



قسم علم النفس التربوي والصحة النفسية

الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من المتفوقين
دراسياً بالصف الثاني الإعدادي

Psychological stress and its relationship to psychological
coherence among a sample of academically superior students in
the second year of preparatory school

(بحث مستل من رسالة ماجستير)

إعداد

محمد يحيى عبد الحميد محمد
باحث ماجستير، كلية التربية، جامعة دمياط

أ.د. / عباس إبراهيم متولي
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة دمياط

٢٠٢٢-١٤٤٣

مستخلص البحث:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى عينة مكونة من (١٠٠) تلميذاً وتلميذة من المتفوقين دراسياً بالصف الثاني الإعدادي، وتمثلت أدوات البحث في مقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحث)، ومقياس الصلابة النفسية إعداد عماد مخيمر (٢٠١٥)، وأشارت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى المتفوقين دراسياً بالصف الثاني الإعدادي.

الكلمات المفتاحية (الضغوط - الصلابة - المتفوقين)

Abstract

The aim of the current research is to reveal the relationship between psychological stress and psychological hardness among a sample of (100) male and female students who excel in the second year of middle school. The research tools were the scale of Psychological Stress (Prepared by Researcher); the scale of the Psychological Hardness Prepared by Emad Mohammad Mekhemer, (2015); the results of the research indicated that there is a negative, statistically significant correlation between psychological stress and psychological hardness among the academically superior students in the second year of middle school.

Key words(Psychological Stress - Psychological Hardiness- Superior Students)

مقدمة البحث

لفتت ظاهرة التفوق الدراسي نظر العلماء والمفكرين منذ أقدم العصور، وحاول بعضهم أن يقدم تفسيرات شتى للتفوق الدراسي، وهل هو موهبة، أم قدرة على التحصيل، أو نبوغ.

ويعتقد البعض أن غالبية الطلاب الفائقين دراسياً لا يعانون مشكلات نفسية أو اجتماعية أو تربوية لأنهم لو كانوا يعانون مشكلات لما تفوقوا أو أبدعوا لأن المشكلات تحول بينهم وبين التفوق، ولكن في الحقيقة نجد أن المتفوق يعاني مثل غيره من الأفراد، يعاني من صعوبات الحياة المختلفة ومن مشكلات نفسية أو اجتماعية قد تحد من تفوقه أو تمنعه من التفوق، بالإضافة لتعرضهم للكثير من الضغوط كونهم يمتلكون العديد من السمات المختلفة عن أقرانهم إبراهيم الدريعي، (٢٠١٤، ٣).

يواجه الطلبة في مختلف المراحل الدراسية، ومنهم التلاميذ المتفوقين بالمرحلة الإعدادية بصفة خاصة العديد من التحديات والضغوط النفسية التي قد تكون ناجمة عن العديد من العوامل كالخوف من المستقبل المهني، وصعوبة الاتصال مع الآخرين، ومطالبة الأسرة والمجتمع لهم بتحقيق المزيد من النجاح والتفوق، إضافة إلى ما يحدث في هذه المرحلة من تغيرات جسيمة وهرمونية تؤدي إلى العديد من مشاكل النمو، وما لم يعالج الضغط الذي يتعرض له هؤلاء الطلاب بشكل ناجح، فقد تطفو على السطح مشاعر الوحدة والعصبية بالإضافة إلى قلة النوم والقلق المفرط خولة القدومي، ياسر خليل، (٢٠١١، ٦٤٨-٦٤٩).

ولكي يستطيع الشخص أن يواجه ضغوطات الحياة ينبغي أن يتحلى بالصلابة النفسية، حيث القدرة على التحدي والالتزام، والتي يمكن تحديدها في ترحيب الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها، حيث تعمل الصلابة النفسية كوقاية من العواقب الجسمية والنفسية السيئة (Fletcher & Sarker, 2013, 13).

ومن هنا جاءت فكرة وأهمية عمل هذا البحث الوصفي للكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى عينة من المتفوقين دراسياً بالصف الثاني الإعدادي.

مشكلة البحث

من خلال اطلاع الباحث على العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة زينب راضي (٢٠٠٨)، ودراسة تتهيد عادل البيرقدار (٢٠١١)، ودراسة (Fletcher, & Sarker, 2013) لوحظ وجود أثر إيجابي للصلابة النفسية على زيادة قدرة الفرد على مواجهة التحديات والمواقف الضاغطة، وجعلها أقل وطأة وتأثيراً مما هي عليه، ولذلك فقد انبثقت مشكلة الدراسة الحالية من الحاجة الملحة للفائقين دراسياً لمواجهة ما يتعرضون له في حياتهم من مواقف ومشكلات وأحداث ضاغطة، وتحديات تستوجب وجود قدر عالٍ من الصلابة النفسية لديهم.

