

## الخصائص السيكومترية لمقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجياً

إعداد الباحثة

أ/ تهانى عبد العظيم محمد عمر

باحثة ماجستير

( أخصائى اجتماعى أول أ بتوجيه التربية الاجتماعية بإدارة بنى سويف التعليمية)

إشراف

د. أميرة محمد إمام

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسى

كلية التربية - جامعة عين شمس

أ.د إيمان فوزى شاهين

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى

كلية التربية- جامعة عين شمس

المستخلص :

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجياً، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٠٥) معلمة متأخرة عن الزواج، تراوحت أعمارهن ما بين (٣٠-٥٠) عاماً، بمتوسط عمرى قدره (٤٠,١١)، وانحراف معيارى قدره (٩,١١)، وطبقت الباحثة الصورة المبدئية لمقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجياً ( إعداد الباحثة)، والمكون من (٣٦) عبارة مقسمين إلى ثلاثة أبعاد هى (الضغوط الأسرية، الضغوط النفسية، الضغوط الاجتماعية)، وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس باستخدام التحليل العاملى التوكيدى والإتساق الداخلى للتحقق من صدق المقياس، كما قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما: طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لأبعاد المقياس، وقد أسفرت النتائج عن تمتع مقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجياً بدرجة عالية من الصدق والثبات، مما يعنى أنه صالح للتطبيق لأغراض البحث العلمى والتشخيص النفسى.

الكلمات المفتاحية :

المقياس، الخصائص السيكومترية، ضغوط الحياة، المتأخرات زواجياً.

## **The Psychometric properties of the life stress scale for those who are late in marriage**

### **Abstract:**

The current study aimed to verify the psychometric efficiency of the life stress scale for married arrears. the study sample consisted of (105) late-married female teachers, ranging in age from ( 30-50) years, with an average age of (40.11), and a standard deviation of (9.11). the researcher applied the initial picture of the life stress scale for married arrears ( prepared by researcher), consisting of (36) phrases divided into three dimensions ( family pressures, psychological pressures the psychometric characteristics of the scale were verified using confirmatory factor analysis and internal consistency to verify the truthfulness of the scale. the researcher also calculated the stability of the scale in two ways: the cronbach alpha method and the method of semi-fragmentation of the dimensions of the scale. the results resulted in a high degree of truthfulness and stability of the scale, which confirms the enjoyment of the life stress scale in the marital arrears with a high degree of truthfulness and stability, which means that it is applicable for scientific research and psychological diagnosis purposes

### **Key words:**

Measurement, psychometric characteristics, life stress, marital arrear

## الخصائص السيكومترية لمقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجياً

إعداد الباحثة

أ/ تهانى عبد العظيم محمد عمر

باحثة ماجستير

( أخصائى اجتماعى أول أبتوجيه التربية الاجتماعية بإدارة بنى سويف التعليمية)

إشراف

د. أميرة محمد إمام

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسى

كلية التربية - جامعة عين شمس

أ.د إيمان فوزى شاهين

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى

كلية التربية- جامعة عين شمس

مقدمة:

ترتبط هذه الدراسة بقضية من أهم القضايا الموجودة على الساحة العربية عامة والمصرية خاصة، والتي تحتاج لإيجاد حلول لها، ألا وهى قضية تأخر الفتيات عن سن الزواج، وبالتالي أصبحنا لا نستطيع تجاهلها أو إنكارها لأهميتها على مستقبل الشعوب، خاصة أن المرأة تمثل نصف المجتمع وعنصر مهم جداً فى زيادة الموارد البشرية فى كل دول العالم على مر العصور، وتواجه الفتيات فى هذا الوقت الكثير والكثير من المواقف الضاغطة وبالأخص بعدما وصل سن الفتاة إلى ( ٣٥ ) عاماً ولا نبالغ إن قلنا أن سن بعض الفتيات وصل إلى ( ٥٠ ) عاماً بدون زواج، مما أدى إلى تعرضهن للكثير من الضغوط الحياتية والنفسية، وأصبحت هذه الضغوط تحاوطهن من كل جانب مما جعلهن يفقدن الإتزان الإنفعالى فى بعض الأوقات وأصبحت أحياناً اللامبالاة وعدم الإهتمام بما يدور حولهن سمه ظاهرة بسبب تأخرهن عن الزواج.

وتعتبر مشكلة ضغوط الحياة من أكثر المشاكل التي تؤدي لردود أفعال سلبية للأفراد، وتساهم بشكل مباشر أو غير مباشر فى إصابتهم بالاضطرابات النفسية والجسمية على اختلاف أنواعها وحدثها (Cofer&Apply,2008,113)، وهذه الضغوط ماهى إلا ردات فعل للتغيرات السريعة والحادة التي طرأت على كافة نواحي الحياة، حيث أن الضغوط تمثل السبب الرئيسى لما يشعر به الفرد من آلام نفسية،

وأعراض عضوية، وما يترتب على ذلك من ضياع الكثير من أيام العمل على مدار العام. (Marks et al, 2000,99).

ومن الملاحظ أن المجتمع يحاصر الفتاة المتأخرة عن الزواج ويحاسبها على كل سلوك تفعله وينظر لها بنظرة سلبية ويلقبها بألقاب غير مستحبة كلقب "عانس" هذا ما يجعلها تشعر بالكثير من الضغوط النفسية والاجتماعية (هبه القهوجي، ٢٠٠٦)، ولأن المجتمع لازال ينظر للزواج على إنه طوق نجاة للمرأة ودليل على نضجها وتميزها عن الأخريات فهذا كافي لأن يجعل الفتاة تحتاج للرجل وتشعر بضعفها بدونه لذلك تشعر المرأة المتأخرة عن الزواج بضغط نفسي واجتماعي وانفعالي أكثر من الرجال (سهام الموسى، ٢٠١٢، ٢٨).

#### مشكلة الدراسة:

تتحدد مشكلة الدراسة في أن ضغوط الحياة التي تتعرض لها المعلمات المتأخرات زواجياً، تجعلهن يواجهن الكثير من المواقف التي تقف حائلاً في تنمية وتقدم حياتهن، وبالأخص حياتهن الاجتماعية التي تحلم بها كل فتاة، حيث أن الزواج أمل كل أنثى لأنه يساهم بشكل مباشر في استقرارها النفسي وتوافقها الاجتماعي وشعورها بالسعادة، فإذا ما خسرت الفتاة فرصة الزواج هذه فإنها قد تتعرض لبعض الإضطرابات النفسية كالإحباط وقلق المستقبل والكثير من ضغوطات الحياة، مما ينعكس على الكثير من تصرفاتها وسلوكها (مصطفى الشرفاوى، ٢٠٠٠، ٢٦٢).

