



كلية التربية

إدارة: البحوث والنشر العلمي ( المجلة العلمية )

=====

## **العلاقة بين الحصانة النفسية والضغطات النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة من وجهة نظر الطلبة**

إعداد

**اماني وحيد احمد عبد الحليم**

باحثة دكتوراة - الجامعة العربية الامريكية

«المجلد الأربعون - العدد الأول - يناير ٢٠٢٤ م»

[http://www.aun.edu.eg/faculty\\_education/arabic](http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic)

## المستخلص

هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين الحصانة النفسية والضعغوط النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة من وجهة نظر الطلبة، ومن اجل تحقيق أهداف الدراسة واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، كما وتم اختيار منهم عينة عشوائية عنقودية مكونه من (١٣٥) من الطلبة بعمر المراهقة، كما واستخدمت استبانته مكونه من (٤٩) فقرة مقسمة الى محورين المحور الاول يتعلق بمقياسي الحصانة النفسية والمحور الثاني يتعلق بالضعغوط النفسية، وبعد ما تم التحقق من الخصائصها السايكومترية لأداة الدراسة، تم توزيعها على عينة الدراسة وبعد ذلك تم ادخالها الى الحاسب ومعالجتها احصائياً باستخدام برنامج (SPSS) وخرجت الدراسة بمجموعه من النتائج كان اهمها ان هناك علاقة ايجابية بين الحصانة النفسية والضعغوط النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة ، وتبين ايضاً ان مستوى الحصانة النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة من وجهة نظر الطلبة كانت مرتفعه، وتبين ان مستوى الضغوط النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة من وجهة نظر الطلبة كانت متوسطة، وبناء على نتائج الدراسة خرجت بجملة من التوصيات.

**الكلمات المفتاحية:** الحصانة النفسية، الضغوط النفسية، المراهقين.

## Abstract

The study aimed to investigate the relationship between psychological resilience and psychological stress among teenagers in the Ramallah and Al-Bireh governorate from the students' perspective. To achieve the study's objectives, the researcher utilized the descriptive-analytical approach. A cluster random sample of 135 adolescent students was selected. The researcher employed a questionnaire consisting of 49 items divided into two axes: the first axis related to the psychological resilience scale, and the second axis related to psychological stress. After ensuring their psychometric properties, the questionnaires were distributed to the study sample. After collecting the surveys, they were entered into the computer and statistically processed using the SPSS program. The study yielded several results, the most important of which was the positive relationship between psychological resilience and psychological stress among teenagers in the Ramallah and Al-Bireh governorate. Additionally, it was found that the level of psychological resilience among teenagers in the governorate was high, while the level of psychological stress was moderate from the students' perspective. Based on the study's results, several recommendations were provided.

**Keywords:** psychological immunity, psychological chakras, ancient.

## المقدمة :

تتسارع التحولات الاجتماعية والاقتصادية والصحية في العالم الحديث، مما يفرض تحديات كبيرة على جميع فئات المجتمع نتيجة للتطورات المتزايدة في المجتمع، كما وتعتبر فترة المراهقة من أكثر المراحل حساسية في حياة الإنسان، حيث يواجه المراهقون تحديات متعددة تشكل تأثيراً كبيراً على حياتهم النفسية. في ظل الظروف التي يعيشها طلبة دولة فلسطين عامة وطلبة مدارس رام الله والليرة خاصة بالممارسات السلبية من الاحتلال، ازداد التركيز على فهم تأثير هذه الأزمة على العديد من الجوانب في حياة المراهقين، كما ويعد الاهتمام بتمكين المراهقين من مواجهة تحدياتهم اليومية على جميع الاصعدة النفسية والاجتماعية والصحية من اهم مايشغل التربويين في مجالات العلوم الانسانية، ويقع على عاتقهم تزويد المؤسسات التي تحتك بالمراهقين بافضل الأساليب والبرامج الداعمة لأكسابهم مهارات شخصية ومجتمعية تزودهم بحصانة وخبرات تسهم بنموهم السليم وتأقلم ناجح لمواجهة تحديات الحياة وضغوطاتها (Alawneh,2022).