كما أشارت دراسة خالد العبدلي (٢٠١٢) إلى أن الذكور أكثر صلابة من الإناث خاصة من الفائقين دراسياً، في حين أشارت دراسة (Morrisy & Hanna, 2012) إلى عكس ذلك؛ لذا وجد الباحث مبرر لإجراء البحث الحالي.

وعلى ذلك يمكن تحديد مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي:

- ما طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى المتفوقين دراسياً بالصف الثاني الإعدادي؟

أهداف البحث

يتمثل الهدف من البحث الحالي في الكشف عن العلاقة بين كل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى المتفوقين دراسياً بالصف الثاني الإعدادي.

أهمية البحث

يمكن حصر أهمية البحث الحالي في النقاط التالية:

- (١) تناولت الدراسة فئة من الفئات التي تستحق الاهتمام بها وهي فئة التلاميذ المتفوقين دراسياً، الذين هم الدعامات الأساسية لكل المجتمعات، حيث يعد الاهتمام بالمتفوقين ضرورة ملحة وحتمية لنهضة مجتمعية شاملة.
- (٢) تشجيع المتفوقين دراسياً على الصمود أمام التحديات والضغوطات الحياتية والأكاديمية، وعدم الاستسلام والخضوع في حالة الإخفاق.
- (٣) معرفة العوامل التي تساعد في رفع مستوى الصلابة النفسية لدى المتفوقين دراسياً مما يعود بالنفع عليهم وعلى العملية التعليمية.
- (٤) إمداد الاختصاصيين والعاملين في مجال علم النفس والصحة النفسية ببعض أدوات قياس وتقويم موضوعية تعينهم على تحديد خصال الأفراد الذين لديهم انخفاض في مستوى الصلابة النفسية.

مصطلحات البحث الإجرائية

(١) الضغوط النفسية (Psychological Stress):

ويعرف الباحث الضغوط النفسية إجرائياً بأنها: "الاضطرابات التي يعاني منها تلاميذ الصف الثاني الإعدادي المتفوقين دراسياً في المجال الشخصي، أو المدرسي، أو الاقتصادي، أو الأكاديمي، أو الانفعالية، أو مجال الأسرة، وتتحدد بالدرجة التي يحصل عليها تلاميذ الصف الثاني الإعدادي المتفوقين دراسياً على المقياس المستخدم في الدراسة".

(٢) الصلابة النفسية (Psychological Hardiness):

يتبنى الباحث تعريف عماد مخيمر، (٢٠١٥، ١٣) لمفهوم الصلابة النفسية إجرائياً حيث عرفها على أنها اعتقاد عام لدى الفرد في فعاليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة أو هي متغير نفسي يساعد الفرد على تحمل الضغوط والاحباطات ومواجهتها بنجاح حتى يتم تحقيق الأهداف، وتتحدد بالدرجة التي يحصل عليها

تلاميذ الصف الثاني الإعدادي المتفوقين دراسياً على المقياس المستخدم في الدراسة وأبعاده.

(٣) المتفوقين دراسياً (Superior Students):

يعرف الباحث المتفوقين دراسياً إجرائياً بأنهم تلاميذ الصف الثاني الإعدادي المنتظمين في دراستهم خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢م، ويتميزون بارتفاع ملحوظ في التحصيل في جميع المواد الدراسية المقررة على تلاميذ الصف الثاني الإعدادي عن الأقران من نفس السن أو في نفس الصف الدراسي والحاصلين على معدل (٨٥%) فأكثر في الامتحانات النهائية للفصل الدراسي الأول، ولم يسبق لهم الرسوب أو دخول الدور الثاني طوال فترة دراستهم.

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الضغوط النفسية

مفهوم الضغوط النفسية.

يرى (Barroir, 2008, 40) أن كلمة (stress) مأخوذة من الكلمة اللاتينية (stringere) الذي يعني ضيق عليه أو ضغط عليه بشدة، في حين يرى البعض الآخر أن مصطلح الضغط اشتق من الكلمة الفرنسية القديمة (Destress)، والتي تشير إلى معنى الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم. وقد تحولت في الإنجليزية إلى (Stress) والتي أشارت إلى معنى الضيق أو الاضطهاد.

وتذكر روضة الصباغ، كامل عباس، (٢٠١٠، ١٦٣) الضغوط النفسية بأنها مواقف غير سارة تعيق وتهدد اشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التوافق معها مما يؤدي إلى الشعور بالضيق والتوتر وعدم الارتياح.

