

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

أ/ إنجي أحمد محيي الدين طه
بأهنة ماجستير
بقسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية- جامعة عين شمس

د / سارة طه عبد السلام
مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية جامعة عين شمس

أ.م. د / حسام إسماعيل هيبية
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد
كلية التربية جامعة عين شمس

ملخص:

هدف البحث التعرف على الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. اعتمد البحث على المنهج الوصفي. وتم تطبيقه على عينة من طلاب الجامعة، وكان عددهم (٢٠٠) من طلاب جامعة عين شمس، وتم تصميم الصورة المبدئية لمقياس الضغوط النفسية من (٥٠) عبارة موزعة على خمسة أبعاد وهما (الضغوط الانفعالية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط الأكاديمية، والضغوط الأسرية، والضغوط الاقتصادية). من حيث الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية، تم استخدام الصدق العاملي والاتساق الداخلي للمقياس، وتم حساب ثبات المقياس عن طريق طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية. وأسفرت نتائج البحث بصدق وثبات المقياس والصور النهائية للمقياس (٤٨) عبارة موزعة على خمسة أبعاد. وتم تصحيح مقياس الضغوط النفسية عن طريق اختيار الاستجابة من خمسة بدائل وهي (أوافق بشدة، أوافق، أحياناً، لا أوافق، لا أوافق بشدة).

الخصائص السيكومترية لقياس الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

أ/إنجي أحمد محيي الدين طه

باحثة ماجستير

بقسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية- جامعة عين شمس

د / سارة طه عبد السلام

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية جامعة عين شمس

أ.م. د / حسام إسماعيل هيبية

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد

كلية التربية جامعة عين شمس

مقدمة:

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الحاسمة في حياة الفرد، فهي بداية إنطلاقه للحياة وإندماجه مع البيئة الخارجية، ومواجهة العديد من التحديات والضغوطات التي ستؤثر مستقبلاً على تقييمه للحياة.

وتعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة، وهي رد فعل للتغيرات التي طرأت علي كافة مناحي الحياة، وهي السبب الرئيسي وراء الإحساس بالآلام النفسية والأمراض العضوية التي تؤدي في النهاية إلي درجة من عدم التوافق وضعف مستوى الصحة النفسية لدى الأفراد الذين يعانون من الضغوط النفسية (أمانى عبد المقصود وتهاني عثمان، ٢٠٠٧: ١٣).

علي الرغم من التقدم العلمي والتقني الذي أحرزه الإنسان وما توصل إليه من إكتشافات ومنجزات مازال القلق والضغوط النفسية أحد ملامح هذا العصر فالتقدم المادي لم يؤدي إلي زيادة سعادة الإنسان وتمتعه بالصحة النفسية أو شعوره بالأمان والإطمئنان وراحة البال والهدوء (عبدالرحمن محمد العيسوي، ٢٠٠١: ٧٠).

حيث إن أخطر ما يواجه الإنسان المعاصر من مشكلات تهدد حياته، وصحته، وطاقته مشكلة الضغوط النفسية في عالمنا المعاصر، فمع تعقد الحياة، وتزايد أعبائها، ومنافستها، وصراعاتها، وتطوراتها في كافة المجالات. أصبحت تلك التغيرات السريعة في كل شيء علامة مميزة، ومع التقدم والتحضر إرتفعت أهداف الإنسان في الحياة، وإنتقلت من كونها أهدافاً بسيطة مألوفة سهلة المنال، لكي تصبح أهدافاً رفيعة معقدة، تحتاج إلي جهود ضخمة تشغل شطراً كبيراً من حياة الفرد، وأصبحت تشكل مصدراً هاماً من مصادر الضغوط

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية

النفسية علي الإنسان، حيث أصبح الإنسان مطالباً بالكثير، ومتوقفاً منه الأكثر، آمال يعقدها عليه الآخرون، آمال يطمحها لنفسه، ورغبات يريجوها لذاته، وتلك الآمال والرغبات غالباً ما تشكل ضغوطاً نفسية عليه تظل تلاحقه، وهو في سبيله إلي التوافق مع ذاته، ومع بيئته (أحمد سعيد، ٢٠١٢: ٢٠٨).

تعتبر الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته شديدة التأثير عليه بمقدار وطأتها وإدراكه لها وإحساسه بها. فهي ظاهرة تؤدي به إلي الضيق والإستياء والقلق والخوف؛ وكلها مشاعر تجعل الفرد إذا اشتدت تعيساً بحياته لا يكاد يجد متعه في شئ (فرج عبد القادر طه والسيد مصطفى راغب: ٢٠١٠: ٥).

حيث أن الضغوط تتداخل مع الأداء وتوقعه، ويعوق ذلك القدرة علي تركيز الانتباه. فالضغط الزائد يعوق الأداء. والأستعداد والتهيؤ له يقلل من الشعور بالضغط ومن آثاره السيئة (عبدالرحمن محمد العيسوي، ٢٠٠٩: ٣٧).

مشكلة الدراسة:

تتمثل مشكلة الدراسة في بناء مقياس الضغوط النفسية لطلاب الجامعة والتحقق من صدق وثبات هذا المقياس للتعرف علي الضغوط النفسية التي يواجهها طلاب الجامعة وأنواعها ودرجة تأثيرها بصورة أكثر دقة ووضوح حيث ان الضغوط النفسية من الموضوعات ذات الأهمية في ظل عصر الضغوط والازمات النفسية.

هدف الدراسة:

تهدف الدراسة إلي إعداد مقياس للضغوط النفسية لطلاب الجامعة يتمتع بالصدق والثبات باستخدام أساليب احصائية مناسبة.

أهمية الدراسة:

اثراء المكتبة العربية بمقياس متخصص لمقياس الضغوط النفسية لدي طلاب الجامعة.

الأطار النظري:

أولاً: تعريف الضغوط النفسية Psychological Stress:

قد عرف (Selye, 1974: 27) الضغوط النفسية بأنها الإستجابة غير المحددة للجسم تجاه أي وظيفة تتطلب منه ذلك سواء كان الموقف ساراً أو غير ساراً .

يوضح (جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاي ، ١٩٩٥ : ٣٧٤٩) في معجم علم النفس والطب النفسي بأن الضغوط النفسية حالة من الإجهاد الجسدي والنفسي، والمشقة التي تلقي علي الفرد بمطالب وأعباء عليه أن يتوافق معها. وقد يكون الضغط داخلياً أو بيئياً. وقد يكون قصيراً أو طويلاً.

ويعرف (Sutherland,1995:451) الضغوط بأنها ذلك العبء الثقيل الذي يقع علي الفرد ويؤثر عليه نفسياً وجسماً. وقد يضعف الضغط المطول الأداء الوظيفي أو يؤدي إلي الإصابة بالمرض النفسي.