وعلى صعيد اخر قدم علم النفس الايجابي في القرن الواحد والعشرين مفهوم الحصانة النفسية كمجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرا على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوطات النفسية ، ومقاومة ما ينتج عنها من مشاعر واحاسيس وافكار تجعله في مأمن عن أقرانه ممن واجهوا نفس الظروف، وهي مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرا على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوطات والانهاك النفسي ودمج كافة الخبرات المكتسبة منها لاستخدامها في المواقف المشابهه حيث ينتج اجسام مضادة نفسية تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية ( Albert,2012 )

وهذا المفهوم يعبر عن اهم المكونات التي تسندالمراهق للتعافي باستمرار من الأزمات، البسيطة منها كالنزاعات مع الأصدقاءوالاكثر تعقيدا كواجهة فقدان ، الفشل الدراسي وغيره، ومهما كان نوع وشدة تكرار الضغوطات والعقبات في حياتهم فان مواجهتها وتخطيها امر بالغ الأهمية بل ويجب ان يكونقادرين على تحويله لفرصة وخبرة جديدة للتخطيط لأهدافهم بثقة ودافعية اكبر، الحصانة النفسية ترسخ من خلال أساليب التنشئة الاجتماعية والتربية الوالدية التي يتفاعل معها الابناء منذ الطفولة؛ حيث يلاحظو سلوك من حولهم وكيف يعبرون عن المواقف والأحداث والأشخاص من حولهم، فيساهم بشكل واخر في تشكيل أفكارهم ومعتقداتهم حول ذاتهم ومحيطهم، وفي جميع مراحل حياة الافراد ، تنشأ معهم مهارات وسلوكيات بفعل تربية الوالدين ودعم مجتمعهم علة اختلاف الثقافات والإمكانات (سويد،٢٠١٦)

ويقدر ما يكتسب المراهقون الحصانة النفسية بقدر ما يظهرو احترامهم لذواتهم ، واحترامهم للقيم الشخصية، الايجابية، التفكير الناجح القدرة على الأناجاز، والتي تعد مهارات كافية لمواجهة الضغوطات النفسية ، وتؤهلهم للاستعداد الدائم للتعامل معها، ولتعزيز الحصانة النفسية لمواجهة اكبر الضغوطات فانه من المهم ملاحظتها لدى الابناء من خلال المواقف اليومية ، في شتى المجالات والحرص المستمر على تكثيف الجهود في نموها لاسيما وانه من اهم اسباب تقويتها وجود علاقة والدية ناجحه او علاقة مع بالغين داعمين كالمعلمين والاجداد او حتى الاصدقاء الايجابيين والداعمين ، وايضا نهج تربوي مدرسي حريص على تحسين المراهقين على المستوى الشخصي والاجتماعي والقيمي، وعلى الوالدين والمربين التعلم واكتساب المهارات والخبرات ومواكبة التطورات التربوية وتجديد معارفهم التي تمكنهم من أداء دورهم التربوي لتربية جيل صحيح نفسياً وجسدياً، متوازن نفسياً وانفعالياً(الصمادي،٢٠١٥)

### مشكلة الدراسة :

تعد مرحلة المراهقة من اكثر المراحل التي تحتاج للدعم الأسري والمجتمعي كونها مرحلة يواجه فيها المراهق العديد من السلوكيات والافكار عن نفسه ومحيطه ويواجه فيها الكثير من التغيرات النفسية والجسدية ، والتي تدفعه للبحث عن ذاته واستقلاليته بين اقرانه ومع عائلته، وتحتاج هذه المرحلة لكثير من المهارات الذاتية الشخصية والاجتماعية لجعلها مرحلة نمائية طبيعية ومقدمة للمراحل التالية من حياته ، وهي بذلك تحتاج لحصانة نفسية عالية وموقف اسري ومجتمعي داعم يخلق القدرة على المواجهة والتعافي المستمر من ضغط التحديات النفسية، كما واكدت مجموعه من الدراسات السابقة كدراسة كل من والقحطاني(٢٠١٣) وزيدان(٢٠١٣) وعبد الله(٢٠١٢) وابو ندى (٢٠١٥) وكنج (Kagen,2006) وماتيس (MATES,2010) على ضرورة الاهتمام بفئة المراهقين والعمل على قياس ضغوطهم النفسية وكذلك الحصانة النفسية لهم والعمل على معالجتها اذا لزم الامر حيث تكمن مشكلة الدراسة في الاجابة على الاسئلة الاتيه:

١. ما طبيعة العلاقة بين الحصانة النفسية والضغوطات النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة من وجهة نظر الطلبة ؟
٢. ما مستوى الحصانة النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة من وجهة نظر الطلبة؟
٣. ما مستوى الضغوطات النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة من وجهة نظر الطلبة؟

### اهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة الى:

1. التعرف على طبيعة العلاقة بين الحصانة النفسية والضغوط النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة من وجهة نظر الطلبة ؟
2. التعرف على مستوى الحصانة النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة من وجهة نظر الطلبة ؟
3. التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة من وجهة نظر الطلبة؟

### اهمية الدراسة :

تكمن اهمية الدراسة حسب علم الباحثة من ندرة الدراسات الموجهه حول مفهوم الحصانة النفسية في مواجهة الضغوط النفسية للمراهقين في محافظة رام الله والبيرة ، وقلة الدراسات والبرامج الإرشادية التي توجه البرامج التربوية المدرسية العائلية والمجتمعية لتمكين وتحصين المراهقين ضمن خطة تربوية مجتمعية منسجمة ،للحد من سلوكيات مواجهة الضغوط النفسية في هذه المرحلة العمرية الهامة . حيث ان شريحة المراهقين تمثل ذروة الانعكاسات للتنشئة والدعم الاسري والمجتمعي ،وتحتاج للدعم الموجه للمراهقين وذويهم ومؤسساتهم التربوية والمجتمعية للتوافق مع احتياجاتهم المتجددة مع تجدد ظروفهم المحيطة .