وتعرفها (Rita, 2019, 39-40) بأنها كمية الانفعالات السالبة والصعوبات المعرفية التي تتولد لدى الفرد عندما يدرك المواقف الحياتية كعوامل مهددة أو متغيرة وقامت بتحديد عدة حقائق مرتبطة بالضغط منها: ارتفاع أو انخفاض الضغط يؤثر سلباً على الأفراد، ويمكن إرجاع الضغط إلى أحداث سارة أو غير سارة، ومستوى الضغط يعتمد على إدراك الفرد المعرفي للأحداث، والضغط لا تتسبب دائماً في إصابة الفرد بالأمراض، فهناك طرقاً مختلفة لمواجهة الآثار المرتبطة بالضغط.

يتضح مما سبق أن هناك مجموعة من النقاط التي تشترك فيها التعريفات السابقة هي:

- الضغوط تحدث نتيجة لتغيرات داخلية أو خارجية.
- الضغوط عبارة عن خلل يدركه الفرد بين مطالب الواقع وإمكانياته الشخصية.
- ينتج عن الضغوط مجموعة من التغيرات النفسية والسيولوجية والسلوكية.

مصادر الضغوط النفسية:

تحدد عفيفة أبو سخيلة، (٢٠٠٨، ٦٩٦) مصادر أخرى لتصنيف الضغوط على النحو التالي:

١. مصادر رئيسية: مثل موت شخص عزيز، أو الطلاق، أو مرض مزمن ... إلخ.
 ٢. مصادر ثانوية: كالمشاحنات اليومية، سوء العلاقات الاجتماعية.
- وترى ماجدة عبيد، (٢٠٠٨، ٣١-٣٢) أنه يمكن تقسيم مصادر الضغوط إلى مصدرين كالتالي:

١. المصادر الداخلية: وهي نابعة من المعتقدات والأفكار الخاطئة للفرد ومحاولة أن يعيش فوق مستوى قدراته الشخصية مما يؤدي حتماً إلى الضغط، وتتمثل في: الطموح المبالغ فيه، والأعضاء الحيوية، والاستعداد لقبول المرض، والشخصية، وسمات الشخصية.

٢. المصادر الخارجية: هي المواقف المسببة للضغط الناتجة من الصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع مما يسبب للفرد ضغوط عالية، وتتحدد الضغوط بالموقف الذي يسبب الصراع بين القيم والواقع، وتتمثل في: البيئة المادية: الضجيج والحرارة والأماكن الضيقة، والتفاعل الاجتماعي: الخشونة أو العدوانية من جانب الآخرين، وأحداث الحياة الرئيسية: موت قريب أو فقد عمل أو طفل جديد، والقواعد، والروتين الحكومي، والمشاحنات اليومية. ويرجع باسم الدحادحة، (٢٠١٢، ٢٠) الضغوط النفسية إلى أربعة مصادر أساسية تتضح في النقاط التالية:

١. البيئة: مثل الطقس، الإزعاجات، الازدحامات، التلوث وغيرها.
٢. العوامل الفسيولوجية: مثل فترات النمو المختلفة، العلاقات مع الجنس الآخر.
٣. العوامل الاجتماعية: مثل المواعيد، المشكلات المالية، العمل.
٤. طريقة التفكير: إن العقل يفسر تغييرات البيئة والجسم ويحدد متى يستجيب كحالة طارئة.

يتبين مما سبق أن مصادر الضغوط النفسية متنوعة ومتداخلة، ويختلف تأثيرها على الفرد تبعاً لاختلاف استجابات الأفراد لها، كذلك فإن الفرد الواحد تختلف استجاباته لتلك المصادر من مصدر لآخر حسب شدة تأثيره عليه، فهناك من يتأثر بالمصادر الجسدية أو النفسية أو البيئية ... إلخ، بدرجات متفاوتة.

أنواع الضغوط النفسية:

اختلف العلماء فيما بينهم في تصنيف أنواع الضغوط التي يصعب حصرها، فهناك من صنف أنواع الضغوط تبعاً لمستواها مثل ما أورده (Sawyer, 2005,) (13) من أن هناك ثلاثة مستويات من الضغوط النفسية هي:

١. الضغوط النفسية العادية: وهو المستوى الذي يمكن استبعاده، وهذا أدنى مستوى للضغط، وهذا النوع يتعرض له كثير من الناس في كعظم الأوقات، وتكون مشكلات الحياة بسيطة على هذا المستوى ويمكن التعايش معها.
 ٢. الضغوط النفسية الحادة: يحصل هذا النوع من الضغوط عادة عندما يواجه الفرد خطر ما، أو عندما يكون تحت الضغط لإتمام التزام ما، عندها فإن دماغ الفرد يطلق العديد من المواد الكيميائية لزيادة معدل ضخ القلب، وهذا يزيد من ضغط الدم ويجعل الفرد أكثر نشاطاً لمحاربة الخطر أو الهروب منه، وهذا النوع يحتاج إلى التدخل والعلاج للحد من تأثيره، والتغلب على المشكلات التي يسببها.
 ٣. الضغوط النفسية الشاذة: وتضم مجموعة من الأمراض العصبية والذهانية والتي تظهر نتيجة لثورة القرد ضد النفس وضد الآخرين.
- وترى هانم محمد، (٢٠١٣، ١١٢١) إن هناك العديد من الضغوط النفسية قد تهاجم الفرد في فترات حياته اليومية منها:

١. الضغوط النفسية المسماة بحوادث الحياة الكبرى: وتتميز بالقوة والحدة لكنها قصيرة المدى مثل المرض أو وفاة شخص عزيز.
٢. الضغوط النفسية المتعلقة بالمشكلات اليومية: وهي ضغوط عادية يتعرض لها الأفراد بنسب متفاوتة كالمشاحنات اليومية بين الأزواج، أو في وسائل المواصلات، أو في مجال العمل والدراسة بصفة عامة.
٣. الضغوط النفسية طويلة المدى والمزمنة: كالضغوط الناجمة عن صراع الأدوار الاجتماعية التي يمارسها الفرد.

يتضح مما سبق تعدد التصنيفات التي تناولت أنواع الضغوط النفسية، وأن أنواع الضغوط النفسية بشكل عام جميعها ينحصر في نوعين رئيسيين، وهما الضغط الإيجابي وهو قليل وتأثيره على النفس بسيط ومحدود، والنوع الثاني وهو الضغط النفسي السلبي وهو غير المرغوب وهو كثير وتأثيره على النفس سيء.

ثانيًا: الصلابة النفسية

مفهوم الصلابة النفسية:

وردت الصلابة في قاموس تاير الطبي بأنها تلك الخصائص الجسمية والنفسية التي تساهم في المرونة أو القدرة على تحمل الضغوط (Venes, 2013, 1069).

بينما عرفتها (تتهيد عادل البيرق—دار، ٢٠١١، ٣٢) بأنها قدرة الفرد على وضع إستراتيجيات معينة في المواقف التي يتعرض فيها للضغوط النفسية والتي تساعده في حل المشكلات التي تسببها هذه الضغوط.

ويبين بروكس (Brooks, 2018, 297) مفهوم الصلابة النفسية بأنها القدرة على التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية، والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية، والتعامل مع الإحباطات والخطأ والصدمات النفسية والمشكلات اليومية؛ وذلك لتطوير أهداف محددة وواقعية لحل المشكلات والتفاعل مع الآخرين بصورة جيدة ومعاملتهم باحترام بالإضافة إلى احترام الذات.

مما سبق يتضح اختلاف العلماء والباحثين حول مفهوم الصلابة النفسية، فمنهم من ذهب إلى أنها اعتقاد للفرد في قدرته، ومنهم من ذهب إلى أنها تخفف من أثر الضغوط وتساهم في مساعدة الأفراد على الاستمرار في إعادة التوافق، ومنهم من رأى أن الصلابة النفسية هي امتلاك الفرد لمجموعة من السمات التي تساعده على مواجهة الضغوط.

أهمية الصلابة النفسية

يشير مدحت عباس، (٢٠١٠، ١٧٣ - ١٧٤) أن للصلابة النفسية دور مهم في مقاومة الضغوط ومواجهة الأمراض التي يتعرض لها الفرد؛ لقدرتها الكبيرة على تعديل إدراك الفرد للأحداث التي تواجهه وجعلها أقل تأثيرًا؛ لذلك فإن للصلابة علاقة

بعمليات الإدراك لدى الأفراد وتزيد من قدرتهم في مواجهة الأمراض والاضطرابات النفسية التي قد يتعرض لها.

ويذكر (Cole et al, 2014, 73) أن الصلابة مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية التي تقي الإنسان من آثار الضواغط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكلها الضاغطة، كما تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية، وأن الصلابة النفسية ترتبط بكل من الصحة الجسمية الجيدة والصحة النفسية الجيدة.

ويرى الباحث أن أهمية الصلابة النفسية تتمثل في كونها درعاً واقياً للفرد وجداراً منيعاً يساعده على التكيف الإيجابي والهادف للتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة، وتؤدي إلى تحقيق شخصية قادرة على احتمال الضغوط ومقاومتها، واستيعابها بالقدر الذي يجعله يصل إلى أقصى درجات التوافق النفسي، وتحقيق خطوته الإيجابية نحو مستقبله من خلال بناء الثقة بنفسه التي تمكنه من تحقيق ذلك.

أبعاد الصلابة النفسية

يوجد ثلاثة أبعاد أساسية تتكون منها الصلابة النفسية وهي:

(١) **الالتزام:** هو شعور بالقيمة نحو الذات والآخرين والحرص على المشاركة الإيجابية الفعالة المثمرة والتفاؤل، مما يجعل الفرد يتقبل كل الأحداث الصعبة بسعة صدر ومرونة وأنها فرصة للنمو النفسي والذاتي واكتساب الخبرات الجديدة، ويوجد أنواع مختلفة من الالتزام، منها: الالتزام الديني، الاتجاه نحو الذات، والالتزام تجاه العمل، والالتزام الأخلاقي، والالتزام القانوني (Stick, 2014, 5).

(٢) **التحكم:** هو ميل الفرد للتصرف بطريقة تؤثر في أحداث الحياة بدلاً من الشعور بالعجز، ويوجد خمس صور للتحكم، وهي: التحكم المعرفي، والتحكم

المعلوماتي، والتحكم باتخاذ القرار، والتحكم السلوكي، والتحكم الاسترجاعي (Lambert et al, 2013, 134).

(٣) التحدي: يمثل البعد الثالث من أبعاد الصلابة النفسية، ومن أهم الأمور اللازمة لعملية النمو النفسي، حيث يساعد الفرد على استكشاف ومواجهة ما يصادفه من صعوبات في الحياة والنجاح في تحدي هذه الصعوبات تُعطي معنى للحياة (Long, 2005, 37)

يتضح مما سبق أن الصلابة النفسية تتمتع بثلاث أبعاد رئيسية هي الالتزام، والتحكم، والتحدي، والشخص الذي يتمتع بالصلابة النفسية يجب أن يحصل على درجة مرتفعة في هذه الأبعاد، فمن يحصل على درجة مرتفعة في بعد واحد فقط - مثل بعد الالتزام -، ويحصل على درجة منخفضة في بعد التحدي والضبط لا يتمتع بالصلابة النفسية، ويعيش حالة من القلق أو فقدان الثقة بالنفس.

منهج البحث وإجراءاته

أولاً: منهج البحث: إتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي.

ثانياً: عينة البحث:

١. عينة حساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث

اشتملت عينة البحث الاستطلاعية على (٦٥) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ الصف الثاني الإعدادي المتفوقين دراسياً بمدرسة الشهيد منشأة على للتعليم الأساسي بمحافظة كفر الشيخ بغرض تقنين أدوات البحث.

٢. عينة البحث الأساسية:

تكونت عينة البحث الأساسية من (١٠٠) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ الصف الثاني الإعدادي المتفوقين دراسياً بمدرسة الشهيد أحمد حجازي للتعليم الأساسي التابعة لإدارة سيدي سالم التعليمية بمحافظة كفر الشيخ، وقد تراوح العمر الزمني

لأفراد العينة بين (١٣ - ١٤) سنة بمتوسط قدره (١٣,٤٤) وانحراف معياري (٠,٨٧٤).

ثالثاً: أدوات البحث: وتتمثل فيما يلي.

١. مقياس الضغوط النفسية لدى المتفوقين دراسياً (إعداد/ الباحث):

(أ) هدف المقياس:

يهدف المقياس إلى الكشف عن الضغوط النفسية التي تواجه تلاميذ الصف الثاني الإعدادي المتفوقين دراسياً.

(ب) وصف المقياس وأبعاده:

يتكون المقياس من (٥٦) عبارة موزعة على أربعة أبعاد هي (الضغوط المدرسية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الانفعالية، الضغوط الأسرية) بحيث يشتمل كل بعد على (١٤) عبارة وقد صيغت بعض العبارات بصورة إيجابية والبعض الآخر بصورة سلبية ويستجيب المفحوص على العبارة من خلال مقياس ثلاثي التقدير (غير موافق - موافق بدرجة متوسطة - موافق بدرجة كبيرة) ويتم إعطاء الدرجات (١ - ٢ - ٣) لكل استجابة على التوالي بالنسبة للعبارات الإيجابية، و(١ - ٢ - ٣) بالنسبة للعبارات السلبية وبذلك تتراوح الدرجة الخاصة بكل بعد بين (١٤ - ٤٢) درجة، والدرجة الكلية على المقياس ككل بين (٥٦ - ١٦٨) درجة.

(ج) الكفاءة السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية.

أولاً: صدق المقياس:

تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين والخبراء في مجال علم النفس التربوي والتربية الخاصة والصحة النفسية، بلغ عددهم (١٠) محكمين، لإبداء ملاحظاتهم حول مكونات المقياس من حيث وضوحها ومناسبتها لموضوع الدراسة، وكذلك لتحديد مدى ملاءمة كل عبارة من العبارات للهدف التي

وضعت لقياسه، ومعرفة مدى وضوح أسلوب وصياغة كل عبارة، ومدى انتماء كل عبارة للبعد الذي تدرج تحته وقد تم الإبقاء على العبارات التي اتفق عليها (٨٠%) من المحكمين من حيث صلاحيتها وملاءمتها لقياس الظاهرة التي وضعت لقياسها.

كما اعتمد الباحث في تقدير صدق المقياس على طريقة صدق المحك الخارجي، حيث قام بتطبيق المقياس الحالي على عينة حساب الكفاءة السيكومترية التي تكونت من (٦٥) تلميذاً وتلميذة من التلاميذ المتفوقين دراسياً بالصف الثاني الإعدادي وتطبيق مقياس مواقف الحياة الضاغطة إعداد زينب شقير (٢٠١٢) على نفس العينة وبحساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على المقياسين تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٧٣ - ٠,٨٥)، للأبعاد والدرجة الكلية وهي قيم مرتفعة تكفي للثقة في صدق هذا المقياس.

ثانياً: ثبات المقياس

اعتمد الباحث في حساب معامل ثبات المقياس على طريقة إعادة التطبيق ومعامل ألفا - كرونباخ بفواصل زمني قدره (١٤) يوماً على عينة من التلاميذ المتفوقين بالصف الثاني الإعدادي (ن = ٦٥) تلميذاً وتلميذة، وقد تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين التطبيقين للأبعاد والدرجة الكلية بين (٠,٧٩ - ٠,٨٨)، وقيم معامل ألفا كرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية بين (٠,٧٣ - ٠,٨٢) وهي قيم مرتفعة تشير إلى أن مقياس الضغوط النفسية يتمتع بدرجة مناسبة ومرتفعة من الثبات.

٢. مقياس الصلابة النفسية (إعداد/ عماد محمد مخيمر، ٢٠١٥):

(أ) هدف المقياس: هو أداة تعطي تقديراً كمياً لصلابة الفرد النفسية (عماد محمد مخيمر، ٢٠١٥، ١٣).

(ب) وصف المقياس وأبعاده: يتكون المقياس من (٤٧) عبارة موزعة على ثلاث أبعاد هي: الالتزام: يتكون من (١٦) عبارة، والتحكم: يتكون من (١٥) عبارة، والتحدي: يتكون من (١٦) عبارة.

ج) طريقة تصحيح المقياس: يتكون المقياس من (٤٧) عبارة موزعة على ثلاث أبعاد للصلابة، وتقع الإجابة على المقياس في ثلاث مستويات (تتطبق دائماً، تنطبق أحياناً، لا تنطبق أبداً)، ويضع الفرد علامة أمام العبارة التي تمثل وجهة نظره، وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة، وبذلك يتراوح المجموع الكلي للمقياس ما بين (٤٧) درجة إلى (١٤١) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع إدراك المستجيب لصلابته النفسية.

د) الكفاءة السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية.

أولاً: صدق المقياس: قام الباحث بحساب صدق المقياس عن طريق صدق المحك الخارجي بتطبيقه على عينة قدرها (٦٥) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ الصف الثاني الإعدادي المتفوقين دراسياً، وعند استخدام المقياس المماثل الذي أعدته آمال باظه (٢٠١١) كمحك خارجي، وإتباع نفس الإجراء في إعطاء درجة للمفحوص على المقياس جاء معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٨٥)، وهو دال عند مستوى (٠,٠١).

ثانياً: الاتساق الداخلي: قام الباحث بإيجاد معاملات الارتباط بطريقة الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الصلابة النفسية مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية كما في الجدول التالي:

جدول (١) معاملات الارتباط بطريقة الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الصلابة النفسية مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية

أبعاد المقياس	التحكم	الالتزام	التحدي	الدرجة الكلية
التحكم	-	-	-	-
الالتزام	٠,٨٥	-	-	-
التحدي	٠,٦٩	٠,٧٩	-	-
الدرجة الكلية	٠,٩٣	٠,٨١	٠,٦٧	-

يتضح من جدول (١) أن جميع معاملات الارتباط دالة وموجبة، وتتراوح ما بين (٠,٦٧ - ٠,٩٣).

ثالثاً: ثبات المقياس:

استخدم الباحث للتحقق من ثبات المقياس كالتالي:

١. طريقة التطبيق وإعادة التطبيق:

قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة التطبيق وإعادة تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية بفارق زمني قدره (١٥) يوماً، وجاءت معاملات الارتباط بين التطبيقين (٠,٨٧، ٠,٨٣، ٠,٨٢، ٠,٧٤) للأبعاد (التحكم، الالتزام، التحدي) والدرجة الكلية على الترتيب.

٢. التطبيق بمعادلة ألفا كرونباخ:

باستخدام معادلة ألفا كرونباخ توصل الباحث إلى معاملات ثبات (٠,٨٢، ٠,٨٦، ٠,٧٦، ٠,٨٨) للأبعاد (التحكم، الالتزام، التحدي)، والدرجة الكلية على الترتيب، وعلى ذلك يكون الباحث قد تأكد من صدق وثبات المقياس بطرق متنوعة مما يجعل استخدامه مناسباً وملائماً.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث.

تتمثل الأساليب الإحصائية في: المتوسطات والانحرافات المعيارية، وإستخدام معامل ألفا كرونباخ، ومعاملات الارتباط.

نتائج البحث وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول:

ينص فرض الدراسة على أنه: " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى المتفوقين دراسياً بالصف الثاني الإعدادي". ولمعالجة هذا الفرض تم تحليل البيانات باستخدام معاملات الارتباط لبيرسون وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (٢) قيم معاملات الارتباط بين درجات الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى المتفوقين دراسياً بالصف الثاني الإعدادي (ن = ١٠٠)

الدرجة الكلية للصلابة	التحدي	التحكم	الإلتزام	الصلابة النفسية الضغوط النفسية
**٠,٦٢٠ -	- **٠,٥١١	**٠,٦٨٢ -	- **٠,٤٨٧	الضغوط المدرسية
**٠,٨٢٠ -	- **٠,٦٣٠	**٠,٨١٢ -	- **٠,٦٦٧	الضغوط الاقتصادية
**٠,٨٢٢ -	- **٠,٧٦١	**٠,٧٥٥ -	- **٠,٦١٦	الضغوط الانفعالية
**٠,٩٠٣ -	- **٠,٦٩٣	**٠,٨١٨ -	**٠,٧٣٠	الضغوط الأسرية
**٠,٨٨٤ -	- **٠,٧٤٩	**٠,٨٦١ -	- **٠,٦٩٩	الدرجة الكلية للضغوط

** دالة عند مستوى ٠,٠١ * دالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين درجات الصلابة النفسية وأبعادها الفرعية ودرجات الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية ذات

دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)، و(٠,٠٥)، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى المتفوقين دراسياً بالصف الثاني الإعدادي، وهذه النتائج تشير إلى تحقق فرض الدراسة.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء الخصائص العامة للمتفوقين دراسياً مما يدل على ان المتفوقين دراسياً يتمتعون بدرجة عالية من الصلابة النفسية التي تمكنهم من مقاومة الضغوط النفسية.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات كدراسة خالد محمد العبدلي (٢٠١٢)، ودراسة أحمد عبد الله العيافي (٢٠١٣)، ودراسة ألفت كحلة (٢٠١٣) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة، وأنه كلما زاد مستوى الضغط النفسي قل مستوى الصلابة النفسية لدى الأفراد، وهذا يدل على أن مقومات الصلابة تسهم بشكل فعال في فهم الضغوط بمعناها الحقيقي، وبالتالي زيادة القدرة على مقاومتها والتقليل من تفاعلها وتأثيرها على الأشخاص.

توصيات البحث

استناداً إلى هدف البحث الرئيسي وحدوده ونتائجه يمكن تقديم التوصيات التالية:

١- الاهتمام بإجراء المزيد من الأبحاث التطبيقية للتلاميذ المتفوقين دراسياً لأهمية هذه الشريحة ومدى تأثيرها في المجتمع مستقبلاً.

٢- عمل لقاءات دورية مفتوحة بين إدارة المدرسة من جهة وبين التلاميذ المتفوقين دراسياً من جهة أخرى لتحديد مصادر الضغوط التي تواجههم والعمل على حل المشاكل المسببة لها وبالتالي الحد منها.

٣- إثراء مناهج الإرشاد النفسي بكليات التربية ببرامج للصلابة النفسية ومواجهة الصدمات والضغوط.

٤- اهتمام المدارس بتقوية الصلابة النفسية لدى التلاميذ المتفوقين دراسياً من خلال دورات تثقيفية كإرشاد وقائي لهم لحمايتهم من تدني الصلابة النفسية لديهم.

البحوث المقترحة.

في ضوء ما أسفر عنه البحث من نتائج، وما تقدم به الباحث من توصيات فإنه يقترح عدد من الموضوعات البحثية التي تحتاج إلى إجراء مزيد من الدراسات للوقوف على نتائجها:

١- إجراء دراسة مقارنة عن الصلابة النفسية لدى التلاميذ العاديين والمتفوقين دراسياً في المرحلة الإعدادية.

٢- إجراء دراسة مماثلة لبيان العلاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسية لدى فئات أخرى مثل الموهوبين، المعوقين، المسنين ... إلخ.

٣- إجراء دراسة تجريبية مماثلة لبيان مدى فاعلية البرنامج الإرشادية انتقائي في تحسين الصلابة النفسية وخفض مستوى الضغوط النفسية لدى المتفوقين دراسياً بالمرحلة الإعدادية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية.

أمال عبد السمیع باظه (٢٠١١). مقياس صلابة الشخصية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
إبراهيم حسن الدريعي (٢٠١٤). المشكلات النفسية التي يتعرض لها الطالب المتفوق .. المسببات والحلول، متاح على الموقع التالي:

http://www.aleqt.com/2014/05/01/article_86538.html

أحمد عبد الله العيافي (٢٠١٣). الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة وحافظه الليث. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

ألقت حسين كحلة (٢٠١٣). الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة والثانوي بمحافظة تبوك، مجلة كلية الآداب، جامعة بورسعيد، ٢، ٨٩-١٤٢.

- باسم محمد الدحادحة (٢٠١٢). الدليل العلمي في الإرشاد والعلاج النفسي، القاهرة: مكتبة الفلاح للطباعة والنشر.
- تهديد عادل البيرقدار (٢٠١١). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية، جامعة الموصل، العراق، ١١(١)، ٢٨ - ٥٦.
- خالد محمد بن عبد الله العبدلي (٢٠١٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيًا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
- خولة عزت القدومي، ياسر فارس خليل (٢٠١١). إدراكات طلبة المرحلة الإعدادية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات، سلسلة الدراسات الإنسانية، مجلة الجامعة الإسلامية، ١٩(١)، ٦٤٧ - ٦٧٨.
- روضة محي الصباغ، كامل عبد الحميد عباس (٢٠١٠). الضغط النفسي الذي يواجهه طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقته بمفهوم الذات، مجلة التربية والعلم، ٢٦، ٣٥٤ - ٣٩٩.
- زينب محمود شقير (٢٠١٢). مقياس مواقف الحياة الضاغطة، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- زينب نوفل راضي (٢٠٠٨). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة القصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- عفيفة أحمد أبو سخيلة (٢٠٠٨). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بمحافظة شمال غزة، مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية، ١٣(١)، ٦٨٩ - ٧٢٠.
- عماد محمد مخيمر (٢٠١٥). مقياس الصلابة النفسية (ط٢)، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ماجدة بهاء الدين عبيد (٢٠٠٨). الضغط النفسي مشكلاته وأثره على الصحة النفسية، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- مدحت الطاف عباس (٢٠١٠). الصلابة النفسية كمنبئ يخفض الضغوط النفسية والسلوك العدوانى لدى معلمي المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية، جامعة شمس، ٢٦(١)، ١٦٨ - ٢٣٣.
- هانم مصطفى محمد (٢٠١٣). دراسة تحليلية لأساليب إدارة الضغوط النفسية باستخدام الأسلوب الإحصائي ما وراء التحليل، المؤتمر العلمي الدولي الأول رؤية استشرافية لمستقبل التعليم في مصر والعالم العربي في ضوء التغيرات المجتمعية المعاصرة، كلية التربية، جامعة المنصورة، مج (٢)، سبتمبر، ١١١٤ - ١١٣٧.

ثانيًا: المراجع الأجنبية.

- Barroir (2008). *les nevroses troumatique le psychotherapeute face aux detresse des chocs psychique*, collection psychismes, Paris.
- Brooks, R. (2018). The power of parenting, In Goldstein, S. & Brooks, R. (Eds), *Handbook of resilience in children*. New York: Springer.
- Cole, M.S; Field, H.S & Harris, S.G. (2014). Student learning motivation and psychological hardiness: Interactive effects on students reactions to a Management Class, *Academy of Management Learning and Education*, **3** (1), 64 – 85.
- Fletcher, D. & Sarker, M (2013). *Psychological Resilience a Review and Critique of Definition, Concept, and Theory*, *European psychologist*, **18**(1), 12 – 23.
- Lambert, V. A.; Lambert, C. E. & Yamse, H. (2013): Psychological hardiness, workplace and related stress reduction strategies, *Journal of Nursing and Heath Sciences*, **5**, 104-181.
- Long, S. (2005). *Occupational stress in men and woman: a comparative study of coping resources*, Unpublished Master Thesis, Rends Afrikaans University: Johannesburg.
- Morrisy, C. & Hanna, T. (2012). Measurement of psychological hardiness in adolescent, *Journal of genetic psychology*, **184**(3), 393-397.
- Rita, A. (2019). *Stress in life and at work*, Response Books a division of Sage Publications, London.
- Sawyer, R. (2005). *Stress the silent killer*, e-Book Wholesaler, Hitch United Australia Pty. Ltd. Hoddle Street Abbotsford, Melbourne, Australia.
- Stick, N. (2014). *Building hardiness to manage stress and avoid burnout*, New Jersey, Lawyer's Assistance Program, New Jersey law center.
- Venes, D. (2013). *Taber's cyclopedia medical dictionary*, (2nd ed), Philadelphia, PA: F.A. Davis.