



**الخصائص السيكومترية لقياس اساليب مواجهة
الضغوط لدى طلاب الجامعة بمحافظة اسوان**

اعداد

ناهد حيدر عامر محمد

باحث بقسم الصحة النفسية

كلية التربية- جامعة اسوان



الخصائص السيكومترية لمقياس اساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة بمحافظة اسوان

اعداد

ناهد حيدر عامر محمد

ملخص الدراسة :

هدفت هذه الدراسة الى تصميم وبناء مقياس اساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة بمحافظة اسوان والتأكد من الشروط السيكومترية الخاصة به، والتحقق من فاعلية عبارات ودلالات صدقة وثباته، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٧) طالب وطالبة من طلبة جامعة اسوان، وتوصلت الدراسة الى ان مقياس اساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة، والذي تم اعداده في الدراسة الحالية يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، وتوافر الشروط السيكومترية للمقياس، وصلاحيته للاستخدام وقدتة على قياس اساليب مواجهة الضغوط لطلاب الجامعة.

الكلمات المفتاحية: الضغوط، اساليب المواجهة، طلاب الجامعة

Abstract

The aim of this study was to design and construct a measure of the methods of coping with pressure among the students of the University in Aswan Governorate and to ascertain the specific psychometric conditions, And verify the effectiveness of expressions and indications of charity and stability, and formed the sample of the study (197) students and students of Aswan University, The study found that the measure of the methods of coping with the pressures of university students, which has been prepared in the current study has a high degree of honesty and persistence, The availability of psychometric criteria for



the scale, the validity of the use and the ability to measure the methods of confronting the pressures of university students.

Key words : stress, coping styles, university students

مقدمة:

لقد خلقنا الانسان فى كبد اى فى مشقة وتعب ،وما الحياه الا معاناه ومكابدة ومشقة وشدائد وضغوط وان فهم هذه القاعدة انما (يهيئ) الشخص نفسياً وفسيوولوجياً لتقبل هذه الحقيقة،لانه اذا لم يكن باستطاعتنا منع او صد الكوارث والضغوط، فانه فى استطاعتنا تقوية نفسية الشخص الذى يتعرض للضغوط.

الضغوط النفسية ظاهرة قديمة ملازمة للانسان منذ وجوده على الارض، غير انها اصبحت اليوم سمة من سمات هذا العصر الذى يتميز بالتغير المتسارع والتقدم العلمى والتكنولوجى، ان الانسان فى القرن الحالى يتعرض لسلسلة طويلة من مشكلات الحياه الضاغطة، يمر بها يومياً نتيجة لضغوط شتى تلاحقه بسبب التغيرات السريعة المتلاحقة من تقدم وتطور هائل فلا يستطيع مواكبتها وملاحقتها فيشعر بالاحباط والعجز؛ وتعد الضغوط احد المظاهر الرئيسة فى حياتنا المعاصرة، وما هى الا رد فعل للتغيرات السريعة التى طرأت على كافة نواحي الحياه (بخيت،١٨٤،٢٠٠٨).

وقد احدثت وسائل التكنولوجيا والتقدم العلمى تغيرات اجتماعية سريعة جعلت الفرد يتعرض للعديد من الاحداث والمواقف الضاغطة، ولم تعد الطرق البيئية هى الوحيدة المسؤولة عن حدوث الضغوط لدى الانسان بل قد يكون الفرد نفسه مصدراً للضغوط؛ ويتمثل ذلك فى الاعتقادات السلبية الخاطئة، والاحباطات والصراعات التى يكابدها الفرد فى معترك الحياه وهناك تبايناً فى استجابات الافراد حيال المواقف والاحداث الضاغطة التى يواجهونها تجاه الحدث الواحد، وهكذا اصبح الضغط النفسى من اكثر



الظواهر انتشارا في الوقت الحاضر والفرد لا يستطيع الاحجام عن هذه الضغوط او الهروب منها، والنتيجة هي ان التعرض للضغوط امر حتمى لامفر منه، ونحن بحاجة ماسة لتعلم واكتساب مهارات واستراتيجيات للتعامل مع الضغوط، والتغلب عليها وعلى الرغم مما يواجه الفرد من ظروف وخبرات ضاغطة الا انه يحاول التعامل معها من خلال اتباع اساليب عديدة، تبعد الخطر عنه وتجعله في حالة من التوازن والاستقرار النفسى .وتؤكد جودة (٢٠٠٤، ٦٧) ان هناك اساليب مواجهة تعد بمثابة عوامل مساعدة تمكن الفرد من التصدى للضغوط النفسية، وهنا تظهر طبيعة اساليب المواجهة حيث تمثل الحماية من اثار الضغوط بازلتها او تعديلها، او جعل النتائج الانفعالية للموقف في اطار يمكن السيطرة عليه وادراك الظروف الضاغطة (عبدالله السهلى، ٢٠١١، ٣).

وقد اكد سامى عبد القوى (٢٠٠٣، ٣١٦) ان الافراد يميلون الى استخدام اساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط التى اكتسبت من الاسرة، او الخبرة الحياتية التى يمرون بها، او التى اكتسبت فى محيط الاسرة كلما تعرضوا لنفس المواقف والاحداث الضاغطة، وبذلك تظهر وظيفة اساليب المواجهة على اختلاف انواعها فى تحقيق هدفين او وظيفتين من وظائفها الاولى هى تعديل الانفعالات الناشئة عن الضغوط، والثانية هى حل المشكلة والتخلص منها وتعمل هاتان الوظيفتان بالتوازي معاً.

