

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس  
الرقم التسلسلي: ..... 2019

## محاولة بناء مقياس الضغوط النفسية للطالبات المقيّمات بالإيواء الجامعي

دراسة ميدانية بالإقامة الجامعية ذبيح عبد القادر - جامعة المسيلة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في شعبة علم النفس ؛ تخصص قياس نفسي وتقييم تربوي

إشراف الدكتور:

طه حمود

إعداد الطالبة:

مفيدة زياتي

السنة الجامعية: 2018/ 2019

# شكر وتقدير

الحمد لله نحمده حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه الذي وفقنا في إنجاز هذا البحث ولرسوله الكريم الذي غرس في قلوبنا حب العلم والإيمان عليه الصلاة والسلام.

أتقدم ببالغ شكري وعظيم امتناني إلى أستاذي الفاضل " طه حمود " على قبوله بصدر رحب الإشراف على هذا البحث، ومساعدتي على إتمامه بتوجيهاته القيمة، ونصائحه الثمينة، وإرشاده السليم، وكفاءته العلمية في إدارة هذا العمل.

كما أتقدم بالشكر للأساتذة المناقشين لقبولهم مناقشة هذه المذكرة، ولما بذلوه من جهد ووقت في قراءة هذا البحث وتقويمه.

الصفحة	الفهرس
	إهداء
	شكر وتقدير
	ملخص الدراسة بالعربية
	ملخص الدراسة بالإنجليزية
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
ب، ت	مقدمة
	الفصل التمهيدي
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
06	إشكالية البحث
08	الفرضيات
08	أسباب إختيار الموضوع
08	أهداف البحث
09	أهمية البحث
09	تحديد المصطلحات
10	الدراسات السابقة
	جانب النظري
	الفصل الثاني: خطوات بناء المقياس
14	تحديد فكرة المقياس ومبررات تصميمه
14	تحديد هدف المقياس
15	تحديد الإطار النظري للمتغيرات المعنية بالمقياس
15	تحديد طبيعة وخصائص الأفراد
15	تحديد الأبعاد الفرعية للخاصية المقاسة

15	تحديد الشكل الأمثل للمقياس وطرق التطبيق
16	حصر المقاييس المتاحة التي تستهدف قياس الخاصية نفسها
16	الصياغة الفعلية لل فقرات
17	تحديد شكل الاستجابة لل فقرات
18	صياغة تعليمات المقياس
18	التدقيق اللغوي للبنود والتعليمات
18	عرض المقياس على المتخصصين في المجال
18	التجربة الاستطلاعية الأولى
19	التجربة الاستطلاعية الثانية
19	التجربة الاستطلاعية الثالثة
20	تصحيح المقياس
21	تفسير درجة الخام
	الفصل الثالث: الضغوط النفسية
23	مفهوم الضغط
24	مفهوم الضغوط النفسية
25	أنواع الضغوط النفسية
26	مكونات الضغط النفسي
26	1- مصادر الضغوط النفسية
28	1- نظريات المفسرة للضغوط النفسية
28	نظرية هانز سيللي
29	نظرية تشارلز سيبلرجر
30	نظرية هنري موراي
30	نظرية التقدير المعرفي
	الجانب الميداني
	الفصل الرابع: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

	حدود البحث
34	الحدود البشرية
34	الحدود المكانية
34	الحدود الزمنية
34	منهج البحث
34	مجتمع البحث وعينته
35	أداة البحث
35	إعداد وصياغة فقرات المقياس
37	صلاحية الفقرات
40	تقنين أداة البحث
41	التطبيق التجريبي الاستطلاعي الأول
41	التطبيق التجريبي الاستطلاعي الثاني
46	التطبيق التجريبي الاستطلاعي الثالث
46	صدق المقياس
46	أولاً: صدق الظاهري
46	ثانياً: الصدق التمييزي
48	ثبات المقياس
48	أولاً: معامل الثبات الفا كرو نباخ
50	ثانياً: التجزئة النصفية
51	استخراج المعايير
53	الأساليب الإحصائية المستخدمة
	الفصل الخامس: عرض نتائج البحث وتفسيرها
56	عرض نتائج تطبيقات المقياس وفق الفرضية الأولى.
56	عرض نتائج تطبيقات المقياس وفق الفرضية الثانية
57	عرض نتائج تطبيقات وفق الفرضية الثالثة.