### محددات الدراسة :

اقتصرت الدراسة على عينة الدراسة وتشمل الطلبة المراهقين التي تتراوح اعمارهم ما بين (١٤-١٧) سنة، كما وتم اجرائها خلال الفصل الدراسي الاول من العام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ في المدارس الحكومية في محافظة رام الله والبيرة.

### مصطلحات الدراسة :

**الضغوطات النفسية:** وتعرف الضغوط النفسية بأنها الحمل الذي يقع على أجهزة جسم الإنسان، مما يؤدي الى استجابات بهدف التكيف أو التوافق ، والتصدى لهذه التغيرات لكي يحافظ الفرد على حالة من التوازن العضوي والكيميائي والانفعالي والنفسي. (السيد، ٢٠٢٠)، وتعرفها الباحثة إجرائيا: هي ردود الفعل الفسيولوجية والعاطفية التي تصيب الفرد نتيجة تعرضه لمواقف ومهام تفوق قدراته مما يجعله بحالة من القلق وعدم الارتياح والاجهاد.

**الحصانة النفسية:** هي امتلاك الفرد لمجموعة من السمات والمهارات الشخصية التي تجعل الفرد قادرا على تحمل التأثيرات والانتهاكات النفسية وما ينتج عنها من مشاعر وافكار تجعله يشعر في امان مما يعاني منه اقرانه ممن واجهو نفس الظروف (سويعد، ٢٠١٦)

**مرحلة المراهقة:** هي مرحلة عمرية من مراحل النمو تكون بين الطفولة والبلوغ، وتبعاً لمنظمة الصحة العالمية فإنّ عمر المراهق يُقدّر ما بين ١٠-١٩ سنة وقد يمتدّ إلى عمر ٢٤ سنة (طلال، ٢٠٢١).

### الدراسات السابقة

تم تقسيم الدراسات السابقة الى محورين وهما:

المحور الاول دراسات تناولت الحصانه النفسية :

توصلت دراسة " لورنكز واخرون " ( ٢٠١١ ) الى ان هناك علاقة ارتباطية بين دور وتأثير الحصانة النفسية والمزاج العاطفي للشخصية وان التفكير الايجابي والتفؤال ومشاعر الضبط كل ذلك يساعد في تدفق الخبرات وانشطة الفرد والتحكم العاطفي، اما دراسة ( ليزلي ،هل ٢٠١١ ) لتقييم العلاقة بين الحصانة النفسية الذاتية والتفؤال والتكيف في مرحلة البلوغ المبكرة وارتباطهم بسلوكيات المخاطرة ،تمن عينة من ٣٥٠ طالب وطالبة في امريكا ، ١٧\_٢- خلصت نتائجها ان التفؤال والحصانة لهم ارتباط كبير مع التكيف والتتبؤبالمخاطر وانها مرتبطة بسلوكيات المخاطرة اكثر من التفؤال ، وترتبط الحصانة ارتباط عكسي بالاكنتاب والثقة بالذات والمشاكل الشخصية، كما واجرت " بونا " (2014, BONA) دراسة تفحص العلاقة بين بعض المتغيرات النفسية مع الحصانة النفسية للمراهقين الذين يتراوح اعمارهم بين ( ١٤ \_ ٢٤ ) اظهرت عينة الدراسة درجات اعلى بكثير على مقياس الحصانة النفسية تنبأت بمستوى اعلى من الرضا والارتياح لدى عينة الدراسة ، وهدفت دراسة سويعد( ٢٠١٦ ) للتعرف على العلاقة بين الحصانة النفسية وقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب نزلاء مراكز الايواء في غزة ، والتعرف على الفروق الفردية بين افراد العينة وتكونت العينة من ٣٦٨ من عم ٢٠-٣٠ عام ، وخلصت النتائج ان مستوى الحصانة وجودة الحياة مرتفع ولاتوجد فروق تعزى للحالة الاجتماعي، وفي دراسة اجراها راشد(٢٠١٨ ) التي هدفت للكشف عن مستوى كل من جودة الحياة الروحية والحصانة النفسية لدى طلبة الجامعة في الجزائر والعراق تم إجراء الدراسة على عينة متكونة من عينة الدراسة من (١٨٧) طالبا وطالبة على مستوى جامعتي الاتبار بالعراق ، وقد توصلت الدراسة إلى وجود أن هناك مستوى جودة الحياة الروحية مرتفع لدى طلبة العراق، فيما يتعلق بطلبة الجزائر فقد تم التوصل إلى أن هناك