ان احداث الحياه المتلاحقة التى يتعرض لها طلاب الجامعة سواء على المستوى الشخصى او دخل الاسرة، او نتيجة للعلاقات الاجتماعية، او بالحياه الاكاديمية، والتى تتفاوت جميعها فى تأثيرها على الفرد، فقد يتفادى البعض تاثيرها السلبى، وهناك من



لايستطيع الصمود امام تلك الاحداث الحياتية الضاغطة؛ فتطرب حياة والخط الفاصل بين هذا وذاك هو اساليب المواجهة التي يستخدمها كل منهما، وقد تنوعت اساليب المواجهة وتعددت تبعاً للتوجهات النظرية التي يتبناها كل فرد ويمكن تصنيفها الى مواجهة فعالة ومواجهة غير فعالة، وعندما يستخدم الطلاب الجامعين اساليب مواجهة فعالة فى تعاملهم مع احداث الحياه الضاغطة؛ فان ذلك يؤدى الى تمتعهم بالصحة النفسية، وهو ما اكدته امال جودة(٢٠٠٤) والتي اكدت وجود علاقة بين اساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية.

ماهية مفهوم اساليب مواجهة الضغوط:

فى اصل كلمة الضغوط :

ان كلمة ضغوط ليست كلمة نفسية ، بل تم استعارتها من مجال العلوم الفيزيائية ولنتناول القصد من بدايتها؛ فى عام ١٦٧٦ وصف قانون " هوكس" ظاهرة فى العلوم الطبيعية مؤداة ان لكل الة او جهاز تحمل او درجة معينة من التحمل وان زيادة هذا العبء قد يقود الى احداث العديد من الاضرار او على اسوأ الفروض يسبب اجهاداً . وان هانز سبلى عام ١٩٥٠ قد استخدم هذا المصطلح ونقله من مجال العلوم الفيزيائية الى مجال العلوم الانسانية على اساس ابراز حقيقة مؤداها : " ان الجسم البشرى حين يتعرض لاحد المواقف المؤثرة اى الضاغطة ، فان استجابة الجسم ، اى رد فعلة الفسيولوجى سوف تكون مرهقة او مجهدة ، وما لم ينتبه الانسان اليها فسوف تدمر (حسن غانم ، ٢٠١٠ ، ١٢)

ومن ثم تعددت تعريفات الباحثين تبعاً للتوجهات النظرية التي يتبناها كل منهما واثار (فاروق السيد عثمان ، ٢٠٠١ ، ١٨) ان الضغوط مصطلح يستخدم للدلالة



على نطاق واسع من حالات الانسان الناشئة كرد فعل لتاثيرات مختلفة بالغة القوة . وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التى تؤدى الى اجهاد انفعالى . وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر . وتؤدى الضغوط الى تغيرات فى العمليات العقلية وتحولات انفعالية وبنية دافعية متحولة للنشاط ، وسلوك لفظى وحركى قاصر (معجم علم النفس ، ١٩٩٦ ، ٢٠٣) .

المعنى السيكولوجى للضغوط النفسية:

يعرف بانة اى ظرف او موقف يهدد او يتخيل الانسان ان يهدد سعادته وبذلك قد يعوق قدرة الانسان على التكيف او التوافق مع نفسة ومع ظروف البيئته، وقد يتناول التهديد الامن الفيزيقي للفرد ذلك الامن المباشر ، او الامن بعيد الامد ، او ينال ذلك التهديد من احترام الانسان لذاته ، او سمعته ، او سلامة العقلى ، او يهدد اى شى اخر لة قيمة عند الانسان ؛ وعلى ذلك يتضح ان مفهوم الضغط مفهوما معقدا وليس بسيطا (عبد الرحمن العيسوى ، ٢٠٠٩ ، ٢٥) . و اشار كلا من ايناس ومحمد محمود الى ان الاخفاقات فى التأقلم مع الضغوط يؤدى الى معاناة الفرد من سوء التكيف الذى يبتدى احيانا فى صورة اعراض مرضية بسيطة ، و احيانا فى صورة اضطرابات عضوية شديدة وذلك وفقاً لما يتسم به الفرد من خصال نفسية (ايناس عبد الفتاح ومحمد محمود . ٢٠٠٢ . ٢٤٢) .

تعريف اساليب مواجهة الضغوط :

ومن خلال تحليل الباحث للدراسات التى اجريت فى مجال اساليب مواجهة الضغوط فنعرض اهم التعريفات التى جأت فى اساليب مواجهة الضغوط:



يقصد باستراتيجيات مواجهة الضغوط " بانها تلك الجهود الصريحة التي يقوم الفرد ، لكي يسيطر على ، او يحد من ، او يدير ، او يتحمل مسببات الضغوط التي تفوق طاقتة الشخصية؛ ولتحقيق التكيف ومواجهة الضغوط تضيف اعتدال معروف الى انة يتوقف مستوى الضغط على مدى السيطرة عالية وتوقعة ، والمستوى الامثل للضغوط هو المستوى الذي يكون بمقدور الفرد تحملة ليحتفظ باتزانة النفسى والجسمى واستقراره الانفعالى، واكدت ان استراتيجيات مواجهة الضغوط هي تلك الجهود الصريحة التي يقوم بها الفرد لكي يسيطر على او يحد او يدير او يتحمل مسببات الضغوط التي تفوق طاقتة الشخصية ، ولتحقيق التكيف ومواجهة الضغوط تضيف اعتدال معروف الى انة يتوقف مستوى الضغط على مدى السيطرة عالية وتوقعة والمستوى الامثل للضغوط وهو المستوى الذى يكون بمقدور الفرد تحملة ليحتفظ باتزانة النفسى والجسمى واستقراره الانفعالى (اعتدال معروف ، ٢٠٠١ ، ٧٨-٨٠). و اشار سفيان ابو نجيلة (٢٠٠٩) الى ان استراتيجيات المواجهة تشير الى تلك الجهود التي يبذلها الفرد للتغلب ، والسيطرة على الاحداث ، والمواقف الضاغطة او تحملها ، او خفضها ، او تقليلها ، سواء كانت هذة هذة الجهود نفسية ، او سلوكية ، او سلبية ، وسواء كانت اقدامية ، او احجامية ، وسواء كانت فعالة او غير فعالة ، وبصرف النظر عما اذا كانت نتائجها جيدة ام غير جيدة . ويعرف هريدى اساليب المواجهة بانها " كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفسحركية والبيشخصية ، التي سيعى الفرد من خلالها الى التصدى للمواقف الضاغطة للتخلص منها ، او لتجنب اثارها السلبية (مادية / معنوية) ، او التقليل منها بهدف المحافظة قدر الامكان على توازنه الانفعالى ، وتكيفة النفسى والاجتماعى (امال جودة ، ٢٠٠٤ ، ٦٧٤) . و اشارت (امل تركى، ٢٠٠٥، ٦٠) الى