58	مناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الدراسات السابقة
59	عرض المقياس في صورته النهائية
63	التوصيات والاقتراحات
64	خاتمة

## قائمة الأشكال والجداول

الصفحة	عنوان الأشكال والجداول	الرقم الشكل او الجدول
19	يوضح أساليب تحليل فقرات	شكل (01)
29	يوضح حدوث الضغوط النفسية وفقاً لنظرية "هانس سيللي"	شكل (02)
31	يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغوط	شكل (03)
35	يبين توزيع الافراد العينة البحث	جدول (01)
37	يمثل آراء المحكمين	جدول (02)
39	يوضح أبعاد المقياس وأرقام البنود	جدول (03)
42	يبين معاملات الارتباط بين بنود البعد الأول (الضغوط النفسية) والدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس	جدول (04)
43	يبين معاملات الارتباط بين بنود البعد الثاني (العلاقة مع الآخرين) والدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس	جدول (05)
44	يبين معاملات الارتباط بين بنود البعد الثالث (الضغوط البيئية) والدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس	جدول (06)
44	بين معاملات الارتباط بين بنود البعد الرابع (الضغوط مادية) والدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس	جدول (07)
45	يبين معاملات الارتباط بين بنود البعد الخامس (الضغوط الأسرية) والدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس	جدول (08)
46	بين معامل الارتباط بين الأبعاد المقياس والمقياس ككل	جدول (09)
47	يوضح "نتائج اختبار ليفين لتجانس التباين، وقيمة "ت	جدول (10)
49	يوضح قيمة الثبات لكل بعد من أبعاد المقياس وللمقياس ككل	جدول (11)
50	يوضح قيم الثبات وفقاً لطريقة التجزئة النصفية	جدول (12)
51	يبين الدرجات الخام وتكراراتها والدرجة المعيارية المقابلة لها والدرجة المعيارية المعدلة (الدرجة التائية)	جدول (13)

## ملخص البحث :

هدفت هذه الدراسة الى بناء مقياس الضغوط النفسية لطالبات مقيمات بالإيواء الجامعي -ذبيح عبد القادر - جامعة محمد بوضياف ولاية المسيلة ،تكون مجتمع الدراسة من (2500) طالبة مقيمة بالإيواء الجامعي وتكونت عينة الدراسة من (330) طالبة اختيروا بطريقة العشوائية البسيطة ،مرت عملية بناء الأداة بعدة خطوات أولها صياغة فقرات البحث ثم تحديد معنى الضغوط النفسية ثم تصحيح فقرات المقياس وفق طريقة لكرت ،استخرج صدق البنود من علاقة درجة البند بالدرجة الكلية للبعد ودرجة البند بالدرجة الكلية للمقياس ودرجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس باستعمال معامل الارتباط بارسون وكانت جميعها دالة ،أما صدق المقياس فقد تم التحقق منه بطريقتين هما صدق المحتوى (الإتساق الداخلي) والصدق التمييزي كما تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتين هما معامل الفاكرونباخ والتجزئة النصفية وقد أظهرت النتائج دلالات الصدق وثبات مقبولة لمثل هذا النوع من المقاييس كما إشتق للمقياس معايير وتتمثل في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ،والدرجة المعيارية والدرجة التائية وفي الختام تقديم توصيات لأجل إجراء دراسات أخرى في هذا المجال.

## **Abstract :**

This study aims at building a measure of the psychological stress of female students residing in university accommodation. – thebeeh Abdelkader – University. – Mohammed Boudiaf M'sila

The study sample consisted of (2500) female students residing in university accommodation. The study sample consisted of (330) students who were chosen in a simple random way. The tool in several steps first formulation of the paragraphs of research and then determine the meaning of psychological pressure and then correct the paragraphs of the scale according to the likert method.

The validity of items were derived in relation to the item score with total scores , by using Pearson Correlation coefficient and all were significant.

the measurement validity was checked up by :check in the content validity and the stability of the measurement was achieved through two ways: cronbach alpha equation (internal consistency) and half division method corrected by Guttman Spilt–Half Coefficient...

The findings of the study revealed the validity and reliability of this measurement, derived for the standard criteria are standard score, T score, and the percentage.

Finally, the study recommended some recommendations, and suggested other studies serving the workers and researchers in the field.

مقدمة

## مقدمة

تشكل الضغوط النفسية محور إهتمام كثير من علماء النفس لكونها أصبحت عاملا يفرض نفسه في جل الإشكاليات النفسية وحتى الجسمية لدرجة تسمية العصر بعصر الضغوطات.

تعتبر الضغوط النفسية الأساس الرئيس الذي تبني عليه بقية الضغوط الأخرى، ويعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط مثل: الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، ضغوط الدراسة والضغوط العاطفية.

(عويد سلطان المشعان، 2000:67)

قد يواجه الإنسان في حياته مجموعة من المواقف تتطلب منه انفعالات متعددة ويقوم الأفراد في سبيل التوافق بسلسلة من الأساليب المختلفة التي من شأنها أن تساعدهم على الحفاظ وإحداث نوع من التوازن النفسي البيولوجي.