مستوى منخفض من جودة الحياة الروحية ، كما أن هناك مستوى مرتفع من الحصانة النفسية لدى طلبة العراق والجزائر وكذا العينتين معا. تم التوصل إلى وجود فروق في مستوى جودة الحياة الروحية والحصانة النفسية لصالح طلبة العراق، وفي دراسة قدمها انهار ( ٢٠١٩ ) هدفت للتعرف على العلاقة بين درجات الحصانة النفسية وعلاقتها بالمناخ الاسري لدى عينة من المراهقات بجدة والتعرف على درجات الحصانة والمناخ الاسري لدى المراهقات .، حيث خلصت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية طردية بين الحصانة والمناخ الاسري وفروق في الحصانة والمناخ وفقا للمرحلة الدراسية وعدم وجود فروق ووفقا للحالة الاجتماعية.

### المحور الثاني دراسات تناولت الضغوط النفسية :

اجرى دراسة زرماني ( ٢٠١٢ ) دراسة هدفت الدراسة إلى معرفة أثر خبرات الإساءة الوالدية على ظهور الضغط النفسي لدى المراهقين ، كما تهدف إلى معرفة الفروق بين الجنسين في التعرض لأنماط الإساءة الوالدية و كذا الفروق في درجة الضغط النفسي بين الجنسين ، بالإضافة إلى التعرف على الفروق في درجات الضغط النفسي بين المراهقين الذين تعرضوا لخبرات إساءة في مرحلة الطفولة و الذين لم يتعرضوا لها تكونت عينة الدراسة من طلبة الجامعة و المستوى الثانوي اللذين تتراوح أعمارهم بين (١٨- ٢١) سنة ، وهم الفئة المقصودة من الدراسة حيث بلغ عددهم ٢١٨ وكانت نتائج الدراسة، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود اختلاف في نسب انتشار الإساءة الوالدية التي تعرض لها المراهقون في مرحلة الطفولة لدى العينة ككل، حيث بينت النتائج الخاصة بالفرض الأول أن أكثر أنماط الإساءة الوالدية انتشارا هي الإساءة الجسدية بنسبة ٧٢.٠١ % ، وتليها الإساءة الانفعالية %٥٣.٦٦ ثم الإهمال بنسبة ٢١.٨٠% وهذا من مجموع الإساءة ككل. - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في توزيع أنماط الإساءة ،مع وجود فروق في الإهمال لصالح الذكور،ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في درجة التعرض للإساءة الوالدية في مرحلة الطفولة،ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس. - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغط النفسي بين المراهقين الذين تعرضوا لخبرات إساءة في مرحلة الطفولة والذين لم يتعرضوا لها. - توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الإساءة الوالدية في مرحلة الطفولة و الضغط النفسي لدى المراهقين حيث بلغت قيمة معامل الارتباط ٠.٥٠ عند مستوى الدلالة، واجرى بالفاسم(٢٠١٦ ) هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين الضغوط النفسية واسباب الغياب المدرسي لدى ثانوية وكانت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة دالة بين الضغط النفسي وأسباب الغياب المدرسي .وانه توجد فروق ذات دلالة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس ، لصالح الاناث ، وفروق في اسباب الغياب لتعزى للجنس، كما