عرف (Lazarus, 2006 : 32) الضغوط النفسية علي أنها قوة خارجية تؤثر علي النظام الفسيولوجي والنفسي والإجتماعي للفرد ، والضغوط النفسية هي نتاج تقييم المواقف المهددة التي يختلف تأثيرها من فرد لآخر .

يشير (Baumeister, 2007 : 948) إلي الضغوط النفسية بأنها تحدث عندما يدرك الفرد أن مطالب موقف شخصي مهم تفرض عليه عبء ثقيل أو تتجاوز قدراته. حيث يمكن أن يكون الموقف حدثاً كبيراً مثل وفاة أحد أفراد أسرته، أو تفاعل مع شخص آخر مثل الخلاف مع زميل في العمل، أو حتى حدثاً داخلياً مثل إدراك أن المرء يتقدم في العمر ولكنه لم يحقق أهدافاً مهمة في الحياة.

يشير (Colman, 2008 : 418) الضغط النفسي والجسدي أو التوتر الناتج عن الظروف أو الأحداث أو التجارب الجسدية أو العاطفية أو الاجتماعية أو الاقتصادية أو المهنية التي يصعب إدارتها أو تحملها.

عرف (Matsumoto, 2009 : 524) حالة ممتدة من الإثارة النفسية والفسيولوجية مما يؤدي إلى آثار سلبية على الحالة المزاجية، والقدرة المعرفية، والمناعة، والصحة البدنية.

أما (أحمد عكاشة وطارق عكاشة ، ٢٠١٠ : ١٣٦) قد ترجم مصطلح stress بأنه المشقة أو الإجهاد أو الكرب وهو تحدي عوامل غير سارة لطاقة التأقلم والتكيف للفرد، وتعتمد كمية الشدة أو الإنعصاب اللازمة لنشأة الأمراض النفسية علي تكوين واستعداد الفرد الوراثي. **التعريف الإجرائي للضغوط النفسية** هي مجموعة من العوامل الخارجية والداخلية التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية والتي تتمثل في (الضغوط الانفعالية، والضغوط الاجتماعية،

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية

والضغوط الأكاديمية، والضغوط الأسرية، والضغوط الاقتصادية) والتي تؤثر علي الفرد وهذا التأثير يعتمد علي قدرة الفرد التوافقية وعلي قدرته علي مواجهة الضغوط.

ويشمل التعريف علي عدة أبعاد تتمثل في المقياس وفيما يلي التعريف الإجرائي لكل بعد :

١_ الضغوط الانفعالية: ويقصد بها المشاعر الذاتية لدي الفرد نتيجة تعرضه لموقف يثير انفعالاته مثل القلق والتوتر والخجل والعصبية.

٢_ الضغوط الاجتماعية: ويقصد بها المواقف التي تتطلب من الفرد أداء معين داخل المعايير الاجتماعية عليه الالتزام بها.

٣_ الضغوط الأكاديمية: ويقصد بها الضغوط الدراسية التي يواجهها الطالب أثناء دراسته الجامعية وتتمثل في كثرة المواد الدراسية وكثرة التكاليف الدراسية وسعي الطالب الي الكمال.

٤_ الضغوط الأسرية: ويقصد بها المواقف والقيود التي يعاني منها الفرد داخل الأسرة والتي تسبب لديه الشعور بالضيق والتوتر.

٥_ الضغوط الاقتصادية: وتتمثل في المستوي الاقتصادي للفرد والأعباء المالية الدراسية والعجز عن تلبية المتطلبات والاحتياجات الضرورية للفرد.

ثانياً: النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

١_ نظرية هانز سيللي :

يعد هانز سيللي من أوائل الباحثين الذين تعرضوا لدراسة الضغوط من الناحية البيولوجية وتأثيرها علي الكائن الحي وعرفها علي أنها أستجابة الجسم غير المحددة لأي مطلب يفرض عليه(محمود عطية، ٢٠١٠: ٦٠).

قد بين هانز سيللي أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلي حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلي ظهور الأعراض التي أطلق عليها زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل وهي:

المرحلة الأولى : إستجابة الإنذار Alarm Response في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيباً لها مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم ويتسارع النبض ويرتفع ضغط الدم فيكون الجسم في حالة إستنفار وتأهب من أجل التكيف مع مصدر الضغط النفسي الذي يهدده.

المرحلة الثانية : المقاومة Resistance إذا إستمر المصدر الضاغط في التأثير فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة المقاومة لهذا المصدر وتشتمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الإنسان فيها قد إكتسب القدرة علي التكيف معها. وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان علي مواجهة المواقف عن طريق ردة الفعل التكيفي ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلي اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الافرازات الهرمونية المسببة للإضطرابات العضوية والنفسية.

المرحلة الثالثة : الإنهاك Exhaustion فإذا طال تعرض الفرد لضغوط نفسية متعددة لفترة أطول، فإنه سوف يعجز عن الإستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك حيث يصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل وفي هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتنقص مقاومة الجسم وتصاب الكثير من أجهزة الجسم وقد يصل إلي حد الموت (فاطمة عبد الرحيم، ٢٠١٣ : ٢٣ - ٢٤).

٢_ نظرية سبيلبرجر :

تعتبر نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده فقد أقام نظريته في القلق علي أساس التميز بين القلق كسمة Trait Anxiety والقلق كحالة State Anxiety ويقول أن للقلق شقين: سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن وهو أستعداد طبيعي أو إتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد علي الخبرة الماضية، وقلق الحالة وهو قلق موضوعي يعتمد علي الظروف الضاغطة. وعلي هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر الضغط الناتج مسبباً لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق (ولاء رجب عبد الرحيم ، ٢٠١٦ : ٢٥).

وتؤدي هذه النظرية للضغوط دوراً مهماً في إثارة الاختلافات علي مستوي الدوافع كل حسب إدراكه للضغوط، وترتكز هذه النظرية علي المواقف المتعلقة بالموقف الضاغط وإدراك الفرد لها، وقد حدد سبيلبرجر مفهوم الضغوط في ثلاثة مراحل هي: مصدر الضغط، إدراك الضغط، رد الفعل المناسب (هارون الرشيد، ١٩٩٩ : ٥٤).

الخصائص السيكومترية لقياس الضغوط النفسية

٣_ نظرية موراي :

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان، علي اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة (محمود عطية ، ٢٠١٠ : ٦٧).

ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص يعيق جهود الفرد للوصول إلي هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

أ- **ضغط بيتا Beta Stress** : ويشير إلي دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب- **ضغط ألفا Alpha Stress** : ويشير إلي خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي. ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد علي أن الفرد بخبرته يصل إلي ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق علي هذا المفهوم تكامل الحاجة (صابر فاروق ، ٢٠١٨ : ٣٩ ، ٤٠)، الذي يعبر به موراي عن الإستعداد الموضوعي أي أنه حاجة إلي نوع معين من التفاعل مع شخص معين أو موضوع معين (هارون الرشيد ، ١٩٩٩ : ٥٧).

٤_ نظرية التقدير المعرفي لازاروس :

قدم لازاروس نظريته معتمداً علي عملية الإدراك والتقدير المعرفي الذي يعتمد علي طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير المواقف. ويعتمد تقييم الفرد للموقف علي عدة عوامل منها: العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الإجتماعية والعوامل الموقفية.

وتعرف نظرية التقدير المعرفي " الضغوط " بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلي تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما : المرحلة الأولى : وهي الخاصة بتحديد ومعرفة بعض الأحداث وهي في حد ذاتها شئ يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية : وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب علي المشكلات التي تظهر في المواقف

(فاروق عثمان ، ٢٠٠١ : ١٠٠ ، ١٠١).

٥_ نظرية كانون :

حاول " كانون " تفسير الإستجابات الفسيولوجية للضغوط عام ١٩٢٠ في دراسة عن كيفية إستجابة كل من الإنسان والحيوان لتهديد خارجي، ووجد أن هناك عدداً من الأنشطة المتتابعة التي تستثير الغدد والأعصاب لتتهيئ الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب منه، والتي أطلق عليها أعراض المواجهة أو الهروب كما أطلق عليها أيضاً الإستجابة الطارئة، حيث يري أن تلك الإستجابة تجعل الكائن إما أن يواجه الموقف الضاغط ويتصدي له وإما أن يتجنبه ويهرب منه (فارق عثمان ، ٢٠٠١ : ٩٨).

ثالثاً: العوامل المؤثرة في الإستجابة للضغوط :

التفاوت بين الناس في الإستجابة للضغوط النفسية يرجع إلي عدة عوامل منها:

١. العوامل الوراثية :

حيث أظهرت كثير من البحوث العلمية أن الاضطرابات النفسية التي تحدث عند التعرض لأي ضغط خارجي تختلف من شخص لآخر حسب العوامل الوراثية.

٢. الغدد وإفرازاتها :

تؤثر مجموعة الغدد في الإنسان تأثيراً حيوياً ؛ إذ يتوقف علي إفرازها أو ضعفها كثير من الخصائص الجسمية والنفسية عند الفرد. فنمو الإنسان وذكاءه ونشاطه وسرعة أو بطء إستجاباته الإنفعالية وغير ذلك تلعب الغدد الصماء دوراً مهماً في تكوينه والإضطراب في إفرازاتها يؤدي إلي بعض ردود الأفعال السلوكية المرضية.

٣. العوامل البيئية والاجتماعية :

من العوامل التي قد تؤثر في الإنسان وتجعله أكثر إستجابة من غيره للضغوط، نوع البيئة التي يعيش فيها الإنسان ومستوي تعليم الوالدين والوضع الإقتصادي للأسرة ونوع التربية والمواقف النفسية التي يتعرض لها الشخص خصوصاً في مرحلتي الطفولة والمراهقة، كالعسوة في التربية أو فقد الحنان أو الدلال المفرط أو حدوث طلاق أو شقاق بين الوالدين.

٤. الإستعداد الشخصي :

هناك عوامل مردها إلي سمات الشخصية والصفات، وهي عوامل مُهيئة للإستجابة للضغوط: كعدم تحمل المسؤولية، أو نقص خبرات الحياة، أو طلب الكمال في كل شيء، أو وجود بعض الأنماط الخاطئة في التفكير (عبد العزيز عبدالله الحسيني ، ٢٠٠٥ : ٢٠_٢٢).

الخصائص السيكومترية لقياس الضغوط النفسية

حيث يتوقف حجم الضغط علي التكوين الداخلي النفسي للفرد نفسه فالموقف الضاغط ضغطاً شديداً بالنسبة لإنسان، يتحملة بسهولة ويسر إنسان آخر. حيث تتوقف المسألة علي تقييم الإنسان للموقف وعلي إدراكه وفهمه له (عبد الرحمن العيسوي ، ١٩٩٢ : ١١٦).

٥. طبيعة المثيرات :

الزواج، تربية الأطفال، الطلاق، موت أحد المقربين، عجز أو مرض أحد أفراد الأسرة، التوزيع غير المتساوي للمسئوليات بين أعضاء الأسرة، الشجار والضرب المتكرر في الأسرة، ضغوط دراسية (علي إسماعيل عبد الرحمن ، ٢٠١٢ : ٤٩).

رابعاً: أعراض الضغوط:

إن التعرض طويل المدى للضغوط يولد مجموعة من الإختلالات الحيوية السيئة لدي الفرد، فتبدأ مجموعة من الإضطرابات النفسية الجسمية في الظهور (محمد نجيب الصبوة ، ١٩٩٧ : ٣٣).

١_ الأعراض الجسدية:

العرق الزائد، التوتر العالي، الصداع بأنواعه، ألم في العضلات، عدم الانتظام في النوم، آلام الظهر، التهاب الجلد، عسر الهضم، القرحة، التغير في الشهية، التعب أو فقدان الطاقة.

٢_ الأعراض الانفعالية:

سرعة الانفعال، تقلب المزاج، العصبية، سرعة الغضب، العدوانية، الشعور بالاحترق النفسي، الاكتئاب، سرعة البكاء.

٣_ الأعراض الفكرية أو الذهنية:

النسيان، صعوبة في التركيز، صعوبة في اتخاذ القرارات، اضطراب في التفكير، ذاكرة ضعيفة، انخفاض في الإنتاجية أو دافعية منخفضة، تزايد عدد الأخطاء، اصدار احكام غير صائبة.

٤_ الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية:

عدم الثقة غير المبررة بالآخرين، لوم الآخرين، نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة، تصيد أخطاء الآخرين، تجاهل الآخرين، التفاعل مع الآخرين بشكل آلي (علي عسكر، ٢٠٠٣ : ٥٣_٥٤).