ان اساليب المواجهة هي التي تميز الفرد كنمط خاص به مثل ميل الفرد للانسحاب عن المواقف الاجتماعية مقابل الرغبة في التعامل مع الناس بالاضافة الى الميل الى انكار المشكلة، مقابل الاعتراف بوجود المشكلة، كما انها تعنى ميل الفرد للوم ذاتة مقابل لوم الاخرين واعتبارهم السبب في المشكلة ، اما جهود المواجهة هي ردود الافعال الداخلية والخارجية التي يقوم بها الفرد في محاولة لمواجهة احداث الحياة الضاغطة، فطلب المساعدة من الاخرين ، والقيام بعمل مباشر لتغيير الموقف يعتبران رد فعل خارجيين، بينما يعتبر رفض التفكير بالمشكلة وتقييمها رد فعل داخليين.

وتعرف الباحثة اساليب مواجهة الضغوط : بانها الاساليب و الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة على المواقف الضاغطة التي يتعرض لها اما بازالتها او التقليل من اثارها وقد تكون الوسائل المستخدمة توافقية ايجابية وقد تكون الوسائل غير توافقية سلبية ، وهي الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس اساليب المواجهة .

وترى الباحثة ان اساليب مواجهة الضغوط هي استراتيجيات مواجهة المشكلات، والتي يمكن قياسها باعتبارها الاستراتيجيات التي يستخدمها الافراد بصفة عامة لمواجهة مدى واسع من مصادر الضغوط بهدف الوصول الى حالة التكيف، وهي تختلف من فرد الى اخر، ويرجع ذلك الى العديد من العوامل قد تكون عوامل بيئية او اجتماعية او شخصية

تعليق الباحث على وجهات النظر الخاصة بتعريف اساليب مواجهة الضغوط: من خلال وجهات النظر المختلفة التي تناولت اساليب مواجهة الضغوط، يتضح لنا ان اساليب المواجهة مثلها مثل العديد من التعريفات النفسية الاجتماعية التي يصعب ان نقدم لها تعريفاً موحداً ويرجع ذلك الى :



- اختلاف الثقافة من مجتمع لآخر فما يعتبر ايجابى فى مجتمع، يعد سلبياً فى مجتمع اخر.
- تعدد الاساليب والانماط التى تناولت اساليب مواجهة الضغوط.
- اساليب المواجهة متغيرة وكثيرة لذلك تعددت وجهات النظر التى فسرتها.
- اختلاف وجهة النظر لكل باحث وتعدد فروع المعرفة التى تناولت هذا المفهوم بالبحث والدراسة.
- وباستقراء التعريفات السابقة يتضح ان اساليب المواجهة هى:
 - هى طرق لمحاولة تغيير الظروف والاوضاع الغير مرغوبة ، وجعلها اقل تهديداً.
 - هى جهود سلوكية متغيرة ومستمرة، لتنظيم متطلبات داخلية أوخارجية تكون شديدة الوطأة ومرهقة وتتجاوز امكانيات الفرد.
 - هى سلوكاً تكيفياً متعلماً الهدف منه تجاوز او حل الموقف الضاغط.
 - هى استراتيجيات حل المشكلات تهدف الى الوصول الى حالة التكيف تختلف من شخص الى اخر.

مشكلة الدراسة:

يوصف العصر الذى نعيش فيه بانه عصر الضغوط النفسية، ومما لاشك فيه ان ضغوط الحياه والانفعالات اصبحت من اخطر الظواهر التى تهدد حياه الانسان المعاصر، وما تخلفه من جروح نفسية، فكلما زادت الحياه تعقيداً، كلما كثر تعرض الانسان لكثير من مواقف الفشل والاحباط، والاحباط فى تحقيق رغباته، واشباع



حاجاتنا، فلا يمكن التهرب من ضغوط الحياة، ولكن لكي نحيا، وننجح في اعمالنا علينا ان نتعلم مهارات التعامل مع الضغوط؛ واساليب مواجهتها، لان التخلص من الضغوط التي تواجهنا في كثير من الاحوال امر يصعب تحقيقه، فلا بد من استخدام اساليب مواجهة فعالة في التعامل مع احداث الحياة الضاغطة.

وعلى الرغم من اهمية دراسة اساليب مواجهة الضغوط وخاصة لدى طلاب الجامعة، حيث ان هذه المرحلة هي من اهم واخطر المراحل لان هؤلاء الشباب هم المسؤولون عن حماية وتقديم ورخاء الوطن، لانهم يمثلون مستقبل وحاضر البلاد فاذا كان هناك اى خلل فى هذه المرحلة المهمة؛ فسوف يترتب عليها خلل او ضياع السنوات القادمة للبلاد، وفى حدود علم الباحثة- مقياس اساليب مواجهة الضغوط لطلاب الجامعة صمم بغرض توفير اداة سيكومترية مستمدة من البيئة المصرية تتناسب وطبيعة عينة الدراسة من طلاب الجامعة، ومن هنا يمكن تحديد المشكلة الحالية فى:

- عدم ملائمة المقاييس المتاحة فى حدود علم الباحث لقياس اساليب مواجهة الضغوط لطلاب الجامعة من ناحية الظروف البيئية والاجتماعية والثقافية.