وقدم دحلان (٢٠١٧) دراسة هدفت للتحقق من إمكانية أن تكون الصلابة النفسية متغيراً وسيطاً في علاقة الضغوط النفسية بالتوافق النفسي، مع التحقق من صحة النموذج المقترح من خلال فحص التأثير المباشر وغير المباشر للضغوط النفسية على التوافق النفسي لدى عينة الدراسة، وتحديد طبيعة مسار العلاقة بينهما. وقد تكونت عينة الدراسة من (٤١٧) من خريجي الجامعات الفلسطينية (٢٠١٤)، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وأبعادها والصلابة النفسية وأبعادها لدى خريجي الجامعات الفلسطينية ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين الصلابة النفسية وأبعادها وبين التوافق النفسي وأبعادها وعلاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وأبعادها وبين التوافق النفسي وأبعاده. ومساهمة للصلابة النفسية وللضغوط النفسية في التنبؤ بالتوافق النفسي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية، حيث أن مساهمة الصلابة النفسية والضغوط النفسية معاً في التنبؤ بالتوافق النفسي أكبر من مساهمة المتغيرين كل على حده في التنبؤ بالتوافق النفسي. ووجود أثر لمتغير الصلابة النفسية بعد العزل الإحصائي في قوة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي وملاءمة النموذج الإحصائي المقترح بالنسبة للبيانات المستمدة من الدراسة من خلال استجابات أفراد عينة الدراسة ووجود أثر مباشر للضغوط النفسية على التوافق النفسي، وكذلك الصلابة النفسية على التوافق النفسي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية. - انخفاض قيم لتأثير غير المباشر للضغوط النفسية السالبة على التوافق النفسي مروراً بالصلابة النفسية لدى خريجي الجامعات الفلسطينية، وأجرى الصالحي (٢٠٢٠) دراسة الهدف منها الكشف عن مستوى الضغوط النفسية والتوافق النفسي اثر جائحة كورونا لدى التلاميذ البكالوريا ولهذا الغرض تم اختيار العينة بطريقة قصدية اعتمدنا على المنهج الوصفي وكذا مقياس الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا ومقياس التوافق النفسي حيث تم تحويل مقاييس الدراسة إلى مقاييس الكترونية وتم نشرها عبر مواقع التواصل الاجتماعي (فايس بوك، انستقرام) حيث طلب من كل المشتركين إيصال المقياس لتلاميذ البكالوريا (ذكور، إناث) وبعد الحصول على العدد المناسب من عينة الدراسة ١٧٥ تلميذ وتلميذة قمنا بتحليل البيانات بواسطة الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS في تحليل بيانات أسفرت على نتائج التالية: - مستوى الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا لدى تلاميذ البكالوريا مرتفع - مستوى التوافق النفسي عند تلاميذ البكالوريا منخفض - توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا والتوافق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا تعزى لمتغير الجنس - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس، وقدم المشعان (٢٠٢١) دراسة أكدت على العلاقة بين الاتزان الانفعالي والضغوط

النفسية، وكشف الفروق لدى أفراد العينة في مقياس الاتزان النفسي، وبين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية، وأسفرت نتائج الدراسة أن الاتزان الانفعالي كانت مرتفعة، بينما يوجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والضغط النفسية، وتوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير النوع جاءت الفروق لصالح الذكور، ويوجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية وكانت الفروق لصالح منخفضي الضغوط النفسية والقدرة التنبؤية للاتزان الانفعالي من خلال الضغوط النفسية، وأوصت الدراسة تعزيز ثقافة الاتزان الانفعالي عند الطالبات من خلال تقديم الأنشطة اللامنهجية والاعمال التطوعية والبرامج النوعية وتنظيم دورات تدريبية فعّالة ومخصصة حول الأساليب الفعّالة للحد من الضغوط النفسية لديهم.

### منهجية الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي للدراسة لملائمته لتحقيق اهداف الدراسة من حيث دراسة العلاقة بين الحصانة النفسية والضغط النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة حيث يساعد هذا المنهج على وصف الواقع المدروس وصفا دقيقا بعد جمع البيانات وتحليلها والوصول الى النتائج وتفسيرها لاحقاً (Alawneh,2022).

### مجتمع العينة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة المراهقين التي تتراوح اعمارهم ما بين (١٤-١٧) سنة والذين يدرسون في المدارس الحكومية في محافظة رام الله والبيرة وتم اختيار منهم عينة متيسرة بحجم (١٣٥) من الطلبة المراهقين ، والجدول (١) يوضح خصائص عينة الدراسة

الجدول (١) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة

المتغير	الفئات	العدد	النسبة %
الجنس	ذكر	٦٦	٤٨.٩
	أنثى	٦٩	٥١.١
	ثانوي	٤٤	٣٢.٦
مستوى تعليم الأم	جامعي	٥٥	٤٠.٧
	أعلى من ذلك	٣٦	٢٦.٧
المجموع		١٣٥	١٠٠.٠

### ادوات الدراسة:

من أجل إنجاز مهام الدراسة وتحقيقاً لأهدافها، طُورت أدوات الدراسة، وذلك بعد الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة في هذا المجال ولتحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحثة على الأدب التربوي، والدراسات السابقة، قامت الباحثة باستخدام مقياس الحصانة النفسية مكون من ٢٤ فقرة وخمس ابعاد وهم الالتزام الديني ، التفاؤل ، حل المشكلات ، المبادرة الذاتية ، الثقة بالنفس ، وستكون الاجابة على اربع مستويات (دائماً، غالباً، احياناً، مطلقاً) ولا توجد اي من العبارات السلبية والنمقياس الثاني هو الضغوط النفسية استستخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية أ.د. خرياش هدى، أ. طوبال فطيمة ، مكون من ٢٥ فقرة موزعة على ٤ ابعاد وهي البعد الشخصي، الفسيولوجي ، الدراسي ، بعد العلاقات لقياس حول العلاقة بين الحصانة النفسية والضغوط النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا.

### صدق الاستبانة:

للتحقق من صدق الاستبانة تم عرضها على مجموعة من المحكمين والمتخصصين في ميدان الدراسة، وافادوا بصدق المقياس وصلاحيته لاغراض هذه الدراسة.

### ثبات الاستبانة:

تم التأكد من ثبات الأداة من خلال اجراء اختبار التناسق الداخلي واستخراج معامل الثبات (كرونباخ الفا) على عينة الدراسة باكملها، تبين أن معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية بلغ (٠.٧٣٩). وتعتبر هذه القيمة مقبولة وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق.

### المعالجات الإحصائية

من أجل معالجة البيانات وبعد جمعها، قامت الباحثة باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام مجموعه من المعالجات المتمثلة في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية. معامل كرونباخ ألفا، واختبار بيرسون (Pearson Correlation) لمعرفة العلاقة بين الحصانة النفسية والضغوط النفسية، كذلك لفحص صدق أداة الدراسة.

## تصحيح الأداة:

لقد تم اعتماد التوزيع التالي لل فقرات في عملية تصحيح فقرات أداة الدراسة واستخراج النتائج وفقا للمقياس الآتي.

لا تنطبق ابدا	تنطبق نادرا	تنطبق احيانا	تنطبق دائما
١	٢	٣	٤

الجدول (٢): يوضح درجات احتساب مستوى العلاقة بين الحصانة النفسية والضغوط النفسية

١.٦٠-١.٠٠	مستوى منخفض جدا
٢.٢٠-١.٦١	مستوى منخفض
٢.٨٠-٢.٢١	مستوى متوسط
٣.٤٠-٢.٨١	مستوى مرتفع
٤.٠٠-٣.٤١	مستوى مرتفع جدا

## عرض نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء أسئلتها وفرضيتها التي طرحت، وقد نظمت وفقاً لمنهجية محددة في العرض، وهي كما يلي:  
النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

**السؤال الأول:** هل هناك علاقة بين الحصانة النفسية والضغوط النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة ؟

وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Correlations) لتوضيح طبيعة العلاقة بين الحصانة النفسية والضغوط النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة والجدول (٣) يوضح ذلك:

الجدول (٣) نتائج اختبار (Correlations) للعلاقة بين الحصانة النفسية والضغوط النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة

الضغوطات النفسية	المتغيرات	
-0.474**	معامل ارتباط بيرسون	الحصانة النفسية
.000	مستوى الدلالة	
135	العدد	

بالاستناد إلى اختبار تحليل (معامل ارتباط بيرسون) تبين أن قيمة مستوى الدلالة أصغر من ٠.٠٥ وهي بذلك دالة إحصائية، لذا فإننا نرفض الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الحصانة النفسية والضغوطات النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة، ونقبل الفرضية البديلة القائلة بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الحصانة النفسية والضغوطات النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة، وكذلك الأمر وبالاستناد إلى اختبار تحليل معامل ارتباط بيرسون والذي قيمته -٠.٤٧٤ وهي قيمة قوية وفي نفس الوقت الأمر الذي يؤكد صحة الفرضية قيمة مستوى الدلالة والتي بلغت ٠.٠٠٠٠ وهي دالة إحصائية ومما يعني وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الحصانة النفسية والضغوطات النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة، وتعزو الباحثة هذه نتيجة الى ان مهارات الحصانة النفسية هي مصادر ومهارات واساليب تساعد المراهق على مواجهة الضغوطات التي تواجهه على الصعيد الشخصي الدراسي الفسيولوجي وعلى صعيد العلاقات ، فكل مجتمع واسرة له ثقافته وامكانياته وبرامجه التي تتدخل في حياة المراهق وتؤثر عليه ، وفي حالة المجتمع الفلسطيني فانه مجتمع عانى مؤخرا اضافه الى معاناته بسبب تداعيات الاحتلال واثر على زيادة تدني امكاناته في رعاية فئة المراهقين لاشك ان الازمة السياسية استنزفت جميع البرامج التربوية والنفسية في دعم ومواجهة الاحتياجات الاكثر ضرورية كون فلسطين تقبع تحت الاحتلال، اضافة الى انقطاع الابناء عن الدراسة داخل المدرسة والتحول للتعلم عن بعد نتيجة للاجتياحات الاسرائيلية مما تسبب في فقدان المراهقين للكثير من التجارب الحياتية التي تحصنهم نفسيا لمواجهة الضغوطات ناهيك عن ضغوطات الاسر بين الصحية والاقتصادية وايضا الدراسية كلها واكثر اثرت على استقرار البناء الشخصي ، وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة ( خوجه انهار ، ٢٠١٩ ) التي اشارت الى وجود علاقة ارتباطية طردية بين الحصانة والمناخ الاسري وفروق في الحصانة والمناخ وفقا للمرحلة الدراسية وعدم وجود فروق ووفقا للحالة الاجتماعية.