حيث أنه من أهم الأحداث التي تسبب للفتيات الخوف والقلق المستمر كلما تقدم بها العمر وهي لم تحصل بعد على فرصة للزواج، حيث أن هذه الفرصة تقل وتتلاشى بمرور الوقت، ومع تقدمهن في السن تتزايد الضغوط بشكل مستمر عليهن مما يؤثر على سلوكهن وتصرفاتهن مع المحيطين .

ومن هنا تبلورت مشكلة الدراسة الحالية في إعداد أداة مقننة لقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجياً، بما يتناسب مع خصائص العينة، نتيجة لندرة المقاييس على حد علم الباحثة في ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجياً.

ومن ثم تتحدد مشكلة الدراسة في الإجابة على التساؤل التالي:

- هل مقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجياً ذو كفاءة سيكومترية (صدق- ثبات - اتساق داخلي)، وصالح للتطبيق مع البيئة والعينة المعدة لقياسه؟  
**هدف الدراسة :-**

هدفت الدراسة الحالية إلى إعداد مقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجياً يتميز بكفاءة سيكومترية، وذلك من خلال حساب الصدق والاتساق الداخلي ومعاملات الثبات للمقياس.

**أهمية الدراسة :**

تتبلور أهمية الدراسة الحالية في جانبين:

( أ ) **الجانب النظري :** يعرض مكونات مفهوم ضغوط الحياة وأبعاده.

(ب) **الجانب التطبيقي:** إعداد مقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجياً يساعد في التعرف على مستوى ضغوط الحياة لدى المعلمات المتأخرات زواجياً، ويكون إسهاماً وإضافة في المجال التربوي.

**مصطلحات الدراسة:**

## ١- ضغوط الحياة Life Stress

عرفت الباحثة ضغوط الحياة إجرائياً بأنها: كل ما يمثل عبئاً على نفسية الفتاة المتأخرة عن الزواج، من مواقف وأحداث في مختلف جوانب حياتها ويشعرها بالتهديد وعدم الارتياح وسوء التكيف، مما يقلل قدرتها على مواجهة مسؤوليات الحياة العملية، الأسرية، والاجتماعية المحيطة بها، ويعبر عن ذلك إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

## ٢- المتأخرات زواجياً : Marriage arrears

عرفت الباحثة المتأخرات زواجياً بأنهن: الفتيات اللاتي تجاوزن سن الزواج كما هو متعارف عليه في المجتمع المصري من سن ( ٣٠ ) سنة فما فوق، ويشعرن مع تقدم العمر

بفقدان الثقة بالنفس، والرغبة فى العزلة الاجتماعية تجنباً لإحساسهن بالشفقة ونظرة وكلام المحيطين لهم.

الإطار النظرى للدراسة :

- ضغوط الحياة:

- عرف ( Zager, 2004, 23 ) ضغوط الحياة بأنها: حالة من الشدة النفسية التى تحدث نتيجة مثيرات أو مواقف داخلية أو خارجية تؤثر فى مصادر الفرد التكيفية، الأمر الذى يؤدي الى حدوث مشاكل ترهق الفرد وتفقد السيطرة على إترانه وتوافقه مع نفسه و المجتمع.
- وقد عرفها ( Lazarus,2006,32 ) بأنها قوة خارجية تؤثر على النظام الفسيولوجى والإجتماعى للفرد، وتعتبر هذه الضغوط نتاج لتقييم المواقف المهددة التى يختلف تأثيرها من فرد لآخر.
- كما عرفها ( Colman,2008,418 ) بأنها : الضغط النفسى والجسدى والتوتر الناتج عن الظروف والأحداث أو التجارب الجسدية أو العاطفية أو الإجتماعية أو الإقتصادية أو المهنية التى يصعب إدارتها أو تحملها.

- المتأخرات زواجيا:

- عرفتهم ( فوزية محمدى، ٢٠٢٠ ، ٢٦٠): بأنهن الفتيات العازبات اللاتى لم يتزوجن بعد بمتوسط عمرى ( ٤٣ ) عاما، أى أنهن تجاوزن سن الزواج المتعارف عليه وهو ليس محدد بسن معين ولكن التحديد راجع للعرف ونظرة المجتمع .

- أنواع ضغوط الحياة:

صنفها ( طلعت منصور وفيولا الببلاوى، ١٩٨٩ ، ٣ ) إلى ضغوط ايجابية ينتج عنها توتر يؤدي الى الشعور بالسعادة والرضا لكى يحدث الاتزان النفسى، ضغوط سلبية ينتج عنها توتر يؤدي الى الشعور بالاكتئاب والتعاسة والاحباط وعدم الرضا والسرور وذلك يؤدي لعدم الاتزان النفسى، وكذلك صنفها Kazan(1991 ) إلى ضغوط مفاجئة أو عنيفة

مثل(الأحداث القوية المفاجئة والتي تؤثر على الكثير من الناس)، وضغوط شخصية مثل (الأحداث اليومية الرئيسية)، وضغوط إجتماعية أو بيئية مثل"المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية وتختلف شدتها من شخص لآخر"( منى محمود، ٢٠٠٢، ٣٢).

- أبعاد مقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجياً :

• البعد الأول: الضغوط الاسرية ( Family Stress ) :

تعرفها الباحثة بأنها : كل ما يتعرض له الفرد من ضغوط وتغيرات جسمية ونفسية داخل الأسرة، مما يسبب له مشكلات صحية تؤثر على أهدافه وطموحاته، وتتمثل في المشكلات الأسرية، انخفاض المستوى المعيشي للأسرة، عدم القدرة على توفير ضروريات الحياة، وعدم تبادل الإحترام بين أفراد الأسرة.

• البعد الثاني: الضغوط الاجتماعية ( Social Stress ) :

تعرفها الباحثة بأنها: كل المواقف والأحداث المفاجئة التي يتعرض لها الفرد مثل الموت المفاجئ، سوء العلاقة بالآخرين، وصعوبة تكوين أصدقاء، الإنعزال، الهروب، والمقاومة، مما يسبب له الضيق والتوتر.

