

مقياس الضغوط النفسية
لطلاب الجامعة مصريين ووافدين

إعداد

أ.د/ فاروق سيد عبدالسلام
أستاذ غير متفرغ بقسم التربية الخاصة
معهد الدراسات التربوية - جامعة القاهرة

أ/ منير سمرة السيد العزازي
باحث دكتوراه
بقسم الإرشاد النفسي بالمعهد

د/ محمد السيد صديق

أستاذ الإرشاد النفسي المساعد
معهد الدراسات التربوية - جامعة القاهرة

مقياس الضغوط النفسية لطلاب الجامعة مصريين ووافدين*

أ.د/ فاروق سيد عبدالسلام و أ/ منير سمرة السيد العزازي و د/ محمد السيد صديق

مقدمة:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تسمية العصر الحديث؛ فمنهم من أطلق عليه عصر القلق ومنهم من أطلق عليه عصر الاكتئاب، وبعضهم أطلق عليه عصر الضغوط النفسية، أية كانت التسمية فهي تدل على حدوث نوع من الاضطراب والضغوط التي تعترى الفرد، ومن ثم تنعكس على المجتمع.

فقدما كانت الضغوط تختلف عن الآن، فكانت المجتمعات تعاني من الفقر، والجوع، والرق، والعبودية، والحروب المستمرة، والكوارث الطبيعية، والجهل، والفقر، والمرض، والتفرقة إما بسبب الدين أو الجنس أو اللون أو غير ذلك.

أما في العصر الحديث فقد ازدادت وتنوعت وتشعبت الضغوط؛ وذلك نظرا للتقدم الحضاري والحراك الاجتماعي الذي اعترى الأمم فكانت الضغوط النفسية من الآثار السلبية لهذا التقدم، حيث تنتشر في المجتمع بعض الضغوط النفسية المجتمعية، مثل البطالة، الفساد، تأخر سن الزواج، الدروس الخصوصية، غلاء المعيشة، فساد الأخلاق، الأمراض المزمنة، وإلى جانب كل ذلك ارتفاع مستوى المعيشة لدى بعض المجتمعات فقد ازداد سقف مطالب الإنسان وازداد سقف طموحاته مع ضعف إمكانياته المادية والشخصية مما يؤدي إلى انتشار أفة الضغوط النفسية لدى الأفراد .

كما أصبح الضغط، (Stress) مجال اهتمام لدى كثير من الباحثين في فروع العلم المختلفة (علم النفس، الطب، علم الاجتماع، وكذا أصحاب المهن في السنوات القليلة الماضية، وذلك بهدف تعرف أسبابه والعمل على معالجتها، ومن ثم التخفيف من آثاره النفسية والجسمية على الأفراد الذين يعملون في تلك المهن، وكذلك آثاره على إنتاجية هؤلاء الأفراد. (عبد الرحمن مهدي، ١٩٩٥).

ولكي نستطيع أن نتحمل الضغوط بصورة أفضل، يجب علينا أن نغير من تفكيرنا تجاهها. فالضغوط لا هي سيئة، ولا هي جيدة، لكنها تجلب معها فرصا ثمينة

(* بحث مسئل من أطروحة رسالة دكتوراه لاستكمال متطلبات الحصول على درجة دكتور الفلسفة في التربية تخصص الإرشاد النفسي.

للنمو والنضوج. ونحن لا نستطيع أن نتقبل الضغوط إلا إذا تعلمنا كيف نعتبرها جزءاً مفيداً ولا بد منه في حياتنا كبشر (مارك ر. ماكين، ١٩٩٩: ٧)

والضغوط النفسية وأحداث الحياة الضاغطة أمور حتمية لا يمكن تغييرها، كما قال، هانز سيلبي، Hans Selye: إن الموت هو الطريق الوحيد لخلو الحياة من

الضغوط. The only way to have no stress is to be die.

فالحياة وأحداثها وضغوطها يسيران جنباً إلى جنب، وعندما يستطيع الفرد التوافق معها ومواجهتها بطريقة فعالة، يؤدي ذلك إلى تمتعه بالصحة النفسية، وحينما يفشل في حل هذا الصراع، يكون عرضة للاضطرابات النفسية، والأمراض البدنية (نشوى كرم، ٢٠١٠: ٤٨).

فالحياة في عالم اليوم هي حياة الرعب والخوف والقلق والاضطرابات فهي دمار، وقتال، ونهب، واستغلال، واستعمار وفساد وبلطجة، وتحطيم شامل للعلاقات الإنسانية والأخلاقية هذه هي سمات العصر الذي نحياه فالإنسان خلق ليكون عابداً، معمرًا، سعيداً في الأرض، لا ليعذب وتهان كرامته وإنسانيته.

مشكلة الدراسة:

لقد اهتم علماء الصحة النفسية والإرشاد النفسي بدراسة الضغوط النفسية، وأحداث الحياة الضاغطة، وذلك لما لها من آثار سلبية على الحالة الجسمية والنفسية للفرد، وتتمثل هذه الضغوط في فقدان أو موت عزيز، أو بعض الضغوط الأسرية والاقتصادية، أو الوقوع ضحية جريمة أو حادث، وكذلك بعض مشكلات الدراسة والغربة، واللغة، والعنصرية، والمشكلات الطبيعية، مثل الحرارة، والمناخ، والزلازل، والبراكين، والسيول، والظوفان، (تسونامي) والأزمات الاقتصادية العالمية والحروب الخارجية والداخلية، والتي تؤثر على الفرد والمجتمع.

وتكمن المشكلة أو الموقف الضاغط في الطريقة التي يواجه بها الفرد تلك الضغوط. فالضغوط ظاهرة اجتماعية نفسية وهي موضوع يتعلق بالعلاقة بين الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه، ولذا فإن أسباب الضغوط من المحتمل أن تعود إلى الفرد نفسه أو البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها.

وقد انعكست هذه الضغوط وأساليب مواجهتها السلبية على الفرد في شكل اضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب وبعض الاضطرابات النفس جسمية، هذا وأكدت بعض الدراسات على:

معاناة طلبة الجامعة في البيئة العربية من ضغوط حياتية مرتفعة فيما يخص الضغوط البيئية والدراسية والشخصية والانفعالية ووجود فروق دالة إحصائية في ضغوط الحياة وفقاً لمتغير البلد (اليمن - الجزائر) لصالح الطلبة اليمنيين، كما كانت الفروق دالة إحصائية في ضغوط الحياة وفقاً لمتغير الجنس (ذكر- أنثى) لصالح الإناث وأظهرت النتائج كذلك معاناة طلبة الجامعة في البيئة العربية من انتشار واضح للاضطرابات السيكوسوماتية (على حسن حسن: ٢٠٠٨).

هذا ولقد اهتم الباحثون بدراسة أساليب التعامل مع الضغوطات النفسية في بيئات متعددة وعلاقتها ببعض المتغيرات، فقد كشفت دراسة، (سلطان العويضة، ٢٠٠٣) عن أن أكثر أساليب الضغوط شيوعاً عند الطلبة الجامعيين المغتربين عن ديارهم هو التدبير النشط والتخطيط واللجوء إلى الدين وإعادة التقييم الإيجابي ولوم الذات، وكان أقلها شيوعاً هو اللجوء إلى العقاقير والإنكار. (نادر فهمي الزبيد، ٢٠٠٤)

يتضح من العرض السابق أن الضغوط التي يواجهها الإنسان هي التي تسبب له الكثير من الاضطرابات النفسية، والأمراض التي يعاني منها. والأفراد يختلفون في أساليب مواجهة الضغوط فمنهم من يتعرض لمواقف ضاغطة وأحداث مؤذية ويستطيع أن يواجه هذه المواقف بفاعلية دون الوقوع في المرض النفسي أو الجسدي، ومنهم من يفشل وينهار في مواجهة هذه الضغوط فيصاب بالمرض.

ومما سبق يلاحظ الباحث ندرة الدراسات العربية والمصرية التي تناولت بناء مقياس للضغوط النفسية لطلاب الجامعة من المصريين والوافدين، وكذلك الدراسات المقارنة، وهذا ما دفع الباحث إلى تناول هذه المتغيرات بالدراسة.

أهمية الدراسة:

- تتبع أهمية الدراسة الحالية ومبرراتها من خلال النقاط التالية:
- الحاجة إلى توافر مقياس للضغوط النفسية لطلاب الجامعة من المصريين والوافدين، في البيئة العربية.
- فتح آفاق جديدة للمقارنة بين المصريين والوافدين في الضغوط النفسية.
- توفير محكات خارجية للتعرف على موقع الطلاب المصريين من الضغوط النفسية.

أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة الحالية بشكل عام إلى تصميم مقياس عربي للضغوط النفسية لطلاب الجامعة من المصريين والوافدين، في البيئة العربية.
- استخراج مقاييس فرعية لأبعاد المقياس.
- الوصول إلى ثبات وصدق مقبولين للمقياس.
- وضع معايير لتقدير المقياس.

الإطار النظري:

أولاً - مفهوم الضغوط النفسية: Psychological Stress

مفهوم الضغوط لغويا:

- يرى بن منظور، (٢٠٠٨) أن مفهوم الضغوط لغويا يتضح في:
- الضَّغْطُ والضُّغْطَةُ: عصر شيء إلى شيء. ضَغَطَهُ يَضْغُطُهُ ضَغْطًا: زَحَمَهُ إِلَى حَائِطٍ وَنَحْوِهِ، وَمِنْهُ ضَغْطَةُ الْقَبْرِ.
 - وفي الحديث: لَتَضْغُطَنَّ عَلَى بَابِ الْجَنَّةِ أَي تَزْحَمُونَ. يقال: ضَغَطَهُ إِذَا عَصَرَهُ وَضَيَّقَ عَلَيْهِ وَقَهَرَهُ.
 - ومنه حديث الحَدِيثِيَّةِ: لَا يَتَحَدَّثُ الْعَرَبُ أَنَّا أُخْدِنَا ضَغْطَةً أَي عَصَرًا وَقَهْرًا.
 - وَأَخْدَتِ فَلَانًا ضَغْطَةً، بِالضَّمِّ، إِذَا ضَيَّقَتْ عَلَيْهِ لَتُكْرِهَهُ عَلَى الشَّيْءِ.
 - وفي الحديث: لَا يَشْتَرِينَ أَحَدَكُمْ مَالَ أَمْرِي فِي ضَغْطَةٍ مِنْ سُلْطَانٍ أَي قَهْرٍ. وَالضُّغْطَةُ الضَّيْقُ. وَالضُّغْطَةُ الْإِكْرَاهُ. وَالضُّغَاطُ: الْمُرَاخَمَةُ. وَالضُّغَاغُطُ: التَّرَاخُمُ.
 - وفي التهذيب: تَضَاغَطَ النَّاسُ فِي الرَّحَامِ وَالضُّغْطَةُ، بِالضَّمِّ: الشَّدَّةُ وَالْمَشَقَّةُ. يقال: اِرْفَعْنَا هَذِهِ الضُّغْطَةَ (ابن منظور، ٢٠٠٨).
 - الضغط- أن ضغطه ضغطا تعنى عصره وزحمة وضيق عليه.
- (المنجد في اللغة العربية والآداب والعلوم، ١٩٢٧)

مفهوم الضغوط نفسيا:

مصطلح Stress يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل للتأثيرات مختلفة بالغة القوة. وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي . وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر. وتؤدي الضغوط إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية، وبيئية

دافعة متحوّلة إلى النشاط، وسلوك لفظي وحركي قاصر (بتروفسكي وباروسفسكي، ١٩٩٦: ٢٠٣).

- وكلمة stress مقتبسة من علم الفيزياء والميكانيكا وهي تعني " القوة التي تضغط على شيء آخر وقد تغير من شكله وحجمه. وفي المجال النفسي تعني هذه الكلمة (التوتر النفسي الشديد) (فيصل الزراد، ٢٠٠٠: ٢٤).

وفي اللغة الإنجليزية فقد وردت ثلاثة مصطلحات هي الانضباط (Strain) والضغط (Stress) وقد جاءت الضواغط (Stressor) لتشير إلى تلك المؤثرات التي توجد في المجال البيئي (فيزيائية واجتماعية ونفسية)، والتي لها القدرة على إنشاء حالة ضغط ما، أما كلمة (Stress) فتعبر عن الحدث ذاته أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط أي أن الفرد وقع تحت طائلة ضغط ما، ويشير مصطلح الانضباط (ج) التي يعاني منها الفرد، والتي تعبر عن ذاتها بالشعور بالإعياء والإنهاك والاحتراق الذاتي ويعبر عنها الفرد بصفات مثل أنا قلق أو مكتئب أو متوتر (محمد الشناوي، ومحمد عبد الرحمن: ١٩٩٦: ٦).

هذا وقد أشار، جابر عبد الحميد، وعلاء الدين كفاي (١٩٩٥: ٣٧٤٩) إلي أن مصطلح (Stress) له عديد من المعاني منها " ضغط - انعصاب - ضائقة - كرب - إجهاد"، ويعبر عن حالة من الإجهاد الجسمي والنفسي والمشقة التي تلقى على الفرد بمطالب عليه أن يتوافق معها. وقد يكون الضغط أو الانعصاب داخليا أو بيئيا. وقد يكون قصيرا أو طويلا وإذا طال هذا الضغط فقد يستهلك موارد الفرد ويتعدها ويؤدي إلى انهيار أداء الوظائف المنظم .

ثانيا- تعريف الضغوط النفسية:

وجد العديد من الباحثين صعوبة بالغة في تعريف الضغوط النفسية. حيث يمكن أن تعرف بطرق متعددة وذلك تبعا لوجهة نظر الباحث والاتجاه النظري الذي ينتمي إليه. حيث عرفتھا، زينب شقير، (٢٠٠٢) بأنها: "مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى لدى الفرد" (زينب شقير، ٢٠٠٢: ١٦٦) وتعني الضغوط عند فاروق عثمان (٢٠٠١: ٩٦): "تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة توافق الفرد

وما ينتج من ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق".

هذا وقد أشار، كيرياكو وسوتكليفيه Kyriacou & Sutcliffh، (١٩٩٧: ١١٢) إلى أن الضغوط هي: حالة من الإجهاد النفسي والجسمي ينتج من المواقف المزعجة والأحداث المحبطة، والتي ينتج عنها بعض الانفعالات غير السارة مثل التوتر والغضب والإحباط".

ويؤكد، كاجان ومارى واطسون، Kagan & Watson (١٩٩٥: ٢٧٤) إلى أن الضغوط عبارة عن: "توتر ناتج عن متطلبات الفرد الملحة في البيئة مثل ظروف الفرد، دوافع الفرد، حاجاته، واعتماد الفرد على الآخرين ويعبر عن الضغوط انفعاليا ومعرفيا وسلوكيا".

- ويتفق، ديفيد فونتانا، (١٩٩٤) مع البعض في النظر إلى، الضغط على أنه العنصر المجدد للطاقة التكيفية لكل من العقل والجسم، فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها إجراء المتطلبات والاستمتاع بالإثارة المتضمنة فيها فإن الضغط يكون مقبولا، أما إذا كانت لا تستطيع وجود الاستثارة يضعفها فإن الضغط لا يكون مقبولا بل وضارا (ديفيد فونتانا، ١٩٩٤: ١٣).

هذا ويعرف، عباس إبراهيم متولي (٢٠٠٠: ١٢٥) الضغوط النفسية بأنها: "مجموعة من الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد أثناء القيام بمهنته والتي تشكل تهديدا لذاته لأنها تكون أكبر من إمكانياته الذاتية وتؤدي إلى استجابات انفعالية حادة ومستمرة لديه، وبصاحب ذلك مظاهر سلبية تنعكس على أداء الفرد وحالته النفسية والسلوكية كرد فعل لتلك الضغوط".

- ويرى الباحث الضغوط النفسية، على أنها، مجموعة من الأداءات الإيجابية والسلبية، الإيجابية منها تكون دافعة للإنجاز، والسلبية منها تكون ناتجة عن ارتفاع سقف طموحات الفرد وانخفاض حاد في إمكانياته المادية، والنفسية، والجسمية، والروحية؛ مما يؤدي إلى اضطرابات سلوكية ومعرفية وجسمية .

ثالثا - أنواع الضغوط النفسية:

١- من حيث الإيجابية والسلبية:

أ- الضغط الإيجابي ويعرف هذا النوع من الضغط بـ (Eu-Stress) ويعمل هذا النوع من الضغط كدافع لإنجاز هدف محدد مثل الضغط الذي يسبق

الامتحانات فهذا الضغط يدفع الفرد إلى تكثيف الضغوط ليبلغ هدفه وهو النجاح.

ب- الضغط السلبي ويعرف هذا النوع من الضغط بـ (Dys-Stress) وفي هذا النوع يشعر الإنسان باستنفاد طاقته النفسية لمواجهة تحديات الحياة وأصبحت هذه الضغوط تفوق قدراته وإمكاناته الجسمية والنفسية.

٢- من حيث مصادر الضغوط:

ويشير، عادل الأشول (١٩٩٣: ١٥) إلى مصادر الضغوط بأنها: عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة أو الهروب منها".

أ- المصادر الداخلية:

- عدم القدرة على الاجتماعية.
- انخفاض المهارات الاجتماعية.
- عدم القدرة على المواجهة .
- الضغوط الصحية والأمراض المزمنة.
- الضغوط العاطفية.
- الحوادث، الحسد.
- التنافس والعدوان.
- فقدان الأمن والشعور بالخوف.
- انخفاض الطموح وغموض الدور.
- الخجل والانطواء.
- الصراع الأخلاقي.

ب - المصادر الخارجية:

- عدم القدرة على إدارة الوقت.
- الشعور بالظلم وعدم المساواة.
- الفساد الإداري والسياسي.
- الضغوط بالتفاعل مع الزملاء.
- الضغوط الدراسية.
- الضغوط البيئية. (الزلازل، البراكين، السيول، تسونامي، الحرائق)
- الحوادث، وفقدان الأصدقاء والأحباب.
- ضغوط نقص التدريب.
- ضغوط المواجهات المتكررة مع القيادات.
- ضغوط غموض الدور، وصراع الدور.
- الخوف وعدم الأمان.
- ضغوط عدم القدرة على المساهمة في صنع القرار.
- الضغوط الاقتصادية وقلة فرص العمل والبطالة.
- ضغوط انتشار المخدرات والتحرش الجنسي.
- ضغوط وسائل الاتصال، والجهل والمواقع الإباحية والإنترنت.
- ضغوط غياب الأخلاق.
- ضغوط الأمية، والجهل والتخلف.