- اعداد مقياس اساليب مواجهة الضغوط لطلاب الجامعة يتناسب مع عينة الدراسة، وتقنية (الصدق والثبات).

اهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية الى:

- اعداد اداة لقياس اساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة.
- التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس من حيث الصدق والثبات ومدى صلاحية.



اهمية الدراسة:

- تتبلور أهمية الدراسة النظرية والتطبيقية فيما يلي
- تتبع أهمية الدراسة من أهمية الفئة التي تتناولها وهم طلاب الجامعة مما يؤدي الى تعطيل قدراتهم وأمكاناتهم مما يؤثر سلبياً على المجتمع فى كافة النواحي .
- لقاء الضوء على الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها باعاقه الذات لدى طلاب الجامعة.
- توضيح المعتقدات الخاطئة لدى الطلاب والتي يكتسبها عن طريق أساليب التنشئة الاجتماعية الخاطئة وعن طريق الضغوط الحياتية التي يتعرضون لها مما يؤدي الى سيطرة هذه الافكار الخاطئة على الطلاب والتسليم بها .
- توصيل النتائج للمهتمين وذوى الاختصاص من المربين والمعلمين حتى يتمكنوا من اتقان كيفية التعامل معهم .
- القيام بعمل برامج ارشادية للطلاب للتخفيف من اعاقه الذات وكذلك حثهم على استخدام الاساليب الايجابية فى مواجهة الضغوط .

مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

تتناول الدراسة الحالية المصطلحات والمفاهيم التالية:

اساليب مواجهة الضغوط

وتعرف الباحثة اساليب مواجهة الضغوط بانها هى كافة الجهود التي يستخدمها الفرد للتصدى للمواقف الضاغطة او السيطرة عليها او الحد من اثارها



السلبية، او التقليل منها بهدف المحافظة قدر الامكان على التوازن الانفعالى والتكيف النفسى والاجتماعى للفرد.

وبناء على ماسبق عرضة من تعريفات لمفهوم اساليب مواجهة الضغوط فيأتى تعريف الباحثة لاساليب مواجهة الضغوط اجرائياً، وتعرفة الباحثة اجرائياً بانها هى وصف ظاهرة كما هى فى الطبيعة فى شكل وحدات سلوكية حيث يمكن ملاحظتها واختبارها وتقييمها.

اجراءات الدراسة:

- مبررات اعداد المقياس:

تم اعداد المقياس نظراً للأسباب الآتية:

- لتحقيق هدف الدراسة الحالية وهو قياس اساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة بمحافظة اسوان، فى المرحلة الاولى والرابعة.

- بعد مراجعة الباحثة للدراسات السابقة لم يتمكن الباحث من ايجاد مقياس مع الهدف التى تسعى اليه الدراسة- وذلك حسب علم الباحث وجاءت نتائج المراجعة كالتالى:

- عدم ملائمة بعض المقاييس للعينة الحالية، حيث انها صممت لتطبق على الاطفال وطلاب المرحلة الاعدادية و الثانوية مثل مقياس منى عبداللة(٢٠٠٢)، ومقياس علياء محمد نجيب، مقياس خالد العبدلى (٢٠١٢).

- عدم ملائمة بعض المقاييس مثل مقياس Scheier, Weintraub & Carver (1989) لاساليب مواجهة الضغوط حيث انة صمم فى بيئات ثقافية واجتماعية مختلفة، وبالتالي فلا يصح استخدامها فى البيئة المصرية الا بعد تعريبها وتقنينها.



-عدم ملائمة بعض المقاييس لبيئة البحث واختلاف العينة من بيئة لآخرى لذلك شرعت الباحثة فى اعداد مقياس لاساليب مواجهة الضغوط يتناسب مع مجتمع الدراسة وافراد العينة ويلائم الثقافة والبيئة المحلية.

هدف المقياس:

صمم مقياس اساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة بمحافظة اسوان لقياس ابعاد واشكال اساليب مواجهة الضغوط المنتشرة بين طلبة وطالبات الجامعة وهى الاساليب الايجابية والاساليب السلبية لمواجهة الضغوط او بمعنى اخر الاساليب الاقدامية والاحكامية لطلاب الجامعة.

خطوات اعداد المقياس:

مر المقياس فى اعداده بعدة مراحل

أ - الاضطلاع على الكتابات النظرية المتعلقة باساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة:-قامت الباحثة بالاضطلاع على الاطار النظرى المتاح والدراسات السابقة المتعلقة باساليب مواجهة الضغوط، بوجه عام وطلاب الجامعة بوجه خاص.

ب - الاضطلاع على المقاييس السابقة والمشابهة للمقياس الحالى:- قامت الباحثة بالاضطلاع على المقاييس التى استخدمت فى الدراسات السابقة، وذلك للوقوف على النواحي الفنية، فى بناء المقياس، مع محاولة استخلاص الفقرات التى اجمعت عليها تلك الدراسات باعتبارها مفردات اساليب مواجهة لدى طلاب الجامعة، ويمكن اجمال المقاييس التى اعتمدت عليها الباحثة فيما يلى:

مقياس اساليب مواجهة الضغوط اعداد نشوة كرم عمار (٢٠١٠).

مقياس اساليب مواجهة الضغوط اعداد نبيلة احمد جبر ابو حبيب (٢٠١٠).



- مقياس اساليب مواجهة الضغوط اعداد خالد بن محمد بن عبدالله العبدلى (٢٠١٢).
- مقياس مهارات مواجهة الضغوط النفسية اعداد مصطفى رشاد الاسطل (٢٠١٠).
- مقياس الضغوط النفسية اعداد صبحى عبد الفتاح الكفورى (٢٠٠٩).

