



# " الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية (الصدق- الثبات) لدى أمهات الأطفال ذوي صعوبات تعلم أكاديمية "

إعداد

نهلة أحمد دهيس محمد

باحثة دكتوراه الفلسفة في التربية

(تخصص الصحة النفسية والإرشاد النفسي)

إشراف

د. / نيفين صباح بيومي

مدرس علم النفس التربوي  
كلية التربية- جامعة عين شمس

أ.د/فيوليت فؤاد إبراهيم

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي  
كلية التربية- جامعة عين شمس

ISSN : ٢٥٣٥- ٢٠٣٢ print )

ISSN : ٢٧٣٥-٣١٨٤ online )

العدد ١٤٥ سبتمبر ٢٠٢٤م

مقر المجلة: ١٠ منشية البكري - روكسي - مصر الجديدة - القاهرة

web site. <https://pjas.journals.ekb.eg/>.

E. [e.a.for.social.studies@gmail.com](mailto:e.a.for.social.studies@gmail.com)

T. ٠ ١٠٠ ٢٧٢ ٢٢٦٥ | ٠١٠٦١٦٠٣٠٦١

" الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية (الصدق- الثبات) لدى أمهات الأطفال ذوي صعوبات تعلم أكاديمية"

نهلة أحمد دهيس محمد

## الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية (الصدق - الثبات) لدى أمهات الأطفال ذوي صعوبات تعلم أكاديمية

نهلة أحمد دهيس محمد

### مستخلص البحث

هدف البحث إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية. تكونت عينة الدراسة من (١٥٠) أم من أمهات الأطفال ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية، أما عن مفردات المقياس في صورته النهائية تكون من (٨٠) عبارة موزعة على أربعة أبعاد، ولقد دعم التحليل العاملي التوكيدي للنموذج ذات الأربعة أبعاد وهما الضغوط النفسية المتعلقة بالطفل، والضغوط النفسية المتعلقة بالأسرة، والضغوط النفسية المتعلقة بالمجتمع، والضغوط النفسية المتعلقة بالذات، وكانت جودة مؤشرات المطابقة للنموذج مع العينة جيدة، وهذا ما أكدته مؤشرات جودة المطابقة، والتي كانت في مداها المثالي، كما أن تشبعات جميع المكونات على العامل الكامن كانت دالة إحصائياً، أما بالنسبة للثبات، فلقد حقق درجة عالية من الثبات، حيث كان معامل ألفا كرونباخ (٠,٨٩)، أما معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (٠,٨٨). وأسفرت نتائج البحث بتمتع مفردات المقياس مفردات المقياس بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي، ومن ثم أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً على مستوى دلالة (٠,٠١)، وهذا ما يؤكد التماسك الداخلي للمقياس.

**الكلمات المفتاحية:** الضغوط النفسية- أمهات الأطفال ذوي صعوبات تعلم أكاديمية

---

**Researcher Name:** Nahla Ahmed Dahis Mohamed

**Supervision**

**Dr. Nevine Sabah**

**Prof. Dr. Violette Fouad Ibrahim  
Bayoumi**

**Abstract**

The study aimed to verify the psychometric properties of the Psychological Stress Scale for mothers of children with academic learning difficulties. The sample consisted of (١٥٠) mothers of children with academic learning difficulties. The final version of the scale included ٨٠ items distributed across four dimensions: child-related psychological stress, family-related psychological stress, community-related psychological stress, and self-related psychological stress. Confirmatory factor analysis supported the four-dimensional model, with indicators of model fit being within an ideal range, as confirmed by the fit indices. Additionally, all factor loadings were statistically significant. Regarding reliability, the scale demonstrated high reliability with a Cronbach's alpha coefficient of ٠,٨٩ and a split-half reliability coefficient of ٠,٨٨. The results indicated that the scale items had high internal consistency, with all correlation coefficients being statistically significant at the ٠,٠١ level, which confirms the internal consistency of the scale.

**Keywords:** Psychological Stress - Mothers of Children with Academic Learning Disabilities

## الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية (الصدق - الثبات) لدى أمهات الأطفال ذوي صعوبات تعلم أكاديمية

نهلة أحمد دهيس محمد

### مقدمة

يمر الإنسان في حياته بالكثير من الضغوط والأزمات التي من شأنها أن تؤثر سلباً في حياته نفسياً وفسولوجياً إذا لم يتعلم الطرق والأساليب لتقبلها والتعامل البناء معها، كما تظهر أهمية التسليم والقناعة بأنه ليس هناك مناص أو مفر من مرور الإنسان بمثل هذه الأزمات، أما استجابات الأفراد لهذه الضغوط فإنها متفاوتة بحسب اختلاف مجالاتهم واتجاهاتهم، فبعض الأفراد قد يصاب بالحزن والتوتر عند التفكير بالقرارات المصيرية كالزواج، والعمل وضغوطه المستمرة. وبعض الأشخاص يؤمن بأن تعرض الإنسان للضغوط من فترة إلى أخرى يجعله أكثر قدرة وكفاءة على القيام بالمهام وإنجازها وأكثر جرأة على خوض التحديات والنجاح فيها، وبالتالي حصول الفرد على الشعور الإيجابي الذي يتبع هذا النجاح، (Khan, S.A. et al., ٢٠٢١, ١٠-١١) (Smith M.J. et al., ٢٠٢٣, ١٠-١١) (Patel., D.V. et al., ٢٠٢٢, ١٥-١٦) (Patel., D.V. et al., ٢٠٢١, ٢٠-٢١)

وتواجه الأمهات مشكلات خاصة كمواجهة أعباء الحياة الزوجية والواجبات المنزلية للمرأة كربة بيت تمثل ضغطاً نفسياً نتيجة الملل والرتابة في حياتها وإذا خرجت للعمل فإن مسئوليات العمل تكون بمثابة عبء إضافي يتقل كاهلها ويتضمن الكثير من الضغوط النفسية والجسدية عليها كل هذه المشكلات والصعوبات التي تواجهها الأمهات، قد تؤدي في النهاية لإصابتها بالاضطرابات والضغوط النفسية بصفة عامة (سامر رضوان، ٢٠٠٧، ٣٠)، (٢٠٢١، Hartnett, J. M., et al., ٢٠٢١, ١٠١٦٩٤) (Hill, S. J., et al., ٢٠٢٠, ١٠١٦٩٤) (Park, K. K. et al., ٢٠٢٢, ١٠٠٧٩٢) (١١١٧-١١٢٦)

حيث تُعاني الأمهات اللواتي يربين أطفالاً ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية من تحديات نفسية إضافية. فهناك ضغوط يومية تأتي مع رعاية وتربية الأطفال، ولكن عندما يكون لديك طفل يعاني من صعوبات في التعلم، فإن هذه الضغوط تتضاعف. قد تشعر الأمهات بالقلق والغضب والحزن والإرهاق، وقد يؤثر ذلك على صحتهم النفسية ورفاهتهم العامة (Harris, K., & Johnson, S., ٢٢٨-٢٣٠) (Green, L., ٢٠٢٣, ٢٢٤-٢٢٦) (٢٠٢٤, ٢٢٤-٢٢٦)

كما تُعد الضغوط النفسية أيضاً المدخل الرئيسي لمعظم أشكال الاضطراب النفسي التي تواجه الفرد والتي تشكل لديه خلل واضح في عملية التوافق سواء مع النفس أو المجتمع المحيط وذلك لما لها من تأثيرات

" الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية (الصدق- الثبات) لدى أمهات الأطفال ذوي صعوبات تعلم أكاديمية"

نهلة أحمد دهيس محمد

خارجية وداخلية على حياة الفرد اليومية والتي من الممكن أن ينتج عنها ضعف في قدرة الفرد على إصدار استجابة مناسبة للموقف وما يرافقها من الاضطرابات الانفعالية والسيولوجية التي تؤثر بشكل سلبي في مجال أو أكثر من حياته (Shin, ٣٨٤, ٢٠٠٠, Vrijotte, T. G., ١١, ٢٠٠٠, McEwen, B.S.) (٨٨, ٢٠١٥, Thayer, R. E., ١٧٦, ٢٠١٠, L. M., & Liberzon, I., بطرس حافظ, ٢٠٠٨, ٣٧٠).

## مشكلة البحث

رغم وجود العديد من المقاييس العربية والأجنبية التي تقيّم الضغوط النفسية بشكل عام، لاحظت الباحثة أن هناك نقصاً في المقاييس العربية التي تستهدف بشكل خاص قياس الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي صعوبات تعلم أكاديمية. لذلك، هناك حاجة لتطوير مقياس يتماشى مع الإطار النظري الذي اعتمده الباحثة، ويكون مناسباً لهذه الفئة ويعكس خصوصيات البيئة المصرية. كما يجب التحقق من خصائصه السيكومترية مثل الصدق والثبات.

## أهداف البحث

يهدف البحث إلى

- إعداد مقياس الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي صعوبات تعلم أكاديمية
- التعرف على الخصائص السيكومترية للمقياس (صدق- ثبات)

## أهمية البحث

- تطوير أداة موثوقة تتناسب البيئة العربية بشكل عام، والبيئة المصرية بشكل خاص.
- تحديد أبرز الأبعاد المرتبطة بالضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي صعوبات تعلم أكاديمية
- تقديم معلومات حول دور أدوات القياس والتشخيص في فهم ظاهرة الضغوط النفسية وأهميتها.

## مصطلحات البحث

### ١. الضغوط النفسية Psychological Stress

ويُعرفها يوسف أسعد (٢٠٠٤، ٣٧) بأنها حالة من التوتر النفسي الشديد يحدث بسبب عوامل خارجية تؤثر على الفرد وتخلق لديه حالة من اختلال التوازن واضطرابات في السلوك وعندما تزداد هذه الضغوط فإن ذلك يفقد الفرد قدرته على التوازن وتتغير أنماط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد.

## " الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية (الصدق- الثبات) لدى أمهات الأطفال ذوي صعوبات تعلم أكاديمية"

نهلة أحمد دهيس محمد

الضغوط النفسية هي حالة من التوتر والقلق الناجمين عن تعرض الفرد لمواقف أو تحديات تعتبر فوق طاقته أو قدرته على التعامل معها، مما يؤثر على صحته النفسية والجسدية (Al-Tamimi, R., et al., ٢٠٢٠, ١١٠٢)

الضغوط النفسية تعني الاضطرابات الداخلية التي يشعر بها الشخص نتيجة لمواقف أو ظروف حياتية تُعتبر غير مرغوب فيها أو غير قابلة للتحمل، مما يسبب شعوراً بالإجهاد والقلق (World Health Organization., ٢٠٢١, ٢)

الضغوط النفسية هي استجابة غير مريحة لمطالب الحياة والضغوطات اليومية، والتي قد تؤدي إلى اختلال في التوازن النفسي والبدني للفرد (Shimi, M. A., & Abdelaty, A. M., ٢٠٢١, ٢٥)

الضغوط النفسية هي الحالة التي يشعر فيها الفرد بالضغط نتيجة لتزايد المهام أو المشاكل التي يصعب التعامل معها، مما يسبب له شعوراً بالتوتر والإرهاق (Alharbi, A., ٢٠٢٣, ١٢٤٧٠)

الضغوط النفسية تعني الأحاسيس السلبية التي تنشأ عندما يتعرض الشخص لمواقف صعبة أو تحديات تتجاوز قدرته على التحكم أو التكيف معها، مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على صحته النفسية (Al-Mutairi, A. M., ٢٠٢٤, ١)

الضغوط النفسية هي الاستجابة العاطفية والجسدية للمواقف التي يتصورها الشخص كتهديد أو عبء، والتي تتطلب منه قدرة على التكيف والتعامل مع المشكلات (Al-Saadi, F. M., ٢٠٢٤, ٣-٤)

الضغوط النفسية هي حالة من الاضطراب العاطفي والتوتر الناتج عن التعرض لمواقف صعبة، مما ينعكس على الشخص في شكل قلق، وتوتر، وتعب (Miller, J. D., & Chen, E., ٢٠٢٤, ١٢٠)

الضغوط النفسية تعبر عن تأثير الأحداث والمواقف السلبية على الحالة النفسية للفرد، مما يجعله يشعر بالإجهاد وعدم القدرة على التعامل مع متطلبات الحياة اليومية (Al-Qarni, A. S., ٢٠٢٤, ١٢٧)

الضغوط النفسية هي الحالة التي يمر بها الفرد عندما يكون هناك تفاوت بين المتطلبات التي يواجهها والموارد المتاحة له للتعامل مع هذه المتطلبات، مما يؤدي إلى شعور بالإرهاق والتوتر (Khan, S., et al., ٢٠٢٤, ١٠٦)

الضغوط النفسية هي حالة من التوتر النفسي والعاطفي تنشأ عندما يواجه الفرد تحديات أو مواقف تعتبر ضاغطة أو صعبة، مما يؤثر على حالته النفسية وقدرته على التعامل مع مشكلات الحياة (Al-Mutairi, A. M., ٢٠٢٤, ٥٧)

وتعرفها الباحثة إجرائياً في البحث الحالي بأنها حالة من التوتر النفسي الشديد يحدث بسبب عوامل خارجية، والتي تؤثر على الفرد وتسبب اضطرابات في السلوك وفقدان التوازن النفسي، وعندما تزداد هذه الضغوط، يمكن أن يؤدي ذلك إلى تغيير نمط سلوك الفرد وفقدانه للتوازن النفسي. ومن أبعاد المقياس هما

الضغوط النفسية المتعلقة بالطفل، والضغوط النفسية المتعلقة بالأسرة، والضغوط النفسية المتعلقة بالمجتمع، والضغوط النفسية المتعلقة بالذات

## الإطار النظري للبحث

### أولاً: الضغوط النفسية Psychological Stresses

الضغوط النفسية هي الشعور بالتوتر والقلق الذي ينتج عن مجموعة متنوعة من العوامل الخارجية والداخلية التي تؤثر على الفرد. حيث تتفاوت أسباب الضغوط النفسية من شخص لآخر، وتشمل العديد من العوامل والتي ذكرتها نهى أحمد (٢٠٢٣، ٢٣٧) وهما على النحو التالي:

١. الضغوطات العملية مثل الضغط في العمل، والمسؤوليات اليومية، والمواعيد النهائية القصيرة.
٢. الضغوطات الاجتماعية مثل الضغوطات المتعلقة بالعلاقات الشخصية، والتواصل الاجتماعي، والتوقعات المجتمعية.
٣. الضغوطات المالية مثل المشاكل المالية، والديون، والضغط لتحقيق الاستقرار المالي.
٤. الضغوطات العاطفية مثل فقدان الأحباء، والصراعات العائلية، والأزمات الشخصية.
٥. الضغوطات الصحية مثل المرض المزمن، والإصابات، والاهتمام بصحة الأفراد الأقرباء.

في حين يرى (Smith, J. D. (٢٠٢٤, ١٢٦) أن هناك بعض العوامل الأخرى للضغوط النفسية وهما على النحو التالي:

١. التأثيرات النفسية فالضغوط النفسية يمكن أن تؤثر على العديد من جوانب الحياة الشخصية، مثل النوم والتغذية والعلاقات الاجتماعية. قد يؤدي التوتر المستمر إلى صعوبات في النوم، وتغييرات في الشهية، وانعزال اجتماعي، مما يزيد من مستويات الضغط النفسي بشكل دائري.
٢. الاستجابات الفردية حيث يتفاعل الأفراد بطرق مختلفة مع الضغوط النفسية. بعض الأشخاص قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بالقلق أو الاكتئاب، بينما يمكن لآخرين أن يكونوا أكثر قدرة على التكيف وإدارة الضغوط بشكل فعال.

٣. الاستراتيجيات لإدارة الضغوط النفسية حيث تتضمن استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية تعلم التقنيات الاستراتيجية مثل التأمل واليوغا، وتطوير مهارات التواصل والتفكير الإيجابي، وإقامة حدود صحية للعمل والحياة الشخصية.

٤. المساعدة المهنية ففي بعض الحالات، قد يكون من الضروري طلب المساعدة من مختصين في الصحة النفسية، مثل الاستشاريين أو الأطباء النفسيين، الذين يمكنهم تقديم الدعم والإرشاد اللازمين لإدارة الضغوط النفسية بشكل فعال. لذلك فالضغوط النفسية تشكل جزءاً من الحياة اليومية للكثيرين، وإدارتها بشكل فعال يساهم في تعزيز الصحة العقلية والجسدية وتحسين الجودة العامة للحياة.

وترى الباحثة أن الضغوط النفسية قد تؤثر بشكل سلبي على الصحة العقلية والجسدية للفرد إذا لم تُدار بشكل صحيح. يمكن أن تؤدي إلى مشاكل مثل القلق، والاكتئاب، والتعب المزمن، والأمراض الجسدية مثل ارتفاع ضغط الدم والأمراض القلبية. لذا، من المهم أن يتعلم الأفراد كيفية التعامل مع الضغوط النفسية، وقد تشمل الاستراتيجيات تقنيات التنفس، والرياضة، والتأمل، وإدارة الوقت، بالإضافة إلى طلب المساعدة من المحترفين عند الحاجة. حيث يعيش الكثير من الأشخاص في مجتمعات متنوعة ومعقدة، حيث يواجهون تحديات متعددة قد تؤدي إلى الضغوط النفسية. هذه الضغوطات قد تنبع من الظروف الشخصية كالضغوطات المالية أو الصحية، أو من الظروف الاجتماعية والعملية كالعلاقات الشخصية ومتطلبات العمل. تؤثر هذه الضغوطات بشكل متباين على الأفراد، فبعضهم قد يجد صعوبة في التكيف مما يؤدي إلى تدهور صحتهم النفسية والجسدية، في حين يستطيع آخرون التأقلم والتكيف بشكل أفضل. ولمواجهة الضغوط النفسية بشكل فعال، يمكن للأفراد تطبيق استراتيجيات متنوعة تشمل التقنيات الاستراتيجية مثل التأمل واليوغا، وتطوير مهارات الاتصال والتفكير الإيجابي. كما يُحَثُّ على إقامة حدود واضحة بين العمل والحياة الشخصية لضمان التوازن النفسي والاجتماعي. في الحالات الأكثر تعقيداً أو الحاجة، يمكن للأفراد أن يلجؤوا إلى المساعدة المهنية من خلال الاستشاريين النفسيين، الذين يمكنهم تقديم الدعم والتوجيه الملائم لإدارة الضغوط بشكل أكثر فعالية. كما أن التعامل مع الضغوط النفسية ليس مجرد تحدي فردي، بل هو استثمار في صحة الفرد وجودته الحياتية. من خلال التعرف على أسباب الضغوط واستخدام الأدوات والاستراتيجيات المناسبة، يمكن للأفراد تحقيق توازن أفضل وتعزيز قدرتهم على التكيف مع التحديات المتغيرة في حياتهم اليومية.

## ثانياً: أنواع الضغوط النفسية Types of Psychological Stress

الضغوط النفسية هي الأحاسيس أو الحالات التي تسبب شعوراً بالتوتر أو القلق أو الإجهاد النفسي عند الأفراد. هناك عدة أنواع مختلفة من الضغوط النفسية التي يمكن أن تؤثر على الأفراد بطرق مختلفة والتي قد أشارت إليها نهى عبد الرحمن (٢٠٢٣، ٥) وهما على النحو التالي:

١. **الضغط الناتج عن العمل (الضغط المهني)** حيث يمكن أن يحدث نتيجة لمتطلبات العمل العالية، المهام المعقدة، المواعيد النهائية القصيرة، والتعامل مع الزملاء أو الرؤساء. وقد يتسبب في شعور بالإرهاق وضعف الأداء والإحباط.

٢. **الضغط الاجتماعي** فهو يأتي من التوقعات والضغوط الاجتماعية التي تفرضها المجتمعات، مثل توقعات النجاح أو الزواج أو الأداء العائلي.

٣. **الضغط الشخصي** والذي ينجم عن الضغوط الداخلية التي يفرضها الشخص على نفسه، مثل تحقيق الأهداف الشخصية أو تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية.

٤. **الضغط العاطفي** والذي يشمل الضغوط التي تأتي نتيجة للعلاقات الشخصية، مشاكل العائلة، فقدان، أو التعامل مع الصدمات العاطفية.