**السؤال الثاني:** ما مستوى الحصانة النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة من وجهة نظر الطلبة؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الذي ينص على ما مستوى الحصانة النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة حُسبت المتوسطات الحسابية لمجالات مقياس الحصانة النفسية، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول (٤) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات محور الدراسة المتعلقة بالحصانة النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة مرتبة تنازلياً

رقم المجال	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
٥	الثقة بالنفس	٣.٣٩	٠.٥١	مرتفع
٤	المبادرة الذاتية	٣.٣٣	٠.٥٣	مرتفع
١	الالتزام الديني	٣.٢٥	٠.٤٠	مرتفع
٣	حل المشكلات	٣.١٩	٠.٥٠	مرتفع
٢	التفاوض	٢.٧٣	٠.٣٨	متوسط
	الدرجة الكلية	٣.١٧	٠.٤٣	مرتفع

يتضح من الجدول (٣) أن الدرجة الكلية المتعلقة بالحصانة النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة قد أنتت بمتوسط حسابي (٣.١٧) وانحراف معياري (٠.٤٣) وهذا ما يؤكد على ان مستوى الحصانة النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة مرتفعه، أما فيما يتعلق بترتيب مجالات، فقد جاء مجال المجال الخامس في المرتبة الأولى، وحاز على المرتبة الثانية المجال الرابع، وحاز على المرتبة الثالثة المجال الاول، وحاز على المرتبة الرابعة المجال الثالث وحاز على المرتبة الخامسة والاخيرة المجال الثاني. كما وتفسر الباحثة هذه النتيجة الى ان هناك دور للبيئة الاجتماعية والثقافية التي يعيشها الطلبة حيث تلعب دوراً كبيراً في تشكيل تكوين الحصانة النفسية للمراهقين، وكذلك وجود شبكة دعم اجتماعية قوية يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع مستوى الحصانة النفسية، حيث يشعر المراهقون بالدعم والتأييد، وان الوعي بقضايا الصحة النفسية والتربية على التعامل مع التحديات النفسية يمكن أن يسهم في تعزيز الحصانة النفسية، وكذلك وجود العلاقات في البيئة الأسرية ودعم الأسرة يمكن أن يكون له تأثير كبير على الحصانة النفسية للمراهقين، كما وان مواجهة التحديات اليومية بشكل إيجابي يمكن أن يسهم في تطوير مهارات التكيف وبالتالي رفع من مستوى الحصانه لدى الطلبة المراهقين.

السؤال الثالث: ما مستوى الضغوطات النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة ؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الذي ينص على ما مستوى الضغوطات النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة حُسبت المتوسطات الحسابية لمجالات مقياس الحصانة النفسية، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول (٤) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات محور الدراسة المتعلقة بالضغوط الدراسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة مرتبة تنازلياً

رقم المجال	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
١	الضغوط الدراسية	٣.١٠	٠.٩٧	مرتفع
٢	الضغوط الشخصية	٢.٤١	٠.٧٢	متوسط
٤	الضغوط الفسيولوجية	٢.٠٢	٠.٧٧	منخفض
٣	الضغوط في بناء العلاقات	١.٧٠	٠.٧٢	منخفض
	الدرجة الكلية	٢.٣٠	٠.٦٨	متوسط

يتضح من الجدول (٤) أن الدرجة الكلية المتعلقة بالضغوط النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة قد أنت بمتوسط حسابي (٢.٣٠) وانحراف معياري (٠.٦٨) وهذا ما يؤكد على ان مستوى الضغوط النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة متوسطه، أما فيما يتعلق بترتيب مجالات، فقد جاء مجال الاول في المرتبة الأولى، وحاز على المرتبة الثانية المجال الثاني، وحاز على المرتبة الثالثة المجال الرابع، وحاز على المرتبة الرابعة والاخيرة المجال، كما وتفسر الباحثة هذه النتيجة الى انه قد يتعرض المراهقون لضغوط ناتجة عن التحصيل الأكاديمي المتوقع منهم في المدرسة، وذلك من خلال الاختبارات والواجبات وتوقعات الأداء العالي، وايضاً يواجه المراهقون تغيرات هرمونية ونمو جسدي، مما قد يؤدي إلى توتر نفسي ناتج عن الضغط الناتج عن هذه التغيرات، وان تأثير العلاقات الاجتماعية، مثل الصداقات والعلاقات العاطفية، قد يكون لها تأثير كبير على مستوى الضغط النفسي، وان القضايا الأسرية مثل التوتر في البيت أو مشاكل الاتصال يمكن أن تسهم في الضغوط النفسية، كما وقد تكون ظروف الحياة الاقتصادية غير المستقرة للأسرة سبباً آخر للضغط النفسي على المراهقين، وان مرحلة المراهقة هي فترة تحول هويتي واكتشاف الذات، وقد يكون ذلك مصدراً للضغط النفسي.