تعريف اساليب مواجهة الضغوط:

تعريف اساليب مواجهة الضغوط مفاهيمياً: بانها الطرق والاساليب المعرفية والسلوكية التى يستخدمها الفرد فى التعامل مع المواقف الضاغطة، والصعوبات التى تواجهه فى حياة والتي تمثل تهديداً، وضرراً، او تحدياً لشخصية الفرد وهى تعنى ببساطة مجموعة الاساليب التى يستخدمها الفرد فى التعامل مع المواقف والاحداث الضاغطة، وذلك للتخفيف من حدة الموقف الضاغط وخفض الانفعالات السلبية التى تتولد عنه.

تعريف اساليب مواجهة الضغوط اجرائياً:

وهى الدرجة التى يحصل عليها الطلاب من خلال اجاباتهم على فقرات مقياس اساليب مواجهة الضغوط المستخدم فى الدراسة الحالية .

- تصميم واعداد المقياس فى صورة الاولى:

قام الباحث بعدة اجراءات لاعداد الصورة المبدئية للمقياس ومنها:وضع تعريف لكل اسلوب من اساليب مواجهة الضغوط الثمانية عشر كما يلى:

احلام اليقظة: وهى عبارة عن اشباع خيالى او ذهنى للدوافع والرغبات التى لم يستطيع الفرد اشباعها فى الواقع، اما بسبب وجود عقبات، او قيم اجتماعية، او بسبب قمع الرغبات، وفيها نهرب من واقع الحياة وضغوطها الى عالم خيالى تتحقق فيه الامانى .



التحليل المنطقي: يشير الى سعى الفرد للتعرف على اساليب مواجهة المشكلة، او التفكير فى اكثر من حل لها، ووضع خطة للخروج من هذه المشكلة، مع الاستفادة من المواقف السابقة، ويعد من الاساليب الايجابية فى مواجهة الضغوط.

التركيز على الحل: يشير الى التركيز على حل الموقف الضاغط الاساسى، مع اهمال اى أنشطة اخرى تبتعد بالفرد عن هدفة الاساسى، ويعد من الاساليب الايجابية.

البحث عن المعلومات: يشير الى اتجاة الفرد الى جمع اكبر قدر من المعلومات عن المشاكل والمواقف الضاغطة التى يتعرض لها، مستعيناً بالآخرين كالاصدقاء واهل الخبرة والاختصاص، ويعد من الاساليب الايجابية.

تحمل المسؤولية: يشير الى قدرة الفرد على مواجهة الازمات والمواقف الضاغطة بشجاعة ومحاولة اصلاح اخطائه التى ادت الى الموقف وعدم تكرار هذه الاخطاء مرة اخرى، ويعد من الاساليب الايجابية.

لوم الذات: يشير الى شعور الفرد انه مقصر فى مواجهة الازمات مع لوم الذات والتفكير فى المواقف التى فشل فيها، ويعد من الاساليب السلبية.

اعادة التفسير الايجابى: يرى الفرد فى الازمات والمواقف الضاغطة بعض الجوانب الايجابية بالمقارنة لما يتعرض لة الآخرون من مواقف، ويعد اسلوباً ايجابياً

الاستسلام: يشير الى شعور الفرد بالضيق والياس وعدم القدرة على مواجهة الضغوط مع عدم بذل اى جهد من اجل التغلب على الموقف الضاغط ويعد اسلوباً سلبياً

الانعزال: يشير لتجنب الحوار او التعامل مع الآخرين عند التعرض لمواقف ضاغطة ويعد اسلوباً سلبياً فى مواجهة الضغوط



الانكار: يشير الى التعامل مع الموقف الضاغطة كما لو كانت غير موجودة فى الواقع او انها تافهة ولا ينبغى الاهتمام بها، ويعد اسلوباً سلبياً

الاسترخاء والانفصال الذهني: يشير الى تاجيل او نسيان المشاكل او المواقف الضاغطة لبعض الوقت والعودة لها بعد فترة الراحة، ويعد اسلوباً سلبياً فى مواجهة الضغوط

التفيس الانفعالى: يشير الى التعبير عن الانفعالات المؤلمة الناتجة عن الموقف الضاغط بالبكاء والصراخ، والحاق الاذى بالذات، او الاخرين ويعد اسلوباً سلبياً فى مواجهة الضغوط.

البحث عن اثبات بديلة: يشير الى الانشغال بانشطة وهوايات والعباب جديدة للبعد عن النشاط المؤدى للموقف الضاغط ويعد اسلوباً سلبياً فى مواجهة الضغوط.

المواجهة وتأكيد الذات: تشير الى سعى الفرد للدفاع عن حقوقه وارائه مع قدرته على اقناع الاخرين ومواجهتهم بأخطائهم.

ضبط الذات : يشير الى قدرة الفرد على ضبط النفس والتحكم فى اتفاعلاته عند مواجهة الازمات والمواقف الضاغطة.

تقبل الامر الواقع: يشير الى تقبل الفرد للامر الواقع دون محاولة لتغييره ومحاولة التعايش معها كما هى.

الالتجاء الى الله: وذلك بأن يستعين الفرد بالعبادات وذكرالله للتخفيف من الاحساس بالضغوط.

الدعابة : تشير الى مواجهة الضغوط بالدعابة والسخرية من خلال النكات والرسوماكالكثير او النقد اللاذع.



وضع وعاء بنود المقياس: فى ضوء ماتم الاطلاع عليه من ادبيات ودراسات سابقة وتحليل استجابات العينة الاستطلاعية على الاسئلة السابقة.