٥. **الضغط البيئي** والذي يأتي من الظروف المحيطة بالشخص، مثل الظروف المالية الصعبة، الإقامة في بيئة غير صحية، أو التعامل مع تغيرات في البيئة الطبيعية. حيث تتفاوت تأثيرات هذه الضغوط النفسية حسب الأفراد وظروفهم الشخصية، وقد يؤدي التعامل غير الفعال مع الضغوط النفسية إلى مشاكل صحية عقلية وجسدية. من الأهمية بمكان التعرف على هذه الأنواع وكيفية التعامل معها بطرق صحية وفعالة، مثل التدريب على استراتيجيات التحكم في الضغط والتفاعل مع الدعم الاجتماعي والمساعدة الاحترافية عند الحاجة.

بينما يرى كل من (Grant, J. E., & Hume, ٢٠٢٣، ٥-٦) Martins, I., & Morse, R. A.

(٢٠٢٣، ١٠-١٢) K. أن هناك بعض الأنواع الأخرى للضغوط النفسية وهما على النحو التالي:

١. **الضغط الثقافي أو العرقي** فهو يتعلق بالضغوط التي تفرضها العوامل الثقافية أو العرقية، مثل التمييز أو الاندماج في مجتمع مختلف الثقافات.

٢. **الضغط الصحي** والذي ينجم عن المشاكل الصحية المزمنة أو الحوادث أو الإصابات، والتحديات المتعلقة بالعلاج والرعاية الصحية.

## " الخصائص السيكمترية لمقياس الضغوط النفسية (الصدق- الثبات) لدى أمهات الأطفال ذوي صعوبات تعلم أكاديمية"

نهلة أحمد دهيس محمد

٣. **الضغط الفكري أو الذهني** فهو يشمل الضغوط الناتجة عن الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكنتاب، والتفكير المفرط أو الأفكار السلبية المنكرة.

٤. **الضغط الأكاديمي** والذي يأتي من الضغوط المرتبطة بالتعليم والدراسة، مثل الامتحانات، الأعمال البحثية، والتحديات الأكاديمية الأخرى.

٥. **الضغط الرياضي أو البدني** فهو يشمل الضغوط التي تفرضها التدريبات الرياضية المكثفة، المسابقات، والإصابات الرياضية. حيث أن كل هذه الأنواع من الضغوط النفسية قد تؤثر على صحة الشخص بشكل مختلف وتتطلب استراتيجيات متعددة للتعامل معها بشكل فعال وصحي.

في حين أكد (Smith, T. H., & Williams, J. M. (٢٠٢٤, ٤٨٦) أن هناك بعض الأنواع الأخرى للضغوط النفسية وهما على النحو التالي

١. **الضغط الديني أو الروحي** فهو يتعلق بالتوترات الناجمة عن المسائل الدينية أو الروحية، مثل الشكوك الدينية أو التوترات الناجمة عن الالتزام الديني.

٢. **الضغط السياسي أو الاقتصادي** والذي يشمل الضغوط التي تنجم عن التغيرات السياسية، الأزمات الاقتصادية، أو الضغوط الاجتماعية الناتجة عن الظروف السياسية أو الاقتصادية.

٣. **الضغط الإعلامي** والذي يتعلق بالضغوط التي يمكن أن تفرضها وسائل الإعلام، مثل الضغوط النفسية المتعلقة بالمظاهرة أو الانتقادات الإعلامية.

٤. **الضغط الفضائي** والذي يشمل الضغوط التي يواجهها الأفراد نتيجة للظروف المحيطة في الفضاء، مثل رحلات الفضاء الطويلة أو التجارب العلمية في الفضاء.

٥. **الضغط القانوني** والذي ينجم عن القضايا القانونية أو النزاعات القانونية، وقد يتسبب في شعور بالقلق أو التوتر نتيجة للضغوط القانونية والمحاكمات.

وتجسيدا لتنوع الحياة البشرية، ترى الباحثة أن الأفراد تُعاني من مجموعة متنوعة من الضغوط النفسية التي قد تؤثر على صحتهم العقلية والجسدية. تتضمن هذه الضغوط الضغط الناتج عن العمل، حيث تُلقى المتطلبات العالية والمهام الضخمة بظلالها على الأداء اليومي، مما يُسبب إجهادا وارتقاعا في مستويات القلق. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن ينشأ الضغط الاجتماعي من توقعات المجتمع أو المحيط الاجتماعي، مما يخلق شعورا بالضغط والقلق بشأن التكامل والقبول. وعلى الصعيد الشخصي، ترى الباحثة أيضاً أنه

يمكن أن تثير المشكلات العائلية أو التعامل مع الخسائر الشخصية ضغوطاً نفسية كبيرة، مما يؤثر على الصحة العقلية. هناك أيضاً الضغط الفكري والذهني الناجم عن القلق المزمن أو الاكتئاب، الذي يؤثر على السلوك والتفكير بشكل سلبي. إضافة إلى ذلك، يمكن أن يسفر الضغط الرياضي عن آثار سلبية على الجسم والعقل، بينما يضع الضغط السياسي أو الاقتصادي أو القانوني عبئاً إضافياً على الأفراد، مما يزيد من مستويات التوتر والقلق. وفي ضوء هذه التحديات المتنوعة، يصبح من الضروري تعلم كيفية التعامل مع الضغوط النفسية بطرق صحية وفعالة، مثل التحدث مع المهنيين النفسيين، واعتماد استراتيجيات الاسترخاء والتأمل، وإدارة الوقت بشكل أفضل. كما يجب على المجتمعات أن تعزز الدعم الاجتماعي وتقدم الدعم لأولئك الذين يعانون من الضغوط النفسية، لضمان صحة ورفاهية الأفراد في المجتمع.

وبالتعامل الفعال مع الضغوط النفسية، يمكن تحقيق تحسين كبير في الجودة الحياتية. ينبغي على الأفراد تعزيز الوعي بمصادر الضغط النفسي وتعلم الطرق الصحيحة لإدارتها، مثل تنظيم الوقت والتخفيف من الضغوط الخارجية. كما يمكن أن يساعد التمرين البدني والأنشطة الترفيهية في تخفيف التوتر والاسترخاء العقلي. وعلى المستوى الاجتماعي، يمكن أن يساعد التواصل المفتوح والدعم الاجتماعي في تقديم الدعم والتشجيع لمن يعانون من الضغوط النفسية. يجب أن تتبنى المجتمعات والمؤسسات سياسات تُعزز الصحة النفسية وتقدم الدعم النفسي والاجتماعي لأفرادها. كما أن الاعتناء بالصحة النفسية والتفاعل بشكل إيجابي مع الضغوط النفسية، يمكن للأفراد أن يعززوا مرونتهم النفسية ويحسنوا جودة حياتهم بشكل عام. تعزيز التوعية وتقديم المساعدة المناسبة يعزز من مقدرة الأفراد على التكيف مع التحديات والظروف الصعبة، مما يساهم في تحقيق الرفاهية الشخصية والاجتماعية للجميع.

## ثانياً: اعراض وعلامات الضغوط النفسية التي تظهر على الأفراد Signs and Symptoms of Stress in Individuals

الضغوط النفسية هي حالة تؤثر على الفرد على المستوى العقلي والعاطفي والجسدي نتيجة لتجاربه وظروفه الحياتية. تظهر أعراض الضغوط النفسية بأشكال متعددة وقد تختلف من شخص لآخر، ومن الأعراض الشائعة التي قد ذكرتها نهى عبد الرحمن (٢٠٢٢، ٢٣٢) وهما على النحو التالي:

١. **القلق والتوتر المستمر** حيث يمكن أن يعاني الشخص من شعور بالقلق المستمر دون سبب واضح، وتكون هذه الحالة مصحوبة بالتوتر العصبي.

٢. الاكتئاب والحزن الشديد فيمكن أن يصاحب الضغط النفسي شعور بالاكتئاب العميق والحزن الشديد، حتى يصل الشخص إلى حالة من اليأس وفقدان الأمل.
  ٣. التغيرات في السلوك والنوم حيث قد يظهر الشخص تغيرات في سلوكه مثل الانعزال والانقطاع عن الآخرين، وتأثيرات على نمط النوم مثل الأرق أو النوم المفرط.
  ٤. التعب الشديد والإرهاق فقد يشعر الشخص المضغوط بالتعب والإرهاق الدائم، حتى لو لم يكن قد بذل جهداً كبيراً.
  ٥. المشاكل الجسدية غير المفسرة فقد يظهر الضغط النفسي على شكل أمراض جسدية لا يمكن تفسيرها بشكل طبيعي، مثل الصداع المستمر أو آلام الظهر.
  ٦. التفكير السلبي والتوتر العقلي فيمكن أن يصاب الشخص بانخفاض في مستوى التفاؤل والثقة بالنفس، مع زيادة التوتر العقلي وصعوبة التركيز.
  ٧. الردود العاطفية المفرطة فقد يتفاعل الشخص بشكل مفرط مع الأحداث اليومية، مع زيادة الانفعالات والغضب أو الحساسية.
- بينما ترى زينب حسن (٢٠٢٣، ٢٥٢) أن هناك بعض الأعراض والعلامات الأخرى التي قد تظهر مع الضغوط النفسية وهما على النحو التالي:
١. الإدمان على المخدرات أو الكحول حيث يمكن أن يكون اللجوء إلى المخدرات أو الكحول وسيلة للتعامل مع الضغوط النفسية، مما يؤدي إلى تفاقم المشكلة.
  ٢. الانسحاب الاجتماعي والعزلة حيث يمكن أن يتجنب الشخص المضغوط الانخراط في الأنشطة الاجتماعية والتفاعل مع الأصدقاء والعائلة.
  ٣. التغيرات في الشهية الغذائية حيث يمكن أن تؤدي الضغوط النفسية إلى زيادة أو انخفاض في الشهية، مما يؤثر على الوزن والصحة بشكل عام.
  ٤. المشاكل الجنسية فيمكن أن تظهر الضغوط النفسية على شكل مشاكل في القدرة الجنسية أو فقدان الاهتمام بالجنس.
  ٥. الصعوبات في إدارة الوقت والأداء اليومي حيث يمكن أن يصبح الشخص المضغوط غير قادر على إدارة وقته بشكل فعال أو القيام بالمهام اليومية بالشكل المعتاد.