دراسات سابقة:

١_ (هبة سامي، ٢٠١٢) مقياس الضغوط النفسية:

هدفت الدراسة التعرف علي صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية، حيث تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية. وكانت الصورة المبدئية للمقياس (٧٤) عبارة موزعة علي (٧) أبعاد وهي: سرعة الاستثارة والانفعال، وصعوبة الاسترخاء، والتقييم الذاتي للموقف، والمساندة الاجتماعية، والضغوط الأسرية، ومتطلبات الحياة والوجود، والاضطرابات النفسجسمية. تم التحقق من صدق المقياس بالصدق الظاهري، والصدق العملي، وصدق المقارنة الطرفية. وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية. وبعد المعالجة الإحصائية للمقياس اصبح في صورته النهائية يتكون من (٦٠) عبارة موزعة علي (٥) أبعاد وهي: الاستجابة السلوكية والبيولوجية للضغوط، ومستوي المساندة الاجتماعية، ومهارات المواجهة، والضغوط الشخصية والاسرية، وصعوبة الاسترخاء.

٢_ (عبد العزيز محمود ، ٢٠١٣) مقياس أحداث الحياة الضاغطة:

هدفت الدراسة التعرف علي صدق وثبات مقياس أحداث الحياة الضاغطة، حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٥٦) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية. وكانت الصورة المبدئية للمقياس (٦٠) عبارة موزعة علي (٥) أبعاد وهي: الأحداث الضاغطة الأكاديمية، والأحداث الضاغطة الاقتصادية، والأحداث الضاغطة الأسرية، الأحداث الضاغطة النفسية، والأحداث الضاغطة الاجتماعية. تم التحقق من صدق المقياس بالصدق العملي، وصدق المقارنة الطرفية. وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية. وبعد المعالجة الإحصائية للمقياس اصبح في صورته النهائية يتكون من (٤٩) عبارة موزعة علي (٥) أبعاد.

٣_ (سحر عبد العظيم ، ٢٠١٦) مقياس أحداث الحياة الضاغطة:

هدفت الدراسة التعرف علي صدق وثبات مقياس أحداث الحياة الضاغطة، حيث تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة طنطا. وكانت الصورة المبدئية للمقياس (٧٤) عبارة موزعة علي (٦) أبعاد وهي: الأحداث الضاغطة الأسرية، والأحداث الضاغطة الاجتماعية، والأحداث الضاغطة الأكاديمية، والأحداث الضاغطة الإنفعالية، والأحداث الضاغطة الاقتصادية، والأحداث الضاغطة الصحية. تم التحقق من

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية

صدق المقياس بصدق المحكمين، والصدق العاملي، وصدق المقارنة التمييزي. وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية. وبعد المعالجة الإحصائية للمقياس أصبح في صورته النهائية يتكون من (٦٠) عبارة موزعة علي ٦ أبعاد.

٤_ (سحر مختار ، ٢٠١٦) مقياس ضغوط الحياة لدي طلبة الدراسات العليا:

هدفت الدراسة التعرف علي صدق وثبات مقياس ضغوط الحياة لدي طلبة الدراسات العليا، حيث تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة. وكانت الصورة المبدئية للمقياس (٦٠) عبارة موزعة علي (٦) أبعاد وهي: الضغوط الأسرية، والضغوط الاقتصادية، والضغوط المهنية، والضغوط الانفعالية، والضغوط الجسمية، والضغوط الاجتماعية. تم التحقق من صدق المقياس بصدق المحكمين، وصدق المقارنة الطرفية وصدق البناء التكويني. وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية. وبعد المعالجة الإحصائية للمقياس أصبح في صورته النهائية يتكون من (٦٠) عبارة موزعة علي (٦) أبعاد.

٥_ (نيرة إسماعيل، ٢٠١٨) مقياس الضغوط النفسية لطلاب الجامعة:

هدفت الدراسة التعرف علي صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية لطلاب الجامعة حيث تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة قطر. وكانت الصورة المبدئية للمقياس (٧٢) عبارة موزعة علي (٦) أبعاد وهي: الضغوط النفسية الأسرية، والضغوط النفسية الدراسية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط النفسية الاقتصادية، والضغوط الانفعالية، والضغوط المتعلقة بالمستقبل المهني. تم التحقق من صدق المقياس بصدق المحكمين وصدق التحليل العاملي الاستكشافي وصدق التكوين والاتساق الداخلي للمقياس. وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية. وبعد المعالجة الإحصائية للمقياس أصبح في صورته النهائية يتكون من (٦٢) عبارة موزعة علي (٦) أبعاد.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي، وهو المنهج الذي يتناسب مع طبيعة الدراسة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة عين شمس، من مختلف الكليات ومن مختلف الفرق الدراسية، وقد تراوح المدي العمري للطلاب من (١٧ - ٢٤) سنة، بمتوسط عمري قدره (٢١,١١) وانحراف معياري قدره (١,٣٩).

خطوات إعداد مقياس الضغوط النفسية:

_ من أجل إعداد المقياس في صورة جيدة تسمح للدراسة بتحقيق أهدافها؛ تم الاطلاع علي مجموعة من الأطر النظرية العربية والاجنبية الخاصة بالضغوط النفسية، والاستفادة من الإطار النظري الذي قامت بإعداده الباحثة.

_ هذا بالإضافة إلي الاستفادة من مجموعة من المقاييس في هذا المجال ؛ من أجل تحديد أبعاد المقياس الحالي، واستنباط مجموعة من الأفكار منها لوضع مجموعة من العبارات التي تتناسب مع ما يقبسه المقياس، ووضع عبارات تتناسب مع كل بعد من الأبعاد.

_ وبعد الاطلاع علي الأطر النظرية والمقاييس؛ تم تصميم الصورة المبدئية لمقياس الضغوط النفسية والمكون من (٥٠) موزعة علي (٥) أبعاد هي:

أولاً : الضغوط الانفعالية

ثانياً : الضغوط الاجتماعية

ثالثاً: الضغوط الأكاديمية

رابعاً : الضغوط الأسرية

خامساً: الضغوط الاقتصادية

_ ثم قامت الباحثة بإعداد التعليمات الخاصة بالإجابة علي هذه العبارات، وكان يتطلب من المفحوصين إبداء الرأي بالنسبة لكل عبارة علي أساس اختياره لإحدى الإجابات الآتية: أوافق بشدة، أو أوافق، أو أحياناً، أو لا أوافق، أو لا أوافق بشدة.

_ لتصحيح المقياس تم تقدير الدرجات على هذا المقياس على النحو التالي:

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية

(أوافق بشدة) خمس درجات، (أوافق) أربع درجات، (أحياناً) ثلاث درجات، (لا أوافق) درجتين، (لا أوافق بشدة) درجة. علماً بأن هناك عبارات عكسية ينعكس تقديرها؛ حيث تحصل (أوافق بشدة) على درجة واحد، و(أوافق) على درجتين، و(أحياناً) على ثلاث درجات، و(لا أوافق) على أربع درجات، و(لا أوافق بشدة) على خمس درجات.

الكفاءة السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية:

اعتماداً على عينة إعداد المقياس تم التحقق من ثبات وصدق المقياس كالتالي :

أ_ الصدق Validity

للتحقق من صدق المقياس تم استخدام الصدق العاملي والاتساق الداخلي للمقياس.

١_ الصدق العاملي Factorial Validity:

هدفت هذه الخطوة إلى الكشف عن البنية العاملية Factorial Structure للمقياس وتحديد العوامل المتميزة فيه، وقد طبق المقياس على (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة. واستخدم التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات المقياس (٥٠ مفردة) بطريقة المكونات الأساسية (PC) Principal Components لهوتلينج والتدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimax، واعتمد على محك كايزر Kaiser (لا تقل قيمة الجذر الكامن / القيمة المميزة Eigenvalue عن الواحد الصحيح)، واستبعدت المفردات ذات التشبعات الأقل من (٠,٣٠). وقد أسفر التحليل عن ظهور ستة عوامل "بجذر كامن قيمته ١,٧٤، فأكثر" تفسر (٥٠,٨٣%) من قيمة التباين الكلي للمقياس. ويمكن عرض نتائج التحليل العاملي في الجدول التالي:

جدول (١) تشبعت مفردات مقياس الضغوط النفسية بعد التدوير باستخدام التحليل
العالمي الاستكشافي

العامل المفردة	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس
٧	.٧٨٥					
٤٧	.٧٤٦					
٢٧	.٧٤٤					
٤٢	.٧٤٣					
١٧	.٦٥٧					
٣٧	.٥٧٢					
٢	.٥٤٤					
٣٢	.٥٤٤					
١٢	.٤٩٣					
٢٢	.٤٧٦					
٤٩		.٧٦٨				
١٤		.٧٢٤				
٣٤		.٦٨٢				
٤٤		.٦٧٦				
٤		.٦٥١				
٢٩		.٦٢٢				
٣٩		.٥٩٧				
٩		.٥٦٩				
٢٤		.٥٥٩				
١٩		.٥٢٣				
١١			.٧٥٩			
٣١			.٦٩٥			
٦			.٦٢٨			
٢١			.٥٩٥			
١			.٥١٥			
٣٦			.٤٨٨			
٢٦			.٤٨٣			
٤١			.٤٧٥			
١٦			.٣٩١			

الخصائص السيكومترية لقياس الضغوط النفسية

السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	العامل المفردة
		.٧٩٢				٤٨
		.٧٩٠				٢٣
		.٧٧٩				٣٨
		.٧١٥				٣٣
		.٦٠٩				٨
		.٥٨١				٣
		.٥٦٨				١٨
		.٥٤٩				١٣
		.٥٣٠				٤٣
	.٧٣١					٥٠
	.٦٨٦					٥
	.٦٤٢					٤٥
	.٦٣٩					٣٥
	.٦٢٢					٣٠
	.٦٢١					٤٠
	.٦٠٣					١٠
	.٥٨٦					٢٠
	.٤٩٣					١٥
	.٤٨٣					٢٥
.٤٨٥						٢٨
.٤١١						٤٦
١,٧٤	٤,٢٤	٤,٦٢	٤,٨١	٤,٩٠	٥,٠٨	القيمة المميزة
٣,٤٩	٨,٤٩	٩,٢٤	٩,٦٣	٩,٨٠	١٠,١٦	% للتباين المفسر لكل عامل
٥٠,٨٣						قيمة التباين للمقياس ككل

يتضح من جدول (١) ظهور ستة عوامل، وتم حذف البعد السادس لعدم تشبع ثلاث عبارات علي الأقل علي هذا البعد كما تم حذف العبارتين (٢٨، ٤٦) لعدم تشبعهما علي أي أبعاد أخرى، ليصبح عدد عبارات المقياس ٤٨ عبارة.

العامل الأول:

كان عدد المفردات التي تشبعت عليه (١٠) مفردات امتدت تشبعاتها من ٠,٤٧ إلى ٠,٧٨، وفسر هذا العامل (١٠,١٦ %) من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٥,٠٨) ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى تشبعات "الضغوط الاجتماعية".

جدول (٢)

عدد البنود ذات التشبعات الدالة علي العامل الأول ومعاملات تشبعات كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
١	٧	لدي حساسية مفرطة في التفاعلات الاجتماعية.	٠,٧٨٥
٢	٤٧	لا أميل الي تكوين علاقات اجتماعية.	٠,٧٤٦
٣	٢٧	أشعر بالانفصال عن المجتمع الخارجي.	٠,٧٤٤
٤	٤٢	لا اشارك في المناسبات الاجتماعية.	٠,٧٤٣
٥	١٧	لا أجد في المواقف الاجتماعية كلمات الشكر والإعذار.	٠,٦٥٧
٦	٣٧	أتمتع بصداقات تتسم بالثقة والمحبة.	٠,٥٧٢
٧	٢	أجد صعوبة في المحافظة علي أصدقائي.	٠,٥٤٤
٨	٣٢	أشعر بالضيق وجرح مشاعري عند نقد الآخرين.	٠,٥٤٤
٩	١٢	أشعر بقلّة تقدير الآخرين لي.	٠,٤٩٣
١٠	٢٢	عندما لا أستطيع مواجهة مشاكلني ألجأ إلي النوم.	٠,٤٧٦

العامل الثاني:

كان عدد المفردات التي تشبعت عليه (١٠) مفردات امتدت تشبعاتها من ٠,٥٢ إلى ٠,٧٦، وفسر هذا العامل ٩,٨٠ % من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٤,٩٠)، ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى تشبعات "الضغوط الأسرية".

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية

جدول (٣)

عدد البنود ذات التشبعات الدالة علي العامل الثاني ومعاملات تشبعات كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
١	٤٩	يزعجني عدم إهتمام اسرتي لأرائي.	.٧٦٨
٢	١٤	أشعر بالمعاناة من أن أسرتي لا تتفهم متاعبي الجامعية.	.٧٢٤
٣	٣٤	يزعجني تدخل أسرتي في أدق تفاصيل حياتي.	.٦٨٢
٤	٤٤	يميز والدي أو إحداهما في المعاملة بيني وبين أشقائي.	.٦٧٦
٥	٤	يضايقني إصرار أهلي في الحصول علي تقديرات عالية.	.٦٥١
٦	٢٩	يكثر حدوث الخلافات بين أفراد أسرتي.	.٦٢٢
٧	٣٩	يزعجني عدم تفهم أسرتي لأهمية تخصصي الدراسي.	.٥٩٧
٨	٩	يتوقع مني والدي أكثر مما أستطيع.	.٥٦٩
٩	٢٤	يتقبل والدي التقديرات التي أحصل عليها والتي تمثل مستواي الدراسي.	.٥٥٩
١٠	١٩	أشعر بأن أهلي في حالة قلق دائم علي مستقبلي.	.٥٢٣

العامل الثالث:

كان عدد المفردات التي تشبعت عليه (٩) مفردات امتدت تشبعاتها من ٠,٣٩ إلى ٠,٧٥، وفسر هذا العامل (٩,٦٣ %) من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٤,٨١) ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى تشبعات "الضغوط الانفعالية".

جدول (٤)

عدد البنود ذات التشبعات الدالة علي العامل الثالث ومعاملات تشبعات كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
١	١١	أشعر بأنه ليس لدي الدافع لإنجاز أي عمل.	.٧٥٩
٢	٣١	أعاني من نقص الإنتباه وقلة التركيز.	.٦٩٥
٣	٦	أواجه صعوبة في تحقيق طموحاتي.	.٦٢٨
٤	٢١	أشعر بأن لا طاقة لي في الصمود علي مواجهة تحديات الحياة ومشاكلها.	.٥٩٥
٥	١	أشعر بالقلق والخوف من المستقبل بعد التخرج.	.٥١٥
٦	٣٦	أواجه صعوبة في التعبير عن مشاعري.	.٤٨٨
٧	٢٦	أفرط في نقد الذات والآخرين.	.٤٨٣
٨	٤١	أنفعل سريعاً وأغضب لأبسط الأسباب.	.٤٧٥
٩	١٦	أشعر بالقلق الشديد قبل الإمتحانات رغم الإستعداد الجيد لها.	.٣٩١

العامل الرابع:

كان عدد المفردات التي تشبعت عليه (٩) مفردات امتدت تشبعاتها من ٠,٥٣، إلي ٠,٧٩، وفسر هذا العامل (٩,٢٤ %) من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٤,٦٢)، ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى تشبعات "الضغوط الأكاديمية".

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية

جدول (٥)

عدد البنود ذات التشبعات الدالة علي العامل الرابع ومعاملات تشبعات كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
١	٤٨	تزداد الضغوط وتراكم الدروس كلما إقتربت الإمتحانات.	.٧٩٢
٢	٢٣	أجد صعوبة في دراسة بعض المواد الدراسية.	.٧٩٠
٣	٣٨	لا أحب دراسة بعض المواد الدراسية.	.٧٧٩
٤	٣٣	يرهقني كثرة الامتحانات والأبحاث والتكليفات الدراسية.	.٧١٥
٥	٨	أعاني من عدم التركيز والتشتت أثناء الدراسة.	.٦٠٩
٦	٣	أجد صعوبة في إنجاز واجباتي الدراسية.	.٥٨١
٧	١٨	لا توجد عندي دافعية للتعلم.	.٥٦٨
٨	١٣	نظام الدراسة ما بين حضور، واونلاين يؤثر علي مستواي الاكاديمي.	.٥٤٩
٩	٤٣	أخشي من الفشل في بلوغ الكمال في أعمالي.	.٥٣٠

العامل الخامس:

كان عدد المفردات التي تشبعت عليه (١٠) مفردات امتدت تشبعاتها من ٠,٤٨, إلي ٠,٧٣, وفسر هذا العامل (٨,٤٩%) من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٤,٢٤)، ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى تشبعات "الضغوط الاقتصادية".

جدول (٦)

يوضح عدد البنود ذات التشبعات الدالة علي العامل الخامس ومعاملات تشبعات كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
١	٥٠	المتطلبات المادية تمنعني عن المشاركة في بعض الانشطة.	.٧٣١
٢	٥	تكاليف الدراسة بالجامعة ترتفع بشكل مستمر مما يرهقني مادياً .	.٦٨٦
٣	٤٥	أضطر للعمل في الصيف لتغطية مصاريفي الجامعية.	.٦٤٢
٤	٣٥	بعض تكاليفات أعضاء هيئة التدريس مرهقة مادياً.	.٦٣٩
٥	٣٠	أشعر بالضيق من تنازلي عن بعض احتياجاتي المعيشية لما تحتاجه من تكاليف مادية.	.٦٢٢
٦	٤٠	أنفق علي ما أريده من ملابس ومأكلاً .	.٦٢١
٧	١٠	أشعر بالضيق لأن مصروفي اليومي لا يكفي.	.٦٠٣
٨	٢٠	أسعار الكتب في زيادة مستمرة .	.٥٨٦
٩	١٥	يزعجني أنني لا أستطيع مواكبة ترف الحياة الجامعية .	.٤٩٣
١٠	٢٥	ينتابني الضيق لأنني أمثل عبئاً مادياً علي أسرتي.	.٤٨٣

٢_الاتساق الداخلي للمقياس:

للتأكد من الاتساق الداخلي لمفردات المقياس، تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويوضح جدول (١١) معاملات الارتباط.

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد لمقياس الضغوط النفسية (ن = ٢٠٠)

الضغوط الاقتصادية		الضغوط الأسرية		الضغوط الأكاديمية		الضغوط الاجتماعية		الضغوط الانفعالية	
معامل الارتباط	الرتبة	معامل الارتباط	الرتبة	معامل الارتباط	الرتبة	معامل الارتباط	الرتبة	معامل الارتباط	الرتبة
**٠,٦١	٥	**٠,٦٧	٤	**٠,٧٤	٣	**٠,٥٧	٢	**٠,٥٨	١
**٠,٧١	١٠	**٠,٦٢	٩	**٠,٧٦	٨	**٠,٧٧	٧	**٠,٦٦	٦
**٠,٦١	١٥	**٠,٧٥	١٤	**٠,٦١	١٣	**٠,٦٣	١٢	**٠,٧٣	١١
**٠,٥٧	٢٠	**٠,٥٦	١٩	**٠,٥٨	١٨	**٠,٧١	١٧	**٠,٦٢	١٦
**٠,٥٥	٢٥	**٠,٣٨	٢٤	**٠,٨٣	٢٣	**٠,٥٩	٢٢	**٠,٧٥	٢١
**٠,٧٤	٣٠	**٠,٦٥	٢٩	**٠,٦٤	٢٨	**٠,٨٠	٢٧	**٠,٦١	٢٦
**٠,٦٣	٣٥	**٠,٧٠	٣٤	**٠,٧٧	٣٣	**٠,٦٢	٣٢	**٠,٧١	٣١
**٠,٦١	٤٠	**٠,٦٢	٣٩	**٠,٦٠	٤٣	**٠,٣٥	٣٧	**٠,٦٦	٣٦
**٠,٦٣	٤٥	**٠,٦٩	٤٤	**٠,٧٤	٤٨	**٠,٧٢	٤٦	**٠,٦٣	٤١
**٠,٧٩	٥٠	**٠,٨٠	٤٩			**٠,٦٩	٤٧		

(**) دال عند مستوي $(\alpha \geq 0,01)$

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١). مما يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس. ثم تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية (ن = ٢٠٠)

معامل الارتباط	الأبعاد
**٠,٨٠٧	الضغوط الانفعالية
**٠,٧٠١	الضغوط الاجتماعية
**٠,٦٣٨	الضغوط الأكاديمية
**٠,٦٩٨	الضغوط الأسرية
**٠,٦٦٣	الضغوط الاقتصادية

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١). وهذا يؤكد التماسك الداخلي للمقياس.