• البعد الثالث: الضغوط النفسية ( Psychological stress ) :

تعرفها الباحثة بأنها: التي تتمثل في الأعباء والضغوط والمسئوليات التي تفوق قدرة تحمل الفرد بداية من أحداث حياته اليومية ومرورا بأحداث الحياة القاسية الصعبة، والمشاعر والمواقف الحياتية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد، مثل القلق والخوف والحزن والتجنب، والانفعال .... وغيرها من المشاعر.

- مراحل الضغوط التي تمر بها الفتيات المتأخرات زواجياً :

وقد أشار (هانز سيللي) (Selly, 1976, 35) لهذه المراحل كالتالي :

أولاً : مرحلة الإنذار : في هذه المرحلة نلاحظ رد الفعل الأولى للمواقف الضاغطة التي تتعرض لها الفتاة وهو إدراكها للتهديد الذي يواجهها وتعثرها في الحصول على فرصة للزواج، وفي هذه الحالة يزيد معدل التنفس وترتفع نسبة السكر في الدورة الدموية وتشد العضلات ليتهيأ الجسم لعملية المواجهة، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم وتعرف

هذه التغيرات "بالاستثارة العامة"، وفي هذه المرحلة نجد أن الفتيات المتأخرات زواجياً يعانون من القلق والتوتر.

**ثانياً : مرحلة المقاومة:** وفي هذه المرحلة تحاول الفتيات المتأخرات عن الزواج أن تقاوم مصدر التهديد أو الضغوط وذلك بمحاولة التكيف مع الوضع السائد أو التغيرات الجديدة بأن يسلكن سلوكاً يدل على تكيفهن مع الوضع الجديد بأن يلجأن إلى الحيل الدفاعية " كالتبرير " كوسيلة لمقاومة الضغوط النفسية التي يتعرضن لها بأن يظهرن في المناسبات العائلية، أو محاولة الإنتساب لإحدى الكليات للحصول على مؤهل عالٍ، أو استكمال دراسات عليا والاندماج في البحث العلمي، أو محاولة الخروج والبحث عن عمل أو محاولة الإهتمام بصحتهن .

**ثالثاً : مرحلة الجهاد ( الانهك أو الاحتراق النفسى ) :** وتظهر هذه المرحلة إذا استمر التهديد أو مصدرالضغط لازال قائماً، واستنزفت الطاقة الضرورية اللازمة للصدوم، الأمر الذى يؤدي في بعض الحالات إلى الإصابة بالأمراض السيكوسوماتية، وأحياناً في بعض الحالات المتطرفة يؤدي إلى الإنتحار والوفاة، وفي هذه المرحلة نجد أن الفتيات المتأخرات زواجياً قد أصبن بالكبت كأحد ميكانيزمات الدفاع والذى يصل بهن إلى مرحلة الاحتراق النفسى وخاصة في البيئات الفقيرة أو الفتيات متواضعة الجمال، وفي هذه الحالة تشعر بعض الفتيات بالملل والرتابة وعدم القدرة على التصرف بفاعلية نتيجة تأخرهن عن الزواج ( شاهين رسلان ، صباح الرفاعى، ٢٠٠٨ ، ١٣٧ - ١٣٩ ) .

- الاستراتيجيات التي تستخدمها الفتيات المتأخرات زواجياً مع ضغوط الحياة وقد أوضحها ( أسعد الامارة ، ٢٠٠٢ ) كالآتى :

➤ استراتيجيات الانسحاب والهروب ( Strategies for withdrawal and )

( escape ) : وتظهر في اسلوب الفتاة التي تسعى لتتجاهل كل موقف ضاغط يسببه لها تأخرها في الزواج، وذلك من خلال عدم ذهابها للحفلات والمناسبات لتجنب نظرات الشفقة من الآخرين، وقضاء معظم أوقاتها في المنزل مع الأسرة، والميل إلى الوحدة والإبتعاد عن أى مناقشات أو أحاديث أو مشاهدة أى برامج تليفزيونية تتناول موضوع تأخر الزواج ، وتظاهرها بأن الأمر لا يستحق الإهتمام.



➤ **استراتيجية حل المشكلات ( Problem Solving Strategy )**: ويقصد بها جهود الفتاة الغيرمتزوجة فى التعامل مع تأخرها عن الزواج باعتباره مشكلة، ويمكن خلق حلول بديلة لها من خلال تنمية وإكتساب سلوكيات جديدة أو رفع مستوى الطموح لديها، والتفكير فى الجوانب الايجابية للحياة بدون زواج، والإستفادة من خبرات الآخرين فى حل المشكلات، والإستمتاع بكل ما يخفف التوتر كممارسة الهوايات أو مشاهدة التلفاز والخروج من نطاق المشكلة بمزيد من القراءة والإطلاع على الكتب فى مختلف التخصصات .

➤ **استراتيجية الإنشغال بالتيدين (Strategy of concern with religiosity)** : وتشير إلى الرجوع إلى الدين والإكثار من الصلاة والعبادة كمصدر للدعم الروحى والأخلاقى والإنفعالى لمواجهة المواقف الضاغطة المرتبطة بتأخرها عن الزواج إيماناً بأن الأمر كله بيد الله .

- طرق وأساليب التعامل مع الضغوط من خلال النظريات التى تناولت ضغوط الحياة :

• **منظور التحليل النفسى**: حيث يشير فرويد إلى أن جزء كبير من سلوك الإنسان يكون نتيجة عمليات عقلية لا يفهمها، فالشخصية يمكن تصورهما فى إطار ثلاث أنظمة فرعية هم (الانا Ego، الانا الاعلى Super Ego، الهو Id) ( **طلعت منصور، ١٩٨٧ ، ٣٣٧** ) وأساليب التعامل فى نظرية التحليل النفسى تسمى " بالحيل الدفاعية" أو " الميكانيزمات" أو " آليات الدفاع " التى تحدث لا شعورياً، وهى تعد حلاً وسطاً توافقياً وبديل تعويضى على فشل الكبت وما يترتب عليه من قلق ويحدث ذلك شعورياً ليرد به الشخص على المواقفة الضاغطة المهدة له ( **أسعد شريف الامارة، ٢٠٠٢ ، ١٢** ) .

• **منظور كارين هورنى** : حيث أن هورنى أشارت إلى إنه هناك أربع طرق(ميكانيزمات) لحماية النفس من القلق والضغوط وهم : الحصول على الحب، والخضوع، والعزلة، والحصول على السلطة، وصنفت هورنى أساليب التعامل مع الناس بثلاث مجموعات( التحرك نحو الناس، وضد الناس، وبعيداً عن الناس)

وأسمت هورنى هذه الأصناف بالاتجاهات العصائية خاصة عندما تأخذ طابعاً قسرياً لدى الفرد (دوان شلتر، ١٩٨٣، ٣٢-٣٥، ٩٩) .

- **منظور لازورس وفولكمان ( Lazarus & Folkman )**: حيث قدم كلا منهم نموذجاً لطرق التعامل مع الضغوط والتي افترض أن التقييم المعرفى والتغلب وسائل للضغط والنتائج التكيفية المرتبطة به، حيث أن الخاصية الإرتباطية فى تعريف الضغط على إنه علاقة بين الشخص وبيئته التى تم تقييمها عن طريق الشخص إنها علاقة مرهقة أو تفوق قدراته وتعرض حياته للخطر، ولذا فقد تشكل المثيرات والأحداث مصدر ضغط لشخص ولا تسبب ضغط لشخص آخر، وذلك وفق التقييم المعرفى للفرد لكل حدث من الأحداث (حسن الدراجى، ٢٠٠٧، ٤٩). وبناءً عليه فاستخدام الفرد لأساليب تكيفية مع البيئة يكون بهدف الوصول لنتيجة للحدث فإذا كانت هذه النتيجة مرضية وإيجابية فإنها تؤدي إلى إنفعال إيجابى، أما إذا كانت سلبية وغير مرضية فإنها تؤدي إلى الضيق (Folkman , 1997 , 216-218).

- **منظور سيلى**: حيث أشار هانز سيلى إلى أن التعرض المستمر للضغط النفسى يؤدي إلى حدوث إضطرابات فى أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور أعراض من خلال ثلاث مراحل وهي:

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

- **المرحلة الثانية: المقاومة Resistance** إذا إستمر المصدر الضاغط فى التأثير فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة المقاومة لهذا المصدر وتشتمل هذه المرحلة على الأعراض الجسمية التى يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التى 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 الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات 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 الدفعات الهرمونية وتنقص مقاومة الجسم وتصاب الكثير من أجهزة الجسم وقد يصل إلي حد الموت ( فاطمة عبد الرحيم، ٢٠١٣، ٢٣-٢٤ )

• **تعقيب على النظريات التي تناولت ضغوط الحياة:**

اختلفت النظريات والأساليب التي اهتمت بدراسة ضغوط الحياة لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها، حيث نجد أن الضغوط تكون نتيجة الصراعات اللاشعورية لدى الفرد، ولمواجهتها يلجأ الفرد إلى كبتها، مما يؤدي إلى إصابته ببعض الاضطرابات النفسية طبقاً للنظرية التحليلية لفرويد ، أو تكون نتيجة تقييم الفرد ورد فعله للأحداث، حيث أنه كلما كان تقديرنا للموقف مرتفعاً وتقديرنا لامكاناتنا وقدراتنا منخفضاً، ازداد خطر الضغوط على الفرد طبقاً لنظرية Lazarus، أو تكون استجابة للمواقف المهددة طبقاً لمراحل التكيف العام، وهذه الاستجابة تختلف من فرد لآخر، ومن خلال الاستجابة يتم تحديد مستوى الضغط بالنسبة للفرد ومدى تأثيره عليه طبقاً لنظرية Selye.

- دراسات سابقة:

(١) دراسة ( Cohen& Janicki- Deverts,2012 ) بعنوان : الخصائص السيكومترية للنموذج القصير لمقياس الضغوط المتصور (PSS-10) لدى المراهقين الصينيين: هدفت الدراسة إلى تقييم الخصائص السيكومترية للنسخة

## الخصائص السيكومترية لمقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجيا

القصيرة من مقياس الضغوط المدركة (PSS-10) لدى المراهقين الصينيين، على عينة مكونة من ( ٩٧٧ ) طالبًا من طلاب المدارس المتوسطة الصينية ، والتي تضمنت (PSS-10)، واستبيان الصحة العامة (GHQ-12)، وأظهرت النتائج أن (PSS-10) يتمتع ببنية قوية ذات عاملين من خلال تحليل العوامل التأكيدية، كما يتم دعم ثبات القياس المتوسط الكامن (MI) عبرالجنس وحالة التخلف، ويتمتع (PSS-10) بموثوقية مقبولة وارتباط معتدل كبير مع (GHQ-12 و SES وBRS)، مما يؤكد أن النسخة الصينية من (PSS-10) هي تقييم موثوق وصحيح لقياس الضغوط لدى المراهقين الصينيين.

٢) دراسة ( عبد العزيز محمود، ٢٠١٣ ) بعنوان: الخصائص السيكومترية لمقياس أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب الجامعي، حيث هدفت الدراسة للتعرف على صدق وثبات مقياس أحداث الحياة الضاغطة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٦) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية، جامعة عين شمس، وتكون المقياس في صورته المبدئية من (٦٠) عبارة موزعة على (٥) أبعاد وهي (الأحداث الضاغطة الأكاديمية، الأحداث الضاغطة الاقتصادية، الأحداث الضاغطة الأسرية، الأحداث الضاغطة النفسية، الأحداث الضاغطة الاجتماعية)، وتم التحقق من صدق المقياس بالصدق العاملي، وصدق المقارنة الطرفية، وطريقة التجزئة النصفية، وبعد المعالجة الإحصائية للمقياس أصبح يتكون في صورته النهائية من (٤٩) عبارة موزعة على (٥) أبعاد.

٣) دراسة (حسام هيبية، ٢٠٢٣) بعنوان : الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، هدف البحث التعرف على الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، اعتمد البحث على المنهج الوصفي، وتم تطبيقه على عينة قدرها (٢٠٠) من طلاب جامعة عين شمس، وتم تصميم الصورة المبدئية لمقياس الضغوط النفسية من (٥٠) عبارة موزعة على (٥) أبعاد وهم (الضغوط

الانفعالية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط الأسرية، والضغوط الاقتصادية)، وتم استخدام الصدق العاملي والاتساق الداخلي للمقياس، وتم حساب ثبات المقياس عن طريق طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، وأسفرت النتائج على صدق وثبات المقياس، والصور النهائية للمقياس (٤٨) عبارة موزعة على (٥) أبعاد، وتم تصحيح المقياس عن طريق اختيار الاستجابة من أربعة بدائل وهي (أوافق بشدة، أوافق أحياناً، لا أوافق، لا أوافق بشدة).