٦. الشكوك والخوف الزائد حيث يمكن أن يُعاني الشخص من شكوك مفرطة أو خوف غير مبرر من الأحداث أو الأشخاص حوله.
  ٧. الإصابة بالأمراض المزمنة فقد تزيد الضغوط النفسية من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكتات الدماغية والأمراض الهضمية.
  ٨. التفكير في الانتحار أو الإيذاء الذاتي ففي الحالات الشديدة، قد يفكر الشخص المضغوط في الانتحار أو يقوم بمحاولات للإيذاء الذاتي.
- في حين أكدت مريم أحمد (٢٠٢٤، ٢٤٠-٢٤١) أن هناك بعض الأعراض والعلامات التي قد تظهر مع الضغوط النفسية وهما على النحو التالي:
١. التفكير المهووس والقلق الزائد حيث يمكن أن يُعاني الشخص المضغوط من أفكار مهووسة وقلق مفرط حول أحداث معينة أو تفاصيل صغيرة.
  ٢. النسيان وصعوبات في التذكر حيث يمكن أن يتأثر الشخص بصعوبات في التركيز والتذكر بشكل طبيعي، مما يؤدي إلى نسيان الأشياء بسهولة.
  ٣. الشعور بالذنب والتقصير حيث يمكن أن يشعر الشخص المضغوط بالذنب والتقصير دون سبب واضح، وقد يصبح هذا الشعور مكثفًا بمرور الوقت.
  ٤. الانخفاض في الأداء الوظيفي والأكاديمي فقد ينعكس الضغط النفسي على الأداء في العمل أو الدراسة بشكل سلبي، حيث يصعب على الشخص القيام بمهامه بكفاءة.
  ٥. الردود العصبية والتفاعلات الشديدة حيث يمكن أن يكون الشخص المضغوط أكثر عرضة للتفاعل بشكل مفرط مع الأحداث اليومية، مما يؤدي إلى ردود فعل عاطفية مفرطة.
  ٦. الميل إلى الهروب من المسؤوليات فقد يلجأ الشخص المضغوط إلى الهروب من المسؤوليات والالتزامات بالتخلي عنها أو تجنبها.
  ٧. الاستياء والاضطراب العاطفي حيث يمكن أن يُعاني الشخص المضغوط من استياء مستمر أو اضطرابات عاطفية تؤثر على حالته العامة.
  ٨. التغيرات في الشخصية والمزاج حيث يمكن أن يلاحظ الآخرون تغيرات في شخصية الفرد المضغوط، بما في ذلك تقلبات في المزاج وتصرفات غير عادية.

٩. الاهتمام المفرط بالنظافة الشخصية أو الشكل الخارجي فيمكن أن يكون الاهتمام المفرط بالنظافة الشخصية أو الشكل الخارجي إشارة إلى اضطراب نفسي ينجم عن الضغوط النفسية.

١٠. الإحساس بالعزلة العاطفية والعقلية فقد يشعر الشخص المضغوط بالعزلة والانفصال عن الآخرين على مستوى عاطفي وعقلي.

وترى الباحثة أن الضغوط النفسية هي مشكلة شائعة يمكن أن تؤثر بشكل كبير على حياة الأفراد، حيث تظهر على شكل عدة أعراض وعلامات تنوعت بين النفسية والعاطفية والجسدية. يشمل ذلك القلق المستمر والتوتر العصبي، إلى جانب الاكتئاب والحزن الشديد الذي يمكن أن يؤدي إلى فقدان الأمل واليأس. تظهر أيضاً التغيرات في السلوك مثل الانعزال والانسحاب الاجتماعي، إلى جانب التغيرات في النمط الغذائي والنوم، مما يؤثر على الصحة العامة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تنعكس الضغوط النفسية على الجسم بشكل ملحوظ من خلال التعب المستمر والإرهاق، وزيادة في المشاكل الجسدية غير المفهومة مثل الصداع والآلام المتكررة. يتضمن الأعراض الأخرى تغيرات في التفكير والتركيز، بالإضافة إلى التفاعلات العاطفية المفرطة والرود العصبي. يمكن أن تتسبب الضغوط النفسية أيضاً في مشاكل في العمل والدراسة، وتقليل الأداء الوظيفي والأكاديمي. وبالنظر إلى هذه العلامات والأعراض، يصبح من الضروري التعامل مع الضغوط النفسية بفعالية، والبحث عن الدعم النفسي والطبي المناسب للمساعدة في إدارة الضغوط بشكل صحيح. يجب على الأفراد الذين يشعرون بأي من هذه الأعراض أن يتصلوا بمختصين الصحة النفسية للحصول على التقييم والعلاج اللازمين، وذلك لتجنب المشاكل الصحية الأكبر في المستقبل وضمان الحياة النفسية الصحية والمستقرة.

وترى الباحثة أنه من المهم أن نفهم أن الضغوط النفسية ليست مجرد تجربة مؤقتة، بل قد تؤثر بشكل كبير على جودة حياة الفرد وقدرته على التفاعل اليومي مع العالم من حوله. الحصول على الدعم النفسي المناسب يمكن أن يساعد في تحسين التأقلم مع الضغوط النفسية وتقليل الآثار السلبية على الصحة العامة والعلاقات الشخصية. كما أن التوعية بالعلامات والأعراض هي خطوة أساسية للتعرف على مشكلة الضغوط النفسية ومعالجتها في وقت مبكر، حيث يمكن للأفراد أن يتبنوا استراتيجيات التخفيف من الضغوط مثل ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة، والاسترخاء وتقنيات التأمل، وإدارة الوقت بفعالية. كما يمكن للدعم الاجتماعي من الأصدقاء والعائلة أن يلعب دوراً هاماً في تقديم الدعم النفسي والعاطفي اللازم. وفي الختام، التركيز على الرعاية الذاتية والبحث عن المساعدة المتخصصة عند الحاجة هو الأساس في إدارة الضغوط النفسية بفعالية والحفاظ على الصحة النفسية الجيدة على المدى الطويل.

## ثالثاً: أسباب الضغوط النفسية Causes of Psychological Stress

الضغوط النفسية هي حالات توتر وقلق يمكن أن تؤثر على الشخص نفسياً وعاطفياً، وتنتج عن عدة

أسباب متشابهة. وهناك بعض الأسباب الشائعة للضغوط النفسية التي قد أشار إليها Smith, T., et al., (١٢٥, ٢٠٢٢) وهما على النحو التالي:

١. **الضغوطات العملية** والتي تتضمن الضغوطات المهنية مثل ضغوط العمل، المسؤوليات المالية، المواعيد النهائية القصيرة، والصعوبات في التواصل مع زملاء العمل أو الرؤساء.
٢. **الضغوطات الشخصية** مثل المشاكل العائلية، العلاقات العاطفية المتوترة، المشاكل المالية الشخصية، والتعامل مع المسؤوليات الشخصية المتراكمة.
٣. **الضغوطات الاجتماعية** مثل الضغوطات من الأصدقاء، المجتمع، أو وسائل الإعلام، وتشمل أيضاً التوقعات الاجتماعية والثقافية التي قد يواجهها الفرد.
٤. **التغيرات الحياتية** مثل تغييرات الحياة المفاجئة مثل الانتقالات الجغرافية، فقدان الوظيفة، أو المرض، والتي يمكن أن تؤدي إلى توترات كبيرة.
٥. **الضغوطات الصحية** حيث أن تأثير الحالات الصحية على الشخص مثل الأمراض المزمنة أو الإصابات الجسدية التي قد تؤثر على الحالة النفسية للفرد.
٦. **التوترات العاطفية** مثل فقدان الأحباء، أو الخيبات العاطفية، التي يمكن أن تترك آثاراً نفسية عميقة وتؤدي إلى الضغط النفسي. حيث تعتمد شدة وطبيعة الضغوط النفسية على كيفية استجابة الفرد للمواقف المختلفة وعلى دعمه الاجتماعي والعاطفي والنفسي. من المهم التعامل بشكل صحيح مع هذه الضغوطات من خلال استراتيجيات مثل إدارة الوقت، التفكير الإيجابي، والبحث عن الدعم لتقليل تأثيرها السلبي على الصحة النفسية والعامة.

بينما يرى (٦, ٢٠٢٣) Al-Kandari, S. M. أن هناك بعض الأسباب الأخرى للضغوط النفسية وهما

على النحو التالي:

١. **التوترات الأكاديمية أو الدراسية** مثل ضغوط الامتحانات، والأداء الأكاديمي، وتحقيق التوازن بين الحياة الدراسية والشخصية، كلها عوامل تسهم في زيادة الضغوط النفسية للطلاب والمتعلمين.

## " الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية (الصدق- الثبات) لدى أمهات الأطفال ذوي صعوبات تعلم أكاديمية"

نهلة أحمد دهيس محمد

٢. **الضغوطات التكنولوجية** مثل ارتفاع استخدام الأجهزة التكنولوجية، والضغوطات الناتجة عن وسائل التواصل الاجتماعي، مثل الحاجة إلى الاستجابة السريعة والمستمرة والمقارنة بين الأفراد.
  ٣. **الضغوطات البيئية** والتي تشمل التلوث، والتغيرات المناخية، والكوارث الطبيعية، والتي يمكن أن تسبب شعوراً بالعجز أو القلق بشأن المستقبل.
  ٤. **الضغوطات الثقافية والاجتماعية** فهي تضم الضغوط الناتجة عن التوقعات والقيم الثقافية المجتمعية، وضغوطات الالتزام بالمعايير الاجتماعية المعينة.
  ٥. **الضغوطات الدينية والروحية** فقد تتعلق بتوافق الفرد مع معتقداته الدينية أو الروحية، والضغوطات الناتجة عن الشكوك أو الأزمات الروحية.
  ٦. **الضغوطات الأخرى** والتي تشمل الضغوط الجنسية، والصدمات النفسية السابقة، والتعامل مع العنف أو الإيذاء، والتي يمكن أن تسبب تأثيرات نفسية واضطرابات مزمنة. وكل هذه الأسباب قد تتفاعل مع بعضها البعض وتزيد من مستوى الضغط النفسي الذي يعانيه الفرد. من المهم التعرف على هذه الأسباب والبحث عن الدعم والاستراتيجيات اللازمة للتعامل معها بشكل فعال وتقليل تأثيرها الضار على الصحة النفسية والعامّة.
- في حين أكد محمد خيرى (٢٠٢٣، ١٣٠) أن هناك بعض الأسباب الأخرى التي تؤدي للضغوط النفسية وهما على النحو التالي:
١. **الضغوطات الجسدية** والتي تشمل الأمراض الجسدية المزمنة، والإصابات الجسدية، والألم المزمن، والتي يمكن أن تؤثر سلباً على الحالة النفسية للشخص وتسبب ضغوطاً إضافية.
  ٢. **العزلة الاجتماعية** فعدم وجود دعم اجتماعي كافٍ، أو الشعور بالعزلة والانفصام الاجتماعي، مما يمكن أن يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية والاكتئاب.
  ٣. **المشاكل في التواصل** مثل صعوبات التواصل الفردي أو الجماعي، وعدم القدرة على التعبير عن المشاعر والاحتياجات بشكل فعال، مما يؤدي إلى تراكم الضغوط النفسية.
  ٤. **الضغوطات الأسرية** والتي تشمل الصراعات الأسرية، الانفصال أو الطلاق، المشاكل بين أفراد الأسرة، والمسؤوليات العائلية الزائدة.

" الخصائص السيكمترية لمقياس الضغوط النفسية (الصدق- الثبات) لدى أمهات الأطفال ذوي صعوبات تعلم أكاديمية"

نهلة أحمد دهيس محمد

٥. الضغوطات التاريخية أو الثقافية الشخصية والتي تشمل الخبرات الشخصية السابقة مثل الإصابة بالعنف أو التعرض للإساءة، والتجارب التي يمكن أن تؤثر على التفاعل النفسي للشخص في المستقبل.
  ٦. الضغوطات الناتجة عن الشخصية والصفات الفردية مثل النمط الشخصي المعقد أو العلاقات السلبية مع الذات، والتي قد تزيد من عرضة الفرد للتوترات والضغوط النفسية.
  ٧. الضغوطات المتعلقة بالتوقعات الذاتية والتي تشمل ضغوط تحديد الهوية الشخصية، أو الشعور بالفشل في تحقيق الأهداف والطموحات الشخصية.
  ٨. التحديات الحياتية اليومية مثل الضغوطات المرتبطة بالحياة اليومية كالمشاكل المرورية، الصعوبات في الحصول على الخدمات الأساسية، أو التداعيات الاقتصادية.
- وترى الباحثة أن التعامل مع الضغوط النفسية يتطلب فهماً عميقاً للأسباب التي تشكلها وتؤثر فيها. حيث تجمع هذه الضغوط بين العوامل الشخصية والاجتماعية والبيئية، وتعد تجربة شخصية فريدة تستجيب لاستراتيجيات مختلفة. إدارة الوقت والتفاعل الاجتماعي الصحي يساهمان في تخفيفها، ولكن البحث عن الدعم النفسي المناسب يظل أساسياً. يجب ألا ننسى أن الضغوطات النفسية قد تتفاعل مع بعضها البعض لتكوين صورة شاملة للتحديات التي نواجهها في حياتنا. كما أن إدراكنا للضغوط النفسية يعزز من قدرتنا على التعامل معها بفعالية، فمن خلال التعلم والتطوير الشخصي، يمكننا تعزيز مهاراتنا في إدارة التوترات وتقليل تأثيرها الضار على صحتنا النفسية والعامّة. تعزيز الصحة النفسية يتطلب أيضاً الاستعانة بالموارد المتاحة والمجتمعية، مثل الدعم الاجتماعي والمساعدة الاستشارية عند الحاجة. يتمثل الهدف النهائي في بناء قدرة الفرد على التكيف مع التحديات والظروف المتغيرة، والعيش بحياة متوازنة ومستقرة عاطفياً ونفسياً.

## رابعاً: النظريات المفسرة للضغوط النفسية Theories Explaining Psychological Stress

توجد العديد من النظريات التي تفسر الضغوط النفسية وتؤثر على الصحة النفسية للأفراد. وهناك بعض

النظريات التي قد أشارت إليها زينب غريب (٢٠٢٣، ٣) وهما على النحو التالي:

١. نظرية الضغوط النفسية مؤسسها هو هانس سيليه (Hans Selye) حيث تم اقتراحها في عام (١٩٣٦)، وتم تطويرها في السنوات اللاحقة بين عامي (١٩٣٦-١٩٥٦). ونظرية سيليه تُعتبر واحدة من أوائل النظريات التي تناولت الضغوط النفسية وأثرها على الجسم، وقد وصف سيليه الاستجابات الفسيولوجية

المشتركة التي تحدث في الجسم نتيجة للتوتر والضغوط النفسية، وأطلق عليها مصطلح "الاستجابة الإجهادية".

٢. نظرية التكيف النفسي مؤسسها هو ريتشارد لازاروس (Richard Lazarus) تم تقديمها في الستينات من القرن العشرين، وتم تطويرها ودراستها بشكل مكثف في السنوات اللاحقة. حيث تركز نظرية لازاروس على كيفية تقييم الأحداث المحيطة من قبل الفرد، وكيفية تحديد مدى تأثيرها على مستويات الضغط النفسي. تعتبر هذه النظرية مهمة جداً في فهم كيفية تأثير التفاعلات بين الفرد وبيئته على مستويات الضغط النفسي.

وهناك بعض النظريات الأخرى الشهيرة التي فسرت الضغوط النفسية وهما على النحو التالي:

١. النظرية التحليلية (النفسية الديناميكية) مؤسسها هو سيغموند فرويد (Sigmund Freud) والتي نشأت في أواخر القرن التاسع عشر، ولكن تطوّرت وتوسعت بشكل رئيسي في بدايات القرن العشرين. حيث تركز هذه النظرية على أهمية اللاوعي والعواطف المكبوتة في تشكيل السلوك والتفاعلات النفسية للفرد. فرويد اعتبر أن الضغوط النفسية يمكن أن تنشأ من صراعات داخلية وتكون مرتبطة بتجارب الطفولة وتطور الشخصية (زينب عبد الحميد، ٢٠٢٤، ١٠).

٢. النظرية السلوكية مؤسسها هو جون ب. واتسون (John B. Watson) وب. إف. سكينر (B. F. Skinner) نشأت في النصف الأول من القرن العشرين، خاصة في العقود العشرين والثلاثين. حيث تركز هذه النظرية على السلوك القابل للرصد والقياس، وتعتبر أن الضغوط النفسية قد تكون نتيجة لتعلم السلوك السلبي أو الإيجابي في سياقات محددة. ويُعتبر ب. إف. سكينر من أبرز المؤثرين في تطوير هذه النظرية من خلال نظريته عن التعلم النشط والمكافآت والعقوبات (أسماء المصري، ٢٠٢٤، ٣).

٣. النظرية الاجتماعية مؤسسها هو آرون أنتونوفسكي (Aaron Antonovsky) تم تقديمها في العقود الأخيرة من القرن العشرين، خاصة في السبعينات. حيث تنظر هذه النظرية إلى الضغوط النفسية كنتاج للتفاعل بين الفرد والبيئة الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها. أنتونوفسكي اهتم بدراسة كيفية تكيف الأفراد مع الضغوط المحيطة والعوامل التي تساعدهم على بناء المقاومة النفسية (نهى علي، ٢٠٢٤، ٣٣٢).

٤. النظرية البيئية مؤسسها هو يوهانس برنر (Johannes Bronkhorst) تأسست في العقود الأخيرة من القرن العشرين، وتوسعت في العقود الأولى من القرن الواحد والعشرين. حيث تركز هذه النظرية على تأثير العوامل البيئية الخارجية مثل الحياة اليومية والعمل والعلاقات الاجتماعية على الصحة النفسية والضغوط النفسية.

" الخصائص السيكمومترية لمقياس الضغوط النفسية (الصدق- الثبات) لدى أمهات الأطفال ذوي صعوبات تعلم أكاديمية"

نهلة أحمد دهيس محمد

تعتبر البيئة المحيطة بالفرد كمحرك رئيسي للضغوط النفسية والاستجابات النفسية (كريم إبراهيم، ٢٠٢٤، ٥٣١).

٥. النظرية الإنسانية مؤسسها هو أبراهام ماسلو (Abraham Maslow) وكارل روجرز (Carl Rogers) والتي قد تأسست في الخمسينات والستينات من القرن العشرين. حيث تعتمد هذه النظرية على فهم الحاجات الإنسانية الأساسية وكيفية تحقيق النمو الشخصي والتحقق الذاتي. تشير إلى أن الضغوط النفسية قد تنشأ عندما لا يتمكن الفرد من تلبية حاجاته النمائية أو من تحقيق إمكانياته الشخصية بشكل كافي (مروة السيد، ٢٠٢٤، ٣٩٨).

وترى الباحثة أن كل هذه النظريات تقدم نظريات متباينة حول كيفية فهم الضغوط النفسية وتأثيرها على الفرد، وتوفر أدوات مختلفة للتفاعل مع التحديات النفسية والاجتماعية في الحياة.

### دراسات سابقة تناولت الضغوط النفسية

١. دراسة وفاء علي (٢٠١٧). هدفت إلى التحقق من الضغوط النفسية التي تواجه أمهات الأطفال ذوي صعوبات التعلم، وفهم العلاقة بين هذه الضغوط وتوافقهم النفسي. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي. تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) أم لأطفال ذوي صعوبات تعلم في محافظة بابل في العراق. واشتملت أدوات الدراسة على استبانة مكونة من اداتين لقياس الضغوط النفسية تتكون من (٢٠) فقرة، والثانية لقياس التوافق النفسي وتتكون من (٢٠) فقرة. وأسفرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي صعوبات التعلم كان مرتفعاً، حيث تُعاني الكثير منهن من مشاعر الذنب وعدم الكفاية، والقلق المستمر بشأن مستقبل أطفالهن. بالإضافة إلى التعامل مع سلوكياتهم الصعبة، كما أسفرت نتائج الدراسة أيضاً عن وجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي، مما يُعني أن ارتفاع مستوى الضغوط يرتبط بانخفاض مستوى التوافق النفسي لدى الأمهات.

٢. دراسة منى الشهري (٢٠١٨). هدفت إلى التحقق من الضغوط النفسية التي تواجه أمهات الأطفال ذوي صعوبات التعلم، وفهم العلاقة بين هذه الضغوط والمساندة الاجتماعية التي يتلقونها. تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) أم لأطفال ذوي صعوبات تعلم في مدينة الرياض. وأسفرت نتائج الدراسة أن الأمهات يُعانين من مستويات مختلفة من الضغوط النفسية وأن هناك علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية، كما أسفرت نتائج الدراسة أيضاً عن وجود علاقة إيجابية بين الضغوط النفسية التي تواجه الأم وأثرها على

## " الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية (الصدق- الثبات) لدى أمهات الأطفال ذوي صعوبات تعلم أكاديمية"

نهلة أحمد دهيس محمد

صحتها الجسدية والنفسية. واوصت الدراسة بأهمية زيادة الوعي بالضغوط التي تواجه أسر الأطفال ذوي صعوبات التعلم، وتوفير الدعم والمساندة الاجتماعية لهم، خاصة من قبل المؤسسات التربوية والاجتماعية.