صياغة عبارات المقياس:

قامت الباحثة بصياغة صورة اولية لمقياس اساليب مواجهة الضغوط يتكون من (٣٦٠) عبارة، مراعية قدر الامكان الشروط السيكمترية التى تحكم بناء المقياس النفسية، وروعى ايضاً فى صياغة العبارات ان تكون العبارات الفاظها سهلة وواضحة، وان تتضمن العبارة فكرة واحدة، وصياغة العبارة فى موقف سلوكى واضح.

- عمل تجربة صياغة على عينة مماثلة من الطلاب للتأكد من وضوح عبارات المقياس.

العرض على المحكمين:

قامت الباحثة بعرض العبارات التى تكون منها المقياس على مجموعة من المحكمين والتى تضمنت اساتذة علم النفس والصحة النفسية فى كلية التربية وذلك لابداء الرأى فيها من حيث:

مدى انتماء العبارات للتعريف الاجرائى الخاص بالمقياس.

مدى انتماء كل عبارة للاستلوب، وسلامة بناء العبارات، والتوازن بين الاختيارات.

مدى ملائمة العبارات من حيث الصياغة والتركيب.

ابداء اى ملاحظات اخرى.

وقد رأى المحكمون تعديل بعض العبارات لتكون واضحة من حيث الصياغة والمضمون ثم قامت الباحثة بتفريغ اراء السادة المحكمين، حيث اتفق المحكمون على (١٨٠) عبارة من عبارات المقياس بنسبة تصل الى (٥٠%)، وقد تم حذف عشر



عبارات من كل بعد بما يصل الى (١٨٠) عبارة من عبارات المقياس فى ضوء مقترحات المحكمين وتوصياتهم، وتم اختيار العبارات التى كانت نسبة الاتفاق ١٠٠% حيث تم تعديل بعض العبارات، وبذلك يتكون المقياس فى صورته النهائية من (١٨٠) عبارة.

- تطبيق وتصحيح المقياس:

طبق المقياس بطريقة جماعية، حيث قام الطلاب بمأ البيانات الخاصة بهم، وتم استخدام فى استجابات افراد العينة، وكان هناك مقياس خماسى واخر ثلاثى، ولكن بطريقة Likert

الباحث اختار المقياس الثلاثى ليتناسب مع افراد العينة، ويكون من السهل على المبحوثين تكوين استجابة سريعة وسهلة ومعبرة، وكان على كل طالب ان يضع علامة (صح) امام الاجابة التى تتناسب مع سلوكه، من خلال ثلاث بدائل (نعم - احياناً - لا) توجد امام كل عبارة من عبارات المقياس، ولا يوجد زمن محدد للاجابة عن المقياس.

وبعد تطبيق المقياس صحيح وفقاً لمعايير التصحيح، حيث ان لكل عبارة ثلاث بدائل (نعم - احياناً - لا) وحيث ان عبارات المقياس كانت تحتوى على عبارات سالبة وعبارات موجبة فكانت درجات البدائل الموجبة كالتالى (٣- ٢ - ١)، وكانت درجات البدائل السالبة كالتالى (١ - ٢ - ٣) وبذلك تصبح اعلى درجة يحصل عليها الطالب (٥٤٠)، واقل درجة يحصل عليها الطالب (١٨٠) وتدل الدرجة المرتفعة على استخدام الاساليب الايجابية فى مواجهة الضغوط، وتدل الدرجة المنخفضة على استخدام الاساليب السلبية فى مواجهة الضغوط.



الخصائص (السيكومترية) لمقياس اساليب مواجهة الضغوط: أولاً: الثبات

تم تقدير ثبات المقياس على افراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقتي الفا كرونباخ والتجزئة النصفية

أ - طريقة الفا كرونباخ

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة الفا كرونباخ، ومعامل الفا اداة حساسة لاختفاء العينة والمقياس. كما انه اداة احصائية حساسة لحساب اتساق وتجانس مفردات المقياس الواحد، ويشير ارتفاع معامل الفا الى ان مفردات المقياس الواحد تمثل وتعبير عن مضمون واحد.

جدول (١)

معاملات الثبات الفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس اساليب مواجهة الضغوط

معامل ثبات التجزئة النصفية سيبرمان براون	معامل ثبات الفا كرونباخ	المجموع الكلي للابعاد
٠,٥٩	٠,٨٩	

يتضح من استقراء جدول (١) مايلي:

ان معاملات الفا للاساليب الفرعية والمقياس الكلي مرتفعة، حيث بلغ معامل ثبات المقياس الكلي ٠,٨٩ ، ويتضح من الجدول السابق ان معاملات الارتباط مرتفعة وهذا يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث الى تطبيقها على عينة الدراسة.



ب - طريقة التجزئة النصفية

وتعد طريقة التجزئة النصفية من اكثر طرق ثبات الاختبار شيوعاً ويعود ذلك الى انها تتلافى عيوب بعض الطرق الاخرى ومنها:

- * تتلافى عيوب طريقة اعادة الاختبار فيما يتعلق بمسالة عدم ضمان نفس ظروف اجراء التطبيق الاول فى التطبيق الثانى.
- * تتلافى عيوب المفحوصين باختيار مرة ثانية.
- * تتلافى مسالة التكاليف وطول الوقت المستخدم فى اعادة الاختبار.
- * ان التجزئة النصفية ارحص واسرع واقل جهداً من طريقة الصور المتكافئة.

ويعتمد هذا الاسلوب على تقسيم فقرات الاختبار الى قسمين متكافئين، وإيجاد معامل الارتباط بين درجات القسمين. وبذلك فان هذه الطريقة تتطلب تجزئة الاختبار لنصفين يحصل كل طالب على درجة كل قسم منها يصبح وكأنه صورة مكافئة، ولكن يختلف عنه بأن الاختبار كلة يطبق مرة واحدة ويصحح، ثم يحصل الافراد على مجموعتين من الدرجات احدهما القسم الاول، والاخر القسم الثانى، والفترة الزمنية بين اجزاء القسمين معدومة (العكام، ٢٠١٤، ٢).