" وهذا ما يشير إلى موضوع الصحة النفسية من أهم المواضيع الحساسة التي حظيت بإهتمام كبير بين

الأفراد عامة والمختصين في علم النفس خاصة ولعل ذلك ارجع إلى الرغبة الشديدة لدى هؤلاء لمعرفة الصحة النفسية، وحقيقة المظاهر السلوكية الواجب توفرها في الإنسان كي يكون ذو صحة نفسية سليمة وقد أثار مفهوم الصحة النفسية جدلا كبيرا بين المختصين، حيث لم يتفقوا على معنى واحد لهذا المصطلح وقد أدركوا أن هذا المفهوم هو مفهوم ثقافي نسبي غير ثابت وأنه يتأثر بالبيئة الاجتماعية والثقافية التي يعيشها الفرد، ويعود هذا الاختلاف في وجهات نظر العلماء إلى طبيعة الإنسان وما ينبغي أن تكون عليه صحته النفسية، حيث كانت هذه من بين الأسباب والصعوبات التي تواجه المختصين لإيجاد مفهوم محدد للصحة النفسية ومتفق عليه بين الجميع."

(أديب الخالدي، 2000:25)

تعتبر الضغوط النفسية هي مؤثر المباشر على الصحة النفسية وبذلك تتأثر الصحة الجسدية فإذا لحظنا وجدنا أن جل الامراض ماهي إلا سبب او نتيجة الضغوط التي يتعرض لها الانسان في مختلف مراحل حياتي والتي تنعكس على صحته النفسية والجسدية.

وفي بحثنا هذا تطرقنا الى محاولة بناء مقياس الضغوط النفسية وذلك من خلال الخطة التي اشتملت على مقدمة وخمسة فصول.



فمقدمة البحث كانت عبارة على تقديم وتحديد للموضوع الذي هو بصدد الدراسة.

الفصل الأول (فصل التمهيدي): يتضمن الإشكالية، فرضيات البحث، أسباب إختيار البحث أهميته، أهداف البحث، الدراسات السابقة.

الفصل الثاني: تطرقنا فيه خطوات بناء القياس أما الفصل الثالث فقد تناولنا فيه الضغوط النفسية أما الفصلين الرابع والخامس فقد تناولنا فيهما منهجية البحث والإجراءات الميدانية وكذا مناقشة النتائج المتوصل إليها عن ضوء الفرضيات والدراسات السابقة وفي ختام دراستنا هاته قدمنا مجموعة من التوصيات والإقتراحات.



## الفصل التمهيدي

## الفصل الأول:

### الإطار العام للدراسة

- 1 إشكالية البحث
- 2 الفرضيات
- 3 أسباب إختيار الموضوع
- 4 أهداف البحث
- 5 أهمية البحث
- 6 تحديد المصطلحات
- 7 الدراسات السابقة

## إشكالية البحث:

"الضغوط هي مكون أساسي من مكونات الحياة فكل مرحلة عمرية لها تحدياتها وعباؤها ومهامها وبالتالي ضغوطاتها ولكل حضارة تحدياتها، وبالتالي فلها ضغوطاتها"

"لازمت الضغوط الانسان منذ وجوده على الأرض الحياة من حيث التعريف هي سلسلة من التحديات والمواجهات والشدائد في مقابل فرصها، وما توفره لنا من إمكانيات عملية النمو في مختلف مراحلها منذ الطفولة الأولى وحتى الشيخوخة هي سلسلة من التحديات، والمجابهات والاختبارات التي تخوض غمارها والتي تحمل توتراتها شدائدتها كما إطلاق طاقاتها النماء، هناك تحديات وضغوط يجابهها الإنسان فتصلب عوده وتمرسه بالتمكن من حياته واخرا تشكل ضغوط أعباء تولد المعاناة والاضطراب "

( مصطفى حجازي، 2015:170 )

"تعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها الحياة معاصرة هي رد فعل للمتغيرات السريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة، وهي السبب الرئيسي وراء الإحساس بالألم النفسية والأمراض العضوية، التي تؤدي في نهاية الي درجة من عدم التوافق وضعف في مستوى الصحة النفسي."

(أمانى عبد المقصود، تهاني عثمان، 2007:15)

فلكل مرحلة من العمر ضغوطاتها وتختلف الضغوط النفسية، باختلاف المرحلة العمرية وكذا الخبرة في الحياة سواء ان كانت ضغوط داخل المدرسة او ضغوط العمل او العائلة، فهناك من يجد حلول لهذه الضغوط النفسية ليكمل مراحل حياته ولينتقل عبر سلم النجاح، والحياة وهناك من يجد نفسه انه يصارع هذه الضغوط ويحاول الخروج منها.

"كانت الحياة الاسرة في الماضي تتصف بالاستقرار، من حيث الأوضاع والمكانة والفرص وتوزيعها واتت عملية التحضير، السريع تحمل فرصا كبرى إلا انها جلبت ضغوطا لا تقل أهمية نتيجة لتحديات المتزايدة التي فرضها التحول السريع، مع الحياة الاستقرار الى حياة الدينامية الفائتة ولموضوع الضغط النفسي أهمية بالغة لدى الأطباء، وعلماء النفس ونظرا لزيادة انتشار الحالات الفردية التي تصاب بالأعراض النفسية غير التكيفية للضغط النفسي، والتي قد تصل حد الإصابة بالأمراض الخطيرة مثل امراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكر"

( حاسم محمد عبد الله محمد المرزوقي، 2007:72 )

"وهذا ما يشير إليه موضوع الصحة النفسية من أهم المواضيع الحساسة، التي حظيت باهتمام كبير بين أفراد عامة والمختصين في علم النفس خاصة، ولعل ذلك راجع إلى الرغبة الشديدة لدى هؤلاء لمعرفة الصحة النفسية، وحقائق المظاهر السلوكية الواجب توفرها في الإنسان كي يكون ذو صحة نفسية سليمة وقد اثار مفهوم الصحة النفسية جدلاً كبيراً بين المختصين، حيث لم يتفقوا على معنى واحد لهذا المصطلح وقد أدركوا أن هذا المفهوم هو مفهوم ثقافي نسبي غير ثابت وأنه يتأثر بالبيئة الاجتماعية والثقافية التي يعيشها الفرد، ويعود هذا الاختلاف في وجهات نظر العلماء إلى طبيعة الإنسان وما ينبغي أن تكون عليه صحته النفسية، حيث كانت هذه من بين الأسباب والصعوبات التي تواجه المختصين لإيجاد مفهوم محدد للصحة النفسية ومتفق عليه بين الجميع"

(اديب خالد، 2000: 25)

فصحة النفسية تتأثر بدرجة كبيرة بضغط النفسية وإذا لحظنا نجداً أن معظم أو جل الأمراض التي يعاني منها الإنسان اليوم، ماهي الا لنتيجة ضغوط وإن اختلفت نسبة هذه الضغوط، ومصادرها إلا انه لها تأثيراتها على الانسان

"فالحياة تتغير وتتغير معها الأدوار الاجتماعية وقد تتوافق مع هذه التغيرات، وقد لا تتوافق مع هذه التغيرات وقد لا تتوافق ونحن نتعرض لضغوط كثيرة، منها ضغوط العمل التي تحول دون قيامنا بمسئولياتنا بصورة كاملة وفعالة، ومنها ضغوط البيئة التي تعوق انسجامنا مع البيئة المحيطة وتحول دون الاستمتاع بالحياة وهناك ضغوط الاسرية التي تنتج عن العلاقات الاسرية عند التعرض للمتغيرات كثيرة داخل الاسرة او خارجها كضهور قيم، واتجاهات وعادات وتقاليد ومواقف قد لا يألفها المجتمع، وترد عليه مجتمعات أخرى مما يصيب الانسان بالاضطراب النفسي نتيجة تعرضه لأي من هذه الضغوط ويقلل من إنجازاته الشخصية وتقدمه في الحياة بصفة عامة

(اماني عبد المقصود، ثماني عثمان، 2007: 07)

فهناك من يستطيع التغلب على ضغوطه ونجاح في حياته ليصل، ويحقق أهدافه وهناك من وتضيع أهدافه ولم يحقق أحلامه عندما تكون التلميذة في تعليم الثانوي، تكون محاطة بالدعم العائلي وتكون مهتمة بدراساتها فقط وحتى الضغوط التي تمر بها تكون قليلة، وبعد تحقيقها لنجاح وتحصلها على شهادة البكالوريا تنتقل إلى الجامعة، وهناك بعض الطالبات يمكنهن في الإقامة الجامعية حيث تزيد ضغوطاتهن ويجدن انهم مسؤولين على

أنفسهم فهناك ضغوطات نفسية، وضغوطات في الحي الجامعي وضغوطات إدارية وضغوطات عاطفية وعائلية فتجد نفسها أنها تصارع هذه ضغوطات من أجل النجاح والاستمرار لقطف ثمار مجهودها تعليمي رغم ان هذه الضغوط قد تؤثر على تحصيلها الدراسي وعلى نفسياتها وكذا صحتها، إلا انه هناك بعض من الطالبات لا يستطعن تأقلم مع هذه الضغوط، ومع هذه الأوضاع فتستسلم وتترك الحي الجامعي والجامعة لتعود الى منزلها وهناك من تقدم علي الانتحار او محاولة الانتحار .