٣. دراسة أمل الزهراني (٢٠١٩). هدفت إلى التحقق من الضغوط النفسية التي تواجه أمهات الأطفال ذوي صعوبات التعلم في مرحلة الطفولة المتأخرة، وفهم العلاقة بين هذه الضغوط والدعم الاجتماعي الذي يتلقونه. تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) أم لأطفال يُعانون من صعوبات في التعلم، تراوحت اعمار الأطفال الزمنية ما بين (٩-١٢) عاماً. واشتملت أدوات الدراسة على مقياسين الأول مقياس الضغوط النفسية، والذي يقيس مستويات الضغوط النفسية في مجالات مختلفة مثل العلاقات الأسرية، والمشكلات السلوكية لدى الأطفال، والمشاعر الشخصية. والمقياس الثاني مقياس الدعم الاجتماعي، والذي يقيم الدعم الملموس والاجتماعي والعاطفي الذي تتلقاه الأمهات من أسرهن واصدقائهن ومجتمعهم. وأسفرت نتائج الدراسة أن الأمهات يُعانين من مستويات عالية من الضغوط النفسية، خاصة في المجالات المتعلقة بالعلاقات الأسرية والمشكلات السلوكية لدى الأطفال، كما أسفرت نتائج الدراسة أيضاً عن وجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي. بالإضافة إلى ذلك. أشارت نتائج الدراسة أن الأمهات اللاتي لديهن أطفال يُعانون من صعوبات أكثر شدة في التعلم يواجهن مستويات أعلى من الضغوط النفسية.

٤. دراسة (Smith, J. K., et al., ٢٠٢١). هدفت إلى التحقق من التأثير الذي يتركه الإجهاد الأكاديمي على الأمهات لأطفال يعانون من صعوبات في التعلم. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) أمًا لأطفال تم تشخيصهم بصعوبات في التعلم، وتراوحت أعمار الأطفال الزمنية ما بين (٦-١٢) عاماً. واشتملت أدوات الدراسة على استبيانات ومقابلات شخصية؛ حيث أكمل المشاركون استبيانات حول مستويات التوتر والإجهاد الأكاديمي، وأجريت معهم مقابلات شخصية لمناقشة تأثيرات ذلك على حياتهم. وأسفرت نتائج الدراسة أن الأمهات في العينة عانين من مستويات عالية من الإجهاد الأكاديمي، مما أثر سلباً على صحتهم العقلية ونوعية حياتهم. كما أسفرت نتائج الدراسة أيضاً أن هذه الأمهات واجهن تحديات فريدة في دعم تعلم أطفالهن، وغالباً ما شعرن بالعزلة والقلق بشأن مستقبل أطفالهن الأكاديمي. وتسلط هذه الدراسة الضوء على أهمية تقديم الدعم والموارد الكافية للأمهات اللاتي لديهن أطفال يعانون من صعوبات في التعلم، لمعالجة التأثيرات الفريدة للإجهاد الأكاديمي على رفاقتهم

٥. دراسة سمية محمد (٢٠٢٢). هدفت إلى التحقق من الضغوط النفسية التي تواجه أمهات الأطفال ذوي صعوبات التعلم، وفهم كيفية تعاملهن مع هذه الضغوط. تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) أم لأطفال يُعانون من صعوبات تعلم. واشتملت أدوات الدراسة على مقابلات شخصية ومجموعات تركيز لتقييم مستويات

الضغط وأساليب التعامل معه. وأسفرت نتائج الدراسة أن أمهات الأطفال ذوي صعوبات التعلم يُعانين من ضغوط نفسية عالية، خاصة فيما يتعلق بالتحديات المرتبطة بتربية وتعليم أطفالهن، كما أسفرت نتائج الدراسة أيضاً أن أساليب التعامل مع الضغوط تختلف بين هؤلاء الأمهات، حيث تستخدم بعضهن استراتيجيات تكيف فعالة، مثل البحث عن الدعم الاجتماعي والمشاركة في الأنشطة الترفيهية، في حين تكافح أمهات أخريات للتعامل مع الضغوط بشكل بناء. واصلت الدراسة إلى الحاجة لمزيد من الدعم النفسي والاجتماعي المخصص لمساعدة هؤلاء الأمهات على مواجهة التحديات الفريدة التي يواجهنها وتعزيز قدرتهن على رعاية أطفالهن بشكل فعال.

٦. دراسة (Miller, L. J., et al., ٢٠٢٢). هدف إلى التحقق من العلاقة بين التوتر لدى الأمهات ومشاكل سلوك الأطفال في عائلات الأطفال الذين يعانون من صعوبات في التعلم. تكونت عينة الدراسة من (١٢٠) أسرة لديها أطفال تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٨-١٢) عاماً ويعانون من صعوبات في التعلم. واشتملت أدوات الدراسة على مقياس التوتر الوالدي، بينما تم تقييم مشاكل سلوك الأطفال باستخدام مقياس تصنيف السلوك. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية قوية بين التوتر لدى الأمهات ومشاكل السلوك لدى الأطفال. كلما زاد توتر الأم، زادت احتمالية مواجهة الطفل لمشاكل سلوكية. علاوة على ذلك، أسفرت نتائج الدراسة أيضاً أن شدة صعوبات التعلم لدى الأطفال أثرت على هذه العلاقة. بالنسبة للأطفال الذين يعانون من صعوبات تعلم أكثر حدة، كانت العلاقة بين توتر الأم ومشاكل السلوك لدى الأطفال أكثر وضوحاً. وأشارت نتائج الدراسة أن التدخل المبكر والدعم للأمهات اللواتي يُعانين من التوتر قد يكون له فوائد مهمة في منع مشاكل السلوك لدى الأطفال الذين يعانون من صعوبات في التعلم.

#### خلاصة وتعليق على الدراسات السابقة

ترى الباحثة أن الدراسات السابقة تقدم رؤى شاملة حول الضغوط النفسية التي تواجهها أمهات الأطفال ذوي صعوبات التعلم، وتكشف عن عدة جوانب أساسية لهذه الضغوط وتأثيراتها .

حيث تشير الدراسات أن الأمهات اللواتي لديهن أطفال يعانون من صعوبات في التعلم يواجهن مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية. على سبيل المثال، دراسة وفاء علي (٢٠١٧) أظهرت أن الأمهات يُعانين من مشاعر الذنب والقلق المستمر حول مستقبل أطفالهن، مما يؤثر سلباً على توافقهن النفسي. من ناحية أخرى، أكدت دراسة أمل الزهراني (٢٠١٩) أن هذه الضغوط تتعاظم بشكل خاص عند الأمهات اللاتي يعانين أطفالهن من صعوبات تعلم أكثر شدة، مما يزيد من حدة التحديات اليومية.

ومن جانب آخر، تظهر الدراسات أن هناك علاقة معقدة بين الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية التي تتلقاها الأمهات. دراسة منى الشهري (٢٠١٨) أشارت إلى وجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية، حيث أن زيادة الضغوط ترتبط بانخفاض المساندة الاجتماعية، وهو ما يُعزز من التحديات النفسية التي تواجهها الأمهات. بالمثل، دراسة سمية محمد (٢٠٢٢) توضح أن أساليب التعامل مع الضغوط تختلف بين الأمهات، حيث تعتمد بعضهن على استراتيجيات تكيف فعالة بينما تكافح أخريات للتعامل مع الضغوط بشكل بناء.

وفيما يتعلق بالتأثيرات الأكاديمية، أظهرت دراسة Smith, J. K., et al. (٢٠٢١) أن الأمهات يُعانين من إجهاد أكاديمي عالٍ يؤثر سلباً على صحتهم العقلية ونوعية حياتهم. هذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليه دراسة Miller, L. J., et al. (٢٠٢٢) ، التي وجدت علاقة إيجابية بين التوتر لدى الأمهات ومشاكل السلوك لدى الأطفال، مع تأثير أكبر لهذه العلاقة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم الأكثر حدة .

وبشكل عام، تؤكد هذه الدراسات على أهمية تقديم دعم نفسي واجتماعي شامل للأمهات لمساعدتهن في التعامل مع الضغوط التي يتعرضن لها. وتسلط الضوء على الحاجة إلى استراتيجيات تدعيم فعالة لتقليل الضغوط وتعزيز رفاهة الأمهات، مما قد ينعكس إيجاباً على سلوك الأطفال وأدائهم الأكاديمي.

## إجراءات البحث

١. عينة البحث: تكونت العينة من (١٥٠) أم من أمهات أطفال ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية، بهدف التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة، وكذلك استخراج عينة الامهات في العينة الأساسية الذين حصلوا على درجات مرتفعة في مقياس الضغوط النفسية
٢. منهج البحث: المنهج الوصفي.

### ١- مقياس الضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية (إعداد/ الباحثة).

#### الهدف من المقياس

يهدف المقياس الى قياس الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية.

#### خطوات إعداد المقياس

اعتمدت الباحثة في بناء المقياس على العديد من المصادر الرئيسية، ولتحديد بنية هذا المقياس قامت الباحثة بالاستعانة بالمصادر التالية:

- ١- التعريفات المختلفة للضغوط النفسية.
- ٢- الدراسات السابقة - العربية والأجنبية - المتعلقة بموضوع الضغوط النفسية.
- ٣- الأطر النظرية المختلفة للضغوط النفسية.
- ٤- الاعتماد على عدد من المقاييس السابقة التي قاست الضغوط النفسية مثل مقاييس: مقياس الضغوط النفسية ( El-Sayed, et al., ٢٠٢٢ ) ومقياس الضغوط النفسية ( Al-Dabbagh et al., ٢٠٢٢ ) . واستناداً الى كل هذه المصادر، تم تصميم مقياس الدراسة - مقياس الضغوط النفسية.

### وصف المقياس

تكون المقياس من (٨٠) عبارة موزعة على أربع أبعاد هي:

- الضغوط النفسية المتعلقة بالطفل ويتكون من (٢٠ عبارة).
- الضغوط النفسية المتعلقة بالأسرة ويتكون من (٢٠ عبارة).
- الضغوط النفسية المتعلقة بالمجتمع ويتكون من (٢٠ عبارة).
- الضغوط النفسية المتعلقة بالذات ويتكون من (٢٠ عبارة).

