



كلية التربية
جامعة حلوان
قسم الصحة النفسية

البحث المنشور
**”الضغوط النفسية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة
من تلاميذ الصف الثالث الإبتدائي”**

مقدمة من

أ. صابرين ضاحي السيد عبد اللطيف
باحثة بمرحلة الدكتوراه بقسم الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة حلوان

تمت إشراف

أ.د/سهام على شريف
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية جامعة حلوان

أ.د/نادية عبده عواض أبو دنيا
أستاذ علم النفس التربوي
مدير وحدة القياس والتقويم كلية التربية – جامعة حلوان

٢٠٢٠/٢٠١٩

مستخلص البحث

اسم الباحثة: صابرين ضاحي السيد عبد اللطيف

قسم: قسم الصحة النفسية كلية التربية جامعة حلوان

عنوان البحث: "الضغوط النفسية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من تلاميذ الصف

الثالث الإبتدائي"

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية والمرونة النفسية لدى تلاميذ الصف الثالث الإبتدائي، والتعرف على الفروق بين الجنسين وأيهما يتأثر بها ، وتكونت عينة التحقق من الخصائص السيكومترية من (٩٠) تلميذ و تلميذة من تلاميذ المرحلة الإبتدائية، وتكونت العينة الأساسية من (١٠٠) تلميذ و تلميذة بالصف الثالث الإبتدائي، واستخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية ومقياس المرونة النفسية إعداد الباحثة، وأظهرت النتائج وجود علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين الدرجة الكلية للضغوط النفسية والدرجة الكلية للمرونة النفسية لدى التلاميذ بالمرحلة الإبتدائية، ووجود علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين الضغوط النفسية الشخصية و الجانب العقلي والاجتماعي والدرجة الكلية للمرونة النفسية لدى التلاميذ بالمرحلة الإبتدائية عدا الجانب الانفعالي، وجود علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين الضغوط النفسية الصحية و الجانب الانفعالي و العقلي والدرجة الكلية للمرونة النفسية لدى التلاميذ بالمرحلة الإبتدائية عدا الجانب الاجتماعي عند مستوى ٠,٠٥، ووجود علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين الضغوط النفسية الاجتماعية و الجانب الانفعالي للمرونة النفسية والدرجة الكلية للمرونة النفسية لدى التلاميذ بالمرحلة الإبتدائية عدا الجانب العقلي و الاجتماعي، وعدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب التلاميذ بالمرحلة الإبتدائية في المرونة النفسية وأبعادها الفرعية : إنفعالي - إجتماعي - عقلي تعزى للنوع (ذكور - إناث).
الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية- المرونة النفسية.

Abstract

Name of the research: Sabrein Dahi El Sayed

Title of the study: "Psychological stress and its relationship to the psychological resilience of a sample Third graders".

Department: Department of Mental health

Faculty: Faculty of education Helwan University

The study aimed to identify the level of psychological stress and psychological flexibility in the students of the third grade elementary, and to identify the differences between the sexes and whichever is formed by the survey of (90) affected by them, and the sample was pupils of the elementary stage, and the basic sample consisted of (100) Pupil and pupil in the third grade of primary, the researcher used the measure of psychological pressure and the measure of psychological resilience preparing the researcher, and the results showed the existence of a statistically significant direct relationship at the level of 0.01 between the total degree of psychological pressure and the total degree of psychological flexibility in primary school pupils And the existence of a statistically significant direct relationship at 0.01 between personal psychological stress and the mental and social aspect and the overall degree of psychological resilience in primary school pupils, except for the emotional aspect
Keywords: Psychological stress- psychological resilience.

مقدمة:

يرى العديد من علماء النفس أن الأطفال يعانون من الضغوط النفسية أكثر من الكبار، وذلك بسبب قلة خبراتهم في مواجهة هذه الضغوط والتغلب عليها، كما يواجه التلاميذ خلال حياتهم الدراسية العديد من الصعاب والعقبات التي تحول دون سير العملية الدراسية على أكمل وجه، ويرى لينينبرك وبنترش (Linnenbrink&Pintrich,2003) فيما يتعلق باستجابة الإنسان للضغوط بأنها عبارة عن رد فعل معين يصدر عن الفرد لمواجهة المؤثرات والأحداث الضاغطة في البيئة، وترى الباحثة أن الضغط النفسى بأنواعه المختلفة وعناصره المتعددة، ومصادره إنما هو معيق للإنجاز، ومثبط للعزيمة والطموح، وقد أشارت دراسة (Subha, Malik, 2010) إلى أهمية المرونة النفسية فى شعور الفرد بالسعادة النفسية وإدراكه لقدرته الذاتية فى تحقيق أهدافه، كما يبين (تشن، فردركسون، ميكلز، وكونواى) أن الأفراد الذين يتسمون بالمرونة النفسية هم أشخاص يستطيعون التكيف مع المواقف المحيطة من حولهم (Chon, A. & Fredrickson, L. & Mikels, A. & Conway, M., 2009).

وبالتالى ترى الباحثة أن الضغوط النفسية ترتبط بما يمتلكه الفرد من مرونة أثناء التعامل مع المواقف الضاغطة أي أنه إذا كانت الضغوط ترتبط بالمرض فإن المرونة النفسية ترتبط بالوقاية والخلو منه.

مشكلة الدراسة:

تظهر مشكلة هذه الدراسة التي تحاول معرفة مستوى الضغوط التي تفرض نفسها على أداء تلاميذ الصف الثالث الابتدائي، وعلاقتها بالمرونة النفسية التي يتمتعون بها، لذا فإن هذه الدراسة تسعى للإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ١- ما مستوى الضغوط النفسية والمرونة النفسية لدى تلاميذ الصف الثالث الإبتدائي؟
- ٢- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية والمرونة النفسية لدى تلاميذ الصف الثالث الإبتدائي تعزى للنوع (ذكور-إناث)؟
- ٣- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والمرونة النفسية لدى تلاميذ الصف الثالث الإبتدائي؟

أهداف الدراسة:

- ١- التعرف على مستوى الضغوط النفسية والمرونة النفسية لدى تلاميذ الصف الثالث الابتدائي.
- ٢- التعرف على الفروق بين الجنسين وأيهما يتأثر بها.
- ٣- إعداد مقياسين يمكن من خلالهما قياس الضغوط النفسية والمرونة النفسية لدى التلاميذ من الجنسين والتي يمكن استخدامها مستقبلاً في الدراسات والبحوث التي تجرى على عينات مشابهة.
- ٤- تحديد العلاقة بين الضغوط النفسية والمرونة النفسية لتلاميذ الصف الثالث الابتدائي.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

- ١- إلقاء الضوء على فئة هامة من التلاميذ ألا وهي تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- ٢- تعد الضغوط النفسية الآن سمة أساسية من سمات العصر مما قد يكون له أثره على سلوك الفرد وتفكيره وعلاقة هذا الفرد بالمجتمع.

مصطلحات الدراسة:

الضغوط النفسية: وتعرف الدراسة الحالية الضغط النفسى بأنه هو إنفعال داخلى ناتج عن تفاعل الفرد (عقلياً/جسماً) مع بعض تقاليد المجتمع، وأحداثه، ومواقف البيئة الضاغطة سواء أكانت متخيلة أو حقيقية فتؤثر عليه نفسياً وجسماً ويتوقف ذلك على تقييم الفرد والأسرة لهذه الأحداث وإدراك الفرد لها وكيفية التعامل معها ومواجهتها.

المرونة النفسية: وتعرف الدراسة الحالية المرونة النفسية بأنها هى الإستجابة الإنفعالية والعقلية التى تمكن الإنسان من التكيف الإيجابى مع مواقف الحياة الضاغطة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول، كما تتضمن القدرة على التوافق والتعديل لمواجهة الصراع والإحباط، وذلك لحل المشكلات بدلاً من تجميدها على النظم القديمة، والرغبة في التعليم وفى التغير والتجريب.

الإطار النظري:

الضغط النفسي: Psychological Stress

يعتبر مصطلح الضغط مشتق من اللاتينية، وشاع استخدامه بشكل كبير في القرن السابع عشر بمعنى المشقة (Hardship)، والشدة (Straits)، والمحنة (Adversity)، أو الأسى

(Affliction)، والضغط النفسي هو مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد، بالإضافة إلى الإستجابات المترتبة عليها، وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط (بسام صالح، ٢٠٠٨).

آثار الضغط النفسي:

أولاً: الآثار النفسية للضغط: يولد الضغط النفسي أحياناً في نفس صاحبه نوعاً من العنف والتطرف والنقمة على الواقع والنظر إليه بسوداوية قاتمة أملاً في الخروج من أزمتة وتخفيف وطأة المسئوليات عليه.

ثانياً: الآثار الفسيولوجية للضغط: كثيراً من الأمراض العضوية هي إفرازات حقيقية للحالة النفسية التي يعيشها المريض.

ثالثاً: الآثار الاقتصادية: يؤثر الضغط النفسي سلباً على الإنتاج في العمل والإبداع في الحياة، لأنه يُفقد صاحبه التوازن في التعامل مع الأشياء (آمال إبراهيم، ٢٠١٠).

النظرية المفسرة للضغط النفسية:

النظرية المعرفية:

يرى المعرفيون أن الضغوط النفسية تعتمد جزئياً على الطريقة التي يفسر بها الأفراد ويقيمون الأحداث في البيئة، ويرون أن الإحساس بالفاعلية الذاتية والمرونة النفسية يسهم في عملية التوافق الحسن وأن الشخص المتوافق هو الذي يفسر الخبرات المهددة بطريقة تمكنه من المحافظة على الأمل واستخدام مهارات مناسبة في حل المشكلات (على إبراهيم محمد، ٢٠٠٤، ٩٦-٩٧). وفي هذا الإطار هناك بعض الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية في علاقته ببعض المتغيرات منها على سبيل المثال لا الحصر دراسة (على إبراهيم، ٢٠٠٤)، ودراسة (خليفة محمد، ٢٠٠٦)، وكذلك دراسة (نور الدين محمد، ٢٠١٠)، ودراسة (بركات، ٢٠١٢) ودراسة (عبد الله سالم، ٢٠١٨).

المرونة النفسية: Psychological Resilience

نجد أن في لسان العرب ذكر أن: مرن يمرن ومرونة: وهو لين في صلابه، ومرنت يد فلان على العمل أي صلبت واستمرت، والمرانة: اللين (ابن منظور، ٢٠٠٥). كما يعرفها كروغر وبرينسلو (Kruger&Prinsloo,2008,241) بأنها: "عملية التوافق الناجح مع الخبرات الحياتية السلبية والتي تهدد الصحة النفسية للفرد، وهي قدرة الفرد على تجاوز الخبرات الحياتية السلبية بكل كفاءة واقتدار"، أما كابيكران وأكون-كابيكران

(Kapikiran&Acun-Kapikiran,2016,2087) فيعرفان المرونة النفسية بأنها "وعى الفرد بما يمتلكه من مهارات مرتبطة مع قدرته وكفايته فى تجاوز المحن التى يواجهها من خلال استخدام مصادر دعم داخلى من قبيل مهارات التكيف النفسى ودعم خارجى مثل الدعم النفسى والإجتماعى". وتعرفها سعادة الهاشمية (٢٠١٦) بأنها قدرة الشخص على تحمل المواقف الصعبة، وإعادة النظر في أفكاره ومواقفه وقراراته ونمط حياته.

النظرية المفسرة للمرونة النفسية:

نظرية والتر كانون: يرى والتر كانون (Walter Canon) أن الأفراد عندما يتعرضون للضغوط والأزمات الحياتية فهم إما أن يتمتعون بقدرات خاصة من المرونة النفسية لمواجهتها والتأقلم معها ويساعدهم فى ذلك عوامل بيولوجية داخلية وإما يهربوا منها ويتجنبوها نتيجة عدم امتلاكهم لقدرات المرونة النفسية التى تمكنهم من مواجهتها أو التأقلم معها (محمد أبو حلاوة، ٢٠١٣).

خصائص الأفراد ذوي المرونة النفسية: يرى (سامر جميل رضوان ٢٠١٧) أن المرونة النفسية لها تأثير كبير فى التقييم الإيجابى الحامى من الأمراض والإضطرابات المرتبطة بالتوتر على المدى الطويل، لأنه يقلل من حدوث استجابات الضغط وشدته.

محاوَر المرونة النفسية:

هناك خمسة محاور للمرونة النفسية:

- ١- الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك: وتشير إلى حب الفرد للتحديات واعتبار نفسه شخص قوى متخذ الصدارة فى حل المشكلات.
- ٢- مقاومة التأثيرات السلبية: وتشير إلى قدرة الفرد على بذل أفضل جهد مهما كانت الظروف.
- ٣- تقبل الذات الإيجابى نحو التغير والعلاقات الاجتماعية الناجحة: وتشير إلى قدرة الفرد على مساعدة الآخرين ومشاركتهم ودعمهم فى المواقف المختلفة لظروف الحياة اليومية.
- ٤ - السيطرة: تشير إلى امتلاك الفرد لقدرة مناسبة من القدرات تمكنه من حسن التصرف فى المواقف المختلفة.

٥-الإيمان بالقدر: وتشير إلى إيمان الفرد بالقضاء والقدر
(Conner,k.&Davidson,J.,2003).

وفى هذا الإطار هناك بعض الدراسات التى تناولت المرونة النفسية فى علاقتها
ببعض المتغيرات مثل دراسة (أحمد كامل، ٢٠١٩)، ودراسة (سوزان عبد العزيز
،٢٠١٩)، ودراسة (إبراهيم رشاد، ٢٠١٩).

فروض الدراسة:

- ١-توجد علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية وأبعادها الفرعية: الشخصية-
الصحية-الإقتصادية، والمرونة النفسية وأبعادها الفرعية: الانفعالي-الاجتماعي-العقلي
لدى التلاميذ بالمرحلة الابتدائية".
٢. توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات تلاميذ المرحلة الابتدائية فى المرونة
النفسية وأبعادها الفرعية: الانفعالي-الاجتماعي-العقلي تعزى للنوع(ذكور-إناث).
٣. توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات التلاميذ بالمرحلة الابتدائية فى
الضغوط النفسية وأبعادها الفرعية: الشخصية-الصحية-الاقتصادية تعزى للنوع(ذكور-
إناث).

منهج الدراسة وإجراءاته:

١-منهج الدراسة:

اقتضت طبيعة البحث الحالى إستخدام المنهج الوصفى الإرتباطى حيث إهتمت بالكشف
عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية لدى عينة من تلاميذ الصف الثالث
الابتدائي.

٢-عينة الدراسة:

انقسمت عينة البحث إلى: أ.العينة الأولية: تمثل عينة التحقق من الخصائص السيكومترية
للأدوات المستخدمة فى البحث، وتتكون من (90) تلميذ و تلميذة من تلاميذ المرحلة
الابتدائية تم اختيارهم من مدرسة تحيا مصر ١،ومدرسة تحيا مصر ٢ بالمقطم القاهرة. ،
وبلغ متوسط عمرهم الزمني ٩ سنوات بانحراف معياري قدره 17 0. درجة. ب. العينة
النهائية: هي العينة التي تم تطبيق أدوات البحث عليها، وتتكون من (١٠٠) تلميذ و تلميذة

بالصف الثالث الابتدائي، تم انتقاءهم بطريقة عشوائية من المدارس السابق ذكرها؛ والجدول (١) يوضح المؤشرات الإحصائية الوصفية للعينة النهائية

الانحراف المعياري للعمر الزمني	متوسط العمر الزمني	حجم العينة	المجموعة
0.09	8.8	51	إناث
٠	٩	49	ذكور

٣- الأدوات:

١. مقياس الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، إعداد/ الباحثة.

٢. مقياس المرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، إعداد/ الباحثة.

وفيما يلي عرض هذه الأدوات بشئ من التفصيل:

مقياس الضغوط النفسية: المقياس يتألف من ثلاث محاور أساسية للضغوط النفسية:

المحور الأول: الضغوط النفسية الشخصية ويقاس هذا البعد مدى وجود سمات شخصية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية والتي تلعب دوراً هاماً في وقوعها تحت طائلة الضغط النفسى والتي تتمثل في (الكفاءة النفسية، الثقة بالنفس، المرونة النفسية، الاتجاه، الإدراك والتدقيق المعرفي، التفاؤل).

المحور الثاني: الضغوط الصحية: يقاس هذا البعد مدى وجود بعض المشكلات الصحية التي من شأنها التأثير على الجانب النفسى والإنفعالى لدى التلاميذ

المحور الثالث: الضغوط الاقتصادية: يقاس هذا البعد مدى وجود بعض المشكلات المالية التي تتعلق بتكاليف الحياة من (مأكل، ملابس، رعاية صحية، خدمات تعليم، خدمات ترفيهية)

١. الشروط السيكومترية لقياس الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية،

إعداد/ الباحثة:

١. صدق المقياس:

أ. صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولى على عدد (١٠) من المحكمين من أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية.

ب. الصدق التمييزي: تم حساب دلالة الفروق بين متوسط درجات (36) من التلاميذ (مرتفعي الأداء)، و (٣٦) من التلاميذ (منخفضي الأداء) على مقياس الضغوط النفسية، وكانت النتائج كالتالي.

جدول (٢) الفروق بين مرتفعي، ومنخفضي الأداء على مقياس الضغوط النفسية.

الدلالة	درجات الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري منخفضي الأداء	الانحراف المعياري مرتفعي الأداء	متوسط درجات منخفضي الأداء	متوسط درجات مرتفعي الأداء
٠,٠١	٧٠	١٥,١٤-	٥,٥٦	٦,٤١	٦٠,١٩	٨١,٦٣

يتبين من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي الأداء على مقياس الضغوط النفسية عند مستوى دلالة ٠,٠١؛ ما يدل على القدرة التمييزية العالية للمقياس لصالح مرتفعي الأداء.

٢. تجانس المفردات (الاتساق الداخلي):

١. حساب معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة المحور، والدرجة الكلية للمقياس: وذلك للتعرف على مدى تجانس مفردات المقياس، وما إذا كان يقيس سمة واحدة أم سمات متعددة.

وجداول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة المحور، والدرجة الكلية للمقياس.

المحور	المفردة	الارتباط بالمحور	الإرتباط بالدرجة الكلية للمقياس	المحور	المفردة	الارتباط بالمحور	الإرتباط بالدرجة الكلية للمقياس
المحور الأول: الشخصية	٢٤	. 62**	.323**	المحور الثاني: الصحية	١	.525**	.512**
	٢٥	.360**	.398**		٢	.395**	.336**
	٢٦	-.073-	0.082		٣	.332**	.327**
	٢٧	.315**	.338**		٤	.383**	.334**
	٢٨	.81**	.218*		٥	.383**	.275**
	٢٩	.65**	.333**		٦	.474**	.431**
	٣٠	.332**	.377**		٧	.231*	.287**
	٣١	-.202-	0.179		٨	.415**	.380**
	٣٢	.226*	.423**		٩	.403**	.388**
	٣٣	.22*	.290**		١٠	.282**	.232*
					١١	.293**	.271**
				.277**	.254*		
				.387**	.342**		
المحور الثالث: الاقتصادية	٣٤	.688**	.295**	١٢	.469**	.487**	
	٣٥	.618**	.519**	١٣	.274**	.239*	
	٣٦	.459**	.224*	١٤	.442**	.438**	
	٣٧	0.01	0.207	١٥	.488**	.423**	
	٣٨	0.1	0.07	١٦	.543**	.528**	
	٣٩	0.009	0.014	١٧	.426**	.420**	
	٤٠	0.105	-.032-	١٨	.304**	.318**	
	٤١	.345**	.33**	١٩	.499**	.488**	

				.441**	.494**	٢٠
				.525**	.557**	٢١
				.512**	.525**	٢٢
				.336**	.395**	٢٣

و يتضح من الجدول (٣) أن معاملات الارتباط بين المفردات و المحاور، والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستويي دلالة ٠,٠٥، و ٠,٠١ مما يؤكد تجانس المفردات والاتساق الداخلي بينها، وتم حذف (5) مفردات؛ نظرا لعدم ارتباطها بالبعد و الدرجة الكلية وهي: 26-31-37-38-39، وأصبح عدد المفردات بعد إجراء الاتساق الداخلي (٢٦) مفردة.

٢. حساب معاملات الارتباط بين درجات المحاور وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس: وذلك على عينة قوامها (٩٠) من التلاميذ بالصف الثالث الابتدائي، وجدول (٤) يوضح معاملات الارتباط بين درجات المحاور وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجات المحاور وبعضها، والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية.

المحاور	المحور الأول	المحور الثاني	المحور الثالث	الدرجة الكلية
المحور الأول	١			
المحور الثاني	.٥١**	١		
المحور الثالث	.٧٤**	.٣٧**	١	
الدرجة الكلية	.٩٣**	.٢٩**	.٥٠**	١

يتضح من الجدول السابق تمتع المحاور الفرعية بمعاملات ارتباط دالة بينها وبين بعضها، و بين الدرجة الكلية أيضاً عند مستويي دلالة ٠,٠١، عند ٠,٠٥.

٣- ثبات المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام عدة طرق: التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ على عينة استطلاعية قوامها (٩٠) من التلاميذ بالصف الثالث الابتدائي، كما هو موضح بالجدول (5).

معامل ثبات التجزئة النصفية	تصحيح الطول- سبيرمان- براون	معامل ثبات جوتمان	معامل ألفا
0.61	0.76	0.74	0.72

ويتضح من الجدول (٥) أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات مقبولة، مما يؤكد صلاحية المقياس للتطبيق. ومن ثم يأتي وصف مقياس الضغوط النفسية، إعداد/ الباحثة في صورته النهائية كما يلي.

د. الصورة النهائية لمقياس الضغوط النفسية، إعداد/ الباحثة.

تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٦) مفردة موزعة على ثلاثة محاور تهدف إلى قياس الضغوط النفسية ويتطلب من التلميذ قراءة المواقف المعروضة في المقياس بدقة وإمعان، واختيار البديل الذي يعبر عنه من بين ثلاثة بدائل، ويمنح درجة تتراوح من ١-٣ درجة لكل مفردة من مفردات المقياس، بينما بلغت الدرجة الكلية على المقياس (٧٨) درجة، والجدول (٦) يوضح توزيع المفردات على المحاور المستخرجة للمقياس

المحاور	عدد المفردات	أرقام المفردات
المحور الأول	٢٣	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣
المحور الثاني	٨	٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣
المحور الثالث	٥	٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٤١

مقياس المرونة النفسية: إعداد الباحثة

بعد إطلاع الباحثة على بعض المقاييس المستخدمة في الدراسات الأجنبية والدراسات العربية مثــــل مقياس كــــونر وديفيدسون (٢٠٠٣) (Oden, H., & Oddgeir, F., & Stephanie, K., (2011), ودراسة الأشول وهيبة ومحمد (٢٠١٦)، ودراسة عثمان (٢٠١٠، ٢٠٠٩)، ودراسة القلي (٢٠١٦)، ودراسة عويس (٢٠١٦). ترى الباحثة أن هذه المقاييس غير مناسبة لعينة الدراسة الحالية لذلك وجدت ضرورة تصميم مقياس المرونة النفسية ليناسب عينة البحث الحالي.

الشروط السيكومترية لمقياس المرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، إعداد/ الباحثة:

١. صدق المقياس:

أ. صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد (١٠) من المحكمين من أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية ب. الصدق التمييزي: تم حساب دلالة الفروق بين متوسط درجات (٢٠) من ضعاف السمع و (٢٠) من التلاميذ العاديين على مقياس المرونة النفسية لدى التلاميذ المرحلة الابتدائية، وكانت النتائج كالتالي.

جدول (٧) الفروق بين ضعاف السمع والعاديين على مقياس المرونة النفسية

متوسط درجات الضعاف السمع	متوسط درجات العاديين	الانحراف المعياري لضعاف السمع	الانحراف المعياري للعاديين	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة
٥٨,٤	٨٦,٣	٦,١٣	٦,٣٤	١٤,١٤	٣٨	٠,٠١

يتبين من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات العاديين وضعاف السمع على مقياس المرونة النفسية عند مستوى دلالة ٠,٠١ لصالح العاديين؛ ما يدل على القدرة التمييزية العالية للمقياس .

ج. صدق التمايز العمري لمقياس المرونة النفسية، إعداد/ الباحثة:

تم حساب ت لدلالة الفروق بين متوسط درجات (١٥) من التلاميذ (الصف السادس الابتدائي)، و (١٥) من التلاميذ (الصف الثالث الابتدائي) على مقياس المرونة، وكانت النتائج كالتالي.

جدول (٨) الفروق بين الصفين السادس والثالث على مقياس المرونة النفسية

الدلالة	درجات الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري الثالث	الانحراف المعياري الصف السادس	متوسط درجات الصف الثالث	متوسط درجات الصف السادس
٠,٠٥	٢٨	٢,٢٦	٣,٤	٦,٢	٨٣,٢	٨٧,٤

يتبين من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات الصفين السادس والثالث على مقياس المرونة النفسية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ لصالح الصف السادس؛ ما يدل على القدرة التمييزية العالية للمقياس.

٢. تجانس المفردات (الاتساق الداخلي):

ج. ٣. ١. حساب معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة المحور، والدرجة الكلية للمقياس: وذلك للتعرف على مدى تجانس مفردات المقياس، وما إذا كان يقاس سمة واحدة أم سمات متعددة.

جدول (٩) معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة المحور، والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية.

المحور	المفردة	الارتباط بالمحور	الإرتباط الكلية للمقياس	المحور	المفردة	الارتباط بالمحور	الإرتباط الكلية للمقياس	المحور	المفردة	الارتباط بالمحور	الإرتباط الكلية للمقياس
المحور الأول: الانفعالي	١	.439**	.232*	المحور الثاني: الاجتماعي	١٧	.329**	0.82**	المحور الثالث: العقلي	٢٩	0.207	0.174
	٢	.444**	.457**		١٨	.569**	.300**		٣٠	.594**	.390**
	٣	.391**	.295**		١٩	.337**	.302**		٣١	.274**	.55**
	٤	.342**	.282**		٢٠	.376**	.66**		٣٢	.304**	.77**
	٥	.323**	.373**		٢١	.402**	0.82**		٣٣	.563**	.518**
	٦	.398**	.335**		٢٢	.492**	0.78**		٣٤	.450**	.322**
	٧	.322**	.238*		٢٣	.456**	0.81**		٣٥	.539**	.208*
	٨	.402**	.440**		٢٤	.298**	.381**		٣٦	.475**	.254*
	٩	.412**	.311**		٢٥	.330**	0.49**		٣٧	.450**	.351**
	١٠	0.2	0.147		٢٦	0.181	-.015-				
١١	.438**	.455**	٢٧	.210*	.499**						
١٢	.546**	.362**	٢٨	.329**	0.28*						
١٣	.458**	.358**									
١٤	.535**	.349**									
١٥	.523**	.369**									
١٦	.439**	.232*									

و يتضح من الجدول (٩) أن معاملات الإرتباط بين المفردات والمحاور، والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستويي دلالة ٠,٠٥، و ٠,٠١ مما يؤكد تجانس المفردات و

الاتساق الداخلي بينها، وتم حذف (٣) مفردات؛ نظرا لعدم ارتباطها وهي: ١٠-٢٦-٢٩، وأصبح عدد المفردات بعد إجراء الاتساق الداخلي (٣٤) مفردة.

٢. حساب معاملات الارتباط بين درجات المحاور وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس:

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين درجات المحاور وبعضها، والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية.

المحاور	المحور الأول	المحور الثاني	المحور الثالث	الدرجة الكلية
المحور الأول	١			
المحور الثاني	*.25	١		
المحور الثالث	*.23	*.24	١	
الدرجة الكلية	** .63	** .60	** .81	١

يتضح من الجدول السابق تمتع الأبعاد الفرعية بمعاملات ارتباط دالة بينها وبين بعضها، وبين الدرجة الكلية أيضاً عند مستوي دلالة ٠,٠٥، و ٠,٠١.

٣- ثبات المقياس:

وذلك باستخدام عدة طرق: التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ على عينة استطلاعية

قوامها (٩٠) من التلاميذ بالصف الثالث الابتدائي، كما هو موضح بالجدول (١١).

معامل ثبات التجزئة النصفية	تصحيح الطول- سبيرمان- براون	معامل ثبات جوتمان	معامل ألفا
0.50	0.67	0.55	0.71

ويتضح من الجدول (١١) أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات مقبولة، مما يؤكد

صلاحية المقياس للتطبيق.

ومن ثم يأتي وصف مقياس المرونة النفسية، إعداد/ الباحثة في صورته النهائية كما يلي.
د. الصورة النهائية لمقياس المرونة النفسية، إعداد/ الباحثة.

تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٥) مفردة موزعة على أربعة محاور تهدف إلى قياس المرونة النفسية ويتطلب من المفحوص قراءة المواقف المعروضة في المقياس بدقة وإمعان، واختيار البديل الذي يعبر عنه من بين خمسة بدائل، ويمنح درجة تتراوح من ١-٣ درجة لكل مفردة من مفردات المقياس، بينما بلغت الدرجة الكلية على المقياس (١٠٥) درجة، والجدول (١٢) يوضح توزيع المفردات على المحاور المستخرجة لمقياس المرونة النفسية.

جدول (١٢) توزيع المفردات على المحاور المستخرجة لمقياس المرونة النفسية.

المحور	عدد المفردات	أرقام المفردات
المحور الأول	١٥	١٦-١٥-١٤-١٣-١٢-١١-٩-٨-٧-٦-٥-٤-٣-٢-١
المحور الثاني	١١	٢٨-٢٧-٢٥-٢٣-٢٢-٢١-٢٠-١٩-١٨-١٧
المحور الثالث	٩	٣٧-٣٦-٣٥-٣٤-٣٣-٣٢-٣١-٣٠

نتائج البحث وتفسيرها:

نتائج الفروض الأول:

لاختبار صحة الفرض الأول الذي ينص على وجود علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية ومحاورها الفرعية: الشخصية-الصحية-الإقتصادية، والمرونة النفسية ومحاورها الفرعية: الانفعالي-الاجتماعي-العقلي لدى التلاميذ بالمرحلة الابتدائية".
وللتحقق من الفرض سالف الذكر تم استخدام معامل ارتباط بيرسون.

والجدول (١٣) يوضح العلاقة بين الضغوط النفسية ومحاورها الفرعية والمرونة النفسية ومحاورها الفرعية.

الدرجة الكلية	الاقتصادية	الصحية	الشخصية	الضغوط النفسية	المرونة النفسية
.308**	.389**	.354**	0.169		المحور الانفعالي
.311**	-.136-	.253*	.348**		المحور الاجتماعي
.447**	0.13	.334**	.432**		المحور العقلي
.504**	.247*	.465**	.424**		الدرجة الكلية

* دال عند مستوى ٠,٠٥ ، ** دال عند مستوى ٠,٠١ ، ن = ١٠٠

و يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين الدرجة الكلية للضغوط النفسية والدرجة الكلية للمرونة النفسية لدى التلاميذ بالمرحلة الابتدائية: ويمكن تفسير نتيجة الفرض الأول حيث يتفق مع الأدب النظري السابق طرحه ويشير إلى الضغوط النفسية والمرونة النفسية توجد في حالة واحدة بين البعد الاجتماعي والضغوط الاقتصادية، بأنه كلما ارتفع مستوى المرونة النفسية قلت الضغوط النفسية وترى كذلك الباحثة أن تمتع عينة التلاميذ بمستوى عال من قدرة على مواجهة الضغوط والمتمثل بقدرتهم على الإستشعار بحياتهم وما يحيط بهم، وتمتعهم بروح الإستقلال واثبات الذات في مجالات الحياة المختلفة، إضافة إلى قدرتهم على التحدي ومواجهة الأحداث وقدرتهم على تكوين الروابط الاجتماعية، وإجراء الخيارات والبدائل للتكيف مع تحديات الحياة، قد جاء منسجماً مع المؤشر الإيجابي على أنهم قد اعتادوا التأقلم مع الضغوط والإستعداد لمواجهتها؛ لأنها أصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياتهم. ويأتي ذلك متفقاً مع ماجاء بدراسة (عبدالله سالم، ٢٠١٨) حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط والمرونة النفسية لدى الطلبة ذوى الإحتياجات الخاصة في الجامعة الأردنية، وفق متغيرى نوع الإعاقة والجنس. تكونت عينة هذه الدراسة من (٦٠) طالباً من ذوى الإحتياجات الخاصة وذلك خلال العام الجامعى ٢٠١٥/٢٠١٦. ولأغراض الدراسة، طبق مقياسى الضغوط النفسية والمرونة النفسية. أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة كان

منخفضاً على جميع الأبعاد باستثناء البعد الجامعي الذى كان متوسطاً، أما المرونة النفسية فقد كانت متوسطة لدى عينة الدراسة على جميع الأبعاد باستثناء البعد الروحي والذى كان مرتفعاً، وفيما يتعلق بمستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغير نوع الإعاقة. أما النتائج المتعلقة بمستوى المرونة النفسية فلم تظهر فروق بين الذكور والإناث وأثبتت النتائج وجود علاقة بين الضغوط النفسية والمرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

- وجود علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين الضغوط النفسية الشخصية والجانب العقلي والاجتماعي والدرجة الكلية للمرونة النفسية لدى التلاميذ بالمرحلة الابتدائية عدا الجانب الانفعالي. فإن الضغوط النفسية الشخصية لتلاميذ المرحلة الابتدائية تقيس مدى وجود سمات شخصية لديهم، والتي تلعب دوراً هاماً في وقوعها تحت طائلة الضغط النفسى والتي تتمثل في (الكفاءة النفسية، الثقة بالنفس، المرونة النفسية، الإتجاه، الإدراك والتدقيق المعرفى، التفاؤل. فيأتى ذلك متفقاً مع ما جاء بدراسة (نايف الحمد، ٢٠١٢) بأن ردود الفعل الناتجة عن تفاعل الفرد مع البيئة وذلك من خلال محاولته لإشباع حاجاته الإجتماعية والنفسية والثقافية والسيولوجية، وعندما لا يستطيع تلبية هذه الحاجات يحدث توتر نفسى، وإذا استمر هذا التوتر فإنه يؤدي إلى الإتهاك الجسمى والنفسى، إضافة إلى ذلك ينشأ الضغط النفسى نتيجة التفاعل ما بين الفرد ومجموعة من العوامل الخارجية أو الداخلية البيئية منها والشخصية، والتي تتمثل في العوامل الجسمية والعقلية والإنفعالية، وعادة ما تترك الضغوط النفسية آثاراً سلبية، ومدمرة أحياناً على الإنسان (أحمد عبداللطيف، ٢٠٠٩، ٣١)، حيث تعد ضغوط الحياة وأحداثها الحرجة جزء من طبيعة الوجود الإنسانى، وركن أساسى من أركان الحياة بجوانبها الموجبة والسالبة، والصاعدة والهابطة، حيث أن التغير والتطور من قوانين الحياة وسنه من سنن الله في كونه وخلقه، والمعدلات التى تم بها هذا التغير ظلت سرعتها تتزايد تدريجياً حتى أخذت أخيراً شكل ظاهرة جديدة، وأمتد التغير إلى كل شئ حولنا، وإلى العلاقات التى تربط الإنسان بالبيئة وبالناس وبالأفكار، وبلغت معدلات سرعة هذا التغير الشامل مبلغاً يمكن معه القول أن الإنسان المعاصر يصبح كل يوم ليجد نفسه أمام عالم غير الذى نام عليه بالأمس، وهو يطالب مع ذلك بأن يتكيف مع هذه التغيرات وحين تتجاوز معدلات سرعة التغير الحد الأقصى لمعدلات القدرة الإنسانية، فإن الإنسان يصاب بنوع من اختلال التوازن

والضغط النفسى (فيولا البيلاوى ،٢٠٠١). وكذلك ترى (بشرى حسين ،٢٠٠٧) أن الضغوط هى معاناة عامة تؤدى إلى نقص قدرة الفرد على التوافق قد تكون نتاجا لاضطراب العلاقات ،ولارتفاع مستوى تطلعات الفرد ،وعدم رضاه عن عمله ،وذلك لعدم إشباع حاجاته المادية والنفسية ،مما يؤدى إلى شعوره بالتوتر ،كعدم تقدير جهوده ،وترى أن تأثير الضغوط تتمثل في الآثار الجسمية والإنفعالية والنفسية التى تظهر على الفرد نتيجة كثرة التعرض للضغوط.

- وجود علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين الضغوط النفسية الصحية و الجانب الانفعالي و العقلي والدرجة الكلية للمرونة النفسية لدى التلاميذ بالمرحلة الابتدائية عدا الجانب الاجتماعي عند ٠,٠٥ : ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الإطار النظرى والدراسات السابقة ، حيث أن الضغوط الصحية تقيس مدى وجود بعض المشكلات الصحية التى من شأنها التأثير على الجانب النفسى والإنفعالي لدى التلاميذ ،حيث يرتبط ذلك بما جاء في نظرية (المواجهة أو الهروب) المفسرة للضغوط النفسية التى تقدم تفسيراً بيولوجياً للأعراض الفسيولوجية ،يوضح مدى الإرتباط الكائن بين العقل والجسد من حيث الحالات النفسية والتغيرات الفسيولوجية ،وصورت ذلك في شكل ميكانيكى تلقائى ،بيد أن ذلك لم يكن كافياً لتوضيح ما يحدث عند تعرض الفرد لمصادر الضغط الدائمة أو المستمرة ؛مما دفع بعض الباحثين لاستكمال الدراسة في هذا المجال والتوصل إلى نظريات أخرى توضح مسألة الضغوط النفسية (Ogden,2000,21)، وكذلك نظرية (التقدير المعرفى)وفقاً لآراء (Neufeld,2009,16) فإن استجابات الفرد للضغوط النفسية تظهر فقط عند معرفته بها وتقييمها ؛لذا فالتقدير المعرفى للضغوط هو المحرك الأساسى للإستجابة لها والإحساس بتأثيرها بمعنى أن طريقة تفكير الفرد بالمواقف التى يتعرض لها هى التى تسبب الضغط له ،أى أنه حين يكون الموقف مجهداً يجب أن يدرك الفرد أولاً بأنه كذلك ،أى يجب إدراكه بأن مهدد لصحة الفرد وسلامته. وبالتالي فإن الضغط النفسى ذو تأثير داخلى يخلق حالة من عدم التوازن النفسى أو الجسمى داخل الفرد وينجم عن عوامل تنشأ من البيئة المحيطة مثل القلق ،والغضب ،والشعور بالإكتئاب ،سواء كانت هذه البيئة عائلية أو اجتماعية أو دراسية أو عمل ،والأفكار السلبية التى توجد لدى الفرد عند تعرضه لأى أمر من الأمور المثيرة للغضب ،والإستجابة البدنية الصادرة من الفرد خيال ما

يواجهه من مثيرات (عبدالسلام، ٢٠٠٠، ١٠٠). ويمكن القول أن الإنسان يواجهه في حياته العديد من المواقف الشاقة التي تتضمن خبرات تهدد كيانه النفسى وتتباين ردود الفعل تجاه هذه المواقف ما بين الإستجابات الإيجابية الموجهة نحو حل المشكلات، أو التخفيف من آثار الضغوط وما بين استجابات التجنب والسلبية والإستسلام التي تبعد الفرد من اتخاذ خطوات إيجابية نحو حل المشكلات

Moorea, P., Chrabaszcz, J., Peterson, R., Rohrbeck, C., Roemer, E., & Mercurio, A. (2014). كما تشير (بشرى إسماعيل، ٢٠١٤، ٣١) أن الأفراد غالباً ما يواجهون ظروفاً تؤدي بهم إلى الشعور بالضغط النفسى وزيادة خطر تعرضهم للمشاكل الصحية العقلية والبدنية، وبناءً على ذلك فإن العلماء والباحثين عادة ما يركزون على الجانب السلبى من الضغوط، ويعتبر الضغط النفسى مرض العصر الحديث من وجهة نظر المتخصصين من مختلف القطاعات. وللضغط النفسى آثار على سلوكيات الأفراد واتصالاتهم مع الآخرين وله تأثير على تفاعلهم أيضاً، ولا يرتبط الضغط النفسى بأماكن العمل فقط، بل يعد حالياً عاملاً مشتركاً في مختلف البيئات ومنها البيئة التعليمية التي يواجهها التلاميذ.

- وجود علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين الضغوط النفسية الاجتماعية و الجانب الانفعالي للمرونة النفسية والدرجة الكلية للمرونة النفسية لدى التلاميذ بالمرحلة الابتدائية عدا الجانب العقلي و الاجتماعي، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما جاء في الإطار النظرى حيث أن الجانب الإجتماعى وهى قدرة الفرد على اختيار العلاقات وتطويرها، وحميمية الروابط لبدء علاقات جديدة والحفاظ عليها، على علاقة ارتباطية قوية بالجانب الإنفعالى أى السيطرة الإنفعالية والإعتماد على النفس ويقصد بها السيطرة على العواطف عند التعامل مع الطلبة الذين يسببن التوتر كما يقصد بها العمل على التوازن بين بين الطلبة بعضهم البعض (أثمار شاعر، ٢٠٠٧)، ويمكن أن يرجع وجود علاقة بين الضغوط النفسية الاجتماعية والجانب الإنفعالى بالمرونة، على أن الضغوط تتوقف على صفات الإنسان ونمط شخصيته وطباعه، ويرى الكثيرون أن المصدر الحقيقى للضغوط إنما يوجد بداخلنا، إذ أن حجم ما يحدث في العالم الخارجى إنما يتوقف على تقديرنا الذاتى له ومعايير الأولوية التي تختلف من شخص لأخر، وكذلك فلسفة الإنسان في

حياته ونزوعه نحو التفاؤل أو التشاؤم ،فإما أن يرى الأمور لينة مرنة سمحة أو أن يعقد بسيطها ،ويضخم صغيرها فالحدث الضاغط بحد ذاته يحمل جانبا موضوعياً أقل أهمية من كيفية رؤية الإنسان لهذا الحدث (شربين عبدالوهاب ،٢٠١٨).

كما أن استخدام المرونة في المواقف الحياتية تحتاج مهارات إجتماعية في التعامل مع الأزمات أي عند التعرض إلى حالات إنفعالية ،فهذه المرونة تساعد على فهم الواقع ومحاولة التكيف معه. وترى الباحثة أن الضغوط النفسية ترتبط بشكل عكسي مع المرونة النفسية حيث أنه كلما ارتفعت درجة المرونة النفسية كان التكيف النفسي أفضل والضغوط النفسية أقل ،وأن التلاميذ الذين يملكون مهارات وقائية وعلاجية للتعامل مع الضغوط كانوا أكثر تكيفاً ومرونة وأقل ضغوطاً مقارنة بالتلاميذ الذين لا يمتلكون هذه المهارات، ومن هنا تأتي أهمية وتفرد هذه الدراسة ،حيث أنها تناولت موضوع الضغوط النفسية والمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ،وهم فئة لم يتم الإهتمام بها ودراستها مسبقاً.

نتائج الفرض الثاني: ٢. توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات تلاميذ المرحلة الابتدائية في المرونة النفسية وأبعادها الفرعية: الانفعالي-الاجتماعي-العقلي تعزى للنوع(ذكور-إناث). تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة Independent sample T.test لمعرفة الفروق، واتجاه هذه الفروق:

جدول (١٤) الفروق بين درجات الذكور والإناث في متغير المرونة النفسية وأبعادها الفرعية.

المتغير	النوع	عدد الأفراد (ن)	المتوسط (م)	الإنحراف المعياري (ع)	درجات الحرية (د.ح)	قيمة ف	قيمة ت	الدلالة																																		
الانفعالي	إناث	51	25.7451	4.48483	٩٨	٢,٩٥	٠,١٧٧	غير دالة																																		
	ذكور	49	25.5714	5.33073					الاجتماعي	إناث	51	16.902	2.80895	٩٨	٠,٢١	٠,٠٧٢	غير دالة	ذكور	49	16.8571	3.3973	العقلي	إناث	51	15.0392	2.8563	٩٨	٠,٤٨	٠,٦٧٤	غير دالة	ذكور	49	14.6327	3.17342	الدرجة الكلية	إناث	51	57.6863	5.91774	٩٨	٢,٢٩	٠,٤١١
الاجتماعي	إناث	51	16.902	2.80895	٩٨	٠,٢١	٠,٠٧٢	غير دالة																																		
	ذكور	49	16.8571	3.3973					العقلي	إناث	51	15.0392	2.8563	٩٨	٠,٤٨	٠,٦٧٤	غير دالة	ذكور	49	14.6327	3.17342	الدرجة الكلية	إناث	51	57.6863	5.91774	٩٨	٢,٢٩	٠,٤١١	غير دالة	ذكور	49	57.0612	9.02406								
العقلي	إناث	51	15.0392	2.8563	٩٨	٠,٤٨	٠,٦٧٤	غير دالة																																		
	ذكور	49	14.6327	3.17342					الدرجة الكلية	إناث	51	57.6863	5.91774	٩٨	٢,٢٩	٠,٤١١	غير دالة	ذكور	49	57.0612	9.02406																					
الدرجة الكلية	إناث	51	57.6863	5.91774	٩٨	٢,٢٩	٠,٤١١	غير دالة																																		
	ذكور	49	57.0612	9.02406																																						

ويتضح من الجدول السابق:

-عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب التلاميذ بالمرحلة الابتدائية في المرونة النفسية وأبعادها الفرعية: إنفعالي - إجتماعي - عقلي تعزى للنوع (ذكور - إناث). ويمكن تفسير نتائج هذا الفرض في ضوء ما أسفرت عنه نتيجة دراسة (سرى أسعد، وفاء كنعان ، ٢٠١٧) من عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في المرونة النفسية إلى أن التلاميذ يعيشون الخبرات الحياتية نفسها في المدرسة أو المنزل أو المجتمع ، ويعيشون التطور السريع في أوجه الحياة ، وذلك لتكرار الظروف الضاغطة التي يعيشها كل المجتمع بجميع شرائحه ومن ضمنهم التلاميذ (سميرة شند ، ٢٠١٧)، وإضافة إلى ذلك يمكن أن ينتج عن المرونة النفسية تأثيرات إيجابية على حياة الفرد النفسية واتخاذ قراراته ، وقدرته على التصرف في المواقف الجديدة ، في حين أن التصلب والجمود على أنواع محددة من السلوك تجعل الفرد غير قادر على التكيف في المواقف المستجدة ، فيجب أن يكون على درجة من المرونة في السلوك تساعد على فهم الواقع الجديد ومحاولة التكيف معه ، وتحقيق أهدافه وطموحاته واشباع حاجاته وفق شروط البيئة التي يعيش فيها . ويتضح مما سبق أن المرونة النفسية تعد مؤشر من مؤشرات الصحة النفسية وسمات الشخصية الإيجابية التي تعين الفرد على مواجهة وحسن التصرف والتكيف مع الضغوط النفسية والتهديدات ومواجهة المخاطر والعودة للأداء الوظيفي الطبيعي قبل حدوثها (مرزوق بن أحمد ، ٢٠١٢)، ويتفق ذلك مع دراسة (مروة سعيد ، ٢٠١٦) التي تناولت علاقة المرونة النفسية بالتفكير الأخلاقي لدى عينة من طلاب جامعة حلوان ، وكانت العينة مكونة من ٧٥٥ طالب وطالبة من كليات جامعة حلوان متباينين في التخصص والمستويات الدراسية والنوع ، وأشارت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين المرونة النفسية والتفكير الأخلاقي ، ولا يوجد فروق دالة احصائياً تعزى إلى النوع والتخصص والخلفية الثقافية على الدرجة الكلية للمرونة النفسية وليس أبعاد المرونة النفسية والتفكير الأخلاقي . كذلك دراسة (صباح وربيعه، ٢٠١٣) هدفت إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالجنس والتخصص لدى طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة صلاح الدين. تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالباً وطالبة. تم استخدام مقياس المرونة النفسية. توصلت الدراسة إلى أن مستوى المرونة النفسية كان منخفضاً، وأن جنس الطلبة لم يكن له أثر على مستوى

المرونة النفسية، بينما كان طلبة التخصصات الأدبية أكثر مرونة نفسية من طلبة التخصصات العلمية.

نتائج الفرض الثالث:

٣. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات التلاميذ بالمرحلة الابتدائية في الضغوط النفسية وأبعادها الفرعية: الشخصية-الصحية-الاقتصادية تعزى للنوع(ذكور-إناث).

تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة Independent sample T.test لمعرفة الفروق، واتجاه هذه الفروق:

جدول (١٥) الفروق بين درجات الذكور والإناث في متغير الضغوط النفسية وأبعادها الفرعية.

المتغير	النوع	عدد الأفراد (ن)	المتوسط (م)	الانحراف المعياري (ع)	درجات الحرية (ج.د)	قيمة ف	قيمة ت	الدلالة																																		
الشخصية	إناث	51	40.3725	6.77926	٩٨	١,٠٨٩	١,٣٨٨	غير دالة																																		
	ذكور	49	38.2245	8.55683					الصحية	إناث	51	16.8039	3.3765	٩٨	٠,٠٩٤	٠,٠١٨-	غير دالة	ذكور	49	16.8163	3.37067	الاقتصادية	إناث	51	14.6863	1.64305	٩٨	٤,٥٦٦	٠,٩٦٨-	غير دالة	ذكور	49	15.0612	2.20235	الدرجة الكلية	إناث	51	71.8627	8.91744	٩٨	٢,٠٢٨	٠,٨٣٣
الصحية	إناث	51	16.8039	3.3765	٩٨	٠,٠٩٤	٠,٠١٨-	غير دالة																																		
	ذكور	49	16.8163	3.37067					الاقتصادية	إناث	51	14.6863	1.64305	٩٨	٤,٥٦٦	٠,٩٦٨-	غير دالة	ذكور	49	15.0612	2.20235	الدرجة الكلية	إناث	51	71.8627	8.91744	٩٨	٢,٠٢٨	٠,٨٣٣	غير دالة	ذكور	49	70.102	12.04375								
الاقتصادية	إناث	51	14.6863	1.64305	٩٨	٤,٥٦٦	٠,٩٦٨-	غير دالة																																		
	ذكور	49	15.0612	2.20235					الدرجة الكلية	إناث	51	71.8627	8.91744	٩٨	٢,٠٢٨	٠,٨٣٣	غير دالة	ذكور	49	70.102	12.04375																					
الدرجة الكلية	إناث	51	71.8627	8.91744	٩٨	٢,٠٢٨	٠,٨٣٣	غير دالة																																		
	ذكور	49	70.102	12.04375																																						

ويتضح من الجدول السابق:

-عدم فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات التلاميذ بالمرحلة الابتدائية في الضغوط النفسية ومحاورها الفرعية: الشخصية-الصحية-الاقتصادية تعزى للنوع(ذكور-إناث). وترى الباحثة أن عدم وجود فروق تعود إلى متغير النوع (ذكور -إناث) يعود إلى أن جميع التلاميذ معرضون للظروف والمشكلات والتحديات نفسها وأن الجميع بحاجة إلى الدعم والتشجيع من أجل تخطي المشكلات والعقبات وكسب الجرأة والثقة من أجل المواجهة. حيث ترى الباحثة أن الضغط النفسي هو جزء من طبيعة الحياة العصرية التي ارتبطت بزيادة الضغوط نتيجة التغيير السريع والمتلاحق في كل المجالات ،مما يجعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في سبيل

تحقيق أهدافه وتلبية احتياجاته ،لذا أولى العلماء والباحثون في تخصصات مختلفة الضغط النفسى الكثير من اهتمامهم نظراً لأثاره السلبية على الفرد والمجتمع عموماً ،ولتزايد الإهتمام بالصحة النفسية خاصة التلاميذ داخل المدرسة وتتفق نتائج الدراسة أو تقارب مع دراسة (بشرى الجميلى ،٢٠٠٧) ،ودراسة (على إبراهيم ،٢٠٠٤) وبذلك فإن جميع التلاميذ تعيش ظروف بيئية واحدة ،ويتعرضون للمؤثرات الحياتية بشكل متقارب . ولكنها تختلف مع دراسة (Agnew,2001,319) التي أشارت إلى وجود فروق في الجنس في الضغوط النفسية ولصالح الإناث، إذ ترى أن الإناث أكثر عرضة للضغوط النفسية والإرهاك والقلق وإلقاء اللوم على أنفسهن مقارنة بالذكور. ويعتقد Agnew أن وجود الفروق في الجنس في الضغوط النفسية لصالح الإناث ترجع إلى أن الذكور يمتلكون الكثير من أساليب التفرغ الإنفعالى في الحياة اليومية وردود الأفعال النفسية مثل (أساليب الترويح مع الأقران) والجسمية مثل (الأنشطة الرياضية). وتأتى هذه النتيجة مختلفة مع ما جاءت به دراسة (خليفة محمد ،٢٠٠٦) وترى أن مستوى الضغوط النفسية عند الطلبة الذكور كان منخفضاً وذلك لأن الذكور لديهم قدرة ومرونة نفسية أعلى من الإناث بشكل عام، لأنهم يتمتعون بقدرة وأساليب تكيفية بالتغلب على الضغوط من حيث القدرة على التحمل والمواجهة والإلتزام والمثابرة وعدم الهشاشة النفسية على العكس من الإناث، فالذكور أكثر قدرة على تحمل الضغوط والتعامل معها نتيجة للتجربة والخبرة. حيث أن الأسر تعطى دوراً للتجربة وفرصاً أكثر للخبرة للذكر من الإناث، وأيضاً قدرة الذكور على طلب المساعدة داخل الحرم الجامعى وعدم الإنهيار والإستسلام من مجرد محاولة واحدة غير ناجحة. حيث تمثل الضغوط الإجتماعية الضغوط داخل الأسرة وخارجها من خلال التفاعل مع الآخرين وتكوين علاقات معهم وكذلك الضغوط الشخصية الناتجة عن إحساس التلاميذ بعدم الثقة بالنفس، وعدم الرضا عن الأداء، وكذا عدم الرضا عن صورة الذات الجسمية، والعلاقة مع الجنس الآخر، والخوف من الفشل، والخوف من المستقبل، وكذا الضغوط الإنفعالية للتلاميذ في المرحلة الابتدائية. وتشير دراسة (آمال إبراهيم ،٢٠١٠) أن الإنسان يمكن أن يتعرض للضغوط باستمرار، إلا أنه قد يستطيع أن يعيد توازنه بشكل سريع حال انتهاء الموقف الضاغط؛ وهو ما يتوقف على مدى قدرته على المواجهة والمطالبة في التحمل، فالشخصية الإنسانية ذات خصائص يتميز بعضها عن البعض الآخر.

قائمة المراجع:

- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور (٢٠٠٥) .لسان العرب ،دار صادر ،بيروت .
- أحمد كامل محمد (٢٠١٩) . جودة الحياة الجامعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الطلبة غير السعوديين في جامعة أم القرى .مجلة الإرشاد النفسى ،جامعة عين شمس -مركز الإرشاد النفسى ،ع(٥٨)،ج٢.
- أحمد عبداللطيف والغريير ،أحمد نايل(٢٠٠٩).التعامل مع الضغوط النفسية ،عمان-الأردن:دار الشروق للنشر والتوزيع .
- أحمد بركات (٢٠١٢) .الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية بين الطلاب الوافدين،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية ،جامعة الأزهر .
- أثمارشاكر مجيد ناصر (٢٠٠٧).إعياء الحرب وعلاقته بقدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية والإسناد الإجتماعى-أطروحة دكتوراه غير منشورة،جامعة بغداد،كلية التربية للبنات .
- آمال إبراهيم محمد الشيخ (٢٠١٠) .الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها لدى أطفال النزاعات المسلحة ،رسالة دكتوراه غير منشورة ،علم نفس.
- بسام صالح سعد على (٢٠٠٨).ضغوط العمل الإدارى وعلاقتها بالإلتزام التنظيمى لدى مديرى المدارس الثانوية بمملكة البحرين ،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة القديس يوسف ،بيروت.
- حنان عبدالرحمن الأحمدى (٢٠٠٣).ضغوط العمل لدى الأطباء والأعراض ،بحث ميدانى في المستشفيات الحكومية والخاصة بمدينة الرياض ،مركز الدراسات الإدارية،الرياض ،معهد الإدارة العامة ،٥-١٣٣.
- بشرى حسين على الجميلى (٢٠٠٧).متغيرات البيئة الصفية وعلاقتها بالضغوط النفسية ،أطروحة دكتوراه غير منشورة ،جامعة بغداد ،كلية التربية للبنات .
- بشرى إسماعيل (٢٠٠٤).ضغوط الحياة والإضطرابات النفسية ،مكتبة الأنجلو المصرية ،القاهرة ،كلية الآداب.

- خليفة محمد إبراهيم عثمان (٢٠٠٦). الضغوط النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات والتوافق الشخصي، رسالة دكتوراه غير منشورة .
- ربيعة الحمداني، وصباح منوخ (٢٠١٣). مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بالجنس والتخصص. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، مج(٢٠) ع ١٦، ٣٧٧-٤٠٤.
- سوزان بنت صدقة بن عبدالعزيز (٢٠١٩). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، مج(٣٥)، ع(٤).
- سري أسعد جميل، وفاء كنعان خضر (٢٠١٧). الإخفاق المعرفي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، مركز البحوث النفسية، جامعة الكويت، كلية التربية للعلوم الإنسانية، قسم علم النفس، ع (٢٦).
- سعادة الهاشمية (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، سلطنة عمان .
- سامر جميل رضوان (٢٠١٧). الصحة النفسية في سن الطفولة. عمان، دار المسيرة للنشر.
- سميرة محمد إبراهيم شند (٢٠١٧). الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لمعلمات رياض الأطفال، مجلة الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسى، ع (٥٢) ٣٩٩-٤١٥.
- شيرين عبدالوهاب أحمد (٢٠١٨). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة المعاقات حركياً، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا - كلية التربية، مج (٧٠) ع ٢٤٩، ٣٤١-.
- عبدالله سالم المهايرة (٢٠١٨). مستوى الضغوط النفسية والمرونة النفسية لدى الطلبة ذوى الإحتياجات الخاصة، دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية - عمادة البحث العلمى، مج (٤٥)، ع ٢٤٨، ١-٢٣٣.
- على إبراهيم محمد (٢٠٠٤). العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى الطالبة الجامعيون، رسالة دكتوراه غير منشورة .

-فيولا البيلاوى (٢٠٠١). ضغوط الحياة في الأسرة "مدخل لإرشاد الأزمات". المؤتمر السنوى الثامن لمركز الإرشاد النفسى "الأسرة في القرن الحادى والعشرين تحديات الواقع وآفاق المستقبل"، كلية التربية، جامعة عين شمس، مج(٢)، ٦٠٥ - ٦٣٨.

-مرزوق بن أحمد عبدالمحسن العمرى (٢٠١٢). الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمى ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث، رسالة ماجستير فى علم النفس، السعودية، جامعة أم القرى.

-محمد أبو حلاوة (٢٠١٣). المرونة النفسية: ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، العدد(٢٩)، ١-٥٥.

-مروة سعيد عويس (٢٠١٦). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الأخلاقى لدى الطلاب في ضوء المتغيرات الديمجرافية المرتبطة بالنوع والثقافة الفرعية والتخصص الأكاديمى. دراسات نفسية، مصر، ٢٦(٣)، ٣٩٣-٤٧١.

-نور الدين محمد أحمد محمد (٢٠١٠). الإغتراب النفسى لدى طلاب كليات التربية في بعض الجامعات الحكومية وعلاقته بالضغوط النفسية ومركز التحكم ودافع الإنتماء للوطن، رسالة دكتوراه غير منشورة .

-Agnew,R.(2001).Building on the Foundation of General Strain

Theory:Specifying the Types of Strain Mosr Likely to lead to crime and delinquency.Journal of Research in crime&Delinquency ,38(3),319-361.

Chon,A.&Fredrickson,L.&Mikels,A.&Conway,M.(2009).Happiness unpacked ,Positive emotion increase life satisfaction by building resilience, Vol.9,No.3,361-368.

-Conner,K.&Davidson,J.(2003).Development of a new resilience scales, The Connor-Davidson resilience scale ,Wiley Interscience(CD-RISC),Depression and Anxiety,18,76-82.

-Kruger,L.,&Prinsloo,H.(2008).The Appraisal and Enhancement of Resilience Modalities in Middle Adolescents within the School

Context.South African Journal of Education ,28,241-259.

-Kapikiran,S.,&Acun-Kapikiran,N.(2016).Optimism and Psychological Resilience in relation to Depressive Symptoms in University students:Examining the Mediating Role of Self-Esteem.Educational Science:Theory&Practice,16(6),2087-2110.

-Linnenbrink,E.A.&Pintrich,P.R.(2003).The Role of Self-Efficacy and Adjustment:Basic Principles and Issues In Mddux(ed.)Self-Efficacy ,Adaptation and Adjustment;Plenum Press.
Moorea,P.,Chrabaszcz,J.,Peterson,R.,Rohrbecka,C.,Roemerb,E.,&Mercurio,A.(2014).Psychological resilience :the impact of affectivity and coping on state anxiety and positive emotions during and after the Washington ,DC sniper killings Anxiety,Stress &coping ,27(2),138-155.

-Oden J.(2000).Health Psychology:A Text Book ,second Edition,Buckingham:Open University Press.

-Subha Malika(2010) Welbeing after Natural Disasters; Resources, Coping Strategies &Resilience .PhD thesis, University of the Punjab, Lahore.

-Neufled,Richard W.(2009).Advances in the investigation of Psychological stress.