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية (١٩٧) لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث تم حساب درجة النصف الاول (العبارات الفردية) للمقياس، وكذلك درجو النصف الثانى (العبارات الزوجية)، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون ومعادلة جتمان حيث بلغ عدد العينة (١٩٧)، وعدد البنود (١٨٠) وقيمة معامل الارتباط بين النصفين تساوى (٠,٤٣)، وقيمة معامل سبيرمان براون تساوى (٠,٦٠)، وقيمة معامل ثبات الاختبار



بعد التصحيح باستخدام معامل جتمان للتجزئة النصفية يساوى (٠,٥٩). وتم اختيار معامل جتمان لان عند تقسيم الاختبار واستخراج معامل الثبات الفا كرونباخ لكل نصف كانت معاملات الثبات غير متساوية؛ وكان هناك فروق فى التباين بين نصفي الاختبار.

ويتضح من الجدول السابق ان معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية بمعادلة سبيرمان براون (٠,٥٩) وهذا يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات مما يطمئن الباحث الى تطبيق المقياس على عينة الدراسة.

ثانياً: التجانس الداخلى للمقياس (الاتساق الداخلى):

- حساب تجانس مكونات المقياس

ان الاتساق الداخلى يقصد به مدى ارتباط درجة العبارة بدرجة البعد الذى تنتمى اليه، حيث قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى اليه.

بالنسبة للعبارة:

تم حساب معاملات ارتباط بين كل عبارة بالدرجة الكلية للاسلوب الذى تدرج تحته كما بالجدول التالى:

جدول (٢)

الاتساق الداخلى لعبارة مقياس اساليب مواجهة الضغوط

المجموع الكلى للمقياس					العبارة
**٥١٦	١٣	**٢٥٠	٧	**٢٠٠	١
**٥٦٩	١٤	**٥٨٠	٨	*١٤٤	٢



**٥٨٤	١٥	**٥٣٧	٩	**٢٠٨	٣
**٥٣١	١٦	**٤٤٦	١٠	**٢٨٣	٤
**٥٣٨	١٧	**٢٨٠	١١	**٣١١	٥
**٥٢٨	١٨	*١٧٠	١٢	**٤٩٣	٦

** = دالة عند مستوى ٠,٠١

من الجدول السابق يتضح وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١) لكل عبارات المقياس، حيث كانت معامل الارتباط قوية بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد، الامر الذي يشير الى الاتساق الداخلى لعبارات المقياس المستخدم.

ثالثاً: صدق المقياس (الصدق):

يرتبط مفهوم صدق الاختبار بصحة صلاحية للاستخدام، فالاختبار الصادق هو الاختبار الذى يصلح للاستخدام فى ضوء الاهداف التى وضع من اجلها لذا يعد الصدق من اهم المؤشرات للمقياس الجيد؛ لانه يؤشر لدقة المقياس فى قياس ما يجب قياسه، وقد تم تحديد صدق المقياس بعدة طرق وهى:

- صدق المحكمين المنطقى:

تم عرض المقياس فى صورته الاولى (٣٦٠) عبارة فى كل صورة على مجموعة من المحكمين، والذى بلغ عددهم (١١) من اعضاء هيئة التدريس من المتخصصين فى الصحة النفسية وعلم النفس، وقد قامت الباحثة بأخذ العبارات التى حصلت على نسبة اتفاق ١٠٠% وقامت بتعديل بعض العبارات بناء على رأى السادة المحكمين وبذلك اصبحت العبارات النهائية (١٨٠) عبارة.



الصدق التمييزى صدق المقارنة الطرفية:

طريقة المجموعتين المتطرفتين؛ وتعتمد هذه الطريقة فى حساب الصدق التمايزى للاختبار او المقياس على القدرة على التمييز بين اصحاب الدرجات العالية واصحاب الدرجات الواطئة على الاختبار او المقياس نفسة، وفى هذا يشير معظم الباحثون والمختصون فى القياس الى ضرورة ان لا تقل النسبة التى سيتم اختيارها كاساس للمقارنة بين المجموعتين العليا والدنيا عن (١٠%) ولا تزيد عن (٣٣%) وعلى الباحث ان يراعى فى اختيار النسبة حجم عينة البحث والتباين فى الدرجات وكذلك فان معظم الباحثين والمختصين يؤيدون اختيار نسبة ال (٢٧%) العليا والدنيا اذ تعد هذه النسبة مقبولة بين مجموعتين متباينتين من المجموعة الكلية (الجنايى، ١٣).

جدول (٣)

الدلالة	درجات الحرية	قيمة ت	٢ع	١ع	٢م	١م
٠,٠١	١٠٦	-١٨,٥٢٩	٢٢,٧٠٨١٣	١٦,٢٧٤٠١	٤,٢١٠٤	٣,٤٩٩٣

*توجد علاقة سالبة عند مستوى ٠,٠١

وكما يتضح من جدول (٣) فقد وجدت فروق ذات دلالة احصائية عند ٠,٠١ مما يشير الى قدرة المقياس على التمييز، وان المقياس صادق حيث انة توجد علاقة سالبة بين اساليب مواجهة الضغوط واعاقه الذات عند مستوى ٠,٠١

الصدق الظاهرى

ولما كان الباحث قد عرض مقياس اساليب مواجهة الضغوط بفقراته المكونة من (١٨٠) اسلوب وكل اسلوب يحتوى على (١٠) عبارات وتعريف مفهومة على مجموعة من الخبراء والمختصين فى العلوم النفسية الذين قامو بتقدير مدى صلاحية



فقراتة منطقياً كما يبدو ظاهرياً لقياس اساليب مواجهة الضغوط اجابو بنسبة (٩٠%) الى صلاحية المقياس وفقراتة فى قياس اساليب مواجهة الضغوط صادق صدقاً ظاهرياً، لان المقياس يعد صادقاً فى قياس الظاهرة اذا اشار الخبراء الى صلاحية فقراتة ووضوح تعليماتة.

