

# الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الدراسية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي

الأستاذ / حسام فهمي سيد عفيفي

الأستاذ ه الدكتور ه / وفاء محمد عبد الجواد

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة حلوان

السيد الدكتور / عبد الله سيد أحمد

مدرس بقسم علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة 6 أكتوبر



## مقدمة

المدرسة من المؤسسات التربوية المهمة التي يقضي فيها الطالب فترة طويلة نسبياً من حياته يتعلم خلالها الكثير من الخبرات، والمهارات، والاتجاهات التي تمكنه من اكتساب استراتيجيات مواجهة إيجابية في المواقف الحياتية فيما بعد، وللمدرسة تأثيرها الواضح في سلوك الأفراد، وخصيائهم، وصحتهم النفسية، وقد لا يقل عن تأثير البيت والأسرة، ويتوقف هذا التأثير على عوامل متعددة منها ما له علاقة مباشرة بالمدرسة ذاتها ومنها ما له علاقة بالتلميذ بوصفه فرداً له خصائص شخصية، وعقلية متميزة، وخبرات وتجارب خاصة ومنها ما ينتج عن تفاعل هذه العوامل معاً، ويتسبب أي فشل في الأركان الأساسية في العملية التعليمية في الضغوط الدراسية التي يقيّمها التلميذ بأنها تتجاوز قدراته.

وبشير (فونتانو ديفيد، 1994:17) إلى أن الضغوط الدراسية تمثل أهم التحديات والمشكلات لدى العاملين في المجال التربوي والنفسي، لما لها من آثار سلبية تهدد كيان التلاميذ حينما تزداد عن مستوى القدرة لتحملها، وبخاصة في مجال إنجازاتهم، الأمر الذي ينجم عنه تأثيرات ضارة على الذات والمجتمع، وبيبين (سعيد نافع، 1988:72) أن معظم نتائج الدراسات اتفقت بأن المشكلات الدراسية لها الأثر الكبير على التحصيل الدراسي للتلميذ وكلما عانى التلميذ من المشكلات المدرسية انخفض تحصيله الدراسي، وكشفت نتائج دراسة تاتيوم (Tatum, 2001:5611) عن مجموعة من مصادر الضغوط الدراسية لدى المراهقين تمثلت في ضغوط الرفاق، وضغوط دراسية أكاديمية وبخاصة في المناهج الدراسية، وأضافت دراسة ديمونت وآخرون (Dumont & et.al., 2003:254-267) أن الامتحانات تعتبر أكثر مصادر الضغوط لدى التلاميذ.

وتشير (Chiselli, et, al, 1981: 481) إلى أن حركة القياس في علم النفس اعتمدت بشكل أساسي على مفهوم القياس النفسي ونظريته، إذ كان الهدف منه قياس الفروق الفردية بين الأفراد في القدرات العقلية أو السمات والخصائص الشخصية

ويضيف (صلاح الدين علام، 13، 2005) أن القياس هو الدراسة الكمية للسلوك الإنساني التي تساعد في الدراسة العلمية له، وتقييمه تقييماً موضوعياً. وتكميم الفروق بين الأفراد والجماعات وهذا يسهل فهم الظواهر السلوكية وتفسيرها، وتدقيق الاستنتاجات المستمدة من البيانات المتعلقة بها، وبذلك تسهم هذه الأساليب في تطوير منهجيات البحث، وطرق القياس وأدواته في العلوم السلوكية.

ويشير (علام، 2007: 231) إلى أن من أهم هذه الخصائص السيكومترية التي طورها المختصون في القياس النفسي خصيصة الصدق والثبات، إذ تعتمد عليهما دقة المعلومات التي توفرها المقاييس النفسية، وقد أضاف (جاكسون) Jackson خصيصة حساسية المقياس التي يمكن ان تكشف مدى حساسيته في قياس الاداء او الخصيصة او السمة التي أعد لقياسها (Neill & Jackson، 1970: 677).

وبهذا تستهدف الدراسة الحالية الخصائص السيكومترية لمقياس مواجهة الضغوط الدراسية لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، والذين يتميزون بتغيرات إنتقالية وضغوط تتضمن ضغط الأنداد والبلوغ وضغط الحاجة للإستقلال وتغير الاحتياجات الأكاديمية والإجتماعية بالإضافة إلى خسائر شخصية وأزمات ومضايقات يومية تحدث جميعها مساحة واسعة من الإحباط والتوتر والاكئاب تؤدي بالتالي إلى إضطرابات نفسية وعصبية تقابلها استراتيجيات للتغلب عليها ومواجهتها، ويرى (Patterson & Mcubbin 1987: 163-186) أن هذه الضغوط ترجع إلى عدم القدرة على إحداث التوازن وإختيار المهام النمائية لهذه المرحلة من دورة الحياة، فعندما تفرض تجارب ضغوطاتها على الفرد ولا يستطيع أن يجد لها مخرجاً لمدة طويلة فيكون هذا مدمراً.

## ثانياً: مشكلة الدراسة

جاءت مشكلة الدراسة من خلال عمل الباحث بإحدى المدارس الإعدادية، وقد لاحظ الباحث أن هناك طرق مختلفة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في التعامل مع المشكلات التي يواجهونها، لذلك أصبح من الضروري تصميم مقياس بحيث يحتوي على المواقف اليومية لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

وطرق مختلفة للتعامل مع هذه المواقف, وفي حدود ما أطلع عليه من الدراسات وجد ندرة في الدراسات التي اهتمت بمقاييس استراتيجيات مواجهة الضغوط الدراسية لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي, ويمكننا تحديد مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

ما الخصائص السيكومترية لمقياس مواجهة الضغوط الدراسية لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي؟

### ثالثاً: هدف الدراسة

يمكن تحديد أهداف البحث الحالي على النحو التالي:

- الكشف عن الخصائص السيكومترية لمقياس مواجهة الضغوط الدراسية.

### رابعاً: أهمية الدراسة

#### الأهمية النظرية

1 - تعد الدراسة الحالية إضافة في مجال البحوث النفسية والتربوية، إذ تهتم بالخصائص السيكومترية لمقياس مواجهة الضغوط الدراسية لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.

2 - ندرة الدراسات في حدود علم الباحث التي تناولت الخصائص السيكومترية لمقياس مواجهة الضغوط الدراسية لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي, كما تنبع أهمية الدراسة من أهمية الفئة التي تستهدفها وهي فئة طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي حيث أنها مرحلة من أهم مراحل النمو وتتطلب العناية وبعث وأن نفهمها الفهم الصحيح حتى نساهم في عملية توجيهها وإرشادها وعلاجها. ويرجع أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية:

1 - يمكن أن تفيد الدراسة القائمين على العملية التعليمية في معرفة طرق مواجهة الضغوط الدراسية وضع الخطط المناسبة لتنمية طرق مواجهة الضغوط الدراسية مع طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.

2- يمكن أن تفيد نتائج المقياس في إعداد دورات تدريبية تهدف إلى تنميه بعض المتغيرات النفسية الإيجابية لديهم والتي تزيد من قدرتهم على مواجهه الضغوط الدراسية.

### خامساً: مصطلحات الدراسة

#### الخصائص السيكومترية

هي دلائل أو مؤشرات إحصائية عن مدى جودة المقياس وفقراته حيث توجد خصائص سيكومترية للفقرات هي تمييز الفقرة واتساقها الداخلي أي صدقها، وتوجد خصائص سيكومترية للمقياس هي صدقه وثباته وحساسيته وشكل التوزيع التكراري للدرجات (علام، 2000، ص266).

#### الضغط

يشير (إبراهيم محمود 2011: 57) إلى أن الضغوط هي الظروف أو الأحداث القاهرة (الضاغطة)، التي تضع الإنسان في حالة من عدم الراحة، نتيجة تهديدها لسلامته، أو أمنه، أو استقراره.

#### الضغوط الدراسية

يعرف (مرزوق بن أحمد , 2012) الضغوط الدراسية بأنها التوترات التي تواجه التلميذ في المواقف المدرسية ,وتسبب في عدم التوافق, واضطراب علاقته بأفراد المجتمع المدرسى.

وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المدرسية.

#### المواجهة

يعرف كيللى وزملاؤها (Kelly et al., 2008) المواجهة كاستراتيجية بأنها ”محاولات الفرد لاستخدام استراتيجيات معرفية وسلوكية لإدارة وضبط الضغوط والمتطلبات والانفعالات عند الاستجابة للضغط“.

أما المواجهة كأسلوب فقد عرفها (محمد الصبوة، 2000). ويقصد بهذا المفهوم الأساليب التي يستخدمه الفرد بوعي ويوظفها في التعامل الإيجابي مع مصدر القلق أو الأحداث المثيرة للقلق.