ونضرا لأهمية الموضوع وما ينعكس عنه من أثار نفسية وصحية وجسدية إرتأينا، محاولة بناء مقياس للكشف عن الطالبات المتواجداً في الإقامة الجامعي اللواتي تعانين من الضغوط النفسية. ويمكن طرح التساؤلات التالية:

هل تتميز بنود مقياس الضغوط النفسية بالاتساق الداخلي؟

هل تتميز بنود مقياس الضغوط النفسية بخصائص سيكو مترية؟

هل لمقياس الضغوط النفسية معايير أداء لعينة الدراسة مثل الدرجة المعيارية والتائية؟

### 1. الفرضيات:

تتصف بنود مقياس الضغوط النفسية باتساق داخلي.

تتصف بنود مقياس الضغوط النفسية بخصائص السيكو مترية.

لمقياس الضغوط النفسية معايير أدائه لعينة الدراسة تتمثل في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والدرجات المعيارية والتائية.

### 2. أسباب اختيار الموضوع:

❖ رغم وجود مقاييس خاصة بالضغوط النفسية إلا انه لم يتم بناء مقياس ضغوط النفسية لطالبات

المقيمات في الايواء الجامعي بصفة خاصة.

❖ الميل الشخصي لدراسة هذا الموضوع نظرا لتواجدي في الايواء الجامعي وتحديد أسباب الضغوط

النفسية للطالبات.

### 3. أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

❖ بناء مقياس ضغوط النفسية لدى الطالبات المقيمات في الايواء الجامعي.

## 4. أهمية البحث:

- ❖ التعرف على الضغوط النفسية التي تتعرض لها الطالبات المقيمات في الايواء الجامعي.
- ❖ تسليط الضوء على الضغوط النفسية التي تعاني منها الطالبات المقيمات في الايواء الجامعي والتي قد تنعكس على تحصيلهم وإنجازاتهم ونفسيتهن مما يؤدي ببعض الطالبات الى ترك مقاعد الدراسة وأحيانا الى محاولات انتحار.

## 5. تحديد المصطلحات

إن المعالجة العلمية لأي موضوع يجب على الباحث تحديد المفاهيم المستخدمة في البحث وذلك لرفع الالتباس وإزالة الغموض على ما جاء في بحثه بذلك نحاول توضيح بعض المصطلحات التي وردت في بحثنا على النحو التالي:

## 6. تعريف المقياس :

- مفهوم المقياس عند اناستازي (:Anastasi1982) «اداة موضوعية مقننة لعينة من السلوك» (عبد الرحمن بن سليمان الطيربي، 1997:05)
- يشير مصطلح " قياس Measurement " في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية إلى عملية تقدير رقمية أو كمية لمقدار ما يملكه فرد معين من صفة أو خاصية من الخصائص بمقياس معين معي ووفقا لقواعد معينة. (محسن لطفي احمد، 2007)

## 1.6. تعريف الضغوط النفسية:

تعريف جوردون (Gordon) 1993

الضغوط هي الاستجابة النفسية والانفعالية والفيزيولوجية للجسم تجاه أي مطلب تم إدراكه على انه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد وهذه التغيرات بإعداد وتأهيل الفرد للتوافق مع الضغوط والتي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها او تجنبها.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006:20)

## 7. تعريف الاجرائي:

## 1.7. الضغوط النفسية:

هي حالة من الانفعالات النفسية التي تصيب الفرد نتيجة لتعرضه لمواقف او مشكلات يصعب حلها والتي تزيد من توتره وقلقه والتي تنعكس عليه بالسلب وبالتالي تعيق للوصول إلى تحقيق أهدافه بفاعلية ونجاح.

2.7. الايواء الجامعي : هو الحي الجامعي أي سكن للطالبات الجامعيات اللواتي يبعد سكنهم (منازلهن) على الجامعة بمسافة تقد ب 30 كلم.

## الدارسات السابقة:

## أولا :دراسة (د. خرباش هدى، طوبال فطيمة 2016)

يهدف المقال إلى بناء مقياس للضغط النفسي خاص بالمراهقين المتدرسين بالثانوية، الذين تتراوح أعمارهم ما بين 16 و 19 سنة، وكان حجم العينة 30 ذكور واناث حيث قسم المقياس بصورته الأولية إلى أربعة محاور رئيسية تمثل جوانب مهمة من حياة المراهق وهي: الجانب النفسي، العلائقي، الدراسي الفيزيولوجي. وللتحقق من الخصائص السيكو مترية للمقياس (الصدق والثبات) فقد تم حساب المتوسط الحسابي، التباين، معامل الارتباط بيرسون، اختبار " ت "العينتين مستقلتين، معامل ألفا كرومباخ حساب المتوسط وقد قدر صدق الأداة ب (0.93) وثباتها (0.87)، وعليه فان المقياس يتمتع بخصائص سيكو مترية جيد من حيث البناء والصدق والثبات. حيث كان المقياس يتكون من 58 بند وبعد معالجة الإحصائية تم الوصول إلى الصورة النهائية للمقياس بحيث أصبح يتكون من (42) بندا مقسمة على أربعة أبعاد وهي: الضغوط الدراسية 08 (بنود) ، الشخصية 12 (بندا) ، العلائقية 11 (بندا) والأعراض الفيزيولوجية (11 بندا)

(خرباش هدى، طوبال فطيمة، 2016)

## ثانيا: دراسة (سمية وقاد ،2015)

تهدف الدراسة الى بناء مقياس الضغوط النفسية المهنية لدى القابات حيث تم بناء الصورة الأولية للمقياس من (65) فقرة موزعة على بعدين (بعد نفسي بعد بيئة العمل والذي يتفرع منه أربعة ابعاد فرعية: الخدمات – الزملاء – المرضى – المستلزمات الطبية) وفق سلم لكرت الخماسي، وقد طبق المقياس على عينة مكونة من (40) قابلة وبعد اجراء التحليل الإحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية تم التوصل الى

المقياس في صورته النهائية والذي يتكون من (54) فقرة موزعة على بعدين بخصائص سيكو مترية مناسبة، إذ بلغت قيمة معامل الثبات (0.89)، كما تتمتع المقياس بدلالات متعددة للصدق.

(سمية وفاد، 2015)

### ثالثا: دراسة (د. غالم يمينة، د. بلعباس نادية. 2018)

تهدف الدراسة توضيح طريقة بناء مقياس لضغوط العمل لدى الممرضين العاملين في وحدات الاستعجالات وفق استخدام أساليب الإحصائية (SPSS) الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية حيث كان المقياس يتكون من 40 فقرة قبل معالجة الإحصائية وطبق على عينة قوامها (148) من ممرضين الإستعجالات وبعد معالجة الإحصائية للمقياس وعرضه على محكمين تم حذف بعض بنود ليصبح في صورته النهائية يتكون من (36) بند وأسفرت هذه الدراسة على ملائمة المقياس لأغراض الدراسة وتمتعه بثبات وصدق عاليين.

(غالم يمينة، بلعباس نادية، 2018)

### ❖ تعليق على الدراسات السابقة:

اتفقت كل الدراسات التي سبق ذكرها من حيث الهدف والذي تمثل في بناء مقياس وتتفق دارستنا الحالية مع كل هذه الدراسات في هذه النقطة أي بناء مقياس و يتضح مما سبق عرضه أن الدراسة الوحيدة المباشرة التي تناولت بناء مقياس الضغوط النفسية وهي دراسة (د. خرباش هدى و طوبال فطيمة، 2016) وتختلف دارستنا الحالية عن هذه الدراسة في العينة إذ طبقت دراسة (د. خرباش هدى و طوبال فطيمة 2016) على المراهقين المتمدرسين بالثانوية تتراوح أعمارهم مابين (16-19) سنة ذكور واناث بينما دارستنا فطبقت على طالبات المقيمتات في الايواء الجامعي.

الجانب النظري

## الفصل الثاني:

### خطوات بناء المقياس

- 1-تحديد فكرة المقياس ومبررات تصميمه
- 2-تحديد هدف المقياس
- 3-تحديد الإطار النظري للمتغيرات المعنية بالمقياس
- 4-تحديد طبيعة وخصائص الأفراد
- 5-تحديد الأبعاد الفرعية للخاصية المقاسة
- 6-تحديد الشكل الأمثل للمقياس وطرق التطبيق
- 7-حصر المقاييس المتاحة التي تستهدف قياس الخاصية نفسها
- 8-الصياغة الفعلية لل فقرات
- 9-تحديد شكل الاستجابة لل فقرات
- 10-صياغة تعليمات المقياس
- 11-التدقيق اللغوي للبنود والتعليمات
- 12-عرض المقياس على المتخصصين في المجال
- 13-التجربة الاستطلاعية الأولى
- 14-التجربة الاستطلاعية الثانية
- 15-التجربة الاستطلاعية الثالثة
- 16-تصحيح المقياس
- 17-تفسير درجة الخام

## خطوات بناء مقياس (بصورة عامة):

الباحث في مجال علوم التربية والنفس والاجتماع يطبق مقياسا ما على عدد من الأشخاص لإعطاء كل منهم درجة تدل على مدى تحصيله او مدى اتصافه بصفة نفسية خاصة، اقتناعه برأي اجتماعي معين أو درجة تعصبه لجهة من الجهات.

تعتمد عملية تصميم المقاييس في المقام الأول على القيام بعدة خطوات متسلسلة تؤدي في النهاية الى تجنب كثير من الأخطاء وتتيح إمكانية اعداد مقياسا جيدا يعتمد عليه في المجال الدراسة الحالية .

(محسن لطفي احمد، 2007)

## 1•تحديد فكرة المقياس ومبررات تصميمه:

تعد خطوة تحديد فكرة المقياس ومبررات تصميمه من أهم الخطوات واولها نظرا لأنها تتيح للقائم بتصميم المقياس الوصول للمداخل والأفكار الرئيسية التي سوف يستند اليها في تصميمه

(على حسين هاشم الزامل، 2017: 49)

## 2• تحديد هدف المقياس:

تقوم هذه الخطوة بدور الموجه الذي يعني مصمم المقياس خلال خطوات التالية على إعداد مقياس يفني بالغرض المطلوب، ويقصد بتلك خطوة تحديد الخدمة المطلوب من المقياس ان يقدمها، أو الهدف المراد تحقيقه من وراء المقياس وتنقسم تلك الأهداف الى نوعين:

## أ ✓ أهداف عامة مثل:

- 1) سد عجز في الادوات التي تتصدى لقياس الخاصية لمراد قياسها.
- 2) التأكد من مدى فعالية نظرية ما.
- 3) التعرف على درجة امتلاك الافراد لخاصية ما

## ب ✓ أهداف خاصة مثل:

- 1) الاستخدام بغرض الاختيار والتوجيه المهني او التعليمي.
- 2) الاستخدام بغرض التشخيص.
- 3) الاستخدام بغرض التقويم.

4) الاستخدام بغرض اختبار الفروض العلمية كما يحدث في البحوث.

### 3• تحديد الإطار النظري للمتغيرات المعنية بالقياس:

لابد للخاصية المقاسة ان تستند الى أساس نظري يبرر مشروعيتها تناولها ويعرفها، وقد يكون المقياس معد في الأصل للتأكد من مدى جدوى النظرية التي تفسر السمة او الخاصية المقاسة، والنتيجة المستخلصة قد تفيد النظرية او تعدها، (لظفي، 2005) فضلا عن ان الاطلاع على الأطر النظرية للخاصية المستهدفة بالقياس قد يزود الباحث بالأهمية النسبية للعناصر الفرعية المكونة للخاصية ومن ثم تمثل العناصر غي بنود المقياس فيما بعد وفقا لتلك الأهمية.

(على محسن هاشم الزامل، 2017:50)

### 4• تحديد طبيعة وخصائص الأفراد:

تتعلق هذه الخطوة بضرورة تحديد طبيعة الأفراد الذي سوف يطبق عليهم المقياس، ونعني بطبيعة الافراد أبرز الخصائص التي تميزهم، كالسن والجنس والتعليم والمستوى الاقتصادي والاجتماعي .... الخ ويستوجب الامر توضيح مبررات اختيار الافراد المستهدفين.

### 5• تحديد الأبعاد الفرعية للخاصية المقاسة:

قد تنقسم الخاصية المراد قياسها إلى مجموعة من الأبعاد الفرعية التي تشكل في مجموعها العام الدرجة الكلية للخاصية المقاسة كما هو الحال بالنسبة لمقاييس ذكاء، وتحديد هذه الأبعاد الفرعية تساعد مصمم المقياس وضع البنود اود وفقا للأهمية لكل بعد من هذه الأبعاد كما سبق وأسفلنا، ومن ثم يجب على الباحث تحديد تلك الأبعاد بدقة معرفا كل منها تعريفا إجرائيا محادا.

(محسن لظفي احمد، 2007)

### 6• تحديد الشكل الأمثل للمقياس وطرق التطبيق:

بعد ان ينتهي الباحث من كل ما سبق عليه ان يختار الشكل الذي يراه مناسباً لمقياسه بمعنى ان يحدد ما إذا كان الأنسب لمقياسه ان يكون من مقاييس او اختبارات الورقة والقلم، او من المقاييس العملية، او الإسقاطية... الخ ويؤخذ في الاعتبار أيضا ما إذا كان المقياس سيطبق بصورة فردية او جماعية.

**7• حصر المقاييس المتاحة التي تستهدف قياس الخاصية نفسها:**

تتمثل أهمية هذه الخطوة في إمكانية تحقيقها لعدة فوائد إجرائية مثل:

توضيح الشكل المعتاد لقياس الخاصية او السمة، كأسلوب صياغة البنود، وطريقة التطبيق، وأسلوب التقدير... الخ.

توضيح الابعاد الفرعية للخاصية المقاسة.

إمكانية اقتباس بعض البنود.