(٤) دراسة ( Hua Chen, Chao, Ying Chen et al, 2023 ) بعنوان الخصائص السيكومترية لمقياس الاكتئاب والقلق والضغوط، هدفت هذه الدراسة استكشافاً شاملاً للأدلة السيكومترية التي تدعم استخدام (DASS-21) ضمن هذه الفئة الديموغرافية، وقد اشتمل البحث على ثلاث دراسات كالتالي: في الدراسة (١)، تم فحص الخصائص السيكومترية الأساسية للاتساق الداخلي وصلاحية البناء، وشارك في هذه الدراسة إجمالي (٣١٣٨) طالباً من طلاب المدارس الابتدائية من ثلاث مقاطعات في البر الرئيسي للصين، وبلغ الثبات الداخلي للمقياس الكلي (٠,٩٣)، وفي جميع المقاييس الفرعية كانت أعلى من (٠,٨٠)، وتم دعم صلاحية البناء جزئياً، وفي الدراسة (٢)، تم اعتماد تصميم طولي، لتبلغ العينة (١٣٦٦) طالباً من طلاب المدارس الابتدائية من جنوب غرب الصين على مدى فترة ثلاثة أشهر، وأكدت النتائج أيضاً أن (DASS-21) أظهر ثباتاً زمنياً عديداً، وأظهر تحليل المتوسط الكامن أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوسائل الكامنة للاكتئاب والقلق والتوتر بين الوقت (١) والوقت (٢)، وفي الدراسة (٣) شملت العينة (٣٦٤) طالب جامعي و (٤٨٣) عاملاً في الشركات، وقد أظهرت النتائج أن (DASS-21) لديه ثبات القياس عبر مجموعات سكانية مختلفة، وهكذا أشارت النتائج أن (DASS-21) هو أداة مناسبة لفحص الاضطراب النفسي العام.

تناولت الباحثة في الدراسة الحالية مفاهيم ضغوط الحياة والمتأخرات زواجياً، وأنواع ضغوط الحياة، وكذلك تناولت التعريف الإجرائي لضغوط الحياة وأبعاده الثلاثة التي تتمثل في ( الضغوط النفسية، الضغوط الأسرية، والضغوط الإجتماعية)، وكذلك تناولت الباحثة مراحل الضغوط التي تمر بها الفتيات المتأخرات زواجياً والتي تتمثل في مرحلة الإنذار ثم المقاومة ثم الإحترق النفسي، وتم عرض أيضاً الإستراتيجيات التي تتبعها الفتيات المتأخرات زواجياً مع ضغوط الحياة وتتمثل في استراتيجية الإنسحاب والهروب، استراتيجية حل المشكلات، واستراتيجية الإنشغال بالتدين، وتم عرض أساليب التعامل مع الضغوط من خلال النظريات التي تناولت ضغوط الحياة مثل منظور التحليل النفسي لـ Freud ، ومنظور كارن هورني، منظور Lazarus & Folkman ، ومنظور Selly.

أما من حيث الدراسات السابقة التي تم عرضها، يمكننا توضيح أوجه الإختلاف والإتفاق بينهم ، وكيفية الإستفادة منها في توضيح أهمية الدراسة الحالية، وإعداد المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية، من خلال الآتي: الموضوع وأدوات الدراسة: فقد تناولت الدراسات السابقة النموذج القصير لمقياس الضغوط المتصور ( Pss-10 ) كما في دراسة ( Cohen&Janicki- Deverts, 2012 )، وأحداث الحياة الضاغطة كما في دراسة ( عبد العزيز محمود، ٢٠١٣ )، والضغوط النفسية كما في دراسة ( حسام هيبه، ٢٠٢٣ )، والإكتئاب والقلق والضغوط كما في دراسة ( Hua chen,Ying chen et al, 2023 ) ، ومن حيث عينة الدراسة فقد تناولت الدراسات السابقة المراهقين والشباب الجامعي وطلاب الجامعة، طلاب المدارس الابتدائية، وعاملين بالشركات، أما في الدراسة الحالية فتناولت موضوع ضغوط الحياة، وتم تطبيق أداة الدراسة "مقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجياً" على عينة من المعلمات المتأخرات زواجياً في بعض مدارس إدارة بنى سويف التعليمية بمحافظة بنى سويف، أما من حيث أبعاد الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة كما في دراسة

(عبد العزيز محمود، ٢٠١٣) تكون مقياس أحداث الحياة الضاغطة من (٤٩) عبارة موزعة على (٥) أبعاد وهى (الأحداث الضاغطة الأكاديمية، الأحداث الضاغطة الاقتصادية، الأحداث الضاغطة الأسرية، الأحداث الضاغطة النفسية، الأحداث الضاغطة الاجتماعية) وفى دراسة ( حسام هيبه، ٢٠٢٣) تكون مقياس الضغوط النفسية من (٤٨) عبارة موزعة على (٥) أبعاد وهم (الضغوط الانفعالية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط الأسرية، والضغوط الاقتصادية)، أما فى الدراسة الحالية فقد تكون مقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجياً من (٣٦) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد هم (الضغوط الأسرية، الضغوط النفسية، والضغوط الإجتماعية)، ومن حيث النتائج فى الدراسات السابقة والدراسة الحالية فقد أسفرت عن صدق وثبات كل مقياس من المقاييس المذكورة وثبت أنه صالح للإستخدام العلمى.

- أوجه الإستفادة من الدراسات السابقة:

- ساهمت الدراسات السابقة فى إغناء معلومات الباحثة من حيث تقديم الخلفية النظرية، إضافة إلى الاستفادة فى صياغة مشكلة الدراسة من خلال الإستعانة ببعض الأفكار التي تبين مدى خطورة سيطرة ضغوط الحياة على حياة وشخصية الانسان.
- الإطلاع على الجوانب التي تم التركيز عليها في هذه الدراسات وعلى المتغيرات التي تمت دراستها، لمحاولة
- إيجاد متغيرات جديدة لم تدرس من قبل و لها أهمية في الدراسة، وأيضاً الاستفادة منها في تفسير نتائج أسئلة وفروض الدراسة.
- الاستفادة من أدوات البحث المستخدمة في الدراسات السابقة من أجل إعداد وتصميم وتحديد وصياغة العبارات لمقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجياً.
- الإطلاع على النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة، وكيفية عرض هذه النتائج ومناقشتها وتفسيرها، ومقارنتها بنتائج الدراسة الحالية.

- إجراءات تطبيق الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي، وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

- عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (١٠٥) معلمة من المتأخرات زواجياً تروحت أعمارهن بين (٣٠-٥٠) عاماً، بمتوسط عمري قدره (٤٠,١١) و انحراف معياري قدره (٩,١١)، بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

- أداة الدراسة :

مقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجياً، حيث تمثلت عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية لأداة الدراسة.

- خطوات إعداد المقياس:

قامت الباحثة عند إعداد المقياس بالإطلاع على العديد من المصادر الرئيسية والأطر النظرية والأدبية والدراسات السابقة والمقاييس المرتبطة بمجال ضغوط الحياة ومنها :

\* مقياس الضغط الاجتماعي (TSST) (Comelisse et al, 2011).

\* مقياس ضغوط الحياة لدى طلبة الدراسات العليا ( سحر مختار، ٢٠١٦ )

\* مقياس الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال ( سميرة محمد شند، ٢٠١٧ ) .

- وصف المقياس :

تكون المقياس من ( ٣٦ ) عبارة تمت الإجابة عنها ضمن ثلاثة بدائل وهي (تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، لا تنطبق)، أما عن تصحيح المقياس، تم توزيع الدرجات كما يلي: يعطى المفحوص ( ثلاث درجات) إذا اختار البديل "تنطبق بدرجة كبيرة"، و(درجتين) إذا اختار البديل "تنطبق بدرجة متوسطة"، و(درجة واحدة) إذا اختار البديل "لا تنطبق" وذلك بالنسبة للمفردات الإيجابية، والعكس بالنسبة للمفردات السلبية، وبذلك تتراوح درجات المقياس بين (٣٦ - ١٠٨)، وكل زيادة في



الدرجة تدل على ارتفاع فى مستوى ضغوط الحياة، وقد راعت الباحثة عند إعداد المقياس ما يلى :

- أن تتناسب العبارات مع خصائص أفراد العينة وتعبّر عن البعد الذى تقيسه .
- أن تكون العبارات واضحة وسهلة الفهم بالنسبة لأفراد العينة .
- أن تراعى المستوى التعليمى والثقافى والبيئى لأفراد العينة.

وتم توزيع العبارات على الأبعاد الخاصة بها كما يلى:

جدول (١) توزيع عبارات مقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجيا على

الأبعاد الخاصة به

عدد العبارات	أرقام العبارات	البعد
٨ عبارات	١ - ٣ - ٤ - ١٥ - ١٦ - ١٨ - ٢٠ - ٣٠	الضغوط الأسرية
١٠ عبارات	٢ - ٦ - ١١ - ١٣ - ١٤ - ١٧ - ٢٣ - ٢٦ - ٢٨ - ٣١	الضغوط الاجتماعية
١٨ عبارة	٥ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٠ - ١٢ - ١٩ - ٢١ - ٢٢ - ٢٤ - ٢٥ - ٢٧ - ٢٩ - ٣٢ - ٣٣ - ٣٤ - ٣٥ - ٣٦	الضغوط النفسية
٣٦ عبارة		إجمالي عدد العبارات

- الخصائص السيكومترية لمقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجيا :  
- حساب الصدق :

مؤشرات صدق البنية لمقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجيا:

تحققت الباحثة من صدق البنية لمقياس ضغوط الحياة وأنه يتكون من ثلاثة أبعاد وذلك باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، والجدول التالى (٢) يوضح مؤشرات حسن المطابقة لبنية مقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجيا.

جدول (٢) مؤشرات حسن المطابقة لبنية مقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجيا

مؤشرات حسن المطابقة	القيمة	المدى المثالي للمؤشر
٢كا	٠,١٣	أن تكون غير دالة إحصائياً
درجات الحرية	١	
النسبة بين ٢كا ودرجات حريتها	٠,١٣	المدى المثالي من صفر إلى ٥
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٩٨	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.

## الخصائص السيكومترية لمقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجياً

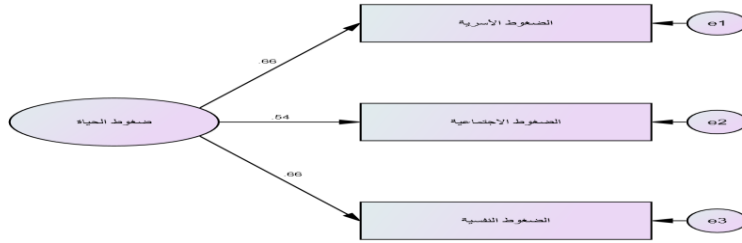
مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI)	٠,٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشرات حسن المطابقة	القيمة	المدى المثالي للمؤشر
مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٩٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٩٧	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٩٧	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة التزايدى (IFI)	٠,٩٧	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
جذر متوسط مربع التقريب (RMSEA)	٠,٠٨	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

اتضح من الجدول (٢) وجود مطابقة جيدة لبنية ضغوط الحياة مع بيانات عينة الدراسة، حيث أن مقياس ضغوط الحياة يتكون من ثلاثة أبعاد وكانت غالبية مؤشرات حسن المطابقة في مداها المثالي، ويوضح الجدول التالي الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية للنموذج العاملي كالاتي:

جدول (٣) الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية والخطأ المعياري والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة للنموذج العاملي لبنية مقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجياً

الأبعاد المقاسة	الوزن الانحداري المعيارى	الوزن الانحداري غير المعيارى	الخطأ المعيارى	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
الضغوط الأسرية	٠,٦٦	٠,٨٩	٠,٠٦	١٤,٧٣	دالة عند ٠,٠١
الضغوط الاجتماعية	٠,٥٤	٠,٨٦	٠,٠٦	١٤,٥٤	دالة عند ٠,٠١
الضغوط النفسية	٠,٦٦	١	-	-	-

اتضح من الجدول (٣) تحقق صدق النموذج العاملي لبنية ضغوط الحياة لدى أفراد عينة الدراسة، فقد كانت جميع الأوزان الانحدارية للأبعاد دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١)، وهذه النتائج تؤكد صدق المقياس ويمكن توضيح البنية العاملة لمقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجياً من خلال الشكل التالي :