٣- من حيث الأعراض:

لقد وضع كل من سبانيول وكابولول (Spanial & Capul، ١٩٧٩) قائمة بالأعراض التي يمكن أن يتحدد علي ضوءها أعراض الضغوط النفسية وتشمل القائمة ثمانية مظاهر للضغوط وهي:

- تزايد معدلات الغياب عن العمل.
 - انخفاض مستوي حماس الأفراد.
 - نقص التركيز.
 - نقص الاتصال بالآخرين.
 - التأخير عن الذهاب إلي العمل.
 - ضعف الأداء.
 - كثرة الشكاوي .
 - نقص الانفتاح علي الأفكار الجديدة.
- وقد حدد دورا وفيميان (Daurora & Fimian، ١٩٩٨: ٤٤) مظاهر الضغط النفسي في مظهر انفعالي ومظهر فسيولوجي ومظهر سلوكي. وتتمثل الأعراض الانفعالية في استجابات القلق الذي يصل إلي حد التوتر والإحباط أمام أول الأزمات، والشعور بالغضب والتهيج الانفعالي، وانخفاض الروح المعنوية، وانخفاض تقدير الذات، الاكتئاب والنقلب المزاجي والانطواء.

أما الأعراض الفسيولوجية، فتتمثل في سرعة ضربات القلب وفقدان الشهية، وتكرار الصداع، واضطرابات المعدة، وآلام الظهر وارتفاع ضغط الدم، وزيادة العرق والشعور بالإعياء. وتتمثل الأعراض السلوكية في انخفاض أداء العرض والشجار والعدوان علي الآخرين، وعدم القدرة علي التفكير والتشتت الإدراكي وشروذ الذهن، وزيادة معدلات الغياب عن العمل بدون مبرر، وشرب الكحوليات، وزيادة معدلات التدخين، والتفكير في ترك المهنة. (منير العزازی، ٢٠٠٩: ٧١)

ويرى الباحث بعض الأعراض الأخرى ويحددها في الآتي:

١- الأعراض الجسمية:

- سقوط الشعر.
- قرح الشفاه واللسان.
- بعض آلام الرقبة.
- ضغط الدم المرتفع والمنخفض.
- الربو والحساسية.
- ارتفاع نسبة الحموضة وقرحة المعدة.
- عدم انتظام الدورة الشهرية وآلامها.
- الصداع العادي والنصفي والمزمن.
- الشره في تناول الطعام، وفقدان الشهية.
- حدوث خلل في إفرازات الغدد.
- الجلطات والأزمات القلبية.
- كرشة النف والنهجان.
- آلام الظهر.
- انخفاض الرغبة الجنسية.

- آلام وقرح القولون.
- آلام المفاصل والعظام.
- ٢- **الأعراض النفسية:**
- عدم القدرة على التفكير.
- الإفراط في أحلام اليقظة.
- عدم ترابط الأفكار والنسيان.
- غرابة في الأفكار.
- عدم الثقة في المحيطين وعلى وجه الخصوص الأصدقاء والأقارب.
- الإفراط في التدخين وتعاطي المهدئات.
- الشعور بعدم الكفاءة الشخصية.
- الإحساس بالدونية.
- انخفاض مستوى الطموح.
- الكآبة والحزن.
- ضعف التركيز والخمول.
- الشعور بالملل والتعب.
- ارتفاع نسبة الوسواس والشك.

أ- مقياس الضغوط النفسية:

١- **الهدف من المقياس:** قياس مستوى الضغوط النفسية، وما يترتب عليها من آثار سلبية، لدى عينة من طلاب الجامعة القانطين بالمدينة الجامعية مصريين ووافدين بجامعة الأزهر، وتشكل الضغوط النفسية المنطلق الرئيس الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، حيث إن الضغوط النفسية هي القاسم المشترك الذي يجمع الضغوط الأخرى، ونظرا لعدم وجود مقياس للضغوط يتناسب مع أفراد العينة هم الباحث بإعداد هذا المقياس.

٢- خطوات إعداد المقياس:

اتباع الباحث مجموعة من الخطوات لإعداد هذا المقياس والتي تتمثل في: بعد الاطلاع على الأدب التربوي المتعلق بمشكلة الدراسة و الاطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة و خاصة ما يتعلق بواقع الضغوط النفسية لدى الطلاب الوافدين والمصريين المقيمين في المدن الجامعية تم استطلاع رأى عينة من الطلاب حول أنواع الضغوط النفسية عن طريق المقابلات غير الرسمية و التي يجب أن تحتوى عليها أداة الدراسة وفي ضوء نتائج المقابلات قام الباحث ببناء أداة الدراسة وفق الخطوات التالية:

- تحديد المجالات الرئيسة التي شملها المقياس والتي تحدد الضغوط النفسية لدى الطلاب الوافدين والمصريين المقيمين بالمدن الجامعية.

- صياغة الفقرات التي تقع تحت كل مجال من المجالات وعرضها على المشرفين وقد استفاد الباحث فيما ابدى من ملاحظات وتوصيات عن أعداد فقرات المقياس و تقسيمها إلى عدة متغيرات.
- الاطلاع على العديد من النظريات، والآراء والأفكار، النفسية التي تناولت الضغوط، بالتفسير والتحليل من كافة الجوانب.
- الاطلاع على العديد من مقاييس الضغوط النفسية والاحتراق النفسي، مثل مقياس، (زينب شقير) وغيرها.

وصف لأبعاد المقياس:

- **الضغوط الدراسية:** وتتمثل في المشكلات التي تواجه الطالب في الجامعة، مثل، كثرة الأعباء، والواجبات الدراسية، وصعوبة بعض المواد، ومشكلات عدم القدرة على الاستيعاب، والفهم، والتذكر، والانتباه، وكذلك مشكلات الطلاب في العلاقة مع الإدارة الجامعية، وكذلك مع السادة المحاضرين، والزلاء من الطلاب، وأيضا ضغوط قلق الامتحان.
- **الضغوط الأسرية:** وتتمثل في الضغوط والمشكلات التي يعاني منها الطالب داخل أسرته نتيجة، سوء العلاقة أو عدم القدرة على التفاعل السوي مع الأسرة، نتيجة سوء العلاقة، أو عدم التفاهم بين الطالب وباقي أفراد الأسرة، أو عدم توافر الحب والحميمية نظراً لكبر حجم الأسرة، أو نتيجة للأحوال الاقتصادية السيئة للأسرة، مما يؤدي إلى إحساسه بعدم الرضا عن هذه الأسرة.
- **الضغوط الاجتماعية:** وتتمثل في الضغوط التي يعاني منها الطالب خلال تعامله مع المجتمع، وخلال بناء العلاقات الاجتماعية، وتبادل الخبرات مع الأفراد من حوله سواء من هم في عمره أو مستواه الاقتصادي والثقافي، والاجتماعي.
- **الضغوط الاقتصادية:** وتتمثل في المشكلات والصعوبات المادية التي تواجه الطالب نتيجة سوء وضع الأسرة والطالب الاقتصادية، ونقص الإمكانيات المادية للأسرة نتيجة لانخفاض مستوى المعيشة للأسرة، حيث إن الدخل لا يلبي الاحتياجات الأساسية للأسرة والمطالب الأساسية مما قد يشعر الطالب

بالدونية، وبأنه أقل من الآخرين ويترتب على ذلك سوء التواصل مع الآخرين، وعدم القدرة على التوافق مع المحيطين.