الزمن الذى يستغرقه تطبيق المقياس:

لقد تم حساب متوسط الزمن الذى يستغرقه المقياس حيث تم تطبيقه على عينة قوامها (١٩٧) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، بتطبيق اساليب مواجهة الضغوط كما يدركه الشاب الجامعى وحساب متوسط الزمن المستغرق للتطبيق فكان المتوسط الزمنى (٣٠) دقيقة وهو زمن مناسب حيث لم يلاحظ الباحث حدوث ملل من قبل المشاركين.

وصف المقياس فى الصورة النهائية: يتكون المقياس فى صورته النهائية من (١٨٠) عبارة ممثلة فى (٣) ابعاد فرعية تمثل اساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة، ويبين جدول (٨) الابعاد الفرعية لمقياس اساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة وعدد العبارات فى كل بعد.

جدول (٤) الابعاد الفرعية لمقياس اساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب جامعة اسوان وعدد عبارات كل بعد

الابعاد	اسم البعد	عدد العبارات	الابعاد	اسم البعد	عدد العبارات
الاول	لوم الذات	١٠	العاشر	المواجهة وتأكيد الذات	١٠



١٠	الانعزال	الحادى عشر	١٠	الالتجاء الى الله	الثانى
١٠	الاستسلام	الثانى عشر	١٠	التنفيس الانفعالى	الثالث
١٠	اعادة التفسير الايجابى	الثالث عشر	١٠	تقبل الامر الواقع	الرابع
١٠	تحمل المسؤولية	الرابع عشر	١٠	ضبط الذات	الخامس
١٠	التحليل المنطقى	الخامس عشر	١٠	الدعابة والمرح	السادس
١٠	التركيز على الحل	السادس عشر	١٠	الانكار	السابع
١٠	البحث عن المعلومات	السابع عشر	١٠	الاسترخاء والانفصال الذهنى	الثامن

نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة الى ان مقياس اساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة، والذي تم اعداده فى الدراسة الحالية يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، وتوافر الشروط السيكومترية للمقياس؛ وصلاحيته للاستخدام وقدرته على قياس اساليب المواجهة لدى طلاب الجامعة فى البيئة المصرية والعربية وهذا ما يجعلنا نثق فى النتائج التى يمكن التوصل اليها فى الدراسات المستقبلية.

الفائدة العلمية والتطبيقية من الدراسة الحالية:



قد تفيد هذه الاداء المتخصصة والمهتمين والمربين فى محاولة الكشف عن الاساليب التى يستخدمها الطلاب فى مواجهة الضغوط التى يتعرضون لها ومن ثم توحيد الرؤى فى كيفية حث الطلاب على استخدام الاساليب الايجابية لمواجهة الضغوط، والتخفيف من حدة المشكلات التى يتعرضون لها عند استخدامهم للاساليب السلبية.

المراجع:

اعتدال معروف (٢٠٠١). مهارات مواجهة الضغوط. الرياض: مكتبة الشقيرى للنشر والتوزيع.

امال عبد القادر جودة (٢٠٠٤). اساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الاقصى، كلية التربية الجامعة الاسلامية المؤتمر التربوى الاول فى الفترة من ٢٣-٢٤ / ١١ / ٢٠٠٤ .

امل سليمان تركى العنزى (٢٠٠٥). اساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة عند الصحيات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية السيکوسوماتية. دراسة مقارنة، كلية التربية، جامعة الملك سعود.

ايناس عبد الفتاح ومحمد محمود (٢٠٠٢). ضغوط الحياة وعلاقتها بالاعراض السيکوسوماتية وبعض خصال الشخصية لدى طلاب الجامعة دراسة كشفية . مجلة دراسات نفسية ، ١٢ (٣)، القاهرة.

جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافى (١٩٩٥). معجم علم النفس والطب النفسى. الجزء السابع: القاهرة.



- خالد محمد عبدالله العبدلى (٢٠١٢) . الصلابة النفسية وعلاقتها باساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعادين بمكة المكرمة.رسالة ماجستير،كلية التربية:جامعة ام القرى.
- رؤى صادق محمود العكام (٢٠١٤). طريقة التجزئة النصفية. بابل : جامعة بابل كلية الفنون الجميلة قسم التربية الفنية.
- سامى عبد القوى (٢٠٠٣). اساليب التعامل مع الضغوط والمظاهر الاكتئابية لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الامارات. حوليات اداب عين شمس ،(٣٠) .
- سفيان محمد ابو نجيلة(٢٠٠٩). الصحة النفسية وقضايا المجتمع. مركز البحوث الانسانية والتنمية الاجتماعية.غزة : فلسطين.
- عبدالرحمن محمد العيسوى (٢٠٠٩). الصحة النفسية وضغوط العصر .دار طيبة للنشر والتوزيع.
- عبدالله احمد السهلى (١٤٣١). اساليب مواجهة الضغوط لدى الشباب من المرضى وغير المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسى بالمدينة المنورة. رسالة دكتوراة ، كلية التربية . جامعة الزقازيق .
- فاروق السيد عثمان (٢٠٠١). القلق وادارة الضغوط النفسية. دار الفكر العربى.
- محمد حسن غانم (٢٠١٠). كيف تواجه الضغوط النفسية. اداب حلوان. قسم علم النفس.
- مريم رجاء (٢٠٠٦) . فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات ادارة الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات فى مهنة التمريض . رسالة دكتوراة ،كلية التربية ،جامعة دمشق.



منى محمود عبدالله (٢٠٠٢) . اساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين
الاعدادية والثانوية دراسة مقارنة بين الريف والحضر . رسالة دكتوراة ، معهد
الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس .