

قياس ضغوط الحياة لدي طلاب الجامعة

منى احمد عبد الموجود

أستاذ مساعد بقسم خدمة الفرد - كلية الخدمة الاجتماعية - جامعة حلوان

قياس ضغوط الحياة لدي طلاب الجامعة

منى احمد عبد الموجود

أستاذ مساعد بقسم خدمة الفرد - كلية الخدمة الاجتماعية - جامعة حلوان

ملخص البحث

تستهدف هذه الدراسة إعداد مقياسين لضغوط الحياة لدى طلاب الجامعة، أحدهما للضغوط الخارجية والآخر للضغوط الداخلية. وقد أعدت الباحثة مقياس الضغوط الخارجية من خلال اطلاعها على العديد من المقاييس واستطلاع رأي الطلاب ومن ثم تكوين أبعاد وبنود المقياس. كما قامت بتعريب مقياس الضغوط الداخلية أو ما يطلق عليه مؤشرات الضغوط إعداد فريق الإرشاد الدولي بولاية كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية. وقد اعتمدت الباحثة على المنهجية المتبعة في تعريب المقاييس الأجنبية لكي تكون صالحة للبيئة العربية والمصرية. وقد تم تقنين كلا المقياسين من خلال حساب معاملات الصدق والثبات على عينة من ٢٢٥ طالبا وطالبة بالمدينة الجامعية بجامعة حلوان. وبناء على نتائج التقنين أصبح المقياس الأول يتكون من ٤٠ بنداً موزعاً على خمسة أبعاد والمقياس الثاني يتكون من ٦٢ بنداً موزعاً على خمسة أبعاد أيضاً. ليصبح المقياسين صالحين للتطبيق في البيئة المصرية.

الكلمات الدلالية: الضغوط الداخلية-الضغوط الخارجية-الصدق-الثبات-التحليل العاملي.

Abstract

This study aims to prepare two measures of life stress among university students, one for life stressors and the other for life stresses. The author has prepared the life stressors by reviewing many of the measures and surveying the students' opinion and then forming dimensions and items of the scale. It also localized the life stresses, or so-called pressure indicators, prepared by the International Guidance Team in California, USA. The researcher relied on the methodology used in the Arabization of foreign standards to be fit for the Arab and Egyptian environment. The reliability and validity were calculated on a sample of 225 students at the university city of Helwan University. Based on the results of rationing, the first scale consists of 40 items divided into five dimensions and the second scale consists of 62 items divided into five dimensions as well. To make the two standards applicable in the Egyptian environment..

Key words: Life stress – Life stressor - Validity – Reliability - factor analysis.

مقدمة البحث

يرجع الاستخدام الأول لمصطلح الضغوط إلى القرن السابع عشر الميلادي وذلك لوصف الأحزان والاحباطات والمحن وحالات عدم الشعور بالراحة. وقد تم تعديل هذا المصطلح في القرن التاسع عشر لكي يكون أكثر استخداما في الجوانب البيولوجية والطبية. ولكن يمكن القول إن مصطلح الضغوط في الوقت الحاضر أصبح ظاهرة عالمية وهي نتاج لخبرات الحياة السلبية. وتتبع أهمية مصطلح الضغوط في كونه يساعدنا على فهم الشخص ككيان واحد في إطار متغيرات الحياة المتجددة (Papathanasiou& Tsaras& Neroliatsiou& Roupa, 2015, p.46).

ويعتبر التعرض للمواقف الضاغطة من السمات الشائعة في العصر الحديث لدى كل فئات المجتمع الإنساني. وتتراوح هذه المواقف الضاغطة من الكوارث غير المتوقعة (الكوارث الطبيعية، والفقد، والأمراض) إلى أحداث الحياة اليومية التي تسبب مضايقات لدى الإنسان. وبصرف النظر عن مدى حدة هذه المواقف الضاغطة فإنها قد تؤدي إلى العديد من الاضطرابات السيكولوجية والسلوكية والتي تتراوح بين الاضطرابات النفسية والعقلية وسوء التوظيف الاجتماعي (Anisman& Merali, 1999, p.241). وفي هذا السياق يمكن اعتبار أن ضغوط الحياة الخارجية مثل المشكلات الاقتصادية، وعدم التوازن بين العمل والحياة، ومشكلات العلاقات الأسرية والاجتماعية تساهم بدرجة كبيرة في حدوث العديد من الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب ولوم الذات وغيرها من الاضطرابات النفسية والسلوكية التي تصيب مختلف الأفراد.

لذلك ميز العلماء بين نوعين من الضغوط هما الضغوط الخارجية أو ما يطلق عليها الضواغط Stressors والضغوط الداخلية Stresses. والضواغط هي الظروف أو المواقف الخارجية التي تؤدي إلى الضغوط الداخلية، حيث يمكن تصنيف الضغوط الخارجية على أنها حادة أو مزمنة. فالضغوط الحادة Acute فهي التي تتميز ببدايات ونهايات واضحة ومحددة، أما الضواغط المزمنة Chronic فهي التي تمتد لفترة طويلة بدون أن يكون لها نهاية محددة (Villiers, 2003, p.12). أما الضغوط الداخلية فهي تمثل الضغوط الانفعالية والجسمية الناتجة عن الضغوط الخارجية التي تواجه الشخص. فهي تمثل استجابات الكائن الإنساني والتي تؤثر سلبا على وظائفه المتعددة (Sharma& Kaur, 2011, p.12).

في هذا السياق فقد أوضح العديد من العلماء العلاقة الواضحة بين الضغوط الداخلية والضغوط الخارجية والتأثير المتبادل فيما بينهما. فقد أشار كل من لازاروس وفولكمان Lazarus

(Folkman, 1984) & إلى أن ضغوط الحياة تعكس العلاقة بين الشخص وبيئته، وتتوقف على مدى ادراك الشخص وتقييمه لها على أنها نوعا من المشقة أو تتفوق على قدراته وموارده التي يمتلكها (Lazarus and Folkman, 1984, p.139). ويرى البعض أن الضغوط الداخلية هي تمثل استجابة الكائن الانساني للمواقف والأحداث الاقتصادية والتعليمية والاجتماعية والفسولوجية والبيئية بوجه عام، والتي يختلف تأثيرها من شخص إلى آخر. فعندما يواجه الإنسان الضغوط الخارجية فإنه قد يعاني من ضغوط داخلية جسمية سواء في الجهاز العصبي أو باقي أعضاء الجسم وكذلك في الجوانب الروحية والعقلية والتي تمثل تهديدا لأدائه وضعف قدرته على مواجهه مواقف حياته (Samele, Et al, 2018, p.5).

ويرى كل من جيرمين وجيترمين (Germain & Gitterman, 1996) أن ضغوط الحياة الخارجية التي تواجه الشخص والضغوط الداخلية هي تعبير عن العلاقة السلبية بين الإنسان والبيئة. وتتخذ الضغوط الخارجية شكل الضرر أو الفقد أو تهديد المستقبل (فقد المقربين، والبطالة، والتحولت الاجتماعية، والفقر، والنزاعات مع الآخرين، وغيرها من أحداث الحياة المتعددة). وهنا تنتج الضغوط الداخلية سواء كانت فسيولوجية أو نفسية أو سلوكية (Germain & Gitterman, 1996, p.10). أن الضغوط الداخلية والضغوط الخارجية بينهما علاقة دائرية وفقا للمنظور النسقي الأيكولوجي، فضغوط الحياة الخارجية Stressors تؤدي إلى الضغوط الداخلية، والتي بدورها تزيد من حجم الضغوط الخارجية والتي تؤدي إلى مزيد من الضغوط الداخلية ... وهكذا. وهذه العملية المستمرة تسير في حلقة دائرية مفرغة لا يمكن كسرها إلا من خلال التعامل المتوازن مع كلا النوعين من الضغوط (سليمان وآخرون، ٢٠٠٥، ص.٦٠). وفي ذلك إشارة واضحة إلى الارتباط القوي بين ضغوط الحياة الخارجية التي تواجه الإنسان والضغوط الداخلية التي يعاني منها. وتعتبر مرحلتي المراهقة والشباب من أهم مراحل العمر التي تتميز بخصائصها النفسية والاجتماعية والسلوكية التي تتنوع بين الخصائص الايجابية والخصائص السلبية. فبالرغم من أنها تمثل القوة والقدرة على التعلم والانتاج وامتلاك الطموح والرغبة في التطور، وفي نفس الوقت تعاني من العديد من الضغوط المرتبطة بخصائص النمو، والظروف المحيطة بهم.

وفي دراسة قام بها كل من بلاند وميلتون وجونزاليس (Bland, Milton and Gonzalez (2010) استهدفت دراسة الضغوط الخارجية والضغوط الداخلية وميكانيزمات مواجهتها لدى طلاب الجامعة بجنوب جورجيا، حيث تم تطبيقها على عينة مكونة من ١٢١

ذكرًا و٤٠ أنثى تتراوح أعمارهم بين ١٨ عام و٢٤ عام. وقد أظهرت نتائجها أن أكثر الضغوط الخارجية التي يعاني منها الطلاب تمثلت في سوء معاملة الوالدين، ونقص الموارد المالية والمشكلات المرتبطة بالدراسة. بينما أظهرت النتائج أن أكثر الضغوط الداخلية التي يعاني منها عينة البحث تمثلت في الاضطرابات النفسية وخاصة القلق، وبعض الأعراض الجسمية المرضية، وحدة الطباع والمزاج غير المعتدل.

وفي دراسة استهدفت تحديد الضغوط الخارجية والاضغوط الداخلية واستراتيجيات مجابقتها لطلبة كليات الطب بماليزيا، أظهرت نتائجها ارتفاع مستوى الضغوط سواء كانت داخلية أو خارجية، وكان في مقدمة الضغوط الخارجية التي يعاني منها الطلاب الضغوط الأكاديمية، بالإضافة إلى عدم توفر التفهم الكامل لدى أسرهم لطبيعة دراسة الطب ومتطلباتها وما يترتب على ذلك من موارد مالية. بينما تمثلت الضغوط الداخلية في الاضطرابات النفسية والحساسية الزائدة (Yusoff,2011).

هذا وقد تعددت الضغوط الخارجية التي تؤثر على طلاب الجامعة وما يترتب عليها من ضغوط داخلية. وفي هذا السياق أظهرت نتائج إحدى الدراسات التي أجريت على عينة من طلبة الجامعة بكلتي الآداب وإدارة الأعمال بمدينة منقباد بالهند تتكون من ١٢٣ طالبا و٧٧ طالبة الذي تتراوح أعمارهم بين ١٨-٢١ عام أن أهم الضغوط الخارجية التي يعانون منها تتمثل في أربعة فئات هي الضغوط الأكاديمية والاجتماعية والأسرية والاقتصادية. بينما أظهرت النتائج أن أكثر الضغوط الداخلية أو أعراض الضغوط تمثلت في افتقاد الثقة في النفس، والشعور بالوحدة، والقلق والتوتر والسلوكيات العدوانية والانسحاب. كما كان هناك تأثيرات واضحة على المستوى الدراسي للطلاب (Devi, Mohan, 2015).

أما على المستوى العربي بصفة عامة والمصري على وجه الخصوص فقد أظهرت العديد من الدراسات وجود العديد من أحداث الحياة الضاغطة (ضغوط خارجية) نتج عنها أو ارتبطت بالعديد من الضغوط الداخلية. فقد أظهرت نتائج دراسة كل من جعيس والحديبي (٢٠١٤) والتي تم تطبيقها على عينة من الذكور والإناث عددها ٤١٠ مفردة، أن من أكثر الضغوط الخارجية التي يعاني منها طلاب مرحلة الدبلوم العام بكلية التربية جامعة أسيوط تمثلت في الضغوط التعليمية والضغوط الأسرية والضغوط المهنية وما تترتب على ذلك من ضغوط داخلية تمثلت في قلق المستقبل والشعور بالغضب وفقد الدافعية للإنجاز. وفي دراسة أخرى قام بها العيساوي (٢٠١٨) والتي تم تطبيقها على عينة

مكونة من ١٠٠ طالب وطالبة بكريّة التربية جامعة الأنبار بالعراق تبين أن أهم الضغوط الخارجية التي يعاني منها الطلبة تتمثل في الضغوط الدراسية والتي من أمثلتها ضعف مستوى الإرشاد الأكاديمي بالجامعة وانخفاض مستوى أعضاء هيئة التدريس وسوء معاملتهم للطلاب، وافتقار المناهج الدراسية لأساليب التفاعل والتشويق. كما تضمنت أيضاً الضغوط الاجتماعية والتي أهمها التفكك الأسري، وبعد السكن عن مكان الدراسة، ونقص القدرة على التفاعل مع الزملاء داخل الجامعة. هذا بالإضافة إلى الضغوط الاقتصادية التي يواجهها الطلاب. أما من أهم الضغوط الداخلية التي يعاني منها الطلاب الشعور بالاكتئاب والوحدة والغضب الشديد، والخوف من المستقبل. وفي هذا السياق أظهرت نتائج دراسة كل من عيسوي وراضي ويسري (2013) Esawi, Radi & Youssri أن طالبات التمريض في المملكة العربية السعودية كانت تعاني من العديد من الضغوط الخارجية والتي أهمها المشكلات الأكاديمية والضغوط البيئية.

هذا وبالرغم من وجود بعض الاختلافات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية بين المجتمعات العربية، إلا أنه من المتبع للدراسات السابقة يجد وجود تشابه كبير بين الضغوط الخارجية والضغوط الداخلية لدى الطلاب الجامعيين في المجتمعات. وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة الرفاعي ورسلان (٢٠٠٧) والتي استهدفت مقارنة الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات زواجياً في البيئة السعودية والبيئة المصرية، وكان من أهم نتائجها عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الفتيات المصريات والفتيات السعوديات فيما يتعلق بأدراكهما للضغوط الخارجية والضغوط الداخلية التي مرت بهن. فقد اتضح عدم وجود فروق بينهن فيما يتعلق بالضغوط الاجتماعية والدينية والصحية، وإن كان هناك فروق دالة بين المصريات والسعوديات فيما يتعلق بالبعد الثقافي والبعد الاقتصادي. أما فيما يتعلق بالضغوط الداخلية أو النفسية فلا يوجد فروق دالة بينهن.

وقد تعددت النظريات العلمية التي ساهمت في تفسير طبيعة الضغوط الخارجية والداخلية وطبيعة العلاقة بينهما. ووفقاً لنظرية الضغوط فإن استجابة الضغط تبدأ مع ظهور الحدث الضاغط Stressor والذي هو عبارة عن أي حدث أو ظرف أو موقف أو مثير حقيقي أو متصور والذي يستدعي بداية عملية استجابة الضغط الانساني داخل الفرد. والأكثر من ذلك فإن إيفرلي ولاتنج (2002) Everly and Lating أشارا إلى أن هناك ثلاثة أنواع من الأحداث الضاغطة، نفسية اجتماعية وبيولوجية Psychosocial and biogenic. وتحدث أحداث الحياة الضاغطة النفسية الاجتماعية عندما يستجيب الفرد لهذه

الأحداث والظروف أو المثيرات على أساس إدراكه لها بأنها تمثل تهديدا بالنسبة له (Everly & Lating, 2002, p.146).

كما جاءت نظرية التصورات المعرفية للضغوط وأطرها الإجرائية Transactional على العكس من النظرة التقليدية للضغوط التي ترى أنها عبارة عن مجموعة من المثيرات أو الاستجابات، في حين أظهرت وجهات النظر المعاصرة أن الضغوط هي مجموعة من الاجراءات أو المعاملات. وقد تم تعريف الضغوط وخاصة الضغوط النفسية على أنها عبارة عن مجموعة من التعاملات أو الاجراءات والتي تتضمن الادراك المعرفي لطبيعة العلاقة التفاعلية بين الشخص والبيئة. مثال ذلك التفكير في الأحداث التي يمر بها شخص ما في حياته وتقرير ما إذا كان يمتلك الموارد الشخصية للتعامل مع هذه الأحداث. وهذه الموجهات التفاعلية أو الاجرائية تركز على الأفكار والادراكات التي تؤثر على استجابة الفرد للضغوط ككل والتي يمتلكها في عقله وفي جسمه. لذلك فإن الأطر الاجرائية أو أطر المعاملات تركز على مجموعة الأفكار والادراكات والتقييمات التي تتوسط (توصل) الاستجابة للأحداث الضاغطة (Matthieu & Ivanoff, 2006, p.341).

وبناء على ما تقدم يمكن تحديد ما يلي:

- ١) يعاني الانسان من العديد من ضغوط الحياة الخارجية أو ما يطلق عليها بالضغوط التي تمثل الجوانب الاجتماعية والدراسية والاقتصادية والترويحية وغيرها.
- ٢) كما يعاني أيضا من العديد من الضغوط الداخلية والتي تتمثل في الجوانب الجسمية والنفسية والعقلية.
- ٣) وقد أظهرت العديد من الكتابات الارتباط والعلاقة الواضحة بين الضغوط الخارجية والضغوط الداخلية بحيث تم ارجاع الضغوط الداخلية بانها نتيجة مباشرة للضغوط الخارجية أو ما يطلق عليها الضواغط أو عوامل الضغط.
- ٤) ونظرا لأهمية تحديد هذه الضغوط سواء كانت خارجية أو داخلية، بدقة فكان من الضروري تصميم العديد من أدوات القياس التي تساهم في الكشف عنها وتحديد طبيعتها حتى يمكن التعامل معها من جانب المتخصصين سواء كانوا أخصائيين اجتماعيين أو نفسيين بالفعالية المطلوبة التي تساهم في التخفيف من حدتها.

أهمية الدراسة

أصبح من الضروريّات الملحة الاهتمام من جانب المتخصصين في الخدمة الاجتماعية بتصميم أدوات قياس تساهم بدرجة كبيرة في دقة عمليات التقدير والتشخيص لمشكلات العملاء الذين يتعامل معهم الأخصائيون الاجتماعيون. وقد رأّت الباحثة أنه نظراً لندرة توفر المقاييس وخاصة فيما يتعلق بضغوط الحياة الداخلية والخارجية والتي يحتاج إليها سواء الباحثون في التخصصات الاكلينيكية أو الممارسون في ميادين الممارسة المختلفة، أن تقوم بتصميم مقاييس للضغوط الخارجية وآخر للضغوط الداخلية.

وقد نبعت فكرة تصميم هذه المقاييس أيضاً وتخصيصها لطلاب الجامعة من الشباب نظراً لما أظهرته نتائج الدراسات السابقة من معاناة الشباب الجامعي سواء كانوا من الذكور أو الإناث من العديد من الضغوط وخاصة أنهم مقبلين على مرحلة جديدة من حياتهم سواء العمل أو الزواج، أو وفقاً لسمات شخصياتهم. وقد أظهرت العديد من الدراسات انهم بالفعل يحتاجون إلى المساعدة المهنية للتقليل من حدة هذه الضغوط وتوظيفها. لذلك يمكن اعتبار هذه المقاييس من الأساليب التي تساعد في تحديد هذه الضغوط بدقة لتحديد برامج التدخل المهني المناسبة للتعامل معها.

أهداف البحث

يسعى هذا البحث إلى تحقيق هدفين رئيسيين هما:

(١) تصميم مقياس للضغوط الخارجية لطلاب الجامعة من الجنسين مع التحقق من صدقه وثباته وتقنيته.

(٢) ترجمة مقياس الضغوط الداخلية، وتقنيته وجعله صالح للتطبيق في البيئة المصرية والعربية

مفاهيم البحث

Stressor الضغوط الخارجية

يشير مصطلح الضواغط أو الضغوط الخارجية إلى الموقف أو الحادثة التي يمكن تقييمها على أنها تمثل شيئاً بغيضاً أو كريهاً يستدعي الاستجابات التي تتضمن العديد من الضغوط الفسيولوجية والنفسية وكذلك تستدعي أيضاً حالة من التوترات الجسمية والعقلية للفرد (Anisman & Merali, 1999, p.241). ويمكن تعريف الضغوط الخارجية (الضواغط) بوجه عام على أنها المواقف أو الأحداث الخارجية التي تزيد احتمالات تأثيرها

على صحة الإنسان سواء كانت جسدية أو نفسية (Eswi, Radi & Youssri,2013, p.195).

كما عرف بيرنستين وآخرون (Bernstein et al. (2008) الضغوط الخارجية على أنها مصادر الضغوط والتي تشمل كل الظروف والأحداث الخارجية التي تمثل تهديداً على أداءات الناس اليومية، والتي تجعلهم يحتاجون إلى جهود إعادة التوافق. ويطلق عليها مصادر الضغوط. (Bernstein; Penner; Stewart and Roy 2008, p.519) وفي نفس السياق ترى ويلبرت (Wilbert (2012 أن ضغوط الحياة الخارجية هي مجموعة من الأحداث والمواقف الخارجية والتي تنقسم إلى أحداث حياة كبيرة أو مشاحنات يومية، التي تؤدي بالفرد إلى الإحساس بالعديد من الضغوط الداخلية (Wilbert, 2012, p.32). كما يرى البعض أن الضغوط الخارجية هي الأحداث والمواقف التي تؤثر على الأداء اليومي للأفراد وعلى توافقهم الاجتماعي (Auerbach & Grambling 1998, p.102). وفي ضوء ما تقدم ترى الباحثة أن الضغوط الخارجية هي مجموعة الظروف والمواقف الخارجية التي تواجه الأفراد في العديد من جوانب حياتهم الأكاديمية والأسرية والاجتماعية وبيئة العمل وغيرها من جوانب حياتهم والتي تؤثر بشكل مباشر على أداءاتهم المختلفة وتخلق لهم العديد من الضغوط الداخلية.