• **الضغوط الشخصية:** وتتمثل نظرة الطالب لنفسه، من احترام الذات وتفهم الذات، ثقة الطالب في نفسه، وميوله واتجاهاته تجاه نفسه والآخرين، وقدراته على مواجهة الضغوط من عدمه وعلى قدرته على فك الاشتباك غير السوى مع الذات.

• **ضغوط البيئة الدراسية الجامعية:** وتتمثل في ضغوط سوء معاملة الموظفين والعمال وعدم إعداد الفصل الدراسي جيدا للدراسة وكذلك المرافق الحيوية داخل الجامعة، وكذلك عدم توافر الأنشطة غير التعليمية، والاستجابة لشكاوى الطلاب، وكذلك الحرية السياسية داخل الجامعة.

تصحيح المقياس:

تتم الاستجابة للمقياس وفق تدرج خماسي، وهو (بدرجة كبيرة، كبيرة، متوسطة، ضعيفة، نادرة) وعلى الطالب وضع علامة (٧).

وتتراوح درجة كل فقرة على المقياس وفقا لتدرج خماسي يتراوح من (٥ إلى ١) درجات على التوالي باستثناء العبارات العكسية والتي تصحح عكس هذا الاتجاه (١ إلى ٥) وال فقرات العكسية هي الفقرة الثالثة من كل بعد قبل التدوير. ويتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص على المقياس بجمع درجاته على الأبعاد الفرعية وتتراوح الدرجة الكلية للمفحوص بين (٢١٦) الى (٨٤) وتدل الدرجة المرتفعة على ضغوط نفسية مرتفعة بينما تدل الدرجة المنخفضة على ضغوط نفسية منخفضة.

بعد الاطلاع على الأدب التربوي المتعلق بمشكلة الدراسة والاطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة وخاصة ما يتعلق بواقع الضغوط النفسية لدى الطلاب الوافدين والمصريين المقيمين في المدن الجامعية تم استطلاع رأى عينة من الطلاب حول أنواع الضغوط النفسية عن طريق المقابلات غير الرسمية والتي يجب أن تحتوى عليها أداة الدراسة وفي ضوء نتائج المقابلات قام الباحث ببناء أداة الدراسة وفق الخطوات التالية:

• تحديد المجالات الرئيسية التي شملها المقياس والتي تحدد الضغوط النفسية لدى الطلاب الوافدين والمصريين المقيمين بالمدن الجامعية.

- صياغة الفقرات التي تقع تحت كل مجال من المجالات وعرضها على المشرفين وقد استفاد الباحث فيما أبدوه من ملاحظات وتوصيات عن إعداد فقرات المقياس و تقسيمها الى عدة متغيرات.
- إعداد المقياس في صورتها الأولية والتي اشتملت على (٦٨) فقرة في صورته الأولية.
- عرض المقياس على (١٠) من السادة الأساتذة المحكمين التربويين من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية في جامعة طنطا وجامعة الملك سعود وجامعة القاهرة.
- تم تعديل صياغة بعض الفقرات وحذف بعض الفقرات الأخرى حتى وصل المقياس في الصورة النهائية إلى (٦٠) فقرة موزعة على المحاور الرئيسة في المقياس حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم مندرج خماسي (بدرجة كبيرة، كبيرة، متوسطة، ضعيفة، نادرة) لتحديد درجة الضغوط النفسية لدى الطلاب الوافدين والمصريين.

صدق المقياس:

أ- صدق المحكمين

- تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة الجامعيين في تخصصات علم النفس و الصحة النفسية وممن يعملون في الجامعات المصرية، والسعودية، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس ومدى مناسبة الفقرات إلى كل مجال من المجالات المختلفة للمقياس و كذلك وضوح صياغتها اللغوية وفي ضوء الآراء تم تعديل بعض الفقرات وإضافة فقرات جديدة ليصبح عد فقرات المقياس (٦٠) فقرة موزعة كما بجدول.

جدول (١)
مقياس الضغوط النفسية حسب كل مجال من مجالاتها

المجال	عدد الفقرات
الضغوط الأسرية	١٠
الضغوط الدراسية	١٠
الضغوط الاقتصادية	١٠
الضغوط الشخصية	١٠
الضغوط الاجتماعية	١٠
ضغوط البيئة التعليمية	١٠
المجموع الكلي	٦٠

ب- صدق الاتساق الداخلي:

يقصد بصدق الاتساق الداخلي قوة الارتباط بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه وكذلك ارتباط كل مجال من مجالات المقياس بالدرجة الكلية وقد جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٦٠) فرداً من خارج أفراد عينة الدراسة وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس وكذلك تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه وذلك باستخدام برنامج التحليل الإحصائي.

الجدول (٢)

ارتباط كل فقرة من فقرات البعد الأول مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

المستوى الدلالة	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	المسلسل في البعد	المسلسل في المقياس
		البعد الأول الضغوط الأسرية		
٠.٠١*	٠.٥٣٣	ينهرنى والذى كثيرا عندما ارغب فى التعبير عن رأيي داخل الأسرة.	١	١
٠.٠١*	٠.٦٣٤	شعورى بالاحترام منعدم بين أفراد أسرتى.	٢	٢
٠.٠١*	٠.٦٢٨	أكون سعيداً بتعليمات وأوامر والذى باستمرار.	٣	٣
٠.٠١*	٠.٧٢٤	بضايقتى عدم احترام أسرتى لطبيعة دراستى.	٤	٤
٠.٠٥*	٠.٤١٩	بؤلمنى معاملة والذى لى بقسوة	٥	٥
٠.٠١*	٠.٥٠٨	بضايقتى كثيرا دعوة والذى للمذاكرة باستمرار.	٦	٦
٠.٠١*	٠.٧٠٣	بضايقتى حدوث خلاف بين أفراد أسرتى باستمرار.	٧	٧
٠.٠١*	٠.٤٨٤	يقلقنى تدخل أخوتى فى شئونى الشخصية	٨	٨
٠.٠١*	٠.٤٩١	ينتابنى شعور بأن والذى يكرهنى.	٩	٩
٠.٠١*	٠.٨٢٣	يفرق والذى فى المعاملة بينى و بين أخواتى.	١٠	١٠

*تعنى أن مستوى الدلالة عند ٠.٠١ * تعنى أن مستوى الدلالة عند ٠.٠٥

ويتضح من الجدول السابق بأن جميع فقرات المقياس فى البعد الأولى تتمتع بقدر عالى من الارتباط والاتساق الداخلى حيث تراوحت معاملات الارتباط بين ٠,٤١٩ و ٠,٨٢٣ وجميعها مستوى الدلالة الإحصائية عند ٠.٠١ ما عدا العبارة رقم الخامسة فمستوى الدلالة ٠.٠٥ وهو مستوى مقبول من الدلالة الإحصائية؛ مما يعنى صلاحية المقياس للتطبيق على العينة.

الجدول (٣)

ارتباط كل فقرة من فقرات البعد الثانى مع الدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه

المستوى الدلالة	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	المسلسل فى البعد	المسلسل فى المقياس
		البعد الثانى الضغوط الدراسية:		
٠.٠١**	٠.٤٩٩	يضايقنى عدم توفير القاعات الدراسية اللازمة.	١	١١
٠.٠١**	٠.٤٦٥	قدرة اتحاد الطلاب فى حل الكثير من المشكلات تكاد تكون منعدمة.	٢	١٢
٠.٠١**	٠.٥٥٠	يعاملنى المحاضرون كأبنائهم.	٣	١٣
٠.٠١**	٠.٦٦٨	الحوار وإبداء الراى أثناء المحاضرة يكاد يكون منعدم.	٤	١٤
٠.٠٥*	٠.٣٢٩	يؤثر عدم الاستقرار السياسى على مذاكرتى.	٥	١٥
٠.٠١**	٠.٧٦٨	يضايقنى كثرة الأبحاث والواجبات.	٦	١٦
٠.٠١	٠.٩٢٤	أعانى من تتابع محاضرات التخصص.	٧	١٧
٠.٠١**	٠.٥٨١	برهقنى تتابع الامتحانات وصعوبتها.	٨	١٨
٠.٠١	٠.٦٧٠	أعانى من عدم توفر بعض المراجع المطلوبة بمكتبة الكلية.	٩	١٩
٠.٠١**	٠.٥٩٦	أعانى من التشتت وعدم التركيز فى الدراسة.	١٠	٢٠

**تعنى أن مستوى الدلالة عند ٠.٠١ * تعنى أن مستوى الدلالة عند ٠.٠٥ ويتضح من الجدول السابق بأن جميع فقرات المقياس فى البعد الثانى تتمتع بقدر عالى من الارتباط والاتساق الداخلى حيث تراوحت معاملات الارتباط بين ٠,٤٦٥ و ٠,٩٢٤ وجميعها مستوى الدلالة الإحصائية عند ٠.٠١ ما عدا العبارة رقم الخامسة فى البعد فمستوى الدلالة ٠.٠٥ وهو مستوى مقبول من الدلالة الإحصائية؛ مما يعنى صلاحية المقياس للتطبيق على العينة.

الجدول (٤)

ارتباط كل فقرة من فقرات البعد الثالث مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

مستوى الدلالة	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	المسلسل في البعد	المسلسل في المقياس
		البعد الثالث الضغوط الاقتصادية		
٠.٠١**	0.765	أفكر في تأجيل الدراسة أو تركها بسبب الظروف المادية.	١	٢١
٠.٠١**	0.642	أعمل أثناء الدراسة لكي أتمكن من الإنفاق على متطلباتي الدراسية والشخصية.	٢	٢٢
٠.٠١**	0.764	سعيد بظروفي المادية وكل ما احتاجه متوفر.	٣	٢٣
٠.٠١**	0.634	أعاني من عدم القدرة على شراء الكتاب.	٤	٢٤
٠.٠٥*	0.421	مشاركتي ضعيفة مع زملائي في الكثير من المناسبات بسبب الظروف المادية.	٥	٢٥
٠.٠١**	0.752	أذهب إلى كافتيريا الجامعة قليلا بسبب الظروف المادية.	٦	٢٦
٠.٠١**	0.765	أغيب عن الجامعة لعدم القدرة على دفع نفقات المواصلات.	٧	٢٧
٠.٠١**	0.754	أقترض من الأصدقاء لتغطية النفقات الجامعية المطلوبة.	٨	٢٨
٠.٠١**	0.764	يضايقني عدم قدرة أسرتي على توفير متطلباتي الدراسية.	٩	٢٩
٠.٠١**	0.842	أعاني من ارتفاع أسعار بعض الخدمات الجامعية.	١٠	٣٠

*تعني أن مستوى الدلالة عند ٠.٠١ * تعني أن مستوى الدلالة عند ٠.٠٥

ويتضح من الجدول السابق بأن جميع فقرات المقياس في البعد الثالث تتمتع بقدر عالي من الارتباط والاتساق الداخلي حيث تراوحت معاملات الارتباط بين ٠.٤٢١ و ٠.٨٤٢ وجميعها مستوى الدلالة الإحصائية عند ٠.٠١ ما عدا العبارة رقم الخامسة في البعد فمستوى الدلالة ٠.٠٥ وهو مستوى مقبول من الدلالة الإحصائية؛ مما يعني صلاحية المقياس للتطبيق على العينة.

الجدول (٥)

ارتباط كل فقرة من فقرات البعد الرابع مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

مستوى الدلالة	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	المسلسل فى البعد	المسلسل فى المقياس
		البعد الرابع الضغوط الشخصية:		
٠.٠١**	٠.٧٧٠	اشعر بعدم احترام زملاي لى لتقديرى المنخفض.	١	٣١
٠.٠١**	٠.٦٥٤	يضيع الوقت فى الموصلات اليومية، وينتابنى التعب والإرهاق.	٢	٣٢
٠.٠١**	٠.٦٥٧	اشعر بالسعادة و البهجة داخل الجامعة.	٣	٣٣
٠.٠١**	٠.٧٥٤	اشعر بالضيق لعدم قدرتى على التوفيق بين دراستى وعلاقاتى الاجتماعية.	٤	٣٤
٠.٠٥*	٠.٣٢٤	اشعر بعدم الاحترام والتقدير من زملاي والمحاضرين.	٥	٣٥
٠.٠١**	٠.٦٧٤	اتضايق من التفريق فى المعاملة بين الطلاب.	٦	٣٦
٠.٠١**	٠.٦٤٥	تستمر صدقاتى وقت قصير مع الزملاء بالجامعة.	٧	٣٧
٠.٠١**	٠.٧٦٤	اشعر بانى مهموم باستمرار.	٨	٣٨
٠.٠١**	٠.٦٧٤	اشعر بالضيق والحرج لأبسط نقد يوجه لى.	٩	٣٩
٠.٠١**	٠.٦٥٧	تقتى فى نفسى غير كافية لكى اعبر عن رأى بصراحة.	١٠	٤٠

**تعنى أن مستوى الدلالة عند ٠.٠١ * تعنى أن مستوى الدلالة عند ٠.٠٥

ويتضح من الجدول السابق بأن جميع فقرات المقياس فى البعد الرابع تتمتع بقدر عالى من الارتباط والاتساق الداخلى حيث تراوحت معاملات الارتباط بين ٠.٣٢٤ و ٠.٧٧٠ وجميعها مستوى الدلالة الإحصائية عند ٠.٠١ ما عدا العبارة رقم الخامسة فى البعد فمستوى الدلالة ٠.٠٥ وهو مستوى مقبول من الدلالة الإحصائية؛ مما يعنى صلاحية المقياس للتطبيق على العينة.

الجدول (٦)

ارتباط كل فقرة من فقرات البعد الخامس مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

مستوى الدلالة	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	المسلسل في البعد	المسلسل في المقياس
		البعد الخامس الضغوط الاجتماعية:		
** ٠.٠١	٠.٦٤٥	تؤثر الضوضاء بالمدينة الجامعية على تحصيلي الدراسي.	١	٤١
** ٠.٠١	٠.٧٥٤	اتضايق كثيرا بسبب عدم موافقة والدي على زيارة أصدقائي لي بالمنزل.	٢	٤٢
** ٠.٠١	٠.٨٥٤	اشعر بالسعادة لان المدينة الجامعية داخل المجمع السكني.	٣	٤٣
** ٠.٠١	٠.٧٥٤	اخجل من زيارة زملائي لبيتي لتواضعه الشديد.	٤	٤٤
** ٠.٠٥*	٠.٣٢٤	مساحة منزلي ضيقة جدا ولا تتسع لأفراد اسرتي.	٥	٤٥
** ٠.٠١	٠.٧٥٤	يضايقني انخفاض المستوى الثقافي للأسرة.	٦	٤٦
** ٠.٠١	٠.٨٥٤	يضايقني هيمنة امي على اتخاذ القرار داخل الأسرة.	٧	٤٧
** ٠.٠١	٠.٧٤٥	استحي من الألفاظ غير الاخلاقية المنتشرة في الحي السكني الذي أسكن فيه.	٨	٤٨
** ٠.٠١	٠.٦٥٤	ارفض دعوة الزملاء لزيارتي بالمنزل لانخفاض مستوى الحي السكني الذي نسكن فيه.	٩	٤٩
** ٠.٠١	٠.٧٤٣	يضايقني كثيرا عدم وجود مكان مناسب للمذاكرة بالمنزل.	١٠	٥٠

**تعني أن مستوى الدلالة عند ٠.٠١ * تعني ن مستوى الدلالة عند ٠.٠٥
ويتضح من الجدول السابق بأن جميع فقرات المقياس في البعد الخامس تتمتع بقدر عالي من الارتباط والاتساق الداخلي حيث تراوحت معاملات الارتباط بين ٠,٦٤٥ و ٠,٨٥٤ وجميعها عند مستوى دلالة إحصائية عند ٠,٠١ ما عدا العبارة الخامسة في البعد فمستوى الدلالة ٠,٠٥ و هو مستوى مقبول من الدلالة الإحصائية؛ مما يعني صلاحية المقياس للتطبيق على العينة.

الجدول (٧)

ارتباط كل فقرة من فقرات البعد السادس مع الدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه

مستوى الدلالة	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	المسلسل فى البعد	المسلسل فى المقياس
		البعد السادس ضغوط البيئة التعليمية:		
*٠.٠١	٠.٧٥٤	أشعر بالضيق من سوء معاملة العاملين بالجامعة	١	٥١
*٠.٠١	٠.٦٥٤	يضايقني انعدام دورات المياه النظيفة والمجهزة بالجامعة.	٢	٥٢
*٠.٠١	٠.٨٤٥	البيئة الجامعية مناسبة جدا للتحصيل الدراسى.	٣	٥٣
*٠.٠١	٠.٧٤١	يرفض بعض الزملاء مساعدتى فى فهم بعض المواد الدراسية.	٤	٥٤
**٠.٠٥	٠.٣٢١	أشعر بالضيق لعدم التزام بعض المحاضرين والطلاب بلوائح الجامعة.	٥	٥٥
*٠.٠١	٠.٧٤٥	تسبب المقاعد الدراسية لى بعض الألام الجسمية.	٦	٥٦
*٠.٠١	٠.٦٥٤	يضايقنى بعض الإجراءات الإدارية الروتينية المملة فى الجامعة.	٧	٥٧
*٠.٠١	٠.٧٤٢	يضايقنى اكتظاظ المقاعد والقاعات بالطلاب.	٨	٥٨
*٠.٠١	٠.٦٥٤	يضايقنى عدم توافر الأنشطة غير الدارسية.	٩	٥٩
*٠.٠١	٠.٦٤٥	الجامعة لا تهتم كثيرا بشكاوى الطلاب.	١٠	٦٠

*تعنى أن مستوى الدلالة عند ٠.٠١ ** تعنى أن مستوى الدلالة عند ٠.٠٥

ويتضح من الجدول السابق بأن جميع فقرات المقياس فى البعد السادس تتمتع بقدر عالى من الارتباط والاتساق الداخلى حيث تراوحت معاملات الارتباط بين ٠.٣٢١ و ٠.٨٤٥ وجميعها عند مستوى دلالة إحصائية عند ٠.٠١ ما عدا العبارة رقم الخامسة فى البعد فمستوى الدلالة ٠.٠٥ وهو مستوى مقبول من الدلالة الإحصائية، مما يعنى صلاحية المقياس للتطبيق على العينة.

وللتحقق من صدق البناء قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من المجالات مع الدرجة الكلية للمجالات الأخرى والدرجة الكلية للمقياس ككل:

الجدول (٨)

مصفوفة معاملات الارتباط كل مجال من مجالات المقياس والمجالات الأخرى والدرجة الكلية

المجموع	البعد السادس	البعد الخامس	البعد الرابع	البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الأول	المجال
						١	البعد الأول
					١	** ٠.٨٩٢	البعد الثاني
				١	** ٠.٦٨٢	** ٠.٧٩٢	البعد الثالث
			١	** ٠.٩٥١	** ٠.٦٥٤	** ٠.٨٧٦	البعد الرابع
		١	** ٠.٨٥٤	** ٠.٥٧٨	** ٠.٦٤٥	** ٠.٥٦٢	البعد الخامس
	١	٠.٦٤٧**	** ٠.٦٢٥	** ٠.٦٢٥	** ٠.٧٤١	** ٠.٦٢١	البعد السادس
١	** ٠.٧٥٦	٠.٨٤٥**	** ٠.٦٥٤	** ٠.٧٥٦	** ٠.٨٢٥	** ٠.٩٢٤	المجموع

يتضح من الجدول السابق أن جميع المجالات ترتبط ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٠١، وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من صدق الاتساق الداخلي.

ج- ثبات المقياس:

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقة التجزئة النصفية

١- طريقة التجزئة النصفية:

تعتبر طريقة التجزئة النصفية أسهل الطرق وأكثر طرق حساب ثبات الاختبار استخداماً، وقد تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك درجة النصف الثاني من المقياس وبحسب معامل الارتباط بين النصفين، ثم جرى التعديل باستخدام معادلة جتمان للتجزئة النصفية.

الجدول (٩)

معاملات الارتباط بين نصفى كل مجال من المجالات المقياس وكذلك المقياس قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل

الأبعاد	عدد الفقرات	الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
البعد الأول الضغوط الأسرية.	١٠	٠.٧٥٧	٠.٨٦٢
البعد الثانى الضغوط الدراسية.	١٠	٠.٨٨١	٠.٨٨١
البعد الثالث الضغوط الاقتصادية.	١٠	٠.٧٨٥	٠.٨٨٠
البعد الرابع الضغوط الشخصية.	١٠	٠.٦٧٨	٠.٨٦٥
البعد الخامس الضغوط الاجتماعية.	١٠	٠.٨٧٤	٠.٨٤١
البعد السادس ضغوط البيئة التعليمية.	١٠	٠.٨٢١	٠.٨٣١
المجموع	٦٠	٠.٩٠٥	٠.٩٤٢

يتضح من الجدول السابق ارتفاعات معاملات الثبات على أبعاد المقياس مما يدل على ارتفاع معاملات الارتباط بين أجزاء أبعاد المقياس والمقياس ككل. تتم الاستجابة للمقياس وفق تدرج خماسى، وهو (بدرجة كبيرة، كبيرة، متوسطة، ضعيفة، نادرة) وعلى الطالب وضع علامة (√)

وتتراوح درجة كل فقرة على المقياس وفقا لتدرج خماسى يتراوح من (٥ إلى ١) درجات على التوالي باستثناء العبارات العكسية والتي تصحح عكس هذا الاتجاه (١ إلى ٥) والفقرات العكسية هي الفقرة الثالثة من كل بعد قبل التدوير. ويتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص على المقياس بجمع درجاته على الأبعاد الفرعية وتتراوح الدرجة الكلية للمفحوص بين (٢١٦) إلى (٨٤) وتدل الدرجة المرتفعة على ضغوط نفسية مرتفعة بينما تدل الدرجة المنخفضة على ضغوط نفسية منخفضة.

المراجع

- ابن منظور (٢٠٠٨): **لسان العرب**، دار المعارف، القاهرة.
- المنجد في اللغة العربية والآداب والعلوم (١٩٢٧): بيروت، المطبعة الكاثوليكية.
- بتروفسكى أ.ب.، ياروسفسكى، ترجمة حمدي عبد الجواد، وآخرون، (١٩٩٦): **معجم علم النفس المعاصر**، القاهرة، (١٩٩٦، ص ٢٠٣).
- جابر عبد الحميد، وعلاء الدين كفاى، (١٩٩٣): **معجم علم النفس والطب النفسي**، الجزء السادس، دار النهضة العربية، القاهرة.
- جابر عبد الحميد، وعلاء الدين كفاى، (١٩٩٥): **معجم علم النفس والطب النفسي**، الجزء السابع، القاهرة، دار النهضة العربية.
- ديفيد فونتانا (ترجمة) حمدي الفرماوى، ورضا أبو سريع، (١٩٩٤): **الضغوط النفسية تغلب عليها وابدأ الحياة**. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- زينب شقير، (٢٠٠٢): **الشخصية السوية والمضطربة**. (ط٢)، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- عادل الاشول، (١٩٩٣): **الضغوط النفسية والإرشاد الأسرى للأطفال المتخلفين عقليا**، مجلة الإرشاد النفسي، القاهرة، العدد الأول، ص (١٥).
- فاروق السيد عثمان، (٢٠٠١): **القلق وإدارة الضغوط**، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- فيصل خير الزراد، (٢٠٠٠): **"الأمراض النفسية والجسدية" أمراض العصر**، دار النفائس، بيروت.
- مارك ر. ماكيبين، (١٩٩٩): ترجمة، سلام منير حبيب، **الحل الأمثل للضغوط**، دار الثقافة، القاهرة - ص - (٧).
- محمد محروس الشناوي، (١٩٩٤). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- منير سمرة السيد العزازى، (٢٠٠٩): **الذكاء الوجداني وعلاقته بالتهك النفسي لدى عينة من معلمي ومعلمات التربية الخاصة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا.
- نادر فهمي الزبيد، (٢٠٠٤): **إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات**، كلية التربية، جامعة قطر

نشوة كرم عمار دردير، (٢٠١٠): فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

Daurora, & fimian (1988): **Dimensions of life and school Stress experienced by young people Psychology in the School**, 1988, 25, pp.44:53.

Kagan,N.I.and Watson,M.G.(1995).**Stress reduction in the workplace .the effectiveness of psycho educational programs.** journal of Counseling Psychology,42,I., 71-78.

Kyriacou, C. & Sutcliffh (1997).**Teacher stress. A review Educational. Revie** 29,1,p,112.

spaniol,& capul;(1979). **Professional Burnout, A, personal Survival kit.** Boston: Human Services Associates, 1979