شكل ( ١ ) البناء العاملى لمقياس ضغوط الحياة

- حساب الإتساق الداخلي للمقياس :

تم حساب الإتساق الداخلي للمقياس ، وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات : جدول(٤) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة لمقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجياً

الضغوط النفسية		الضغوط الاجتماعية		الضغوط الأسرية	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
**٠,٦٣	٥	**٠,٥٢	٢	**٠,٤٨	١
**٠,٦٤	٧	**٠,٦٣	٦	**٠,٥٧	٣
**٠,٥١	٨	**٠,٥٨	١١	**٠,٤٨	٤
**٠,٦٢	٩	**٠,٤٨	١٣	**٠,٦٧	١٥
**٠,٥٢	١٠	**٠,٥٣	١٤	**٠,٦٤	١٦
**٠,٦١	١٢	**٠,٦١	١٧	**٠,٧١	١٨
**٠,٤١	١٩	**٠,٥٤	٢٣	**٠,٥٥	٢٠
**٠,٦٥	٢١	**٠,٦٠	٢٦	**٠,٥٣	٣٠
**٠,٥٢	٢٢	**٠,٤٤	٢٨		
**٠,٧٣	٢٤	**٠,٥٧	٣١		

تابع جدول(٤) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة لمقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجياً

الضغوط النفسية		الضغوط الاجتماعية		الضغوط الأسرية	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
**٠,٧٨	٢٥				
**٠,٦٣	٢٧				
**٠,٥٩	٢٩				
**٠,٦٨	٣٢				
**٠,٦٦	٣٣				
**٠,٥٩	٣٤				
**٠,٥٦	٣٥				
**٠,٤٩	٣٦				

\*\* دال عند ٠,٠١

## الخصائص السيكومترية لمقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجيا

إتضح من جدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي (٠,٠١) وهذا يوضح الاتساق الداخلي للمقياس، وتم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية للمقياس و الدرجة الكلية للمقياس و كانت النتائج كما بالجدول التالي :

جدول(٥) معاملات الارتباط بين لأبعاد مقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجيا والدرجة الكلية

الدرجة الكلية للمقياس	البعد
**٠,٨٦	الضغوط الأسرية
**٠,٨٣	الضغوط الاجتماعية
**٠,٨٩	الضغوط النفسية

إتضح من جدول (٥) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٠,٨٣ - ٠,٨٩) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقا بين جميع أبعاد المقياس ، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

- حساب ثبات مقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجيا :

وقد تم حساب قيمة الثبات للأبعاد الفرعية باستخدام معامل ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية و المقياس ككل، و الجدول التالي يوضح هذه المعاملات :

جدول(٦) معاملات الثبات لأبعاد مقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجيا والمقياس ككل

البعد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سييرمان براون)
الضغوط الأسرية	٠,٨٤	٠,٨٢
الضغوط الاجتماعية	٠,٨١	٠,٧٩
الضغوط النفسية	٠,٨٦	٠,٨٥
المقياس ككل	٠,٩٠	٠,٨٨

إتضح من الجدول السابق (٦) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات مقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجيا وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات و يمكن إستخدامها علمياً .

- نتائج الدراسة:

تم التحقق من كفاءة الخصائص السيكومترية لمقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجياً من صدق المقياس باستخدام طريقتي ( التحليل العاملي التوكيدي، والاتساق

الداخلى)، وكذلك ثبات المقياس بإستخدام طريقتى (ألف كرونباخ، والتجزئى النصفية)، مما يجعل منه أداة صالحة للاستخدام لأغراض الدراسات السيكولوجية الأكاديمية، وأغراض التشخيص النفسى.

#### - توصيات الدراسة:

- 1- ضرورة اهتمام المختصين فى الإرشاد والعلاج النفسى بالمتأخرات زواجيا لمساعدتهن على تبنى استراتيجيات فعالة للتكيف مع الوضع الاجتماعى ومواجهة ضغوط الحياة .
- 2- عمل المزيد من الدراسات والأبحاث والبرامج الإرشادية المجانية التى تسهم فى خفض التأثير بضغطوط الحياة بكل الطرق.
- 3- توفير فرص التوعية فى كافة الدوائر والمؤسسات بخطورة وأثار القلق وضغوطوط الحياة.
- 4- الإهتمام بعقد لقاءات غير رسمية خارج وقت العمل بهدف مساعدة الموظفين بتوجيههم إلى بعض الأساليب التى تخفف من ضغوطوط الحياة .

## المراجع

### أولاً : المراجع العربية:

- ١) أسعد شريف الإمارة ( ٢٠٠٢ ) . الضغوط النفسية والتعامل معها، مقال من مجلة النبا، ع ٦٣، بيروت، لبنان، ص ١٢ .
- ٢) حسام اسماعيل هيبية (٢٠٢٣). الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، ع(٧٤)، ص ٢٦-٥٧.
- ٣) حسن على سيد الدراجى ( ٢٠٠٧ ) . أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفى ونوع التأهيل وأنماط يونك للشخصية لدى معلمى المدارس الابتدائية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، ابن رشد ، جامعة بغداد
- ٤) دارن شلتز (١٩٨٣). نظريات الشخصية، ترجمة حمد دلي الكربوني، وعبد الرحمن القيسي، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد، ص ص ٣٢، ٣٥، ٩٩ .
- ٥) سحر مختار محمد مرسى(٢٠١٦). إدمان الانترنت وعلاقته بضغوط الحياة لدى عينة من طلبة الدراسات العليا، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ٦) سميرة محمد ابراهيم شند (٢٠١٧). الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لمعلمات رياض الأطفال، مجلة الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، ص ٣٨٩-٤١٥، ٥٢٤.
- ٧) سهام موسى ( ٢٠١٢ ) . فاعلية استراتيجية التحصين ضد التوتر فى خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف النفسى لدى النساء اللواتى لم يسبق لهن الزواج، رسالة دكتوراه، الجامعة الاردنية، عمان، الأردن، ص ٢٨ .
- ٨) شاهين عبد الستار رسلان ، صباح قاسم سعيد الرفاعى ( ٢٠٠٨ ) . الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات زواجياً فى المجتمعين المصرى والسعودى ( دراسة مقارنة ) ، ص ١٣٧ - ١٣٩
- ٩) طلعت منصور وآخرون ( ١٩٨٧ ) . أسس علم النفس العام ، مطبعة أطلس ، القاهرة ، ص ٣٣٧ .
- ١٠) طلعت منصور وفيولا الببلاوى ( ١٩٨٩ ) . قائمة الضغوط النفسية، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية، ص ٣