ب - ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية.

١_ طريقة ألفا - كرونباخ

وتعتمد معادلة ألفا كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار، وتشتت أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، لذلك قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لكل بعد على انفراد. ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (٩)

قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ لأبعاد مقياس الضغوط النفسية (ن = ٢٠٠)

الأبعاد	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
الضغوط الانفعالية	٠,٨٤٣
الضغوط الاجتماعية	٠,٧٨٨
الضغوط الأكاديمية	٠,٨٦٨
الضغوط الأسرية	٠,٧٩٩
الضغوط الاقتصادية	٠,٨٤٨
الدرجة الكلية	٠,٩١٤

٢_ طريقة التجزئة النصفية

أما في طريقة التجزئة النصفية قامت الباحثة بقياس معامل الارتباط لكل بُعد بعد تقسيم فقراته لقسمين (قسمين متساويين إذا كان عدد عبارات البعد زوجي - غير متساويين إذا كان عدد عبارات البعد فردي) ثم إدخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون. ويتضح ذلك في الجدول التالي:

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية

جدول (١٠)

معاملات التجزئة النصفية لأبعاد مقياس الضغوط النفسية (ن = ٢٠٠)

الابعاد	معامل الارتباط بين النصفين	معامل الارتباط بعد التصحيح من أثر التجزئة
الضغوط الانفعالية	٠,٦٦٤	٠,٨٠٠
الضغوط الاجتماعية	٠,٦٨٠	٠,٨١٠
الضغوط الأكاديمية	٠,٧٠٠	٠,٨٢٥
الضغوط الأسرية	٠,٦٠٣	٠,٧٥٢
الضغوط الاقتصادية	٠,٦٨٨	٠,٨١٦
الدرجة الكلية	٠,٧٩٠	٠,٨٨٣

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة، وكذلك قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

جدول (١١) توزيع عبارات مقياس الضغوط النفسية علي الأبعاد في الصورة النهائية

النوع	أرقام العبارات	عدد العبارات	أرقام العبارات العكسية
الضغوط الانفعالية	١-٦-١١-١٦-٢١-٢٦-٣٠-٣٥-٤٠	٩	—
الضغوط الاجتماعية	٢-٧-١٢-١٧-٢٢-٢٧-٣١-٣٦-٤١-٤٥	١٠	٣٦
الضغوط الأكاديمية	٣-٨-١٣-١٨-٢٣-٢٨-٣٢-٣٧-٤٢-٤٦	٩	—
الضغوط الأسرية	٤-٩-١٤-١٩-٢٤-٢٨-٣٣-٣٨-٤٣-٤٧	١٠	٢٤
الضغوط الاقتصادية	٥-١٠-١٥-٢٠-٢٥-٢٩-٣٤-٣٩-٤٤-٤٨	١٠	٣٩
إجمالي عدد العبارات	٤٨		

نتيجة الدراسة:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام طريقتي (الصدق العملي، والاتساق الداخلي للمقياس) وكذلك ثبات المقياس باستخدام طريقتي (ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية) وبذلك فالمقياس صالح للاستخدام في البحوث العلمية.

المراجع:

١. أحمد سعيد بركات (٢٠١٢). الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى الطلاب الوافدين. الهيئة المصرية العامة للكتاب، المجلد ٢٥: ص ص ٢٠٨_٢١١.
٢. أحمد عكاشة ، طارق عكاشة (٢٠١٠). الطب النفسي المعاصر. ط ١٥. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٣. أماني عبد المقصود ، تهاني عثمان (٢٠٠٧). الضغوط الأسرية والنفسية " الأسباب والعلاج ". القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٤. جابر عبد الحميد جابر ، علاء الدين كفاي (١٩٩٥). معجم علم النفس والطب النفسي، الجزء ٧. القاهرة: دار النهضة العربية.
٥. سحر عبد العظيم إبراهيم فرج (٢٠١٦). التفاؤل وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب الجامعي دراسة سيكومترية - كLINIKية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
٦. سحر مختار محمد مرسى (٢٠١٦). إدمان الإنترنت وعلاقتها بظغوط الحياة لدى عينة من طلبة الدراسات العليا، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
٧. صابر فاروق محمد (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي طيف التوحد، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، المجلد ٤٢، العدد الأول: ص ص ١٨ _ ١٠٢.
٨. عبد الرحمن محمد العيسوي (١٩٩٢). علم النفي الاكلينيكي. الاسكندرية: الدار الجامعية.
٩. عبد الرحمن محمد العيسوي (٢٠٠١). الجديد في الصحة النفسية. الاسكندرية: منشأة المعارف.
١٠. عبد الرحمن محمد العيسوي (٢٠٠٩). الصحة النفسية وضغوط العصر. القاهرة: دار طبية للنشر والتوزيع والتجهيزات العلمية.
١١. عبد العزيز عبدالله الحسيني (٢٠٠٥). ضغوط الحياة وأساليب التعايش معها. الرياض: دار إشبيليا للنشر والتوزيع.