وكاستجابة: تشير (هناء شويخ، 2007) إلى مفهوم المواجهة كاستجابة «هي أنماط الاستجابات التي يتبناها الفرد - سواء كانت مضمرة أم ظاهرة - للتصدي للموقف الضاغط استراتيجيات المواجهة:

ويشير لازاروس (1984) استراتيجيات المواجهة بأنها تتمثل بمجموعة من الأفكار والسلوكيات التي يستخدمها الفرد لكي يتغلب على الأزمة من خلال تخفيف العوامل المسببة للتوتر. (لازاروس وفولكمان، 1984, R.S Lazrus:).

#### سابعاً: حدود الدراسة

تحددت الدراسة بالمحددات الآتية:

##### حدود مكانية:

عينة الدراسة من طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في المدرسة المصرية بدولة قطر للعام.

##### حدود زمنية:

سيتم تطبيق أدوات الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2018 - 2019.

##### عينة الدراسة:

سوف يتم اختيار عينة الدراسة الحالية من طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بالمدرسة المصرية بدولة قطر للعام الدراسي 2018 - 2019، واشتملت الدراسة على عينة عددها 150 من طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.

##### منهج الدراسة

سوف يعتمد الباحث في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي.

## أدوات الدراسة

استخدمت الدراسة الأدوات والمقاييس التالية:

مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الدراسية. إعداد الباحث

**ثامناً: الأساليب الإحصائية المستخدمة:**

معاملات الارتباط

اختبارات

## المفاهيم والإطار النظري للدراسة

### تمهيد

تناول الباحث في هذا الفصل الإطار الخاص بمتغيرات الدراسة الحالية وسوف يتم عرضه من خلال محاور رئيسية وهي كالآتي:

المحور الأول: الخصائص السيكومترية للمقياس

المحور الثاني: استراتيجيات المواجهة

المحور الأول: الخصائص السيكومترية للمقياس

يشير (الجباري، 2000: 20) إلى محاولة المتخصصون في القياس النفسي تركيز اهتمامهم منذ بدايات الربع الأخير من القرن العشرين الى تحسين أدوات القياس النفسي ووسائله، بدلا من التركيز على الجانب الكمي للمقاييس والاختبارات النفسية، وذلك من خلال الدراسات التي استهدفت تطوير المقاييس وحساب الخصائص السيكومترية لها ولفقراتها، والتي تسهم في اعداد مقاييس تقيس الظواهر والخصائص التي ترمي الى قياسها بأقل ما يمكن من أخطاء.

### أولاً: صدق المقياس: Scale Validity

يشير (ملحم، 2005: 270) إلى أن الصدق من أهم الخصائص السيكومترية التي يجب ان تتوافر في المقاييس النفسية، لأنه مؤشر على قدرة المقياس في قياس ما أعد لقياسه، ومن خلاله يتحقق من مدى قدرة المقياس على تحقيق الغرض الذي أعد من أجله (عودة، 1998: 335-333).

وقد حددت رابطة السيكلوجيين الأمريكية الصدق بثلاث مؤشرات هي:

### صدق المحتوى: Content Validity

ويشير (Gronlund، 1981: 67) إلى أنه يقصد به الدرجة التي يقيس فيها المقياس ما صمم لقياسه في محتوى موضوع معين من خلال التحليل المنطقي لمحتوى المقياس، والتحقق من تمثيله للمحتوى المراد قياسه، لذا يطلق عليه أحيانا بالصدق المنطقي Log-ical Validity، او الصدق بالتعريف

### الصدق المرتبط بمحك: Criterion – Related Validity

يشير (عبد الخالق، 1993: 158) إلى أنه أحد مؤشرات الصدق الذي يعين تجريبيا بناء على مؤشرات إحصائية أهمها الارتباط بين المقياس الجديد ومحك خارجي، وقد يكون المحك الخارجي مقياسا آخر، أو تقديرات شخصية مثل التقديرات التي يصدرها المدرسون او المشرفون او رؤساء المهنة.

ويقسم الصدق المرتبط بمحك الى نوعين الصدق التنبؤي والصدق التلازمي.

### صدق البناء: Construct Validity

يوصف صدق البناء بأنه أكثر انواع الصدق تمثيلا لمفهوم الصدق، والذي يسمى أحيانا صدق المفهوم، او صدق التكوين الفرضي، ويقصد به مدى قياس المقياس النفسي لتكوين فرضي او مفهوم نفسي معين، ويتم ذلك من خلال التحقق التجريبي من مدى مطابقة درجات المقياس للمفاهيم او الافتراضات التي أستند اليها الباحث في بناء الاختبار (أسعد، 1981: 331)،

### ثانيا: ثبات المقياس

يشير (الأنصاري، 2000: 114) إلى أن ثبات المقياس هو دقة وأتساق درجاته في قياس ما يجب قياسه، وإعطاء نفس النتائج او نتائج متقاربة لو كررت عملية القياس على الأفراد أنفسهم، فمتى ما كانت درجات أداة القياس خالية من الأخطاء العشوائية، وكانت قادرة على قياس المقدار الحقيقي للسمة او الخاصية المراد قياسها قياسا متسقا وفي ظروف مختلفة ومتباينة وكان المقياس عندئذ ثابتا (علام 2000: 167).

ويشير (ربيع، 2009:75) ان معامل الثبات يحسب من درجات المقياس التي تتأثر بالموقف الذي يحدث فيه القياس، لذا يكون الثبات موقفيا قد يختلف من موقف الى آخر وتبعاً لتأثر نتائج القياس بحالة الفرد النفسية والجسمية، بالإضافة الى العوامل والعوارض الطارئة التي لا يمكن ضبطها تجريبياً في المرات التي تجري فيها عملية القياس.

#### طريقة إعادة الاختبار: Test Re – Test

ويطلق (ربيع، 2009: 85) على معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة بمعامل الاستقرار او التجانس الخارجي، وتقوم الفكرة الأساسية في هذه الطريقة على إجراء الاختبار على مجموعة من الأفراد ثم إعادة تطبيقه مرة ثانية على نفس المجموعة في ظروف مماثلة وبعد مضي فترة زمنية مناسبة واستخراج معامل الارتباط بين درجات الإجراءين

#### طريقة الصور المتكافئة: Equivalent Forms

يرى (أبو حطب وآخرون، 1987:122) أن الفكرة الأساسية لهذه الطريقة تقوم على أعداد صورة مكافئة تماماً للمقياس الذي يحسب ثباته، من حيث خصائص الفقرات وطبيعتها وسهولتها وصعوبتها، ويطبق المقياس وصورته المكافئة على الأفراد أنفسهم ويحسب معامل الارتباط بين درجتهما، ويطلق على معامل الثبات بهذه الطريقة بمعامل التكافؤ في حالة تطبيق الصورتين المتكافئتين في الوقت نفسه، وبمعامل الاستقرار والتكافؤ معا إذا تم تطبيق الصورتين المتكافئتين بفواصل زمنية.

#### طريقة التجزئة النصفية: Split – Half

يذكر (ملحم، 2005: 263) أن معامل الثبات يحسب بهذه الطريقة من خلال تقسيم فقرات المقياس الى جزئين بعد تطبيقه على عينة الثبات، ومن أكثر الطرق شيوعاً تقسيمها الى الفقرات الفردية مقابل الفقرات الزوجية، ثم حساب معامل الارتباط بين درجتهما، وتصحيح معامل الارتباط باستخدام معادلة (سييرمان - براون) للحصول على معامل ثبات الاختبار الكلي المحسوب.

## طريقة تحليل التباين: Variance Analysis

تعد طريقة تحليل التباين من الطرق الشائعة في حساب ثبات الاختبارات التربوية والنفسية، إذ يشير معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة الى الاتساق داخل فقرات الاختبار، او الى التجانس الداخلي لفقراته (61: Weiner & Stewart, 1984).

### ثانياً: المحور الثاني: استراتيجيات مواجهة الضغوط الدراسية

يشير محمد الصبوة وزملاؤه (2004) إلى أن مفهوم المواجهة يعتبر من المفاهيم ذات الأصول القديمة واهتم به الفلاسفة منذ آلاف السنين، بينما الاهتمام العلمي بهذا المفهوم يعد حديث نسبياً من خلال الاختصاصى النفسى تيلور Taylor عام 1970 الذى اهتم بكيفية مواجهة الأفراد للمثيرات سواء داخلية أو خارجية، ومنذ ذلك التاريخ توالى الدراسات العلمية لمفهوم استراتيجيات المواجهة، وازدادت خاصة مع تزايد الضغوط التى أصبحت سمة من سمات الحياة المعاصرة، وهى تصيب الكبار والصغار على حد سواء، ويعانى منها الصغار أكثر من الكبار نتيجة قلة خبراتهم فى استراتيجيات المواجهة.

### تعريف الضغط

يشير إبراهيم محمود (2011: 57) إلى أن الضغوط هى الظروف أو الأحداث القاهرة (الضاغطة)، التى تضع الإنسان في حالة من عدم الراحة، نتيجة تهديدها لسلامته، أو أمنه، أو استقراره، وتسمى هذه الحالة «الانضغاط» (Stress)، حيث تحدث لدي الفرد تغيرات نفسية وفسولوجية وسلوكية، موجهة نحو إعادة تكيف الفرد واستقراره، وليست تلك التغيرات منفصلة عن بعضها، ولكنها تحدث مترامنة. وتعتمد هذه التغيرات علي تقييم الشخص للضغط. فعندما يتعرض للضغط يدركه، ثم يقيمه ثم تحدث الاستجابات أو التغيرات النفسية والفسولوجية والسلوكية، ثم يكون الناتج النهائي للتعرض للضغط، إما بالتكيف مع الضغط، أو استمرار الخلل والاضطراب ويعرف طلعت منصور وفيولا البيلاوى (1978: 7) الضغوط النفسية بأنه حالة من التوتر الانفعالى تنشأ من الأحداث والمواقف التى تحدث صدمة فى حياة الفرد وتعنى الضغوط كذلك تلك الظروف

المرتبطة بالضغوط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق للفرد وما ينتج عن ذلك من آثار نفسية وجسمية.

يعرف فرج عبد القادر طه (2009: 706) الضغط النفسي Stress بأنه مفهوم يشير إلي وجود عوامل خارجية ضاغطة علي الفرد سواء بكلية أو علي جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساساً بالتوتر، أو تشويهاً في تكامل شخصية، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته علي التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلي نمط جديد، وللضغوط النفسية أثارها علي الجهاز البدني والنفسي للفرد، والضغط النفسي حالة يعانها الفرد حين يواجه بمطلب ملح حاد، أو خطر شديد، ومصادر الضغوط في حياة الفرد متعددة، فقد ترجع لمتغيرات بيئية، كما قد يكون مصدرها الفرد نفسه أو طريقة إدراكه للظروف من حوله، وإذا ترتب علي الضغوط النفسية حدوث أي أذي حقيقي للفرد فإن الفرد يصبح محبطاً، وحتى إن لم يحدث ضرر حقيقي ومباشر علي الفرد فإن الفرد يصبح محبطاً، وحتى إن لم يحدث ضرر حقيقي ومباشر علي الفرد فهو يعيش حالة من الشعور بالتهديد

الضغوط الدراسية: ويشير مود (2004) أن أطفالنا يقضون ربع يومهم علي الأقل في المدرسة، بعيداً عن الأمان الذي يوفره لهم البيت والأسرة، ويشعر كثيرون منهم أن الضغوط التي يتعرضون لها في المدرسة أكبر من قدرتهم علي التحمل، حتى أنهم لا يستطيعون مواجهتها.

ويضيف (عمر نصر الله، 2004) بأن هناك نسبة لا بأس بها من التلاميذ الذين يعيشون في أجواء لا يشعرون فيها بالطمأنينة، مما يؤدي إلي إصابتهم بالأمراض الجسدية والنفسية المختلفة، الأمر الذي يؤدي إلي تعثرهم في مراحل نموهم المتعددة.

ويشير عبد الله عبد الرحمن (1996) أن المعلمون في المدرسة العمود الفقري الذي تقوم عليه العملية التعليمية برمتها وأي خلل فيه يؤثر بصورة مباشرة علي سير هذه العملية وتقدمها بالشكل الصحيح والمجدي لمجهود التلاميذ علي اختلاف مراحل تعلمهم، لأن كل معلم يعمل علي تطوير جانب معين أو مهارات معينة لدى التلاميذ، والعلاقات

المتبادلة بين المعلمين والتلاميذ والتي تعطي الفرصة ليكونوا فريقاً واحداً يعمل بصورة مشتركة في التعليم والقيام بالاتصال مع بعضهم البعض ومع التلاميذ والعاملين الآخرين.

### تعريف الضغوط الدراسية Academic Stresses

وأشار (ياسر فتحى الهنداوي 2009:13) إلى البيئة الدراسية بأنها المناخ المدرسي وما يدور داخل المدرسة من متعلمين ومعلمين ومن مواد دراسية، والآثار التي تنجم عن هذه العلاقات وما يسودها من مشاعر وقيم واتجاهات، إلى البيئة المدرسية أنها نوع من التفاعل الذي يحدث بين المدرسين والتلاميذ، وبين التلاميذ أنفسهم وبين الإدارة المدرسية والمدرسين وبين الإدارة والتلاميذ

ويعرف طه عبد العظيم (2006: 182) الضغوط الدراسية أنها حالة من عدم التوازن، وتنشأ لدى التلميذ عندما يقارن بين المواقف البيئية التي يتعرض لها وبين ما يملك من إمكانيات ومصادر شخصية واجتماعية، يصاحب تلك الحالة أعراض فيزيولوجية نفسية وسلوكية سلبية، ويضيف أحمد نايل الغرير (2009: 31) أنه التفاوت الموجود بين مطالب التلميذ، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة لإرضاء طموحه الشخصي أولاً، وورد جميل الأسرة والمدرسة ثانياً، وقدراته على تحقيق ذلك.

وتتنفق معظم الدراسات أن المدرسة أصبحت مصدراً للضغط والتوتر، فبعد أن كانت المدرسة تعمل على تربية الأبناء التربية اللائقة التي تمكنهم من مسايرة المجتمعات المتطورة، أصبحت تشكل توتراً وضيقاً وضغطاً للتلاميذ، ذلك أن المواقف الضاغطة التي يتعرض لها التلميذ تسبب في انفعالات سلبية تؤثر بوجه عام على حياتهم، وبوجه خاص على مستواهم التعليمي، فالتلميذ يعتبر التلميذ عنصراً أساسياً من العناصر المشكلة للعملية التعليمية.

وتتمثل الضغوط الدراسية فيما يلي:

ضغوط النظام المدرسي: يذكر فؤاد العاجز (1998:14) أن قسوة النظام المدرسي وتشدد إدارة المدرسة وصعوبة التعامل معها ورفضها أو تقصيرها في السماح بممارسة الأنشطة، ومعاملة بعض التلاميذ، وتقصيرها في تطبيق إجراءات قواعد السلوك

والمواظبة، ومعاوقة المخالفين والتهاون في ضبط سير العملية التعليمية تسبب شعور التلميذ بالضيق، والتوتر والقلق مما يؤدي بالتلميذ إلى التسرب من المدرسة وبالتالي إلى تدني مستوى تحصيله الدراسي.

**ضغوط العلاقات الاجتماعية:** أوضح عبد السلام (1987:34)) أن شعور التلميذ بعدم الارتياح نتيجة الإحباطات التي يتسبب بها المعلم أو الزملاء تؤدي به إلى ضغوطات اجتماعية، ويتأثر اتجاه التلميذ نحو المعلم يتأثر بأربعة أبعاد التمكن المعرفي للمعلم مثل جذب انتباه التلاميذ لموضوعه، ويثير اهتمام التلميذ بمادته، ويعترف بأخطائه، والأسلوب الديمقراطي الذي يستخدمه المعلم مثل سؤال التلاميذ عن أفكارهم فيما يخصهم، الحرية والتساهل والضبط ومساعدتهم على الاعتماد على أنفسهم في الأنشطة المختلفة.

**ضغوط البيئة الدراسية:** يشير (آمال عبد القادر جودة، 2004) إلى مدى إحساس التلميذ بالضيق من قلة توافر الإمكانيات المادية في البناء المدرسي وزيادة أعداد التلاميذ مع ضيق الفصول، وضعف التهوية والإضاءة وكثرة الصخب والضوضاء وقلة المعامل، والوسائل التعليمية، إلى أن هناك مواصفات خاصة لا بد من توافرها في المباني الدراسية وذلك لممارسة الأنشطة، وإذا لم تتوفر تلك المواصفات فسوف تسبب ضغوطاً للطلاب لعدم تلبية احتياجاتهم، وإلى أهمية توفير المناخ المدرسي الآمن والملائم للطلاب لأنه يحقق للمدرسة صفة الفاعلية والتميز لها.

**ضغوط الامتحانات:** يشير مروان دياب (2006:76) إلى شعور التلميذ بالضيق والتهديد والاضطراب لما تسببه الامتحانات من عدم التنوع في أساليبها، وتركيزها على الحفظ، والخوف من عمليات تصحيحها، والإحساس بأنها وسيلة للتهديد والرغبة، حيث يتوقف المستقبل على نتائجها، مع الإحساس بالقلق من نظام المراقبة، وتركيز الامتحانات على أنها هدف وغاية في حد ذاتها.