ويمكن تعريف الضغوط الخارجية أو الضواغط اجرائيا في هذا البحث على أنها: مجموعة المواقف الظروف الخارجية السلبية التي تواجه طلاب الجامعة والتي تتمثل في الضغوط الأسرية، والضغوط الدراسية، وضغوط الأصدقاء/الزملاء، والضغوط الاقتصادية، والضغوط المتعلقة بالخدمات. ويتم قياسها وتحديدها من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطلاب على مقياس الضغوط الخارجية لطلاب الجامعة الذي أعدته الباحثة.

الضغوط الداخلية Stresses

الضغوط الداخلية هي استجابات (رد فعل) Reaction أو كمثيرات Stimulus. فالضغوط كرد فعل هي عبارة عن تغيرات نوعية يعاني منها النسق الجسمي والنفسي والعقلي للإنسان نتيجة للضغوط الخارجية. أما كمثير فإن زيادة حدة هذه الضغوط يزيد من حدة ضغوط البيئة الخارجية التي تسبب هذه الضغوط وفقا للعلاقة الدائرية بين الضغوط الداخلية والضغوط الخارجية. وأحداث الحياة الضاغطة إما أن تكون عارضة أو حادة أو مزمنة (Papathanassiou et al,2015,p.45). وقد ميز لازاروس (Lazarus (1993 بين ثلاثة أنواع من الضغوط وهي الضرر Harm والتهديد Threat والتحدي

Challenge. ويشير الضرر إلى الأضرار التي حدثت بالفعل والتي لم يتم تلافيها، بينما يشير التهديد إلى توقع ضرر لم يحدث بعد ولكن احتمال حدوثه بات وشيكاً. أما التحدي فإنه نتاج بعض المشكلات أو الأحداث الصعبة والتي يكون لدينا الثقة في التغلب عليها بالتحرك الفعال تجاهها وتعبئة الموارد للتعامل معها. (Lazarus, 1993, p.5)

كما تعرف الضغوط الداخلية بأنها مجموعة المؤثرات الداخلية التي تفسد الحالة الطبيعية للفرد. وتصبح هذه المؤثرات قادرة على التأثير في الصحة النفسية والجسمية للفرد والتي تحدث مجموعة من الاضطرابات النفسية والتي تغير من الحالة الفسيولوجية للفرد. ومن مظاهر هذا التغيير زيادة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، والارتفاع المفاجئ في هرمونات الدم. (Jennifer, 2998, p.3). وينظر كل من لازاروس وفولكمان Lazarus and Folkman (1984) إلى الضغوط في إطار المنظور السيكولوجي حيث يؤكدان على أنها تعكس العلاقة بين الشخص وبيئته والتي تتمثل في تقييم الشخص للظروف المحيطة به والتي يشعر من خلالها انها تمثل نوعاً من الازهاق والصعوبات المفرطة التي تهدد كيانه ووجوده (Lazarus & Folkman, 1984, p.19).

كما يرى اتكنسون (1993) Atkinson الضغوط الداخلية على أنها الحالة التي تحدث للشخص عندما يمر بمجموعة من الأحداث التي يدركها على أنها تمثل تهديداً لحياته ووجوده (Atkinson, 1993, p.9).

ويرى باركر (1999) Barker الضغوط الداخلية من وجهة نظر الخدمة الاجتماعية على أنها أي تأثيرات سلبية تتعارض مع الأداء الطبيعي أو العادي للكائن الإنساني، وهي تتضمن العديد من أنواع الإجهاد والتوتر. وتشير الضغوط النفسية للإنسان إلى مشاعر القلق والتوتر كرد فعل للمتطلبات البيئية أو الصراعات الداخلية. ويحاول الناس الهروب من مصادر هذه الضغوط Stressors من خلال العديد من الوسائل مثل الحيل الدفاعية وتجنب هذه المصادر أو الضواغط أو المخاوف المرضية، أو الطقوس الدينية وغير الدينية (Barker, 1999, p.468).

وفي ضوء ما تقدم يمكن تعريف الضغوط الداخلية إجرائياً في هذا البحث على أنها مجموعة من التأثيرات الداخلية السلبية التي يعاني منها طلاب الجامعات والتي تتضمن الأعراض الجسمية، واضطرابات النوم، والمشكلات السلوكية والاضطرابات النفسية والتي يتم قياسها من خلال الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس الضغوط الداخلية

الذي أعده الفريق الدولي للارشاد بمدينة سان برناردينو بولاية كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية وقامت الباحثة بتعريبه وتقنيته للتطبيق في البيئة المصرية.

خطة الدراسة وإجراءاتها المنهجية:

وفقا لأهداف الدراسة والتي تتضمن توفير أداتين، أحدهما لقياس الضغوط الخارجية Life Stressors التي تواجه طلبة الجامعة من الجنسين، والأخرى لقياس الضغوط الداخلية Stresses التي يعانون منها، فقد قامت الباحثة بالخطوات التالية:

- (١) تصميم مقياس الضغوط الخارجية وفقا للمنهجية المتبعة لتصميم المقاييس.
- (٢) ترجمة مقياس الضغوط الداخلية وفقا للمنهجية المتبعة لتعريب المقاييس بما يتناسب مع طبيعة البيئة المصرية والعربية.

الإجراءات المنهجية

تمثلت إجراءات الدراسة الحالية في اختيار عينة البحث التي تم من خلالها تقنين المقاييس، وكذلك مراحل إعداد كل مقياس من منهما، والتي تمثلت في إعداد مقياس الضغوط الخارجية بدءا من تكوين الأبعاد والبنود مروراً بعمليات الصدق والثبات وإعداد المقياس للتطبيق. كما تضمنت أيضا إجراءات تعريب مقياس الضغوط الداخلية وتقنيته بما يتناسب مع البيئة المصرية والعربية.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من ٢٢٥ طالبا وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من الطلاب المقيمين في المدينة الجامعية بجامعة حلوان، حيث كان عدد الذكور ٩٦ طالبا بنسبة مئوية ٤٢,٧%، بينما كان عدد الإناث ١٢٩ طالبا بنسبة مئوية ٥٧,٣%. كذلك كانت العينة موزعة على كل المراحل الدراسية والتي تضمنت الطلاب والطالبات من سن ١٨ سنة إلى ٢٥ سنة، وكان عدد الطلاب بالفرقة الأولى ٦٠ طالبا بنسبة مئوية ٢٦,٧%، وفي الفرقة الثانية ٦٢ طالبا بنسبة ٢٧,٦%، بينما كان عدد الطلاب في الفرقة الثالثة ٦٧ طالبا بنسبة مئوية ٢٩,٨%. أما عدد الطلاب في الفرقة الرابعة فكان ٣٣ طالبا بنسبة ١٤,٧% وفي الفرقة الخامسة ٣ طلاب فقط بنسبة ١,٣%. وقد تم مراعاة أن تكون العينة ممثلة للطلاب في الكليات العملية والنظرية حيث كان عدد الطلاب في الكليات النظرية ١٣٢ طالبا بنسبة ٥٨,٧%، وعدد الطلاب في الكليات العملية ٩٣ طالبا بنسبة ٤١,٣% وهناك العديد من الأسباب التي دفعت الباحثة إلى اختيار المدينة الجامعية بجامعة حلوان ومن أهمها:

- (١) توفر عدد كبير ومناسب يمكن من خلاله اختيار عينة البحث.

(٢) أن تتضمن العينة الذكور والإناث وفقا لنسب تواجدهم في الجامعة
 (٣) تنوع البيئة الاجتماعية والثقافية التي جاء منها الطلاب بين الحضرية والريفية
 والتي من الممكن أن تساهم في تقنين المقياس بحيث يتم تطبيقه على نطاق واسع.
 (٤) تنوع المستويات الدراسية للطلاب من الفرق الأولى وحتى الفرق النهائية.
المقياس الأول: مقياس الضغوط الخارجية من إعداد الباحثة
 يتكون مقياس الضغوط الخارجية لطلبة الجامعة من ٤٠ بنداً (عبارة) موزعين على خمسة أبعاد موضحة كالتالي:

- ١- الضغوط الأسرية
- ٢- ضغوط الدراسة
- ٣- الضغوط الاقتصادية
- ٤- ضغوط الزملاء والأصدقاء
- ٥- الضغوط المتعلقة بالخدمات

وقد تم توزيع بنود المقياس على أبعاد المقياس الخمسة بطريقة الخلط العشوائي بعد الانتهاء من عملية تقنيته وحساب معاملات صدقه وثباته كما يتضح من الجدول التالي.
 جدول رقم (١) يوضح توزيع بنود المقياس على أبعاده الخمسة.

رقم البند	البعد	رقم البند	البعد	رقم البند	البعد	رقم البند	البعد
١	٣	١١	٣	٢١	٤	٣١	٥
٢	٤	١٢	٢	٢٢	١	٣٢	١
٣	٢	١٣	٥	٢٣	٣	٣٣	٢
٤	١	١٤	١	٢٤	٢	٣٤	٤
٥	٥	١٥	٣	٢٥	٥	٣٥	٣
٦	٣	١٦	٤	٢٦	١	٣٦	١
٧	١	١٧	١	٢٧	٤	٣٧	٢
٨	٤	١٨	٥	٢٨	٢	٣٨	٤
٩	٢	١٩	٣	٢٩	٥	٣٩	٥
١٠	١	٢٠	٢	٣٠	٣	٤٠	٢

إجراءات تصميم المقياس

مرت عملية إعداد وتصميم مقياس الضغوط الخارجية لطلاب الجامعة بخطوتين

رئيسيتين وهما:

الخطوة الأولى: تحديد ابعاد المقياس والصياغة المبدئية لبنوده:

اعتمدت الباحثة في تحديد ابعاد مقياس الضغوط الخارجية على الإطار النظري الذي تناول هذه الضغوط والنظريات العلمية المفسرة لها وأنواعها المتعددة، والتي توصلت الباحثة من خلالها إلى تحديد خمسة ابعاد رئيسية للضغوط الخارجية. كذلك اعتمدت على العديد من مقاييس الضغوط للاسترشاد بها في صياغة الأبعاد، وكذلك البنود التي يتضمنها كل بعد ولعل من أهم المقاييس التي تم الرجوع إليها:

(١) مقياس أحداث الحياة السلبية للطلاب Negative Life Events Scale for

Students (NLESS) إعداد جون بوري وآخرون (2015) Buri, et al

(٢) قائمة الضغوط لهولمز راهي The Holmes–Rahe Stress Inventory
(Peter, 2017).

(٣) مقياس ضغوط الحياة Life Stress Scale جامعة ميتشيجان.

(٤) مقياس ضغوط الحياة لعمال الصناعة، إعداد بشرى إسماعيل.

(٥) مقياس أحداث الحياة الضاغطة للشباب الجامعي إعداد عماد علي مصطفى عبد
الرازق (٢٠٠٦)

ومن خلال هذه المقاييس قامت الباحثة بتحديد ابعاد المقياس وكذلك العبارات المرتبطة بكل بعد مع مراعاة أن تتوافق مع البيئة المصرية والعربية. ونظرا لما يتمتع به طلاب الجامعة من مستوى تعليمي وثقافي فقد اختارت الباحثة نظام الإجابة بالاختيار بين خمسة بدائل وهي حادة جدا-حادة-متوسطة-غير حادة-غير حادة تماما.

وقد قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد من المحكمين الخبراء في هذا المجال وذلك للاطلاع على المقياس وتحديد وجهات نظرهم في ارتباط البنود مع كل بعد من ابعاد المقياس وقد تم بناء على ذلك حذف بعض البنود (العبارات) وتعديل صياغة البعض منها ليصل المقياس عدد عبارات المقياس إلى ٤٤ عبارة.

كما قامت الباحثة بعمل تجربة صياغة بتطبيق المقياس على عينة محدودة مكونة من ٣٠ من طلاب وطالبات الجامعة بالمدينة الجامعية بجامعة حلوان للتحقق من مدى فهم الطلبة للبنود، وإضافة ما يروونه من بنود أخرى تتناسب مع مستوى ادراكهم وتفكيرهم للضغوط الخارجية التي تواجههم. وقد ترتب على ذلك تعديل محدود في بعض الصياغات وحذف ثلاثة بنود في الضغوط الأسرية والضغوط الخاصة بالزملاء والضغوط المرتبطة بالضغوط الدراسية. وبناء على ذلك أصبح عدد بنود المقياس ٤١ بنود موزعة على ابعاده الخمسة.

ثبات المقياس:

يتمثل هدف الدراسة الحالية من التحقق من مدى صلاحية المقياس للتطبيق في البيئة العربية والمصرية. ولعل من أهم خطوات هذه الصلاحية التحقق من مدى ثبات المقياس وعدم وجود اختلافات دالة احصائيا عند تطبيقه على نفس العينة وفي نفس الظروف.

وللتحقق من ذلك قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية ممثلة من الطلاب والطالبات بجامعة حلوان عددها ٥٠ مفردة، حيث قامت بتطبيق المقياس عليهم مرتين بفاصل زمني أسبوع واحد بين التطبيقين. كما استخدمت ثلاث طرق حساب الثبات مبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (٢) يوضح معاملات ثبات مقياس الضغوط الخارجية (ن=٥٠)

إعادة التطبيق	التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ	أبعاد المقياس
	جتمان	سييرمان-براون		
٠,٧٦٣	٠,٧٢٣	٠,٧٨٥	٠,٧٨١	الضغوط الأسرية
٠,٨١٢	٠,٨٤٨	٠,٨٥١	٠,٧٧٤	الضغوط الدراسية
٠,٧٤٥	٠,٧١٨	٠,٧٢٢	٠,٧٢١	الضغوط الاقتصادية
٠,٧٠١	٠,٧٨٠	٠,٧٥٨	٠,٧٧١	ضغوط الزملاء
٠,٨١٠	٠,٨٠٤	٠,٨٢٠	٠,٧٨٢	ضغوط الخدمات
٠,٨١٢	٠,٧٩٢	٠,٨٢١	٠,٧٤٩	المقياس ككل

يوضح الجدول رقم (٢) معاملات الثبات التي حصل عليها مقياس الضغوط الخارجية وأبعاده الفرعية، والتي أظهرت النتائج وجود درجة مناسبة من ثبات المقياس أظهرتها جميع المعاملات التي تم استخدامها.

صدق المقياس

استخدمت الباحثة صدق التكوين من خلال استخدام الاتساق الداخلي والتحليل العاملي وذلك على النحو التالي:

الاتساق الداخلي

يعتبر المجموع الكلي لدرجات المقياس هو محك التقويم، حيث تم إيجاد معامل الارتباط بين كل بند (عبارة) وبين المجموع الكلي لبند المقياس، مع استبعاد البنود التي لا تشير النتائج إلى ارتباطها ارتباطات دالة بالدرجة الكلية.

جدول رقم (٣) يوضح معامل ارتباط البند بالدرجة الكلية للمقياس. (ن = ٢٢٥)

البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط
١	٠,٤١٧**	١٢	٠.638**	٢٣	٠.595**	٣٤	٠.649**
٢	٠,٧٥٤**	١٣	٠.564**	٢٤	٠.520**	٣٥	٠.702**
٣	٠.736**	١٤	٠.596**	٢٥	٠.705**	٣٦	٠.657**
٤	٠.696**	١٥	٠.637**	٢٦	٠.604**	٣٧	٠.598**
٥	٠.676**	١٦	٠.638**	٢٧	٠.713**	٣٨	٠.676**
٦	٠.516**	١٧	٠.666**	٢٨	٠.657**	٣٩	٠.710**
٧	٠.711**	١٨	٠.676**	٢٩	٠.662**	٤٠	٠.620**
٨	٠.705**	١٩	٠.663**	٣٠	٠.633**	٤١	٠.212
٩	٠.688**	٢٠	٠.705**	٣١	٠.649**		
١٠	٠.550**	٢١	٠.706**	٣٢	٠.714**		
١١	٠.611**	٢٢	٠.638**	٣٣	٠.653**		

يوضح الجدول رقم (٣) أن معاملات الارتباط بين كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ ما عدا البند رقم ٤١ الذي لم يظهر أي ارتباط دال مع المجموع الكلي لدرجات المقياس لذلك قامت الباحثة باستبعاده لتصبح عدد بنود المقياس ٤٠ بنود موزعة على أبعاده الخمسة، وبذلك يتسم هذا المقياس بدرجة مناسبة من الصدق التحليلي للعامل للمقياس

استخدمت الباحثة التحليل العائلي المائل وذلك للتحقق من مدى تشبع البنود على العوامل الخمسة للمقياس (أبعاده) وذلك من اتباع الخطوات التالية:

- (١) التحقق من قابلية المقياس للتحليل العائلي من خلال استخدام مقياس كايزر ماير أولكين Kaiser-Meyer-Olkin والذي يرمز له بالرمز KMO والذي يستهدف قياس مدى كفاءة العينة حيث كانت النتيجة 0.933 وتؤكد القابلية للتحليل العائلي.
- (٢) استخدمت الباحثة طريقة المكونات الأساسية والتي تعتبر أشهر طريقة لاستخلاص العوامل في التحليل العائلي.
- (٣) تم حساب مصفوفة الارتباط قبل التدوير وكذلك الاشتراكات أو نسب الشيوخ Communalities
- (٤) ونظرا لان الباحثة اختارت التدوير المائل فقد تم استخدام طريقة أوبيلمين Direct Obilmin لتحديد مدى تشبع بنود المقياس على العوامل الخمسة.

ونظرا لأن هذه الجداول كبيرة جدا فقد اكتفت الباحثة بعرض تشبع البنود على أبعاد المقياس والذي يتضمنه مصفوفة التشبعات بعد التدوير، حيث تم استبعاد التي قلت عن دلالة تشبع 0.3 وفقا لمحك جيلفورد وذلك على النحو التالي:

جدول رقم (٤) يوضح تشبع بنود مقياس الضغوط الخارجية على أبعاده الخمسة (ن=٢٢٥)

الأسرية	الدراسية	الاقتصادية	الزملاء	الخدمات
0.844	0.657	0.664	0.617	0.652
0.903	0.656	0.782	0.698	0.836
0.891	0.770	0.696	0.632	0.816
0.851	0.653	0.676	0.630	0.742
0.786	0.622	0.796	0.656	0.728
0.653	0.641	0.648	0.708	0.843
0.689	0.773	0.653	0.695	0.666
0.651	0.662	0.707		
0.636	0.750			

يوضح الجدول رقم (٤) تشبعات البنود على أبعاد المقياس الخمسة وفقا لمحك كاتل جيلفورد. وقد اتضح نتيجة التحليل العاملي المائل تشبع العامل الأول وهو الضغوط الأسرية تشبع عليه ٩ بنود، بينما تشبع على العامل الثاني وهو الضغوط الدراسية ٩ بنود أيضا. أما العامل الثالث وهو الضغوط الاقتصادية فقد تشبع عليه ٨ بنود، كما تشبع على كل من العامل الرابع والعامل الخامس وهما ضغوط الزملاء والضغوط الخاصة بالخدمات ٧ بنود.

حساب درجات المقياس

يتم حساب درجات المقياس وفقا لعدد البنود في كل بعد من أبعاد المقياس حيث يتم تجميع الدرجات التي يحصل عليها الطالب/الطالبة في بنود كل بعد ليتحدد في النهاية الدرجة على كل بعد ودلالة هذه الدرجة. كما يتم حساب المجموع الكلي لدرجات المقياس من خلال تجميع البنود الكلية له وعددها ٤٠ بنود ليتحدد دلالة هذه الدرجة على المقياس بوجه عام. وذلك وفقا للجدول التالي:

جدول رقم (٥) يوضح درجات المفحوصين على مقياس الضغوط الخارجية ومعايير التقييم

م	البعد	عدد البنود	حادة جدا	حادة	متوسطة	غير حادة	غير حادة تماما
١	الضغوط الأسرية	٩	٣٨-٤٥	٣٠-٣٧	٢٢-٢٩	١٤-٢١	٩-١٣
٢	الضغوط الدراسية	٩	٣٨-٤٥	٣٠-٣٧	٢٢-٢٩	١٤-٢١	٩-١٣
٣	الضغوط الاقتصادية	٨	٣٤-٤٠	٢٧-٣٣	٢٠-٢٦	١٣-١٩	٨-١٢
٤	ضغوط الزملاء	٧	٣٠-٣٥	٢٤-٢٩	١٨-٢٣	١٢-١٧	٧-١١
٥	ضغوط الخدمات	٧	٣٠-٣٥	٢٤-٢٩	١٨-٢٣	١٢-١٧	٧-١١
٦	المقياس ككل	٤٠	١٦٨-٢٠٠	١٣٥-١٦٧	-١٣٤	٦٩-١٠١	-٦٨ ٤٠
	معايير الدرجات	_____	٥	٤	٣	٢	١

يوضح الجدول رقم (٥) دلالات الدرجات التي يحصل عليها المفحوص في كل بعد من أبعاد مقياس الضغوط الخارجية وكذلك المقياس ككل. كما يوضح المعايير التي تحصل عليها كل درجة وفقا لمستوى حدة الضغوط. فإذا كانت الدرجة تشير إلى حادة جدا فإن البعد أو المقياس ككل يحصل على خمسة وإذا كانت حادة يحصل على ٤ وإذا كانت متوسطة يحصل على ٣ وغير حادة يحصل على ٢ وأخيرا غير حادة تماما يحصل على درجة واحدة.

المقياس الثاني: مقياس الضغوط الداخلية Stresses

تم تعريب مقياس الضغوط الداخلية والذي أطلق عليه مصطلح مقياس مؤشرات الضغوط Stress Indicators Questionnaire إعداد فريق الإرشاد الدولي Counseling Team International بولاية كاليفورنيا الولايات المتحدة الأمريكية. ويتكون المقياس في صيغته النهائية من ٦٢ بند (عبارة) مقسمة على خمسة أبعاد هي

الضغوط الجسمية، ومشكلات النوم، والمشكلات السلوكية، والضغوط الانفعالية، والعادات الشخصية السلبية.

وقد تم توزيع بنود المقياس على أبعاد المقياس الخمسة بطريقة الخلط العشوائي بعد الانتهاء من عملية تقنينه وحساب معاملات صدقه وثباته كما يتضح من الجدول التالي:
 جدول رقم (٦) يوضح توزيع بنود المقياس على أبعاده الخمسة.

رقم البند	البعد	رقم البند	البعد	رقم البند	البعد	رقم البند	البعد
١	٤٩	١	٣٣	٤	١٧	١	١
٤	٥٠	٥	٣٤	١	١٨	٣	٢
٣	٥١	١	٣٥	٤	١٩	٥	٣
١	٥٢	٤	٣٦	٣	٢٠	٢	٤
٤	٥٣	٣	٣٧	٥	٢١	٣	٥
٥	54	٥	٣٨	١	٢٢	١	٦
٤	٥٥	٣	٣٩	٥	٢٣	٤	٧
١	٥٦	١	٤٠	٤	٢٤	٥	٨
٤	٥٧	٤	٤١	١	٢٥	٢	٩
٢	٥٨	٢	٤٢	٣	٢٦	٤	١٠
٤	٥٩	٥	٤٣	٢	٢٧	١	١١
١	٦٠	٣	٤٤	٤	٢٨	٤	١٢
٣	٦١	١	٤٥	١	٢٩	٣	١٣
٤	٦٢	٤	٤٦	١	٣٠	٤	١٤
		٤	٤٧	٤	٣١	١	١٥
		١	٤٨	٣	٣٢	٣	١٦

خطوات تعريب المقياس:

قامت الباحثة بتعريب مقياس مؤشرات الضغوط والذي تتكون نسخته الأصلية من ٧٢ بنداً موزعين على أبعاد المقياس الخمسة وذلك وفقاً للخطوات التالية:

الخطوة الأولى:

أولاً: قامت الباحثة بترجمة المقياس بما يتضمنه من بنود وأبعاد وتحويله من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية.

ثانياً: قامت الباحثة بعرض المقياس بعد ترجمته على ثلاثة من الخبراء والمتخصصين في الخدمة الاجتماعية والقياس النفسي*، مع توفير نسخة من أصل المقياس باللغة الإنجليزية لكل منهم. وقد اختارت الباحثة هؤلاء الخبراء الأكاديميين على أساس درابتهم الكافية باللغة الإنجليزية بالإضافة إلى خبرتهم في مجال إعداد المقاييس.

وكان الهدف من ذلك المراجعة الدقيقة للترجمة وخاصة فيما يتعلق بالصياغات والمصطلحات التي تضمنها المقياس، وكذلك ملاحظاتهم حول العبارات التي لا تتفق مع الثقافة المصرية والعربية. وقد نتج عن ذلك بالفعل:

(١) تعديل بعض الصياغات في بنود المقياس.

(٢) استبعاد بعض البنود التي تضمنها المقياس وعددها ٦ بنود نظراً لعدم توافقها مع البيئة المصرية والعربية منها على سبيل المثال؛ "تناول أكثر من نوع من المسكرات يومياً، شرب الخمر للوصول إلى أعلى درجات السكر، الوصول إلى أكثر درجات السكر أكثر من مرة أسبوعياً، المداومة على لعب القمار" ليصبح العدد الكلي لبنود المقياس ٦٦ بنود موزعة على إبعاده الخمسة.

ثالثاً: تم إجراء الصدق الظاهري على المقياس من خلال تجريبه على عينة محدودة من طلبة الجامعة عددهم ٣٠ طالبا وطالبة، وذلك لتحديد مدى فهم الطلبة واستيعابهم لبنود المقياس بدقة وإضافة ما يروونه من بنود تتناسب مع واقع الحياة الذي يعيشونه والمرحلة العمرية التي يمرون بها. وقد أظهرت النتائج ما يلي:

(١) تم تعديل صياغة بعض البنود التي أظهرت نتيجة التطبيق اختلاف وجهات نظر الطلاب في تفسيرها أو فهمها، ومن أمثلة هذه البنود "أفضل طريقة للتعامل مع المشكلات بتجنب التفكير فيها أو الحديث عنها" وقد تم تعديلها لتصبح "أتجنب التفكير في مشكلاتي أو الحديث عنها مع الآخرين". وكان عدد هذه البنود ثلاثة بنود.

(٢) حذف أحد البنود غير المفهومة للطلبة والتي لم تتمكن الباحثة من تعديلها وهو "أشعر بالقلق أو الخوف من المشكلات التي لا أستطيع تحديدها بواقعية". بالإضافة إلى حذف ٣ بنود كانت مكررة وتعطي نفس المعنى.

(٣) تعديل البديل الأخير في بدائل الإجابات من "نادراً" إلى "لا يحدث" حيث أشار الطلبة أن هناك بنود تعكس خصائص أو سلوكيات لا يقومون بها على الإطلاق مثل ذلك "أدخن بشراهة" أو "أتناول الأدوية المهدئة أو الكحوليات للاسترخاء".

أشار معظم الطلاب إلى أنهم لا يدخنون مثلا على الإطلاق فيكيف تكون الإجابة بنادرا.

وفي ضوء التعديلات السابقة أصبح عدد بنود المقياس ٦٢ بندا موزعة على أبعاده الخمسة. وأصبحت بدائل الإجابات على النحو التالي: دائما-معظم الوقت-بعض الوقت-نادرا-لا يحدث.

ثبات المقياس

يعتبر تعريب هذا المقياس وإعداده للتطبيق في البيئة المصرية والعربية أحد الأهداف الهامة لهذه الدراسة. وقد اتبعت الباحثة نفس طريقة حساب ثبات المقياس الأول من خلال التجزئة النصفية ومعامل الفا كرونباخ وإعادة الاختبار بإعادة تطبيقه على العينة بفارق زمني أسبوع، كما يتضح في الجدول التالي:

جدول رقم (٧) يوضح معاملات ثبات مقياس الضغوط الداخلية (ن=٥٠)

إعادة التطبيق	التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ	أبعاد المقياس
	جتمان	سبيرمان-براون		
0.868	0.910	0.911	0.888	الضغوط الجسمية
0.799	0.813	0.832	0.808	مشكلات النوم
0.756	0.828	0.828	0.748	المشكلات السلوكية
0.795	0.923	0.923	0.749	المشكلات النفسية
0.743	0.770	0.771	0.776	العادات السلبية
0.886	0.867	0.869	0.747	المقياس ككل

يوضح الجدول رقم (٧) معاملات الثبات التي حصل عليها مقياس الضغوط الداخلية وأبعاده الفرعية، والتي أظهرت النتائج وجود درجة مناسبة من ثبات المقياس أظهرتها جميع المعاملات التي تم استخدامها.

صدق المقياس

استخدمت الباحثة صدق التكوين من خلال استخدام الاتساق الداخلي والتحليل العاملي وذلك على النحو التالي:

أولا الاتساق الداخلي: يعتبر المجموع الكلي لدرجات المقياس هو محك التقييم، حيث تم إيجاد معامل الارتباط بين كل بند (عبارة) وبين المجموع الكلي لدرجات بنود المقياس، مع استبعاد البنود التي لا تشير النتائج إلى ارتباطها ارتباطات دالة بالدرجة الكلية.

جدول رقم (٨) يوضح معامل ارتباط البند بالدرجة الكلية للمقياس. (ن = ٢٢٥)

البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط
١	**0.619	١٨	**0.732	٣٥	**0.717	٥٢	**0.789
٢	**0.668	١٩	**0.649	٣٦	**0.693	٥٣	**0.684
٣	**0.769	٢٠	**0.612	٣٧	**0.754	٥٤	**0.737
٤	**0.738	٢١	**0.745	٣٨	**0.737	٥٥	**0.703
٥	**0.679	٢٢	**0.750	٣٩	**0.727	٥٦	**0.733
٦	**0.638	٢٣	**0.750	٤٠	**0.641	٥٧	**0.773
٧	**0.704	٢٤	**0.715	٤١	**0.695	٥٨	**0.762
٨	**0.680	25	**0.725	٤٢	**0.708	٥٩	**0.723
٩	**0.698	٢٦	**0.616	٤٣	**0.722	٦٠	**0.731
١٠	**0.651	٢٧	**0.777	٤٤	**0.742	٦١	**0.748
١١	**0.762	٢٨	**0.779	٤٥	**0.725	٦٢	**0.761
١٢	**0.730	٢٩	**0.709	٤٦	**0.668		
١٣	**0.746	٣٠	**0.754	٤٧	**0.741		
١٤	**0.763	٣١	**0.692	٤٨	**0.707		
١٥	**0.716	٣٢	**0.773	٤٩	**0.734		
١٦	**0.728	٣٣	**0.706	٥٠	**0.750		
١٧	**0.669	٣٤	**0.689	٥١	**0.784		

يوضح الجدول رقم (٨) أن معاملات الارتباط بين كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ وبالتالي تصبح عدد بنود المقياس ٦٢ بندا موزعة على أبعاده الخمسة، وبذلك يتسم هذا المقياس بدرجة مناسبة من الصدق

التحليل العاملي للمقياس

استخدمت الباحثة التحليل العاملي المائل وذلك للتحقق من مدى تشعب البنود على العوامل الخمسة للمقياس (أبعاده) وذلك في ضوء اتباع نفس الخطوات المستخدمة في مقياس الضغوط الخارجية. وقد تم التحقق من قابلية المقياس للتحليل العاملي من خلال استخدام مقياس كايزر ماير أولكين Kaiser-Meyer-Olkin والذي يرمز له بالرمز KMO للتحقق من مدى كفاءة العينة حيث كانت النتيجة 0.878 والتي تؤكد القابلية للتحليل

العاملية. وفيما يلي عرض لتشبع بنود المقياس على أبعاده الخمسة وفقا لما اسفرت عنه نتائج التحليل العاملية لنبود المقياس.

جدول رقم (٩) يوضح تشبع بنود مقياس الضغوط الداخلية على أبعاده الخمسة (ن=٢٢٩)

العادات	الانفعالية	السلوكية	النوم	الجسمية
0.616	0.617	0.634	0.662	0.791
0.534	0.634	0.613	0.688	0.656
0.545	0.702	0.578	0.660	0.606
0.564	0.502	0.575	0.599	0.634
0.570	0.526	0.543	0.629	0.587
0.522	0.637	0.612		0.568
0.646	0.581	0.563		0.616
0.591	0.551	0.583		0.686
	0.619	0.618		0.606
	0.650	0.588		0.556
	0.633	0.642		0.571
	0.598	0.634		0.546
	0.595			0.549
	0.574			0.697
	0.650			0.622
	0.604			0.538
	0.534			0.577
	0.573			0.631
	0.564			

يوضح الجدول رقم (٩) تشبع بنود مقياس الضغوط الداخلية على أبعاده الرئيسية بناء على خطوات التحليل العاملية. وقد تبين أن البعد الأول (عامل الضغوط الجسمية) قد تشبع عليه ١٨ بندا، بينما تشبع على البعد الثاني (عامل ضغوط النوم) خمسة بنود فقط. أما البعد الثالث (عامل الضغوط السلوكية) فقد تشبع عليه ١٢ بندا، كما تشبع على البعد الرابع (عامل الضغوط الانفعالية) ١٩ بندا، وأخيرا تشبع على البعد الخامس (عامل الضغوط المتعلقة بالعادات الشخصية) ٨ بنود.

صدق المحك

اعتمدت الباحثة على الصدق التلازمي كأحد أنواع صدق المحك والذي يتم من خلاله استخدام أداة أخرى للتحقق من صدق المقياس الحالي. وقد اعتبرت الباحثة أن كلا المقياسين الذين تم تصميمهم في هذا البحث يعتبر محك للآخر. بمعنى أنه إذا تبين وجود ارتباط دال بين نتائج تطبيق المقياسين، فإن ذلك يشير إلى صدق كل منهما. وقد قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين المجموع الكلي لنتائج تطبيق المقياسين على عينة التقنين وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي.

جدول رقم (١٠) يوضح الارتباط بين مقياس الضغوط الداخلية ومقياس الضغوط الخارجية

الضغوط الداخلية	الضغوط الخارجية	اسم المقياس
**0.767	1	الضغوط الخارجية
1	**0.767	الضغوط الداخلية
ن=٢٢٥		

يوضح الجدول رقم (١٠) وجود ارتباط دال احصائياً عند مستوى 0.01 بين مجموع درجات مقياس الضغوط الخارجية ومجموع درجات الضغوط الداخلية على عينة التقنين. وهذا يشير إلى وجود علاقة إيجابية بينهما، أي كلما زادت حدة الضغوط الخارجية زادت حدة الضغوط الداخلية والعكس. وهذا ما يؤيد صدق المقياسين.

حساب درجات المقياس

يتم حساب درجات المقياس وفقاً لعدد البنود في كل بعد من أبعاد المقياس حيث يتم تجميع الدرجات التي يحصل عليها الطالب/الطالبة في بنود كل بعد ليتحدد في النهاية الدرجة على كل بعد ودلالة هذه الدرجة. كما يتم حساب المجموع الكلي لدرجات المقياس من خلال تجميع البنود الكلية له وعددها ٦٢ بنوداً ليتحدد دلالة هذه الدرجة على المقياس بوجه عام. وذلك وفقاً للجدول التالي:

جدول رقم (١١) يوضح درجات المفحوصين على مقياس الضغوط الداخلية ومعايير التقييم

م	البعد	عدد البنود	دائماً	معظم الوقت	بعض الوقت	نادراً	لا يحدث
١	الضغوط الجسمية	١٨	٧٦-٩٠	٦١-٧٥	٤٦-٦٠	٣١-٤٥	١٨-٣٠
٢	ضغوط النوم	٥	٢١-٢٥	١٦-٢٠	١١-١٥	٧-١٠	٥-٦
٣	الضغوط السلوكية	١٢	٥١-٦٠	٤١-٥٠	٣١-٤٠	٢١-٣٠	١٢-٢٠
٤	الضغوط الانفعالية	١٩	٨٠-٩٥	٦٤-٧٩	٤٨-٦٣	٣٢-٤٧	١٩-٣١
٥	ضغوط العادات	٨	٣٤-٤٠	٢٧-٣٣	٢٠-٢٦	١٣-١٩	٨-١٢

٦٢	١٠٧	١٥٧	٢٠٨	٢٠٩-٢٥٩	٢٦٠-٣١٠	٦٢	المقياس ككل	٦
١	٢	٣	٤	٥	_____	_____	معايير الدرجات	

يوضح الجدول رقم (١١) دلالات الدرجات التي يحصل عليها المفحوص في كل بعد من أبعاد مقياس الضغوط الداخلية وكذلك المقياس ككل. كما يوضح المعايير التي تحصل عليها كل درجة وفقاً لمستوى حدة الضغوط. فإذا كانت الدرجة تشير إلى دائماً فإن البعد أو المقياس ككل يحصل على خمسة وإذا كانت معظم الوقت يحصل على ٤ وإذا كانت بعض الوقت يحصل على ٣ ونادراً يحصل على ٢ وأخيراً لا يحدث يحصل على درجة واحدة.

تفسير النتائج

استهدف هذا البحث تصميم أداتين لقياس الضغوط الخارجية لطلاب الجامعة، وكذلك الضغوط الداخلية لهم والتي يطلق عليها أعراض الضغوط. ولعل الاهتمام بموضوع الضغوط كان من أهم الموضوعات التي تناولتها العديد من الكتابات النظرية والدراسات العلمية وخاصة في مرحلة الشباب الجامعي (Bland, Milton and Gonzalez 2010; Yusoff, 2011; Devi, Mohan, 2015). كذلك ما اتفقت عليه نفس الدراسات التي أجريت في البيئة المصرية والعربية (جعيس والحديبي ٢٠١٤؛ العيساوي ٢٠١٨؛ الرفاعي ورسلان ٢٠٠٧). كما أظهرت نتائج العديد من الكتابات والدراسات طبيعة العلاقة الإيجابية بين الضغوط الخارجية والضغوط الداخلية بحيث أنه كلما زادت الضغوط الخارجية زادت الضغوط الداخلي والعكس، وهو ما يطلق عليه العلاقة الدائرية بين الضغوط الداخلية والضغوط الخارجية.

وبناء على ذلك قامت الباحثة بتصميم المقياس الأول وهو مقياس الضغوط الخارجية مسترشده بالعديد من أدوات القياس التي تناولت هذا الموضوع، كما قامت بتعديله بناء على نتائج صدق المحتوى والذي قام به عدد من الخبراء والمتخصصين في القياس، وكذلك بناء على نتائج الصدق الظاهري من خلال تجربته على عينة صغيرة من طلاب وطالبات الجامعة، كما تم تعديل بعض الصياغات وإضافة بعض البنود وحذف البعض الآخر. كما قامت الباحثة بحساب معاملات ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا والتجزئة النصفية وإعادة الاختبار على عينة مكونة من ٥٠ طالب وطالبة، لتظهر النتائج وجود

درجة مناسبة من ثبات المقياس وعدم وجود فروق دالة بين نتائج تطبيقه في نفس المواقف وعلى نفس العينة.

كما استخدمت الباحثة أسلوبين لحساب صدق المقياس الاتساق الداخلي من خلال حساب الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقاس. وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط دال بين جميع البنود والدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة ٠,٠١، ما عدا البند ٤١ والذي تم استبعاده بالفعل. كما استخدمت الباحثة التحليل العاملي المائل باستخدام المكونات الأساسية ومحك كايزر ٠,٠٣ تم الكشف عن تشعب بنود المقياس وعددها ٤٠ بندا على العوامل الخمسة (أبعاد المقياس) وهي الضغوط الأسرية والضغوط الدراسية والضغوط الاقتصادية والضغوط الخاصة بالزملاء والضغوط الخاصة بالخدمات.

وقد قامت الباحثة بتحديد طريقة تصحيح المقياس وكذلك حساب الدرجات التي يحصل عليها المفحوصين في كل بعد وفي المجموع الكلي لدرجات المقياس والمعايير، وكذلك الدرجة المعيارية لمجموع درجات المفحوص على كل بعد، وللمجموع درجاته على المقياس ككل وفقا لمستويات الاستجابات على المقياس.

كما قامت الباحثة بتعريب مقياس الضغوط الداخلية والذي أطلق عليه مصطلح مقياس مؤشرات الضغوط Stress Indicators Questionnaire إعداد فريق الإرشاد الدولي Counseling Team International بولاية كاليفورنيا الولايات المتحدة الأمريكية. وقد تكون المقياس في صيغته الانجليزية من ٧٢ بندا موزعين على أبعاده الخمسة. ويستهدف المقياس تحديد الضغوط الداخلية أو أعراض الضغوط التي يعاني منها الطلبة. وقد مرت عملية تعريب المقياس بخطوتين رئيسيتين الخطوة الأولى تم من خلالها ترجمة الباحثة للمقياس ترجمة مبدئية، ثم عرض الترجمة والنسخة الإنجليزية الأصلية للمقياس على ثلاثة من الخبراء الأكاديميين سواء في مجال القياس أو في اتقان اللغة الإنجليزية*. وذلك بهدف مراجعة الترجمة والصياغات المرتبطة بها في ضوء المقياس الأصلي. وقد تم بالفعل إجراء بعض التعديلات على بعض الصياغات نتيجة آراء الخبراء، واستبعاد بعض العبارات التي لا تتناسب مع الثقافة المصرية والعربية وكان عددها ستة بنود موزعة على أبعاد المقياس الخمسة ليصبح عدد عباراته ٦٦ عبارة.

كما قامت الباحثة بتطبيق تجريبي للمقياس على عينة محدودة مكونة من ٣٠ طالب وطالبة بهدف التحقق من مدى فهم الطلبة لبنود المقياس وإمكانية حذف بنود أو تعديل بنود أخرى. وقد أسفر عن ذلك بالفعل حذف أربعة بنود أخرى وتعديل صياغة بعض البنود

وفقا للرأي الغالب للطلبة. ليصبح العدد الكلي لبنود المقياس ٦٢ بندا موزعة على أبعاده الخمسة. وكان من أهم نتائج هذه التطبيق أيضا تعديل بدائل الإجابة والتي كانت "دائما-معظم الوقت-بعض الوقت-قليلا-نادرا" حيث رأى الطلاب أن هناك بعض البنود لا تصلح معها الإجابة قليلا أو نادرا، لأنهم لا يقومون بها على الإطلاق مثال ذلك "تدخين السجائر" حيث أن هناك طلاب لا يدخنون أبدا ولا تصلح أي إجابة من الإجابات الموجودة. لذلك تم تعديل بدائل الإجابات لتصبح "دائما-معظم الوقت-بعض الوقت-نادرا-لا يحدث"

وقد اتبعت الباحثة نفس خطوات حساب صدق وثبات المقياس كما هو متبع في المقياس الأول. وقد أجرت عملية الثبات من خلال استخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وإعادة الاختبار وذلك بتطبيقه على ٥٠ مفردة مرتين بفارق زمني أسبوع واحد بين التطبيقين. وقد أظهرت النتائج وجود تقارب واحد بين طرق حساب معامل الثبات الثلاثة، حيث تم التحقق من ثبات المقياس بدرجة مناسبة ومقبولة.

وقد استخدمت الباحثة أيضا طريقتين لحساب مدى صدق المقياس وهما طريقة الاتساق الداخلي وطريقة التحليل العاملي. وقد أظهرت النتائج من خلال تطبيق طريقة الاتساق الداخلي وجود ارتباط دال بين كل بند من بنود المقياس وبين المجموع الكلي لدرجات المقياس عند مستوى دلالة ٠,٠١. وللتحقق من صدق المقياس أيضا قامت الباحثة باستخدام طريقة التحليل العاملي لحساب تسبع بنود المقياس على أبعاده الخمسة.

كما قامت الباحثة من خلال استخدام أحد طرق صدق المحك وهو الصدق التلازمي بحساب معامل صدق المقياسين معا. وذلك في إطار الدراسات السابقة التي أوضحت أن الضغوط الداخلية ناتجة عن ضغوط داخلية، أن الضغوط الداخلية أيضا يتولد عنها ضغوط خارجية فيما يعرف بالعلاقة الدائرية بين الضغوط الداخلية والضغوط الخارجية (Lazarus & Folkman, 1984; Samele, Et al, 2018). وقد اقترضت الباحثة بناء على ذلك وجود ارتباط دال بين درجات مقياس الضغوط الخارجية ودرجات مقياس الضغوط الداخلية على عينة التقنين (٢٢٥ مفردة) وقد أظهرت النتائج فعلا وجود علاقة ارتباطية قوية تشير إلى أنه كلما زادت الضغوط الخارجية زادت الضغوط الداخلية والعكس صحيح. وفي ضوء ذلك يمكن القول بأن المقياس صالح للتطبيق في البيئة المصرية والعربية بعد إجراء التعديلات المطلوبة عليه والتحقق من صدقه وثباته.

مراجع البحث:

(أ) المراجع العربية:

العيساوي، عبد الرازق (٢٠١٨). المشكلات النفسية والاجتماعية والدراسية التي يعاني منها طلبة كلية التربية القائم في جامعة الأنبار، مجلة البحوث التربوية والنفسية (٥٨) ص.ص ٢٣٩-٢٦٩

الرفاعي، صباح: رسلان، شاهين (٢٠٠٧). الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات زواجياً في البيئة السعودية والبيئة المصرية،

https://ncys.ksu.edu.sa/sites/ncys.ksu.edu.sa/files/marriage%2013_5.pdf

إسماعيل، بشرى (٢٠٠٤) ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية) القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

جعيس، عفاف & الحديبي، مصطفى (٢٠١٤). نمذجة العلاقة السببية بين إدراك ضغوط الأحداث الحياتية واستراتيجيات التعايش مع الضغوط والاعراض السببية الحياتية لدى طلاب الدبلوم العام في التربية بكلية التربية بأسبوط، جامعة السلطان قابوس، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، مجلد ٨، عدد ٣، ص.ص ٥٠٢-٥٢٧

سليمان، حسين; عبد المجيد، هشام; البحر، منى (٢٠٠٥) الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية مع الفرد والأسرة، بيروت، المؤسسة الجامعية للطباعة والنشر .

عبد الرازق، عماد علي (٢٠٠٦) أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر والسعودية، بحث منشور بالمؤتمر السنوي الثالث عشر، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي.

(ب) المراجع الاجنبية

Anisman, H., & Merali, Z., (1999). Understanding Stress: Characteristics and Caveats, Alcohol Research & Health, Vol. 23, No. 4: 241-249

Atkinson, R. (1993) Introduction to Psychology New York, Harcourt Brace Jovanovich.

Auerbach, S. M., & Gramling, S. E. (1998). Stress management: psychological foundations. Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall

Barker L. Robert (1999) Social Work Dictionary, Washington, NASW Press, Ed. 4th.

Bernstein, D.A; Penner, L.A; Stewart, A.C and Roy, E.J (2008) Psychology (8th edition). Houghton Mifflin Company Boston New York.

- Bland W, Helen; Melton F, Bridget; Gonzalez P, Stephen** (2010). A Qualitative Study of Stressors, Stress Symptoms, and Coping Mechanisms among College Students Using Nominal Group Process, *Journal of Georgia Public Health Association*, 5 (1): 24-37.
- Buri, R, John et al** (2015) Negative Life Events Scale for Students (NLESS), 123rd annual convention of the American Psychological Association, Toronto, Canada
- DeMeuse, K.** (1985). The relationship between life events and indices of classroom performance. *Teaching of Psychology*, 12, 146-149.
- Devi, Sathya & Mohan Shaj** (2015). A study on stress and its effects on college students, *International Journal of Scientific Engineering and Applied Science (IJSEAS) - Volume-1, Issue*, p.p 449-456
- Esawi, Abeer; Radi, Sahar; Youssri, Hanaa** (2013). Stress/ Stressors as Perceived by Baccalaureate Saudi Nursing Students, *Middle-East Journal of Scientific Research* 14 (2): 193-202
- Everly, S., & Lating, M.** (2002). *A clinical guide to the treatment of the human stress response* (2nd ed.). New York: Kluwer Academic.
- Germain, Carel & Gitterman, Alex** (1996) *The Life Model of social work practice*, 2nd Ed, New Your, Colombia University Press.
- Jennifer S.** (2008). The Effects of Childhood Stress on Health across the Lifespan, National Center for Injury Prevention and Control, Retrieved from www.cdc.gov/injury• cdcinfo@cdc.gov
- Lazarus, Richard, Folkman, Susan** (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, Richard.** (1993). From Psychological Tress to The Motions" A History of Changing Outlooks, *Psychol.1* 993. 44:1 21, Annual review Inc.
- Mathieu M. & Ivanoff, Andre.** (2006) *Using Stress, Appraisal, and Coping Theories in Clinical Practice: Assessments of Coping Strategies after Disasters*, doi:10.1093/brief-treatment/mhl009 Advance Access publication.
- Michigan State University.** (1985) *Life Stress Scale, COOPERATIVE EXTENSION SERVICE*
- Papathanasiou I& Tsaras K& Neroliatsiou A& Roupa A** (2015). Stress: Concepts, theoretical models and nursing interventions, *American Journal of Nursing Science*, 4(2-1): 45-50.

- Peter A. Noone** (2017). The Holmes–Rahe Stress Inventory, Occupational Medicine 2017;67:581–582, doi:10.1093/occmed/kqx099
- Sharma, Natasha& Kaur, Amandeep** (2011). Factors associated with stress among nursing students, Vol-7, No. 1, p.p 12-21
- Samele, Chiara Et al** (2018). Stress: Are we coping? London, Mental Health Foundation.
- Villiers A** (2003). The Development of Stress Theories and Their Implications for Therapeutic Intervention, Assignment presented in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts in Clinical Psychology at the University of Stellenbosch.
- Yusoff S, Muhamad el al** (2011). Study on stress, stressors and coping strategies among Malaysian medical students, Int J Stud Res 2011;1(2):45-50
- Wilbert, Christina** (2012). The Relationship between Stress and Mental Health among Students at the University of Twente, Netherlands Psychology, University of Twente, Faculty of Behavioral Sciences

ملاحق البحث

=====

ملحق رقم (١) مقياس الضغوط الخارجية لطلاب وطالبات الجامعة

ملحق رقم (٢) مقياس الضغوط الداخلية لطلاب وطالبات الجامعة

ملحق رقم (١)

مقياس الضغوط الخارجية لطلاب وطالبات الجامعة

=====

إعداد

د. منى أحمد عبد الموجود

تعليمات المقياس

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

تتضمن هذه القائمة مجموعة من المواقف الصعبة التي تواجهها والتي تمثل ضغوطا في بيئتك الخارجية والتي تتضمن عددا من الظروف والمواقف الأسرية والدراسية ومع زملاءك وأصدقائك، وكذلك بعض الظروف الاقتصادية وعدم كفاية الخدمات المقدمة إليك.

والمطلوب منك قراءة القائمة جيدا مع تحديد مستوى الضغوط الخارجية التي تتعرض لها من وجهة نظرك والتي قد تؤثر سلبا سواء على جوانب شخصيتك أو في أداءك لأدوارك في الحياة. ولتحديد مستوى الضغط عليك أن تختار إجابة واحدة من بين الإجابات الخمسة على كل عبارة على النحو التالي

١. حادة جدا: أي أنك تشعر بوجود المشكلة بقوة بحيث تؤثر تأثيرا كبيرا على حياتك
٢. حادة: أي أنك تشعر بوجود المشكلة، وتؤثر على

حياتك تأثيرا أقل من السابق

٣. متوسطة: أي تشعر بالمشكلة بدرجة متوسطة، وتأثيرها على بعض أمور حياتك فقط
 ٤. غير حادة: شعورك بوجود المشكلة ضعيف وتأثيرها على حياتك محدود للغاية
 ٥. غير حادة تماما: لا تشعر بوجود المشكلة، وليس لها تأثير على حياتك على الإطلاق
- لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، ولكن مجرد تعبير عن المشكلة التي تعاني
 - لا يوجد وقت محدد للإجابة ولكن التركيز مطلوب للإجابة بدقة على بنود المقياس

الدرجة على المقياس (خاصة بالفاحص)

البعده	الضغوط الأسرية	الدراسية	الاقتصادية	الزملاء	الخدمات	المقياس ككل
الدرجة						

م	العبارة	حادة جدا	حادة	متوسطة	غير حادة	غير حادة تماما
١	انخفاض مستوى دخل أسرتي					
٢	وفاة أحد الزملاء/الأصدقاء المقربين					
٣	فرض نوع الدراسة علي					
٤	وفاة أحد أفراد أسرتي المقربين					
٥	عدم توافر الأماكن المناسبة لممارسة الأنشطة في الكلية					
٦	عدم القدرة على الوفاء بالمتطلبات المالية لدراستي					
٧	الطلاق بين والدي					
٨	تجنب زملائي/أصدقائي التعامل معي					
٩	زيادة عبء الدراسي علي					
١٠	الانفصال بين والدي					
١١	استدانة أسرتي أو رهن بعض الممتلكات					
١٢	سوء معاملة المدرسين لي					
١٣	نقص خدمات الرعاية الصحية المناسبة					
١٤	زواج أبي بأكثر من زوجة					
١٥	العمل الإضافي لتغطية نفقات دراستي					
١٦	معاملة الزملاء/الأصدقاء لي بتعالى					
١٧	مرض أحد أفراد أسرتي					
١٨	مشكلات النظافة وانتشار القمامة					
١٩	عدم القدرة على شراء ملابس مناسبة للدراسة					
٢٠	نظم الامتحانات لا تكشف عن قدراتنا					
٢١	رفض زملائي مساعدتي في الدراسة					
٢٢	أتحمل مسئولية رعاية أسرتي					
٢٣	حجم المنزل صغير لا					

					يتناسب مع عدد أفراد أسرتي	
					عدم وجود أماكن كافية لاستيعاب الطلاب	٢٤
					مشكلات الانتقال من وإلى الكلية	٢٥
					المشاجرات داخل أسرتي	٢٦
غير حادة تماما	غير حادة	متوسطة	حادة	حادة جدا	العبرة	م
					ابتعاد الزملاء/الأصدقاء عني عند ممارسة الأنشطة	٢٧
					عدم إتاحة الفرصة للطلاب للتعبير عن آرائهم بحرية	٢٨
					دورات المياه غير كافية	٢٩
					ارتفاع أسعار الخدمات مثل المياه والكهرباء	٣٠
					نعاني من تلوث الهواء	٣١
					يفرق والدي في المعاملة بيني وبين اخوتي	٣٢
					أماكن الدراسة غير مجهزة	٣٣
					اعتداء زملائي علي بالسب والضرب	٣٤
					نقص المتطلبات الأساسية في منزلي (أثاث-أجهزة)	٣٥
					يقسو والدي أو أحدهما علي	٣٦
					عدم وجود الجو المناسب في المنزل للمذاكرة	٣٧
					رفض زملائي التعاون معي في أي نشاط في الدراسة	٣٨
					عدم اهتمام الكلية بالأنشطة المختلفة (رياضية-ثقافية-اجتماعية...)	٣٩
					طرق التدريس المستخدمة معنا غير شيقة	٤٠

ملحق رقم (١)

مقياس الضغوط الداخلية لطلاب وطالبات الجامعة

إعداد

د. منى أحمد عبد الموجود

تعليمات المقياس

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

تتضمن هذه القائمة مجموعة من بعض الأعراض الجسمية والانفعالية والسلوكية واضطرابات النوم وبعض العادات الشخصية والتي قد تتعرض لها وتمثل نوعا من الضغوط الداخلية التي ربما تكون ناتجة عن بعض المواقف الصعبة التي تمر بها. والمطلوب منك قراءة العبارات التي تتضمنها هذه القائمة جيدا وتحديد ما تشعر به من ضغوط داخلية قد تؤثر على حياتك وعلى أداء أدورك ومسئولياتك فيها. ولتحديد مدى إحساسك بهذه الضغوط، عليك أن تختار إجابة واحدة من بين الإجابات الخمسة على كل عبارة على النحو التالي

٦. دائما: أي أنك تشعر بوجودها باستمرار وتأثيرها بدرجة كبيرة على حياتك
 ٧. معظم الوقت: أي أنك تشعر بوجودها أوقات كثيرها، وتؤثر على حياتك في كثير من الأحيان
 ٨. بعض الوقت: أي أنك تشعر بوجودها أوقات معينة، وتؤثر على حياتك بدرجة متوسطة
 ٩. نادرا: أن شعورك بها يكون قليل جاد على فترات متباعدة وتأثيرها على حياتك محدود للغاية
 ١٠. لا يحدث: لا تشعر بوجودها، وليس لها تأثير على حياتك على الإطلاق
- لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، ولكن هي مجرد تعبير عن المشكلة التي تعاني
 - لا يوجد وقت محدد للإجابة ولكن التركيز مطلوب للإجابة بدقة على بنود المقياس

الدرجة على المقياس (خاصة بالفاحص)

البعد	الجسمية	النوم	السلوكية	الانفعالية	العادات	المقياس ككل
الدرجة						

م	العبارة	دائما	معظم الوقت	بعض الوقت	نادرا	لا يحدث
١	أشعر بالألم في كل أجزاء جسمي					
٢	أتلعثم أو يضطرب صوتي عند الحديث مع الناس					
٣	أفقد الاهتمام بإشباع هواياتي الشخصية					
٤	أعاني من اضطرابات في النوم					
٥	أحرص على العمل أثناء تناول الطعام					
٦	يتصبب العرق عندي وخاصة عرق الكفين					
٧	أتجنب التفكير في مشكلاتي أو الحديث عنها أمام الآخرين					
٨	لا اهتم بالتعبير عن نفسي بالكتابة					
٩	أتناول أدوية مهدئة أو منومة حتى أنام					
١٠	لدي مشكلات في تذكر المواقف والأشياء					
١١	لدي صعوبة في الشعور بالاسترخاء/ الراحة					
١٢	لدي شعور قوي بالتوتر والقلق					
١٣	أذهب إلى دراستي متأخرا					
١٤	أحرص على عدم إظهار انفعالاتي أما الآخرين					
١٥	أعاني من آلام حادة أو مزمنة أسفل الظهر					
١٦	أحرص على الذهاب للعمل حتى لو كنت مريض					
١٧	أجد صعوبة في الحديث عند معاناتي من التوترات والانفعالات					
١٨	أشعر بصداع حاد أو مزمن					
١٩	أشعر بالغضب الشديد داخلي					
٢٠	أتكاسل عن إنجاز التكليفات الخاصة بدراساتي في منزلي					
٢١	أتجاهل الحديث مع الجيران					
٢٢	أشعر بتشنجات عضلية في الوجه أو الفكين أو الأكتاف					
٢٣	لا أجد الوقت الكافي لقراءة الصحف أو للترفيه					
٢٤	أفقد القدرة على التحكم في مشاعري الحادة					
٢٥	أعاني من تقلصات أو اضطرابات في المعدة					
٢٦	أتناول الأدوية المهدئة أو الكحوليات للاسترخاء					
٢٧	أعاني من تكرار الكوابيس والأحلام المزعجة أثناء النوم					

م	العبارة	دائما	معظم الوقت	بعض الوقت	نادرا	لا يحدث
٢٨	أشعر بالإحباط والاساءة عند انتقاد الآخرين لي حتى ولو كان بطريقة ودودة وبناءة					
٢٩	يظهر طفح أو حكة في جلدي					
٣٠	أعاني من اضطرابات معوية (اسهال/امساك)					
٣١	أشعر بالحساسية الزائدة وسرعة الاستئثار					
٣٢	لا أستطيع الاستغناء عن هاتفي الجوال (الموبايل) حتى في أوقات دراستي					
٣٣	أحتاج للتبول أكثر من الآخرين					
٣٤	أقضي وقت طويل في المحادثات والتصفح على الانترنت					
٣٥	أشعر بضيق أو صعوبات في التنفس بعد القيام بأنشطة بسيطة مثل صعود درجات قليلة من السلم					
٣٦	تتغير مشاعري بصورة غير متوقعة بدون سبب واضح					
٣٧	أتعثر عند المشي					
٣٨	أقود سيارتي بسرعة أكبر من السرعة المحددة قانونيا					
٣٩	لدي مشكلات في علاقاتي مع الجنس الآخر					
٤٠	لدي نقص أو زيادة في الشهية للطعام مقارنة بالآخرين					
٤١	أفتقد الشعور بالثقة في الآخرين					
٤٢	أستيقظ مرة واحدة على الأقل أثناء النوم دون أي سبب واضح					
٤٣	لا توجد لدي فلسفة أو معتقدات دينية تؤثر على سلوكياتي وتصرفاتي اليومية					
٤٤	أقضي وقتي في المساء وحيدا أو في مشاهدة التلفزيون أكثر من الجلوس مع الأسرة أو الأصدقاء					
٤٥	لدي زيادة في الوزن بما لا يتناسب مع طولي وبنية جسمي					
٤٦	لدي شعور بأن الناس لا يفهموني					

م	العبارة	دائما	معظم الوقت	بعض الوقت	نادرا	لا يحدث
٤٧	أشعر بعدم الرضا عن نفسي					
٤٨	أقوم بتدخين نوع أو أكثر من التبغ بشراهة					

٤٩	أشعر بألم حاد في الصدر عند القيام بأي مجهود
٥٠	أنا غير متفاعل بمستقبلي
٥١	أنتشاجر مع زملائي في الدراسة
٥٢	أتناول وجباتي في أوقات غير منتظمة
٥٣	لدي شعور بالملل من حياتي
٥٤	افتقد القدرة على التخطيط البناء للتحرر من ضغوط حياتي
٥٥	أشعر بعدم المبالاة في كل أمور حياتي
٥٦	لا أهتم بتوفر نظام غذائي سليم في وجباتي
٥٧	تهوري واندفاعي سبب لي العديد من المشكلات
٥٨	أشعر بالإجهاد بعد الاستيقاظ مهما كان عدد الساعات التي قضيتها في النوم
٥٩	لدي رغبة في إيذاء نفسي
٦٠	لا أنتظم في ممارسة التدريبات الرياضية أو لا أقوم بها
٦١	أنتشاجر مع جيرانني
٦٢	لا أهتم بالبحث عن أي مساعدة مهنية متخصصة عندما أعاني من مشكلة لا أستطيع حلها