- ١١) عبد العزيز محمود عبد العزيز(٢٠١٣). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بروح المرح ومعنى الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ١٢) فاطمة عبد الرحيم النوايسة(٢٠١٣). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساعدة، عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع، ص ص ٢٣-٢٤.
- ١٣) فوزية محمدى (٢٠٢٠). تقدير الذات وقلق المستقبل لدى المتأخرات فى الزواج ، دراسة ميدانية ، مجلة آفاق البحوث والدراسات ، ٣(١)، ص ٢٦٠ .
- ١٤) مصطفى خليل الشرقاوى ( ٢٠٠٠ ) . أسس الارشاد والعلاج النفسى " إطار مرجعى"، دار النهضة العربية، بيروت، ص ٢٦٢.
- ١٥) منى محمود ( ٢٠٠٢ ) . أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الاعدادية والثانوية ( دراسة مقارنة بين الريف والحضر )، رسالة ماجستير ، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، ص ٣٢.
- ١٦) هبة القهوجى ( ٢٠٠٦ ) . الشباب والزواج ( الاختيار وتحقيق السعادة ) ، ط ١ ، سوريا، دار الفتوى، ص ٢٦ .

#### ثانيا المراجع الأجنبية:

- 17) Cofer .C &Apply.M(2008).Motivation ; **Theory and research** . New York; Joy wiley&sons ..
- 18) Cohen,S.& Janicki- Deverts, D(2012); **Who's stressed ?** Distributions of Psychological stress in the united states in probability samples from 1983,2006, and 2009, **Journal of Applied social psychology**, 42(6). 1320-1334
- 19) Comelisse, S,van stegeren, A.H&Joels,M.(2011); Implication of psychological stress on memory formation in amale versus female student sample psycholoneuroendocrinology, 36(4); 569-578.
- 20) Hua chen, Chao- Ying Chen, et al(2023);Depression, Anxiety and stress scale (DASS-21).
- 21) 21) Lazarus, R. S.(2006). Stress and emotion: A new synthesis, New York. Springer publishing company
- 22) 22) Marks, D.& Murray, M& Evans, B& Willig, C (2000); Health Psycholge; Theory Publications.
- 23) 23) Zager . J. ( 2004 ) : the relationship of personality situational stress and Anxiety Factors to teacher Burnout , Dissertations Abstracts Inc, p 23.

## الخصائص السيكومترية لمقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجيا

### مقياس ضغوط الحياة لدى المتأخرات زواجيا

أختي المعطمة ...

فيما يلي عدد من العبارات التي يستخدمها الأشخاص في وصف أنفسهم لبيان مدى ضغوط الحياة لديهم ..اقرأى كل عبارة جيدا وضعى علامة ( ✓ ) فى المربع الذى يمثل اختيارك ، ولا تتركى أى فقرة بدون إجابة لأن اجابتك سوف تسهم فى تحقيق الهدف المرجو من الدراسة الحالية ، لذا لا تطلب الباحثة منك ذكر الاسم ولكن ترجو الباحثة تفضلتك بملئ البيانات الآتية :

العمر ..... سنوات العمل ..... الوظيفة .....

المستوى الاقتصادى : مرتفع ( ) متوسط ( ) منخفض ( )

المستوى التعليمى : تعليم عالى ( ) دراسات عليا ( )

م	العبارة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	لا تنطبق
	أعاني من كثرة المسؤوليات اتجاه أفراد أسرتي			
	أتجنب الظهور في المناسبات العائلية والأسرية			
	أجد صعوبة التوفيق بين العمل والمسئوليات اتجاه أسرتي			
	يقلقني مشاجرة والذى أثناء وجودي			
	أضطر كثيرا للجلوس وحدي للبيضاء			
	أشعر بالشفقة من الآخرين بسبب تأخرى عن الزواج			
	أشعر بالخجل عندما يسألني أحد عن سنّي			
	أخاف أن يكون تأخرى عن الزواج عقاب من الله			
	تزعجني فكرة الحياة بمفردي في يوم من الأيام			
	ينتابني اليأس من تغير حالي للأفضل			
	أتمنى حدوث معجزة تحل مشاكلي الحياتية			
	عندما أتعرض لمشكلة ما أنام أكثر من اللازم			
	أتجنب حديث الآخرين لي عن تأخرى بالزواج			
	أعد الضغوط نوع من التحدي الذاتي			
	أشعر بأن تأخرى عن الزواج تعتبر مشكلة في أسرتي			
	أشعر أن المستوى الاقتصادي لأسرتي سببا في تأخر زواجي .			
	أصبحت لا أرحب في تكوين صداقات جديدة			
	أسرتي لا تستطيع أن تساهم ماديا في زواجي			
	ضعفت شهيتي للأكل بسبب تفكيري الزائد			
	يفرق والدي في المعاملة بيني وبين اخوتي			
	أتلثم أو يضطرب صوتي عند الحديث مع الناس			
	أعاني من اضطرابات في النوم			
	أتجنب التفكير في مشكلاتي أو الحديث عنها أمام الآخرين			
	لدى شعور دائم بالتوتر والقلق			
	أتناول أدوية مهدئة أو منومة حتى أنام			
	أحرص على عدم إظهار انفعالاتي أمام الآخرين			
	أعاني من تكرار الكوابيس والأحلام المزعجة أثناء النوم.			
	أشعر بالإحباط والإساءة عند انتقاد المحيطين لي			
	أشعر بالحساسية الزائدة وسرعة الاستثارة والغضب			
	أحاح أهلي المستمر على بالزواج قد يدفعني لزواج غير محسوب عواقبه .			
	لدى مشكلات في علاقتي مع الجنس الآخر			
	أفتقد الشعور بالثقة والأمان مع الآخرين			
	أشعر بعدم الرضا عن نفسي			
	أشعر باليأس والإحباط من نظرة المجتمع لي .			
	أفتقد القدرة على التخطيط البناء للتحريم من ضغوط حياتي			
	لدى الرغبة في إيذاء نفسي			