**ضغوط المناهج والمقررات الدراسية:** تعني مدى إحساس التلميذ بالمعاناة والضيق في استخدام الكتاب المدرسي، لضعف عرضه مادته أثناء الاستذكار، والشعور بجمود المناهج وانفصالها عن الواقع، وضعف الاستفادة الشخصية منها، وقلة الأنشطة المصاحبة لها، والشعور بأنها طويلة ومملة مع فقدان الجدوى منها، واعتمادها الكلي على الحفظ.

## مظاهر الضغوط الدراسية

من أهم مظاهر الضغوط الدراسية التي يتعرض لها التلميذ في المدرسة:

1 - القلق: وهو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة تهديد خطر فعلي أو متخيل الحدوث، ويصاحبها خوف غامض وأعراض نفسية بدنية. (دبابنة، محفوظ, 1984).

ومن أسباب القلق:

فقدان الشعور بالأمن، فالقلق المزمن هو نتيجة لانعدام الشعور بالأمن والشكوك حول الذات، ويمكن أن يتم إسقاط الشعور بالقلق على أي شيء وربطه به.

ومن أهم العوامل التي يمكن أن تسهم في فقدان الشعور بالأمن النقد الزائد للطفل من قبل الراشدين والرفاق مما يؤدي إلى توتره وفقدان ثقته بذاته، وعدم ثبات الآباء والمدرسين في مواقفهم وتعاملهم تجاه التلميذ، وتوقع الراشدين للكمال الزائد من التلميذ، أو إهمال الراشدين للطفل.

## 2 - أحلام اليقظة

ويمكن تعريف أحلام اليقظة على أنها انغماس الشخص بالأحلام في وقت غير مناسب على نحو يتضمن عدم القدرة على التركيز. شيفر ميلمان (1996).

إن أحلام اليقظة تمكّن التلميذ التخفف من معاناة الانفعالات السلبية والتطرق إلى الاهتمامات التي قد يعجز عن مجرد الإشارة إليها في حياته الواقعية، فتظهر في تخيلاته نزوات عدوانية كانت عرضة لكبت مطلق يمنعها من الانطلاق، فقد يحس الفرد مثلاً بتعنت معلمه فيكرهه ويتمنى موته بيده.

## 3 - الهروب من المدرسة

يشير شيفر ميلمان (1996، ص 492) إلى أن من المشكلات الأخرى التي تلاحظ عند الطلبة نتيجة الضغوط الدراسية هي ميل البعض منهم إلى الهرب من المدرسة، والهروب من المدرسة هو الحالة التي يتعمد فيها الفرد الذي يتراوح عمره بين 6 و17 سنة التغيّب عن المدرسة دون عذر قانوني ودون موافقة الأبوين أو المسؤولين في المدرسة، وعادة ما تقترن كثرة التغيّب عن المدرسة بانخفاض الدرجات الدراسية وزيادة احتمال

الجنوح، وقد يرجع الهروب من المدرسة إلى الخوف من العنف في المدرسة أو لأن التلميذ يستعمل العقاقير أو يذهب باحثاً عن المغامرة. شيفر، ميلمان (1996)

### تعريف المواجهة

يعرف كيللي وزملاؤها (Kelly et al., 2008) المواجهة كاستراتيجية بأنها "محاولات الفرد لاستخدام استراتيجيات معرفية وسلوكية لإدارة وضبط الضغوط والمتطلبات والانفعالات عند الاستجابة للضغط".

أما المواجهة كأسلوب فقد عرفها محمد الصبوة (2000). ويقصد بهذا المفهوم الأساليب التي يستخدمه الفرد بوعي ويوظفها في التعامل الإيجابي مع مصدر القلق أو الأحداث المثيرة للقلق.

وكاستجابة: تشير هناء شويخ (2007) إلى مفهوم المواجهة كاستجابة "هي أنماط الاستجابات التي يتبناها الفرد - سواء كانت مضمرة أم ظاهرة - للتصدي للموقف الضاغط، وهذه الاستجابات إما أن تكون محاولات للتخلص من المطالب الخاصة بموقف المشقة أو تكون محاولات للتخفيف من الانفعالات السلبية الناتجة عن موقف المشقة" هناء شويخ (2007).

وعرفها (Weisman 1979) بأنه ما يفعله الشخص عندما تقابله مشكلة كي يخفف من المعاناة ليصل إلى مرحلة التوازن، ويشير جمال محمد على الدماصي (2008، 39-40) إلى تعريف لازاروس وفولكمان (Folkman & Lazarus 1986) للمواجهة بأنها "جهود معرفية وسلوكية تتغير باستمرار للتحكم في المتطلبات الخارجية والداخلية والتي يتم تقييمها على أنها شديدة الوطأة وتتجاوز إمكانيات وقدرات الفرد".

### مصادر مواجهة الضغوط Coping resources

يرى (Compass 1987, 400) أن مصادر مواجهة الضغوط تنقسم إلى نوعان: النوع الأول: هي المصادر الشخصية وتشير إلى خصائص الفرد الثابتة نسبياً والتي تؤثر على عملية اختيار طرق محددة لمواجهة المواقف، وتتضمن سمات الشخصية والمعتقدات

المعممة عن الذات والعالم، مثل: تقدير الذات، ومركز التحكم والتفاؤل، والذكاء، وأنماط العزو، وكذلك المهارات (مهارات حل المشكلات ومهارات مواجهة الضغوط).

النوع الثاني: هي المصادر الاجتماعية كالمساندة الاجتماعية، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، والتماسك الأسري. تعمل هذه المصادر بنوعها على تسهيل عملية المواجهة، وترتبط بالواجهة الفعالة للضغوط.

#### استراتيجيات المواجهة

وضع (Horowitz, 1986:229-291) نموذجاً لتطور موقف التوتر والأزمة وفيه يوضح كيفية تطور استراتيجيات المواجهة للفرد تبعاً لتطور الأزمة والموقف الضاغط نفسه وتتلخص في خمس مراحل:

المرحلة الأولى: حدوث الأزمة ثم يبدأ معها التوتر.

المرحلة الثانية: رد الفعل الأولي ويكون علي شكل سلوك إنكاري Denial للحدث ويكون في حالة مواجهة إيجابية سلبية سلوكية.

المرحلة الثالثة: working through وفيها يتم العمل علي التغلب علي الأزمة، ويستخدم أسلوب تكيف إقدامي إيجابي سلوكي (كطلب الدعم الاجتماعي، والبحث عن المعلومات حول الحدث).

المرحلة الرابعة: يميل الفرد هنا إلي استعادة التوازن حيث يستخدم أسلوب إقدامي إيجابي معرض بقراءة الأزمة وتحليلها منطقياً.

المرحلة الخامسة: Completion وفيها تكتمل خبرة الفرد حول الحدث أو الأزمة، ويستخدم أساليب تكيف إقدامية إيجابية كتنظيم الفعاليات والتخطيط لما بعد الأزمة.

ويري سرور (17, 2003) أن لازاروس وفولكمان (1980م) قاما بالتمييز بين إستراتيجيتين للمواجهة وهما:

المواجهة التي تركز علي المشكلة Problem focused coping

المواجهة التي تركز علي الانفعال Emotion focused coping

ويشير هجنز وإندلر (Higgins & Endler, 1995) إلى وجود ثلاثة أساليب للمواجهة، وهي:

### 1. أسلوب التوجه نحو الأداء: Task oriented

وهو المحاولات السلوكية التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة وبصورة واقعية وعقلانية، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة، والاستفادة من الخبرة السابقة، واقتراح للبدائل للتعامل مع المشكلة واختيار أفضلها، ووضع خطة فورية لمواجهة المشكلة.

### 2. أسلوب التوجه الانفعالي: Emotional oriented

ويقصد به ردود الأفعال الانفعالية التي تنتاب الفرد وتنعكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة، وتتضمن مشاعر الضيق والتوتر والانزعاج والغضب والأسى واليأس.

### 3. أسلوب التوجه نحو التجنب: Avoidance oriented

ويقصد به محاولة الفرد تجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة وأن يكتفي بالانسحاب من الموقف، ويطلق على هذا الأسلوب - أيضاً - أسلوب الإحجام في التعامل مع المواقف الضاغطة.

وتتضمن المواجهة التي تركز على المشكلة المحاولة التي يبذلها الفرد للتعامل مع مصدر الضغط والحصول على معلومات لحل المشكلة واتخاذ القرار بشكل معرفي فعال أي تشتمل على النشاطات السلوكية والمعرفية التي تساعد الفرد في التخلص من المثير والتغلب عليه.

(Lazaruse, R. – 2000 – P.) (Folkman, S. Judith, M. – 2000 P. 647:654)

(605: 673)

بينما تتضمن المواجهة التي تركز على الانفعال الأساليب السلوكية والمعرفية التي تهدف إلى التحكم في التوتر الانفعالي الذي ينتج عن الموقف الضاغط وذلك عن طريق التفكير التفاوضي، إنكار المشكلة، طلب المساندة الانفعالية من الآخرين. التحكم الذاتي إعادة التأويل الإيجابي، تقبل المسؤولية، الهروب، التجنب، التوجه إلى الدين، فالتمركز

حول الانفعال له فوائد منها تخفيض الشعور بالضيق أو التعاسة الانفعالية ثم إمكانية العودة لاستخدام أسلوب التمرکز حول المشكلة مرة أخرى بعد التخلص من الانفعالات. ومن خلال التصنيفات التي وضعت لاستراتيجيات مواجهة الضغوط تشير بشرى إسماعيل أحمد (2008, 160) إلى أنه يمكن تقسيم هذه الأساليب إلى نوعين:

**المواجهة الإيجابية (Positive coping):** وهي تلك الاستراتيجيات التي تتعامل مباشرة مع الموقف الضاغط لتخفيفه أو التخلص منه، والأسلوب الإيجابي يندرج تحته جانب معرفي وآخر سلوكي، والجانب الإيجابي المعرفي يندرج تحته نمطين معرفيين، الأول هو التفسير العقلاني للموقف الضاغط والتهيؤ الذهني له، أما الثاني فهو إعادة تقييم الموقف بطريقة إيجابية مع تقبل للواقع أما الأسلوب الإيجابي السلوكي فهو يتضمن أسلوبين سلوكيين الأول هو البحث عن المساعدة والمعلومات الخاصة المتعلقة بموقف الضغط، أما الثاني فهو التعامل مع المشكلة بشكل مباشر للوصول إلي الحل، ومن أهم متغيراتها الإقدام Hardiness، مهارات التعامل Coping skills، تقدير الذات العالي High self-esteem والمساندة الاجتماعية الفاعلة Good social support. والاستقرار الانفعالي Emotional stability الاسترخاء Ability to relaxation، الرياضة Exercises، الحس الفكاهي Sense of humour، حل المشكلات problem solving

**المواجهة السلبية Negative coping:** وهي النمط المقابل للمواجهة الإيجابية أو للمواقف الضاغطة، وفيها يحاول الفرد الهروب avoidance من المواجهة الفعلية أو المباشرة للمواقف الضاغطة ويندرج تحته جانب معرفي وآخر سلوكي ويتضمن أسلوبين معرفيين، الأول، هو الإحجام المعرفي بمعنى تجنب التفكير الواقعي، الثاني هو التقبل الاستسلامي للموقف الضاغط، أما الأسلوب السلبي السلوكي فيتضمن أسلوبين، الأول هو البحث عن المكافآت البديلة عن طريق أنشطة بديل ومحاولة الاندماج فيها رغبة في خلق مصادر جديدة للإشباع. والثاني هو التفريغ الانفعالي بالتعبير لفظيا عن المشاعر السلبية، ومن أهم متغيراتها تقدير الذات المتدني Low self-esteem التعامل المحدود Restricted coping، القابلية للمرض vulnerability، نقص المساندة الاجتماعية Lack of social support والعصابية العالية High neuroticism.

## مقاييس استراتيجيات المواجهة

تم انشاء وتطوير العديد من المقاييس والسلالم في هذا المجال لرصد مختلف استراتيجيات المواجهة المستخدمة من طرف الأفراد، ومن هذه المقاييس:

مقياس (لازاروس) و(فولكمان) (1984): **The Way of Coping Check-List**

يتكون مقياس (لازاروس) و(فولكمان) (1984) (WCC) قائمة طرق المواجهة من 67 بند والذي تم تطبيقه على 100 راشد (52 امرأة و48 رجل) تتراوح أعمارهم ما بين (40-65 سنة) والذين أجابوا على المقياس لمدة سنة من التطبيق، وذلك بسردهم لحدث ضاغط والطريقة التي تصرفوا بها إزاء هذا الحدث، وجمع الإجابات ونتائج التحليل العاملي تم الحصول على 8 ثمانية أبعاد فرعية موزعة بين استراتيجيتين رئيسيتين (المواجهة المركزة على المشكل والمواجهة المركزة على الانفعال) والسلالم الفرعية موزعة كالآتي:

- استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل.
- استراتيجية حل المشكل: (وتضم البحث عن المعلومة، واتباع مخطط عمل...)
- الروح القتالية وتقبل المواجهة.
- استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال:
- اتخاذ مسافة أو التقليل من قيمة التهديد.
- إعادة التقييم الإيجابي.
- اتهام الذات.
- الهروب - التجنب.
- البحث عن الدعم الاجتماعي.
- التحكم في الذات.

ولقد تم تعديل المقياس فيما بعد ليصبح 50 بند (نسخة (The ways of WCC) (Coping Questionnaire) (Bruchon-Schweitzer, 2002:375)

### مقياس فيتاليانو المعدل (1985 Vitaliano)

يشير (Paulhan et al, 1994:294) إلى أن أول تكييف لمقياس (لازاروس) و(فولكمان) (WCC) كان من طرف فيتاليانو Vitaliano و(روسو) Russo, و(كار) Carr و(مورو) Mauro و(بيكر) Vecker سنة (1985) وعن طريق التحليل العاملي (Rotation varimax) تم استخراج 5 خمسة عوامل موزعة على 42 بند وهي حل المشكل، لوم الذات، التقييم الإيجابي، التجنب، البحث عن الدعم الاجتماعي. وقد تم تكييف المقياس أيضاً على المجتمع الفرنسي من طرف الباحثة (بولهان) وزملائها سنة (1994) (نيسي) و(قنتار) و(كوسون) و(بورجو)، (Paulhan, Nuss-ier, Quintard, Couson, Bourgeois, 1994) على عينة متكونة من 501 راشد (172 رجل و329 امرأة) تتراوح أعمارهم ما بين 20-30 سنة.

وبالتحليل العاملي (للمكونات الأساسية تم استخراج عاملين أساسيين هما: استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل واستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال) موزعين على بند والتي تقيس 5 أبعاد فرعية هي:

الاستراتيجيات المركزة على المشكل.

حل المشكل (8 بنود).

البحث عن الدعم الاجتماعي (5 بنود).

الاستراتيجيات المركزة على الانفعال:

إعادة التقييم الإيجابي (5 بنود).

التجنب بأفكار إيجابية (7 بنود).

لوم الذات (4 بنود)

### مقياس (كارفر وآخرون) (1989 COPE: Carver et al)

جاء مقياس (كارفر وزملاءه) من الأعمال النظرية لهؤلاء الباحثين سنة (1989) وهو يدعى بـ (COPE) ويفرق هذا المقياس بين الاستراتيجيات التكيفية والاستراتيجيات غير التكيفية، ويتكون من 14 استراتيجية بأربعة بنود لكل استراتيجية.

وهذا الاستراتيجيات هي كالتالي:

- 4- المواجهة "النشطة" -2 التخطيط -3 إلغاء النشاطات المتزامنة (المتنافسة). -4 المواجهة المحدودة "المقيدة". -5 المساعدة المعلوماتية. -6 المساعدة الانفعالية.
- 7- إعادة التفسير الإيجابي. -8 التقبل. -9 المواجهة بالتدين. -10 الانتباه للآخرين والتعبير عن الانفعالات. -11 الإنكار. -12 التجنب السلوكي. -13 التجنب المعرفي.
- 14 التجنب عن طريق المخدرات والكحول.

مقياس (أندلر) و(باركر) (Endler & Parker 1990):

يرى (Fischer, 2002: 270) أن كل من (أندلر) و(باركر) سنة (1990) قاما بتطوير مقياس (Coping Inventory for Stressful Situation) CISS وتم تكييفه على المجتمع الفرنسي من طرف (Rolland) (رولون) سنة (1998) والذي نشر من قبل (ECPA) Editions du Centre Psychologie Appliquee (ECPA) (منشورات مركز علم النفسي التطبيقي) سنة 1998.

ويتكون هذا المقياس من 48 بند مقسمة إلى 3 سلالم فرعية مكونة من 16 بند وهي: مواجهة موجهة نحو المهمة: وتصف المجهودات الموجهة إلى نشاطات حل المشكل. مواجهة موجهة نحو الانفعال: وتصف (الاستراتيجيات) الاستجابات الانفعالية الموجهة نحو الذات بهدف التقليل من الضغط. مواجهة موجهة نحو التجنب: وتصف النشاطات التغيرات المعرفية التي تهدف إلى تجنب الوضعيات الضاغطة.

### استراتيجيات إدارة الضغوط الدراسية

التدريب على الاسترخاء Relaxation: يشير (عبد الرحمن بن عبد الله الصبيحي, 2007) أن التدريب على الاسترخاء Relaxation يستند إلى مسلمة مؤداها التفاعل المتبادل بين الجسم والنفس، وأن التوتر يؤدي إلى توترات عضلية وإجهاد في عدد من أجهزة الجسم، كما أن آلام الجسم تؤدي إلى تغيرات انفعالية واضحة، ومن ثم فإن تحقيق درجة الاسترخاء يؤدي إلى تحسن الحالة النفسية.

التدريب على المهارات والمساندة الاجتماعية: إن بناء الفرد علاقات إيجابية مع زملائه ومعلميه في المدرسة ستعكس إيجاباً على نفسيته، حيث سيكونون سنداً له عند حاجته إليهم، إما بمساعدته في حمل جزء من عمله إذا اقتضت الضرورة، أو إرشاده في كيفية أداء عمله، أو تقديم الدعم المعنوي والتشجيع اللازم.

تعلم العادات الصحية الجيدة (الرياضية): العقل السليم في الجسم السليم، وهي مقولة صحيحة صادقة، لكن نجد الكثيرون يعانون من مشكلات صحية نتيجة لعاداتهم غير الصحية في الغذاء والنوم والرياضة التي تعتبر مفيدة للتخلص من الدهون والكوليسترول الزائد في الجسم، إلا أن لها دوراً بارزاً أيضاً في التخفيف من حدة التوتر النفسي الذي يشعر به الفرد.

#### الدراسات والبحوث السابقة

تنقسم الدراسات والبحوث السابقة إلى ثلاث محاور

المحور الأول: الخصائص السيكومترية للمقاييس

المحور الثاني: دراسات تناولت استراتيجيات المواجهة.

#### المحور الأول: دراسات تناولت الخصائص السيكومترية للمقاييس الضغوط النفسية

دراسة (محمد بوفاتح, 2012) تهدف هذه الدراسة إلى تقديم أداة تتوفر بها الخصائص السيكومترية لتقدير الضغط النفسي المدرسي, ويسعى هذا المقياس إلى قياس الضغط النفسي المدرسي عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي-الثانوية العامة- ويتكون من 66 بندا تقيس ستة أبعاد كل بعد يتضمن عدداً معيناً من البنود, تم الإطلاع على العديد من المقاييس للضغوط النفسية وتحليل استجابات التلاميذ في هذه المرحلة, وعرض المقياس على السادة المحكمين ثم طبق المقياس على عينة عددها 120 تلميذ, وتم اجراء الصدق والثبات, حصل المقياس على نسبة صدق وثبات عالية.

دائرة باكل (2013) An Investigation of Psychometric Properties of Coping Styles Scale Brief Form: A Study of Validity and Reliability

(التحقيق في الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة دراسة (الصدق والثبات) تهدف هذه الدراسة إلى تقديم أداة تتوفر بها الخصائص السيكومترية لتقدير مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة، طبق المقياس على عينة عددها 278 تلميذ، تم حساب الصدق والثبات، وتوصلت النتائج إلى حصول المقياس على نسبة صدق وثبات عالية.

### المحور الثاني: دراسات تناولت استراتيجيات المواجهة.

قام على عبد السلام على (2000) بدراسة موضوعها المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجماعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية، وذلك بهدف إلقاء الضوء على الدور الهام للمساندة الاجتماعية والعاطفية، وجماعة الأقران في تخفيف تأثير الصراعات النفسية التي تواجه طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية، وتساعدهم على المواجهة الإيجابية لأحداث الحياة الضاغطة، وذلك على عينة كلية قوامها (100) طالبا منهم (50) طالبا من المقيمين في المدن الجامعية ويمثلون المجموعة التجريبية، (50) طالبا مقيمين مع أسرهم ويمثلون المجموعة الضابطة ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (18-25) سنة. وتكونت أدوات الدراسة من استبيان للمساندة الاجتماعية، واستبيان استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ومقياس التوافق مع الحياة الجامعية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة بين درجة المساندة الاجتماعية والإقامة الداخلية، حيث كان الطلاب المقيمين في المدن الداخلية لديهم إدراك أقل للمساندة الاجتماعية عن الطلاب المقيمين مع أسرهم، كذلك وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في درجة التفاعل الإيجابي لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة، بالإضافة إلى وجود فروق بين المجموعتين في درجة الدافع للإنجاز الأكاديمي لصالح المجموعة الضابطة، وفي هذه الدراسة الباحث اقتصر في عينة الدراسة على الذكور فقط، ومن ثم لم يتضح أثر الجنس على درجة إدراك المساندة الاجتماعية أو درجة مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

ودراسة منى محمود محمد إبراهيم (2002) بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية/ دراسة مقارنة بين الريف، والحضر، وهدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في متوسط درجات استراتيجيات مواجهة الضغوط بين مجموعتي الريف والحضر، والتعرف على الفرق في متوسط درجات استراتيجيات مواجهة الضغوط بين الذكور والإناث، والتعرف على الفرق في متوسط درجات استراتيجيات مواجهة الضغوط بين طلاب المرحلة الإعدادية، والثانوية، تكونت العينة من (1073) طالباً، وطالبة من طلاب المرحلتين الإعدادية، والثانوية في محافظات القاهرة، والمنوفية، أعمارهم بين (12-18) عاماً، واستخدمت الباحثة مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة المصرية، وأظهرت النتائج أنه يوجد فروق بين الريف والحضر في استراتيجيات مواجهة الضغوط حيث تبين أن الحضر يستخدمون استراتيجيات (التركيز على الحل/ ضبط الذات/ تحمل المسؤولية/ إعادة التفسير الإيجابي/ الاسترخاء/ الانفصال الذهني)، بينما يستخدم الريف استراتيجيات (لوم الذات/ الانعزال/ التنفيس الانفعالي/ الدعابة)، كما وجدت فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط بين الذكور والإناث، ووجدت فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط بين طلاب المرحلة الإعدادية، والثانوية على خمسة عشر أسلوباً من استراتيجيات المواجهة، كما أن الاستراتيجيات السلبية في مواجهة الضغوط النفسية احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لاستراتيجيات مواجهة الضغوط (الإنكار/ الاستسلام/ التنفيس الانفعالي).

دراسة (عبد الله عادل شراب، 2014) والتي هدفت إلى التعرف على أكثر مصادر الضغوط الدراسية شيوعاً وعلاقتها بالتحصيل الدراسي العام لدى طلبة المرحلة الثانوية، والفروق في الضغوط الدراسية التي تتعرض لها الفئة المستهدفة تبعاً لمتغيرات (الجنس، التخصص، مستوى تعليم رب الأسرة)، وتم اختيار عينة البحث من طلبة الصف الحادي عشر بفروعه الثلاث (علمي، علوم إنسانية، وشرعي) من مديرية تعليم شرق محافظة خان يونس، حيث تكونت عينة الدراسة من (285) طالباً وطالبة تم اختيارهم حسب الطريقة العشوائية الطبقيّة، وقد اشتملت الدراسة على استمارة بيانات أولية ومقياس مصادر

الضغوط الدراسية للحصول على البيانات من أفراد العينة، وخلصت الدراسة إلى أن أكثر مصادر الضغوط الدراسية شيوعاً لدى عينة الدراسة تمثلت في ضغوط الامتحانات وضغوط المناهج، كما أظهرت النتائج بأن الطالبات أكثر تعرضاً للضغوط الدراسية من الطلاب، في حين أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط الدراسية تعزى إلى التخصص الدراسي ومستوى تعليم رب الأسرة، عدا بعض ضغوط المناهج فقد أظهرت النتائج فرقاً بين مستوى تعليم رب الأسرة أقل من الثانوية العامة ومستوى تعليمه العالي لصالح مستوى تعليم رب الأسرة أقل من الثانوية العامة، وكشفت النتائج أن هناك علاقة ارتباط سالب بين درجات الضغوط الدراسية وأبعادها المختلفة وبين مستوى التحصيل الدراسي العام.

### فروض الدراسة

لا يحتفظ مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الدراسية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بدرجة صدق تتلاءم مع خصائص المقياس الجيد.

لا يحتفظ مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الدراسية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بدرجة ثبات تتلاءم مع خصائص المقياس الجيد.

### منهجية الدراسة

بعد الانتهاء من عرض الإطار النظري لمتغيرات الدراسة الحالية وكذلك الدراسات السابقة المرتبطة بتلك المتغيرات وتحديد فروض الدراسة يقوم الباحث في هذا الفصل بتناول منهج الدراسة وإجراءاتها، حيث يقوم بإلقاء الضوء على المنهج المستخدم وعينة الدراسة من حيث الأدوات المستخدمة وإجراءات تطبيق الدراسة.

### منهجية الدراسة

#### أولاً: منهج الدراسة

اعتمد الباحث في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي ليمدنا بالمعلومات عن الضغوط الدراسية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.

## ثانياً: مجتمع الدراسة

يتألف مجتمع الدراسة من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (الذكور - الإناث) خلال العام الدراسي 2018م / 2019م.

## عينة الدراسة:

سوف يتم اختيار عينة الدراسة الحالية من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بالمدرسة المصرية بدولة قطر.

## أدوات الدراسة

استخدمت الدراسة الأدوات والمقاييس التالية:  
مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الدراسية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (إعداد: الباحث).

## حدود مكانية:

عينة الدراسة من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بالمدرسة المصرية بدولة قطر.

## حدود زمنية:

العام الدراسي 2018م / 2019م.

## أدوات الدراسة

أولاً: مقياس مواجهة الضغوط الدراسية (إعداد الباحث)  
من أجل تصميم هذا المقياس قام الباحث في البداية بالاطلاع على التراث النظري الخاص بمواجهة الضغوط الدراسية، كما اطلع أيضاً على عدد من المقاييس والاختبارات المشابهة الخاصة بمواجهة الضغوط الدراسية، والتي تم تطبيقها من قبل للتعرف على شكل بنودها وطريقة تطبيقها ومنها:

قائمة طرق المواجهة المنقحة إعداد: لازاروس

مقياس أساليب المواجهة إعداد: جمعة سيد يوسف 2007

مقياس أساليب المواجهة إعداد: سارة لطفي سلامة 2016

- من خلال إطلاع الباحث على ما سبق، توصل لمجموعة من الشروط التي يجب أن تتوافر في مقياس مواجهة الضغوط الدراسية حتى يحقق هذا المقياس الغرض منه.
- أن يطمئن المفحوص إلى سرية استجاباته.
  - أن تتضمن العبارة موقفاً حقيقياً، أي أن يكون ذات صلة حقيقية بحياة التلميذ، ومشتقاً من أنشطتها.
  - أن يترك الاختيار حراً غير مقيداً.
  - أن يكون المقياس واضح محدد الأبعاد، كذلك تكون عبارات كل بعد واضحة ومحددة، ومتساوية مع عبارات باقي الأبعاد.

#### صدق المحكمين:

تكون المقياس في صورته الأولية من 36 فقرة، تم عرض المقياس على 8 من السادة المحكمين بقسم الصحة النفسية، وقد طلب منهم الحكم على مدى ملائمة تعليمات الإجابة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، وانتماء الفقرات للمحور الذي وضعت فيه، ومدى جودة صياغة الفقرات ووضوحها، كذلك الحكم على بدائل الإجابة ومدى مناسبتها لصياغة الفقرات.

وبناء على آرائهم لم يتم حذف أي بعد من أبعاد المقياس، وحذف بعض العبارات ليصبح المقياس في صورته النهائية 30 فقرة وبعد وضع المقياس في صورته النهائية واتفقهم بنسبة 80% على صلاحية تعليمات الإجابة، ومقياس التقدير الخماسي الموجودة أمام كل فقرة.

#### الصدق الظاهري

وتم حساب نسب الاتفاق بين المحكمين بنسبة 85%.

#### تصحيح المقياس

أعطيت الفقرات الموجبة الدرجات (1، 2، 3، 4، 5)، في حين أعطي عكس الميزان السابق للفقرات السالبة، ويتكون المقياس في صورته النهائية من 30 فقرة الدرجة النهائية للمقياس 150 درجة.

تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس مواجهة الضغوط الدراسية بحساب مؤشرات.

### التجريب الاستطلاعي للمقياس

طبق المقياس بعد التحكيم على عينة مكونة من 150 تلميذ من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، وقد طلب منهم إبداء ملاحظاتهم على وضوح التعليمات، ومدى ملائمة صياغة الفقرات وبدائل الإجابة، وقد اتفق التلاميذ على وضوح التعليمات والفقرات وبدائل الإجابة.

### التحقق من الخصائص السيكومترية

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس الضغوط الدراسية للتلاميذ الصدق العاملي: تم إجراء التحليل العاملي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الدراسية للتلاميذ بطريقة المكونات الرئيسية وتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة varmix كما تم تحديد عدد العوامل في 3 عوامل فرضية وتوزيع مفردات المقياس على هذه العوامل، وهى العوامل التي تمثل أبعاد المقياس وذلك للتأكد من صحتها. العامل الأول: وقد استحوذ هذا العامل على نسبة (79,14%) من التباين الكلي بعد التدوير وبلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (74,4) وقد تشبعت عليه جوهرياً (10) عبارة حيث تم ترتيب تشبعت هذه العبارات من أعلى التشبعت إلى أقلها كما هو موضح في جدول (2)

#### جدول (2)

#### معاملات تشبع بنود العامل الأول

رقم العبارة	معامل التشبع	رقم العبارة	معامل التشبع
1	0,740	8	0,527
2	0,720	9	0,524
3	0,704	10	0,523
6	0,528		
7	0,517		

وتعكس بنود هذا العامل قدرة الفرد التركيز على حل المشكلة، لذا يمكن أن نطلق على هذا العامل (مواجهة المهمة).

العامل الثاني: وقد استحوذ هذا العامل على نسبة (902,13) من التباين الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن (47,4) وقد تشبعت عليه (9) مفردات.

### جدول (3)

#### معاملات تشبعت العامل الثاني

رقم العبارة	معامل التشبع	رقم العبارة	معامل التشبع
11	0.694	16	0.588
12	0.681	17	0.571
13	0.629	18	0.545
14	0.607	19	0.422
15	0.596		

وتعكس بنود هذا العامل قدرة الفرد على الانسحاب والبعد عن المشكلة وتجنبها، لذا يمكن أن نطلق على هذا العامل (مواجهة نحو التجنب).

العامل الثالث: وقد استحوذ هذا العامل على نسبة (645,7) من التباين الكلي وبلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (693,1)، وقد تشبعت عليه جوهريا (11) مفردات.

### جدول (4)

#### معاملات تشبعت العامل الثالث

رقم العبارة	معامل التشبع	رقم العبارة	معامل التشبع
20	0.602	25	0.535
21	0.601	26	0.795
22	0.595	27	0.425
23	0.499	28	0.491
24	0.544	29	0.381

وتعكس بنود هذا العامل قدرة الفرد على ضبط انفعالاته ومشاعره ولذا سمي المواجهة المتمركزة حول الانفعال

### ثبات المقياس:

تم حساب ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الدراسية للتلاميذ بطريقة إعادة الإختبار لفارق زمني (15) يوماً على عينة تتكون من (35) من تلاميذ المرحلة الاعدادية المقيدين بالمدرسة المصرية بقطر، وبلغ معامل الارتباط (0.699) وهو معامل دال إحصائياً عند مستوى (0.01) مما يدل على ثبات الإختبار

### نتائج الدراسة

تم إجراء التحليل العاملي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الدراسية للتلاميذ بطريقة المكونات الرئيسية وتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة varmix كما تم تحديد عدد العوامل في 3 عوامل فرضية وتوزيع مفردات المقياس على هذه العوامل، وهى العوامل التي تمثل أبعاد المقياس، أشارت النتائج إلى صدق المقياس. وأشارت نتائج حساب ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الدراسية للتلاميذ بطريقة إعادة الإختبار لفارق زمني (15) يوماً على عينة تتكون من (35) من تلاميذ المرحلة الاعدادية المقيدين بالمدرسة المصرية بقطر إلى ثبات الإختبار حيث بلغ معامل الارتباط (0.699) وهو معامل دال إحصائياً عند مستوى (0.01). من النتائج يلاحظ صدق وثبات المقياس مما يطمئن الباحث على أفراد العينة.

### المراجع

1. إبراهيم محمود أبو الهدى (2011): «دراسة سيكومترية كلينيكية لقلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة ووجهه الضبط لدى عينه من المعاقين بصرياً والمبصرين، رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
2. أحمد نايل الغريز (2009): التشخيص والتقييم في الإرشاد، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، عمات، الأردن.

3. أحمد نبيل البحراوي (2003): الضغوط النفسية والاجتماعية، أساليب المواجهة: دراسة مقارنة بين شرائح إجتماعية مختلفة لدى طلاب وطالبات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، القاهرة.
4. إدوارد ديونو (2001): تعليم التفكير، الطبعة الأولى، دار الرضا، دمشق.
5. أمال عبد القادر جودة (2004): أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الأقصى، بحث مقدم إلى مؤتمر التربية الأول بكلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
6. بشرى إسماعيل أحمد (2008): جودة الحياة وأساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بقلق الموت والاكتئاب لدى المسنين، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الانسانية، العدد 19.
7. جمال محمد على الدماصي (2008): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بكل من استراتيجيات المواجهة والأنشطة الطلابية لدى طلاب وطالبات الصف الثانوى العام، رسالة دكتوراه، قسم علم النفس التربوي، جامعة الزقازيق، مصر.
8. جمعة سيد يوسف (2007): إدارة الضغوط، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث فى العلوم الهندسية، كلية الهندسة، جامعة القاهرة، ط1، القاهرة.
9. دبابنة ميشيل، نبيل محفوظ (1984): سيكولوجية الطفولة، المستقبل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
10. شيفر ميلمان ترجمة سعيد حنى العنزة (1996): سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها وأسبابها وطرق حلها، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
11. عبد الله عادل شراب (2014): مصادر الضغوط المدرسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي العام لدى طلبة المرحلة الثانوية فى ضوء عدد من المتغيرات، كلية تنمية القدرات الجامعية، الهلال الأحمر الفلسطيني، غزة.
12. عبد الرازق الطشاني (1998): طرق التدريس العامة، بنغازي دار الكتب الوطنية، الطبعة الأولى، ليبيا.

13. على عبد السلام على (2000): المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة بنها.
14. عبد الله عبد الرحمن (1996): علم اجتماع المدرسة، دار المعرفة الجامعية، مصر
15. عزة صديق الرفاعي (2003): الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة حلوان.
16. عمر نصر الله (2004): تدني مستوى التحصيل والانجاز المدرسي أسبابه وعلاجه، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.
17. طه عبد العظيم حسين (2006): استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، عمان.
18. طلعت منصور وآخرون (1978): أسس علم النفس العام، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
19. فؤاد على العاجز (1998): مهام مدير المدرسة كقائد تربوي، ورقة مقدمة في اليوم الدراسي بعنوان الإدارة التربوية في فلسطين الواقع الطموح، الجامعة الإسلامية
20. لميس ناصر (1995): الضغط النفسي لدى الكبار العاملين والمتقاعدين، رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الأردنية، عمان، الأردن
21. محمد نجيب الصبوة (2000): النموذج النفسي الحيوي الاجتماعي وكل من السلوك المنحرف الطبيعي محركاته وعوامل الاستهداف، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، مجلة دراسات نفسية، مجلد (10)، عدد (3).
22. مرزوق بن أحمد عبد المحسن العمري (2011): الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.

23. منى محمود محمد إبراهيم (2002): أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية: دراسة مقارنة بين الريف والحضر, رسالة دكتوراه غير منشورة, معهد الدراسات العليا للطفولة, القاهرة.
24. نوال سيد محمد (2004): فعالية برنامج لتنمية استراتيجيات المواجهة المدركة لدى الطالبات في مرحلة التعليم الثانوي, قسم الدراسات النفسية والاجتماعية, معهد الدراسات العليا للطفولة, جامعة عين شمس.
25. هناء أحمد شويخ (2007): بعض منبئات نوعية الحياة المرتبطة بالصحة لدى مرضى التهاب الكبد الفيروسي «C» «المزمن من المصريين, مجلة دراسات نفسية, 19(2).
26. ياسر فتحى الهنداوي (2009): إدارة المدرسة وإدارة الفصل, أصول نظرية وقضايا معاصرة, المجموعة العربية للتدريب والنشر, القاهرة, مصر.
27. ابو حطب, فؤاد وآخرون (1987): التقييم النفسي, ط3, مكتبة الانجاد, القاهرة.
28. اسعد, ميخائيل ابراهيم (1981): القياس النفسي, مطبعة الجمهورية, دمشق.
29. محمد محي الدين صادق الجباري (2000): دراسة مقارنة في الخصائص السيكومترية
30. بين طريقتي ثرستون وليكرت في بناء مقاييس الاتجاهات, اطروحة دكتوراه (غير منشورة), كلية التربية - جامعة بغداد
31. محمد شحاتة ربيع (2009): قياس الشخصية, دار المسيرة للنشر والتوزيع, عمان.
32. محمد شحاتة ربيع (1994) قياس الشخصية, دار المعرفة, القاهرة.
33. معزز محمد لبد (2015): أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب كلية المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة وعلاقته بالتوافق النفسي, رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة الأزهر, غزة.

34. عزيز سمارة وآخرون (1989): مبادئ القياس والتقييم في التربية، دار الفكر للنشر والتوزيع، الاسكندرية.
35. احمد محمد عبد الخالق (1993): أختبارات الشخصية، ط2، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
36. سعد عبد الرحمن (1983): القياس النفسي، ط1، مكتبة الفلاح، الكويت.
37. صلاح الدين محمود علام (2000): القياس والتقييم التربوي والنفسي، أساسياته، تطبيقاته، توجهاته المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة.
38. صلاح الدين محمود علام (2007): القياس والتقييم التربوي في العملية التدريسية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
39. احمد سليمان عودة (1998): القياس والتقييم في العملية التدريسية، دار الامل للنشر والتوزيع، الاردن.
40. ملحم، سامي محمد (2005): القياس والتقييم في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.

#### المراجع الأجنبية

- 1- An Investigation of BACANLI Hasan.(2013 **Properties of Coping Styles Scale Brief Form: A: Theory Educational Sciences** ,Study of Validity and Reliability & Practice - 13(1) • Winter • 90-96, Gazi Universit
- 2- Compass, B.E (1987):**Coping with stress during childhood and Adolescence**, psychological Bulletin, vol. 101 (3): 393 – 304.
- 3- Dumont ,M,Leclerc,D& et.al.,(2003):**Personal resources and psychological distress in association with the school performance and stress of fourth secondary student** ,Canadian journal of behavioral science , vol ,35,No, 4:90-105.
- 4- Fontana. (1994): **Managing stress**. London British psychological

- society and Rout Ledge.
- 5- **Folkman & Lazarus,(1980): An analysis of coping in a middle-aged community sample**, Journal of Health and Social ,21.
  - 6- Folkman & Lazarus (1986):**Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping & encounter outcomes** ,journal of personality.
  - 7- Lazarus, R & Folkman, S (1984): **stress, appraisal, and coping**, New York: Springer publishing company.
  - 8- Newman, Judith (2000)“**C’man Get Happy**», **Health**, vol 14, Issue 7.
  - 9- Lazarus, R & Folkman, S (1984): **stress, appraisal, and coping**, New York: Springer publishing company
  - 10- Kelly et al., (2008):sex difference in the use of coping strategies predictors anxiety and depressive symptoms ,depression and anxiety ,vol 25 ,pp839 -846.
  - 11- Jonathan C. Smith (1993).**sometric squeeze relaxation (progressive relaxation) vs meditation**: absorption and focusing as predictors of state effects, Perceptual and Motor Skills, 75(3 Pt 2):1263-72
  - 12- Patterson, J.U. and Mc Cubbin, H. (1987): **Adolescent coping style and behaviour: conceptualization and measurement**. Journal of Adolescence. (10): 163 – 186.
  - 13- **Bruchon-Schweitzer, M. (2002)**: Concepts, Stress, Coping. Recherche en soins infirmiers, N 67, 68-83.
  - 14- **Paulhan, I. (1994)**: Les Strategies d’ajustement ou Coping. In M. Bruchon Schweitzer et R. Dantzer (Eds), Introduction a la psychologie de la santé. Paris: PUF, chap. 4, 99-124.
  - 15- **Fischer, G-N. (2002)**: **Traite de psychologie de la santé**.

Paris: Dunod.

- 16- Allen, M.S. & Yen, W.M (2002) , Introduction to measurement -, Theory, long Grove, Il Waveland press.
- 17- Ghiselli,E.et al (1981) Measurement theory for the behavioral sciences,san francies& company.
- 18- Graham,J.R & Lilly, R.S(1984), Psychological Testing, Englewood Cliffs, Prentice, Hall.
- 19- Gronlund, NE(1981), measurement and Evaluation in teaching, NewYork,Mac-Millan. logical, vol: 42.
- 20- Hambleton,R.K.&Zaal J.N.(1991),Advances in Educational testing, Boston,Kluwer Academic publishers.
- 21- Neill, m.A. & Jackson, D.N. (1970), «An Evaluation of Item selection strategies in personality scale construction» Educational and Psychological measurement, Vol (30) no.3 ,p.p.647-661.
41. Paul,J.(1991), Interpretation of test Reliability, journal of Educational and Psychological measurement, Vol (51), P.P.