## التوصيات

- وبناء على نتائج الدراسة خرجت الباحثة بجملة من التوصيات كانت على النحو الاتي:
- زيادة البرامج التربوية الداعمة للمراهقين للتعامل مع الضغوطات النفسية سواء نتاج المرحلة النمائية ام بسبب تغيرات مرحلة جائحة كورونا.
  - تعزيز مفاهيم الحصانة النفسية واهمية توعية الاهل والمعلمين بالية تعزيزها ودور الاسرة والمدرسة في ذلك.
  - اكساب الطلبة مهارات وممارسات تعزز الحصانة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوطات النفسية باساليب صحية.
  - زيادة البرامج التدريبية للمعلمين للتواصل الاكثر ايجابية مع المراهقين والذي يساعدهم في التعامل مع ضغوطاتهم الدراسية والشخصية.
  - تكثيف دور الارشاد التربوي الذي يعزز التخللات التي تعزز مستوى الحصانة النفسية للطلبة وتعزز قدرة الطلبة على التعبير عن ضغوطاتهم النفسية.
  - تكثيف البرامج الداعمة لأولياء الامور في مرحلة المراهقة للنمو الصحي وتلبية احتياجات المرحلة .



## المصادر والمراجع :

### المراجع العربية

مشعان، سمية ( ٢٠٢١ ) الاتزان الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن ، مجلة جامعة القدس المفتوحة ، عدد٢٦، مجلد ١٢

القحطاني، عبد الهادي (٢٠١٣)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية، (رسالة ماجستير) غير منشورة، جامعة البحرين، البحرين

عمري، مرزوق (٢٠١٢)، الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنتاج الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث، (رسالة ماجستير)، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى، السعودية.

عبد الله، أميرة (٢٠١٢) : أساليب التنشئة الأسرية وعلاقتها بإتخاذ القرار لدى الأبناء المراهقين، دراسة ميدانية على طلاب جامعة المنصورة، رسالة ماجستير، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة

طلال، راشد ( ٢٠٢١ ) جودة الحياة الروحية وعلاقتها بالحصانة النفسية لدى طلبة الجزائر والعراق.

الصمادي، انتصار. (٢٠١٥). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية وإستراتيجيات التعامل معها، مجلة دراسات العلوم التربوية، ٤٢ (٣)، ٢١ - ٢٤

صالح، ايناس(٢٠٢٠) .مستوى الضغوط النفسية والتوافق النفسي اثر جائحة كورونا لدى التلاميذ البكالوريا، الجزائر ، جامعة الشبيد حمو لخضر بالوادي ، كلية العلو الاجتماعية والانسانية .

صالح، انهار ( ٢٠١٩ ) ، الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ، مجلة التنمية البشرية ، العدد ٨، الجزائر

السيد، وائل. (٢٠٢٠). دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية،

٣(١)، ٢٥ - ٤٨

سويعد ، ميرفت ياسر ( ٢٠١٦ ) الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مركز الايواء في قطاع غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الاسلامية غزة ، فلسطين

زيدان ، عصام ( ٢٠١٣ ) .المناعة النفسية : مفهومها ابعادها وقياسها . مجلة كلية التربية - جامعة طنطا ، العدد(٥١) ، ص ٨٢١-٨٨٢

خوجه، انهار ، ( ٢٠١٩ ) الحصانة النفسية وعلاقتها بالمناخ الأسري لدى عينة من المراهقات بجدة .مجلة الملك عبد العزيز للعلوم الانسانية ، المجلد ٦ العدد ٣٦ ص

١٥٦\_ ١٤١

أبو ندى، محمد. (٢٠١٥). الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين والعاملات بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين

المراجع الاجنبية :

- Alawneh,Y. Al-Momani,T., Salman,F,. Al-Ahmad,S,. Kaddumi,T., Al-Dlalah,M. (2023). The Extent of the Prevalence of Pronunciation Problems among Students of the First Primary Stage in the Point of View of their Teachers and Treatment Methods, *Educational Administration: Theory and Practice*,29(3),19-33.
- Alawneh,Y.(2022). Role of Kindergarten Curriculum in Instilling Ethical Values among Children in Governorates of Northern West Bank, Palestine, *Dirasat: Educational Sciences*,49(3),360-375
- Albert.R(2012).Relationshipbetweenthe characterisics of the psychological immune system and the emotional of personality in adolesnescent.theNew emotional tone of persokality. The New Educathonal Review,23(1),103-115.
- Kagen.H.,(2006) thepsychological immune system, A newlook at protectionand survival-human.U.S.A :Library ofcongress
- MATES.A(2010).SOURCES OF STRESS AND COPING RESPONSES OF HIGH SCH00L STUDENT. UNPUBLISHEDUNIVIRSITY OF TORNTO.CANDA