وقد روعي عند إعداد العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة وسهلة الفهم بالنسبة لأفراد العينة.
- أن تعبر كل عبارة عن البُعد الذي تقيسه.
- أن تتناسب العبارات مع خصائص أفراد العينة.
- أن تراعى المستوى التعليمي والثقافي والبيئي لأفراد العينة.

### تصحيح المقياس

تم وضع أمام كل مفردة مقياس ثلاثي (دائماً، أحياناً، أبداً)، وتضع الأم علامة (√) في الخانة التي تتوافق معها. حيث تعطى الأم ثلاث درجات إذا اختارت البديل "دائماً" ودرجتين إذا اختارت البديل "أحياناً"، ودرجة واحدة إذا اختارت البديل "أبداً" بالنسبة للمفردات الإيجابية والعكس بالنسبة للمفردات السلبية، وبذلك تتراوح درجات المقياس بين (٨٠-٢٤٠)، وكل زيادة في الدرجة تدل على ارتفاع في مستوى الضغوط النفسية.

" الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية (الصدق- الثبات) لدى أمهات الأطفال ذوي صعوبات تعلم أكاديمية"  
نهلة أحمد دهيس محمد

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية

تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة قوامها (١٥٠) أم من أمهات الأطفال ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية لحساب صدق وثبات المقياس، وذلك على النحو التالي:

الصدق

مؤشرات صدق البنية لمقياس الضغوط النفسية

تحققت الباحثة من صدق البنية لمقياس الضغوط النفسية وأنه يتكون من أربع أبعاد وذلك باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، والجدول (٥) يوضح مؤشرات حسن المطابقة لبنية الضغوط النفسية.

جدول (١) مؤشرات حسن المطابقة لبنية مقياس الضغوط النفسية

المدى المثالي للمؤشر	القيمة	مؤشرات حسن المطابقة
	٠,١٣	كا <sup>٢</sup>
	٢	درجات الحرية
المدى المثالي من صفر إلى ٥	٠,٠٦	النسبة بين كا <sup>٢</sup> ودرجات حريتها
من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.	٠,٩٧	مؤشر حسن المطابقة (GFI)
من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.	٠,٩٦	مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI)
من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.	٠,٩٥	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)
من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.	٠,٩٥	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)
من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.	٠,٩٦	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)
من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.	٠,٩٤	مؤشر المطابقة التزايد (IFI)

" الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية (الصدق- الثبات) لدى أمهات الأطفال ذوي صعوبات تعلم أكاديمية"

نهلة أحمد دهيس محمد

مؤشرات حسن المطابقة	القيمة	المدى المثالي للمؤشر
جذر متوسط مربع التقريب (RMSEA)	٠,٠٥	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من الجدول (٥) وجود مطابقة جيدة لبنية الضغوط النفسية مع بيانات عينة الدراسة، حيث أن مقياس الضغوط النفسية يتكون من ثلاث أبعاد وكانت غالبية مؤشرات حسن المطابقة في مداها المثالي، ويوضح الجدول التالي الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية للنموذج العاملي على النحو التالي:

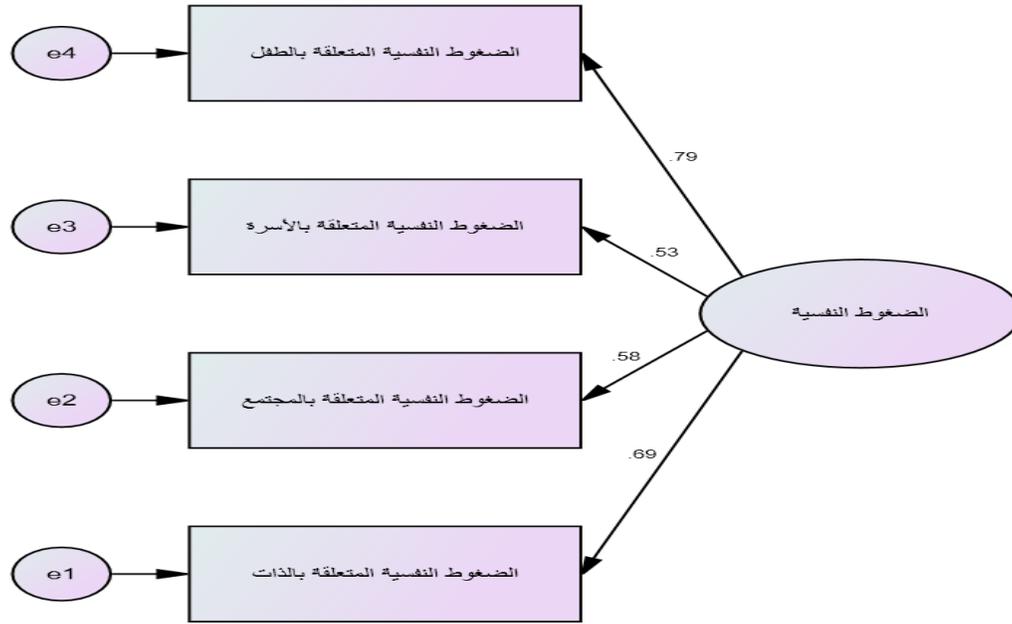
جدول (٢) الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية والخطأ المعياري والنسبة المخرجة ومستوى

الدلالة للنموذج العاملي لبنية الضغوط النفسية

الأبعاد	الوزن الانحداري المعيارية	الوزن الانحداري غير المعيارية	الخطأ المعياري	النسبة المخرجة	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية المتعلقة بالمجتمع	٠,٧٩	١	-	-	-
الضغوط النفسية المتعلقة بالأسرة	٠,٥٣	٠,٦	٠,٠٩	٦,٣٥	دالة عند ٠,٠١
الضغوط النفسية المتعلقة بالطفل	٠,٥٨	٠,٦٩	٠,١	٦,٧٩	دالة عند ٠,٠١
الضغوط النفسية المتعلقة بالذات	٠,٦٩	٠,٩٢	٠,١٢	٧,٥١	دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق تحقق صدق النموذج العاملي لبنية الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، فقد كانت جميع الأوزان الانحدارية للأبعاد دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١)، وهذه النتائج تؤكد صدق المقياس ويمكن توضيح البنية العاملة لمقياس الضغوط النفسية من خلال الشكل التالي

" الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية (الصدق- الثبات) لدى أمهات الأطفال ذوي صعوبات تعلم أكاديمية"  
 نهلة أحمد دهيس محمد



شكل ( ١ ) البناء العاملي لمقياس الضغوط النفسية

### الاتساق الداخلي

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (٣) الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الضغوط النفسية

الضغوط النفسية المتعلقة بالطفل		الضغوط النفسية المتعلقة بالأسرة		الضغوط النفسية المتعلقة بالمجتمع		الضغوط النفسية المتعلقة بالذات	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٦٣	٢١	**٠,٦٣	٤١	**٠,٤٣	٦١	**٠,٦١
٢	**٠,٦٤	٢٢	**٠,٥١	٤٢	**٠,٦٣	٦٢	**٠,٤٤
٣	**٠,٥١	٢٣	**٠,٦٩	٤٣	**٠,٦٠	٦٣	**٠,٤٨
٤	**٠,٦٢	٢٤	**٠,٦١	٤٤	**٠,٥٣	٦٤	**٠,٥٣
٥	**٠,٥٢	٢٥	**٠,٥٩	٤٥	**٠,٥٥	٦٥	**٠,٦٣

" الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية (الصدق- الثبات) لدى أمهات الأطفال ذوي صعوبات تعلم أكاديمية"  
 نهلة أحمد دهيس محمد

**٠,٥٨	٦٦	**٠,٥٩	٤٦	**٠,٥٣	٢٦	**٠,٦١	٦
**٠,٦٣	٦٧	**٠,٦١	٤٧	**٠,٤٨	٢٧	**٠,٥٨	٧
**٠,٥١	٦٨	**٠,٧١	٤٨	**٠,٥٨	٢٨	**٠,٥١	٨
**٠,٦٩	٦٩	**٠,٧٨	٤٩	**٠,٤٨	٢٩	**٠,٤٨	٩
**٠,٦١	٧٠	**٠,٥٢	٥٠	**٠,٥٢	٣٠	**٠,٤٦	١٠
**٠,٥٩	٧١	**٠,٥٥	٥١	**٠,٦١	٣١	**٠,٥٦	١١
**٠,٥٣	٧٢	**٠,٦٨	٥٢	**٠,٦٧	٣٢	**٠,٥١	١٢
**٠,٤٨	٧٣	**٠,٥٢	٥٣	**٠,٥٩	٣٣	**٠,٦٨	١٣
**٠,٥٢	٧٤	**٠,٥٠	٥٤	**٠,٥٦	٣٤	**٠,٦١	١٤
**٠,٦٣	٧٥	**٠,٤٦	٥٥	**٠,٥٨	٣٥	**٠,٥٧	١٥
**٠,٥٨	٧٦	**٠,٥٣	٥٦	**٠,٤٦	٣٦	**٠,٤٨	١٦
**٠,٤٨	٧٧	**٠,٥٧	٥٧	**٠,٥٩	٣٧	**٠,٦٧	١٧
**٠,٥٣	٧٨	**٠,٥٩	٥٨	**٠,٥٠	٣٨	**٠,٦٤	١٨
**٠,٦١	٧٩	**٠,٦٤	٥٩	**٠,٦٢	٣٩	**٠,٧١	١٩
**٠,٥٥	٨٠	**٠,٦٢	٦٠	**٠,٧١	٤٠	**٠,٦٩	٢٠

\*\* دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٧) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١ ، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس و كانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٤) مغاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية لمقياس الضغوط النفسية و الدرجة الكلية

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البُعد
**٠,٨٣	الضغوط النفسية المتعلقة بالطفل
**٠,٨٧	الضغوط النفسية المتعلقة بالأسرة
**٠,٨٩	الضغوط النفسية المتعلقة بالمجتمع
**٠,٨٤	الضغوط النفسية المتعلقة بالذات

\*\* دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٨) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٠,٨٣ - ٠,٨٩) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يُشير إلى أن هناك اتساقا بين جميع أبعاد المقياس ، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

" الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية (الصدق- الثبات) لدى أمهات الأطفال ذوي صعوبات تعلم أكاديمية"  
نهلة أحمد دهيس محمد

ثبات المقياس

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما : طريقة ألفا كرونباخ و طريقة التجزئة النصفية لأبعاد المقياس و المقياس ككل والجدول التالي يوضح معاملات الثبات:

جدول (٥) يوضح ثبات مقياس الضغوط النفسية و المقياس ككل

التجزئة النصفية ( سيرمان براون )	معامل ألفا كرونباخ	العامل
٠,٨٦	٠,٨٧	الضغوط النفسية المتعلقة بالطفل
٠,٨٤	٠,٨٥	الضغوط النفسية المتعلقة بالأسرة
٠,٨١	٠,٨٣	الضغوط النفسية المتعلقة بالمجتمع
٠,٨٠	٠,٨١	الضغوط النفسية المتعلقة بالذات
٠,٨٨	٠,٨٩	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق (٩) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات مقياس الامل وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علمياً.

## المراجع

١. أسماء محمد المصري (٢٠٢٤). تأثير تقنيات تعديل السلوك على مهارات التواصل الاجتماعي لدى طلاب ذوي صعوبات التعلم. *مجلة جامعة عين شمس للبحوث التربوية والنفسية*، ٣٦(١)، ٢٤-١.
٢. أمل عبد الله الزهراني. (٢٠١٩). الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي صعوبات التعلم في مرحلة الطفولة المتأخرة وعلاقتها بالدعم الاجتماعي. *مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية*، ٣٥(٣)، ٣١٩-٣٥٤.
٣. بطرس حافظ بطرس (٢٠٠٨). التكيف والصحة النفسية للطفل، عمان: دار المسيرة.
٤. زينب محمد حسن (٢٠٢٣). العلاقة بين الضغوط النفسية والاضطرابات النفسية لدى مرضى السكري من النوع الثاني. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، ١٠(٢)، ٢٤٧-٢٦٢.
٥. زينب محمد عبد الحميد غريب (٢٠٢٣). الضغوط النفسية وأثرها على الصحة النفسية للطلاب الجامعيين: دراسة ميدانية على طلاب جامعة عين شمس. *مجلة عين شمس للدراسات النفسية*، ١٢(١)، ٢٤-١.
٦. سمية حسني محمد. (٢٠٢٢). الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي صعوبات التعلم وعلاقتها بأساليب التعامل مع الضغوط. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ١٣(٣)، ١٤٥-١٧٥.
٧. كريم أحمد إبراهيم (٢٠٢٤). العلاقة بين ضغوط العمل والتوتر لدى المعلمين: دراسة ميدانية على عينة من مدارس محافظة الجيزة. *مجلة قضايا علم النفس*، ١٦(٣)، ٥٢٣-٥٤٢.
٨. محمد عادل خيري (٢٠٢٣). *علم النفس وعلم الاجتماع: دار المعرفة للنشر والتوزيع*.
٩. مروة محمد السيد (٢٠٢٤). مستوى الوعي الذاتي لدى الشباب في ضوء أساليب التربية الأسرية. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*، ٣٠(٢)، ٣٨٩-٤٠٦.
١٠. مريم محمد أحمد. (٢٠٢٤). العلاقة بين الضغوط النفسية والاضطرابات النفسية لدى طلاب الجامعة. *مجلة العلوم النفسية والسلوكية*، ٤٦(٢)، ٢٣٥-٢٥٢.
١١. منى عبد الله الشهري. (٢٠١٨). الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي صعوبات التعلم وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية. *مجلة جامعة الملك عبد العزيز: العلوم التربوية*، ٢٩(٣)، ١١٥-١٤٤.
١٢. نهى احمد عبد الرحمن (٢٠٢٢). الضغوط النفسية وأثرها على الصحة النفسية والجسدية لطلبة الجامعة. *مجلة المنار للدراسات النفسية والسلوكية*، ١٢(١)، ٢٠-١.
١٣. نهى محمد علي (٢٠٢٤). العوامل الاجتماعية والنفسية المسببة للإدمان الإلكتروني لدى المراهقين: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الثانوية العامة بمحافظة القاهرة. *مجلة الدراسات النفسية*، ٤٠(٢)، ٣٢١-٣٤٠.
١٤. وفاء محمد علي. (٢٠١٧). الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي صعوبات التعلم وعلاقتها بالتوافق النفسي. *مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية*، ١٣(٢)، ٤١٧-٤٣٤.
١٥. يوسف ميخائيل سعد، (٢٠٠٤). *رعاية الشيوخ، القاهرة: دار غريب*.

١. Alharbi, A. (٢٠٢٣). The Relationship between Psychological Pressure and Job Performance: A Study on Saudi University Employees. **International Journal of Environmental and Science Education**, ١٨(٣٢), ١٢٤٦٩-١٢٤٨١.
٢. Al-Kandari, S. M. (٢٠٢٣). Exploring the Causes of Psychological Stress: A Comprehensive Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, ٢٠(٦), ٣٢٥٦.
٣. Al-Mutairi, A. M. (٢٠٢٤). Psychological pressures among university students: A qualitative study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, ١٧(٨), ٣٢١٥. doi:١٠.٣٣٩٠/ijerph١٧٠٨٣٢١٥
٤. Al-Mutairi, A. M. (٢٠٢٤). Psychological pressures among university students: A qualitative study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, ١٧(٨), ٣٢١٥.
٥. Al-Mutairi, A. M. (٢٠٢٤). Psychological pressures and their relationship to mental health among university students. **Journal of Psychology and Mental Health**, ١٢(٢), ٥٦-٦٤
٦. Al-Qarni, A. S. (٢٠٢٤). The impact of psychological pressures on individuals: A review. **International Journal of Psychology and Behavioral Sciences**, ١٤(٢), ١٢٧-١٣٦.
٧. Al-Saadi, F. M. (٢٠٢٤). The impact of psychological pressures on employees in the public sector: A case study of the Ministry of Health in Saudi Arabia. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, ١٧(٨), ٣٢١٥.
٨. Al-Tamimi, R., Al-Shobaili, A., Al-Ghamdi, S., Al-Ghamdi, M., & Al-Subaie, A. (٢٠٢٠). Prevalence of stress and its association with lifestyle habits among medical students in Saudi Arabia. **Journal of Family Medicine and Primary Care**, ٩(٣), ١١٠١-١١٠٥.
٩. Grant, J. E., & Hume, K. (٢٠٢٣). Academic and physical strain: Unraveling the complexities. **International Journal of Stress Management**, ٢١(٤), ١٠-١٢.
١٠. Johnson, E. C., & Smith, J. K. (٢٠٢٢). Exploring the relationship between maternal stress and child behavior problems in families of children with learning disabilities. **Journal of Learning Disabilities**, ٥٦(٢), ١٢٤-١٣٥.
١١. Khan, S. A., Khan, M. S., Khan, A., Khan, A., & Khan, S. (٢٠٢١). Stress and its impact on human life. **International Journal of Community Medicine and Public Health**, ٨(١١), ٢٨٩٩.
١٢. Khan, S., Ahmed, S., Khan, M. S., Khan, A. A., Khan, A. S., & Khan, A. (٢٠٢٤). Impact of COVID-١٩ pandemic on psychological distress among healthcare workers: A systematic review. **International Journal of Mental Health**, ٣(٢), ١٠٥-١١٢.
١٣. Martins, I., & Morse, R. A. (٢٠٢٣). Understanding diverse types of psychological stress: Cultural, health, and intellectual pressures. **The Journal of Social Psychology**, ١٧٣(٣), ٥-٦.
١٤. McEwen, B. S. (٢٠٠٠). Allostasis and allostatic load: Implications for neuropathology and neuroprotection. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, ٢٤(٤-٥), ٧٣٦-٧٤٥.
١٥. Miller, J. D., & Chen, E. (٢٠٢٤). The impact of difficult situations on emotional turmoil and tension: A comprehensive review. **Psychology Research**, ٨(٢), ١١٧-١٣٢.
١٦. Patel, D. V., Patel, S. R., Patel, K. R., & Patel, N. R. (٢٠٢٢). Stress and its impact on human life. **International Journal of Yoga**, ٩(١), ٣-٤.
١٧. Shimi, M. A., & Abdelaty, A. M. (٢٠٢١). The impact of psychological pressure on human health. **International Journal of Scientific Research in Science and Technology**, ٢(٤), ٢٤-٣٣
١٨. Shin, L. M., & Liberzon, I. (٢٠١٠). The neurocircuitry of fear, stress, and anxiety disorders. **Neuropsychopharmacology: Official Publication of the American College of Neuropsychopharmacology**, ٣٥(١), ١٦٩-١٩١.

" الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية (الصدق- الثبات) لدى أمهات الأطفال ذوي صعوبات تعلم أكاديمية "

نهلة أحمد دهيس محمد

١٩. Smith, J. K., Brown, C. D., & Miller, L. (٢٠٢١). The impact of academic stress on mothers of children with learning disabilities: A mixed methods study. **Journal of Learning Disabilities**, ٥٤(٣), ٢١٥-٢٢٦.
٢٠. Smith, M. J., Jones, L. R., Brown, T. R., Miller, K. S., Johnson, J. D., & Miller, T. K. (٢٠٢٣). The effects of stress on human health and well-being. **Public Health Nutrition**, ١-١٢.
٢١. Smith, T. H., & Williams, J. M. (٢٠٢٤). Space, the final frontier for stress? Exploring unique stressors in space exploration. **Frontiers in Psychology**, ١١(١١), ٤٨٦.
٢٢. Smith, T., Jones, J., & Brown, A. (٢٠٢٢). Psychological stressors: Managing anxiety and improving well-being. **International Journal of Psychology**, ٥٧(١٢), ١٢٠-١٣٠.
٢٣. Thayer, R. E. (٢٠١٥). **The biopsychology of mood and arousal**. In **The Oxford handbook of human performance** (pp. ٨٨-٩٩). Oxford University Press.
٢٤. Vrijkotte, T. G., van Doornen, L. J., de Geus, E. J., & Orlebeke, J. F. (٢٠٠٠). Effects of work stress on ambulatory blood pressure, heart rate, and heart rate variability. **Hypertension**, ٣٥(٣), ٨٨٤-٨٩٠.
٢٥. World Health Organization. (٢٠٢١). Stress in the workplace.