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية

١٢. عبد العزيز محمود عبد العزيز (٢٠١٣). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بروح المرح ومعنى الحياة لدي عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
١٣. علي إسماعيل عبد الرحمن (٢٠١٢). الضغوط النفسية القاتل الخفي. ط٢. المنصورة: دار اليقين.
١٤. علي عسكر (٢٠٠٣). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط٣. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
١٥. فاروق السيد عثمان (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
١٦. فاطمة عبد الرحيم النوايسة (٢٠١٣). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
١٧. فرج عبد القادر طه والسيد مصطفى راغب (٢٠١٠). مقياس الضغوط المهنية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
١٨. محمد نجيب الصبوة (١٩٩٧). التلوث الكيميائي والاضطرابات النفسية والعصبية لدي بعض عمال الصناعة. القاهرة: دار الفكر العربي.
١٩. محمود عطية (٢٠١٠). ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٢٠. نيرة إسماعيل خليل شاهين (٢٠١٨). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وعلاقتها بدافعية الإنجاز الدراسي: بحث ميداني علي طلاب جامعة قطر، رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة أم درمان الإسلامية السودان.
٢١. هارون توفيق الرشيد (١٩٩٩). الضغوط النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٢٢. هبة محمود سامي (٢٠١٢). فاعلية برنامج علاجي قائم علي التعقل في خفض حدة الضغوط النفسية لدي عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
٢٣. ولاء رجب عبد الرحيم (٢٠١٦). الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها. القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع.
24. Baumeister, R. F. (2007). *Encyclopedia of social psychology* (Vol. 1). London. Sage Publications.
25. Colman, A. (2008). *A Dictionary of Psychology*. Oxford University Press.

26. Lazarus, R. S. (2006). **Stress and emotion: A new synthesis**. New York. Springer publishing company.
27. Matsumoto, D. E. (2009). **The Cambridge dictionary of psychology**. New York. Cambridge University Press.
28. Selye,H.(1974). **Stress without distress**. Second edition. New York. J.B Lippincott Company.
29. Sutherland, N. S. (1995). **The Macmillan dictionary of psychology**. Second edition. London. Macmillan International Higher Education.

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية

مقياس الضغوط النفسية في صورته النهائية

عزيزي الطالب أمامك مجموعة من العبارات، ونرجو منك أن تقرأ كل منها بحرص، وأن تحدد مدى تطابق كل عبارة عليك، وذلك بوضع علامة علي الاستجابة التي تجدها مناسبة لك أمام كل العبارة.

م	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
١	أشعر بالقلق والخوف من المستقبل بعد التخرج.					
٢	أجد صعوبة في المحافظة علي أصدقائي.					
٣	أجد صعوبة في إنجاز واجباتي الدراسية.					
٤	يضايقني إصرار أهلي في الحصول علي تقديرات عالية.					
٥	تكاليف الدراسة بالجامعة ترتفع بشكل مستمر مما يرهقني مادياً.					
٦	أواجه صعوبة في تحقيق طموحاتي.					
٧	لدي حساسية مفرطة في التفاعلات الاجتماعية.					
٨	أعاني من عدم التركيز والتشتت أثناء الدراسة.					
٩	يتوقع مني والذي أكثر مما أستطيع.					
١٠	أشعر بالضيق لأن مصروفي اليومي لا يكفيني .					
١١	أشعر بأنه ليس لدي الدافع لإنجاز أي عمل.					
١٢	أشعر بقلّة تقدير الآخرين لي .					
١٣	نظام الدراسة ما بين حضور، واونلاين يؤثر علي مستواي الاكاديمي.					
١٤	أشعر بالمعاناة من أن أسرتي لا تتفهم متاعبي الجامعية.					
١٥	يزعجني أنني لا أستطيع مواكبة ترف الحياة الجامعية .					
١٦	أشعر بالقلق الشديد قبل الإمتحانات رغم الإستعداد الجيد لها.					
١٧	لا أجد في المواقف الإجتماعية كلمات الشكر والإعتذار.					
١٨	لا توجد عندي دافعية للتعلم.					
١٩	أشعر بأن أهلي في حالة قلق دائم علي مستقبلي.					
٢٠	أسعار الكتب في زيادة مستمرة .					
٢١	أشعر بأن لا طاقة لي في الصمود علي مواجهة تحديات الحياة ومشاكلها.					
٢٢	عندما لا أستطيع مواجهة مشاكلني ألجأ إلي النوم.					
٢٣	أجد صعوبة في دراسة بعض المواد الدراسية.					
٢٤	يتقبل والدي التقديرات التي أحصل عليها والتي تمثل مستواي الدراسي.					

أ/إنجي أحمد محيي الدين

م	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
٢٥	ينتابني الضيق لأني أمثل عبئاً مادياً علي أسرتي.					
٢٦	أفرط في نقد الذات والآخرين.					
٢٧	أشعر بالانفصال عن المجتمع الخارجي .					
٢٨	يكثر حدوث الخلافات بين أفراد أسرتي.					
٢٩	أشعر بالضيق من تنازلي عن بعض احتياجاتي المعيشية لما تحتاجه من تكاليف مادية.					
٣٠	أعاني من نقص الإنتباه وقلة التركيز.					
٣١	أشعر بالضيق وجرح مشاعري عند نقد الآخرين.					
٣٢	يرهقني كثرة الامتحانات والأبحاث والتكليفات الدراسية.					
٣٣	يزعجني تدخل أسرتي في أدق تفاصيل حياتي.					
٣٤	بعض تكليفات أعضاء هيئة التدريس مرهقة مادياً.					
٣٥	أواجه صعوبة في التعبير عن مشاعري.					
٣٦	أتمتع بصداقات تتسم بالثقة والمحبة.					
٣٧	لا أحب دراسة بعض المواد الدراسية.					
٣٨	يزعجني عدم تفهم أسرتي لأهمية تخصصي الدراسي.					
٣٩	أنفق علي ما أريده من ملابس ومأكل.					
٤٠	أنفعل سريعاً وأغضب لأبسط الأسباب.					
٤١	لا اشارك في المناسبات الاجتماعية.					
٤٢	أحشي من الفشل في بلوغ الكمال في عمالي.					
٤٣	يميز والدي أو إحداهما في المعاملة بيني وبين أشقائي.					
٤٤	أضطر للعمل في الصيف لتغطية مصاريفي الجامعية.					
٤٥	لا أميل الي تكوين علاقات اجتماعية.					
٤٦	تزداد الضغوط وتراكم الدروس كلما إقتربت الإمتحانات.					
٤٧	يزعجني عدم إهتمام اسرتي لأرائي.					
٤٨	المتطلبات المادية تمنعني عن المشاركة في بعض الأنشطة.					

**Psychometric properties of the psychological stress scale of a
Sample of University Students**

Abstract:

The research aimed to identify the psychometric properties of the psychological stress scale of a sample of university students. It was applied to a sample of university students. And their number was (200) students from Ain Shams University. The initial picture of the psychological stress scale was designed from (50) items distributed on five factors, namely (emotional stress, social stress, academic stress, family stress, and economic stress). In terms of the psychometric properties of the psychological stress scale, factor validity and internal consistency of the scale were used, and the scale's stability was calculated by Cronbach's Alpha method and the Split-Half method. The results of the research resulted in validity and stability of the scale and the final images of the scale (48) are divided into five factors. The psychological stress scale was corrected by choosing the response from five alternatives (totally agree, agree, sometimes, disagree, and totally disagree).