**8• الصياغة الفعلية لل فقرات:**

كل مقياس يتم تصميمه فانه في نهاية الامر سوف يتكون من مجموعة من الفقرات، والواقع انه ينبغي ان تختار كل

فقرة بناء على دراسات نظرية وميدانية وتجريبية واحصائية تثبت صلاحية الفقرة للقياس المقصود وتسمى هذه

الدراسات التي تجرى على الفقرة بتحليل الفقرات، بحيث تصبح هذه الأخيرة من حيث شكلها وتكوينها

وصعوبتها وصدقها وترتيبها في المقياس مناسبة وصالحة.

(محسن لطفي احمد، 2007)

ومن قواعد اعداد الفقرات ما يلي:

**1•8 • من حيث الشكل (المظهر الخارجي للبند):**

ان تكون البنود واضحة بحيث تكتب بلغة بسيطة، سهلة القراءة والفهم.

الا تكون الجمل طويلة، مما يجعلها عسيرة الفهم.

ان تصاغ بلغة تشير الى السلوك المعني مباشرة.

**2•8 • من حيث المضمون:**

ان تكون بنود عينة ممثلة للسلوك المراد قياسه.

تجنب استخدام تحديدات حاسمة وشاملة تحد من اختيار المفحوص لإجابة معينة للبند مثل تعبيرات:

كل، دائما، إطلاقا، ابدا ومن الأفضل استخدام تعبيرات مثل غالبا، أحيانا، قليلا، كثيرا.

الا يتضمن البند أكثر من فكرة واحدة.

(معمرية بشير، 2007: 117)

### 9• تحديد شكل الاستجابة لل فقرات:

توجد اشكال عدة للاستجابة على الفقرات او الوحدات التي يتكون منها المقياس ويتوقف اختيار أي منها على هدف المقياس، ويمكن لمصمم المقياس ان يختار من بين هذه الاشكال كيفما يشاء لتحقيق الغرض من المقياس، كما يستطيع ان يستخدم أكثر من شكل في نفس المقياس، ومن بين هذه الاشكال:

- 1- اختيار إجابة واحدة من بين اجابتين، مثل: (نعم) او (لا).
- 2- الاختيار بين بدائل على متصل مثل: (موافق بشدة - موافق - محايد - معارض - معارض بشدة).
- 3- المطابقة، مثل: كل أسئلة التوصيل.
- 4- التكملة، مثل: كل العبارات الناقصة.
- 5- الاستجابة الحرة، مثل: التداعي على الصور، او الكلمات.
- 6- إعادة الترتيب.

(محسن لطفي احمد، 2007)

### 10• صياغة تعليمات المقياس:

تنقسم تعليمات المقياس الى قسمين رئيسيين هما:

**10•1 تعليمات المطبقين (للفاحصين):** وهم الذين يقومون بتطبيق المقياس، وتتضمن شرحا وافيا للمقياس والخاصية التي يتم قياسها، وإجراءات التطبيق بالتفصيل، والزمن، وطريقة تسجيل الاستجابات، والمواقف التي يحتمل مواجهتها اثناء التطبيق، وحدود الشرح والتوضيح المسموح به للمفحوصين.

### 10•2 تعليمات المفحوصين:

وتتضمن عدة محاور امنها:

- 1- فكرة مبسطة عن المقياس والهدف من وراء تطبيقه.
- 2- طريقة الاستجابة والزمن المحدد إن وجد.
- 3- تقديم بعض النماذج المحلولة إن تتطلب الامر.

هذا ويجب على مصمم المقياس ان يراعي خصائص العينة سالفة الذكر اثناء صياغة التعليمات وما إذا كان سيستخدم اللغة الفصحى ام الدارجة.

**11•التدقيق اللغوي للبنود والتعليمات:**

قد تؤدي الاخطاء اللغوية إلى فقد بعض العبارات للهدف المراد قياسه، وربما يصل الامر إلى الفهم العكسي من قبل المفحوص، ومن ثم وجب على مصمم المقياس مراجعة اللغة والتدقيق في ذلك لتجنب مثل هذه المشكلات التي قد لا يستطيع التغلب عليها في بعض عملية التطبيق.

**12•عرض المقياس على المتخصصين في المجال:**

يعد عرض المقياس على المتخصصين والخبراء في المجال خطوة هامة تحقق عديد من الفوائد من أهمها مدى مناسبة البنود وقدرتها على قياس الخاصية أو السمة طبقا للتعريف الاجرائي والهدف من المقياس والإطار النظري الخاص بالسمة أو الخاصية موضوع القياس والفئة المستهدفة.

(محسن لطفي احمد، 2007)

**13•التجربة الاستطلاعية الأولى:**

يقوم مصمم المقياس في هذه الخطوة بتطبيقه على عينة مبدئية وذلك لعدة أهداف منها:

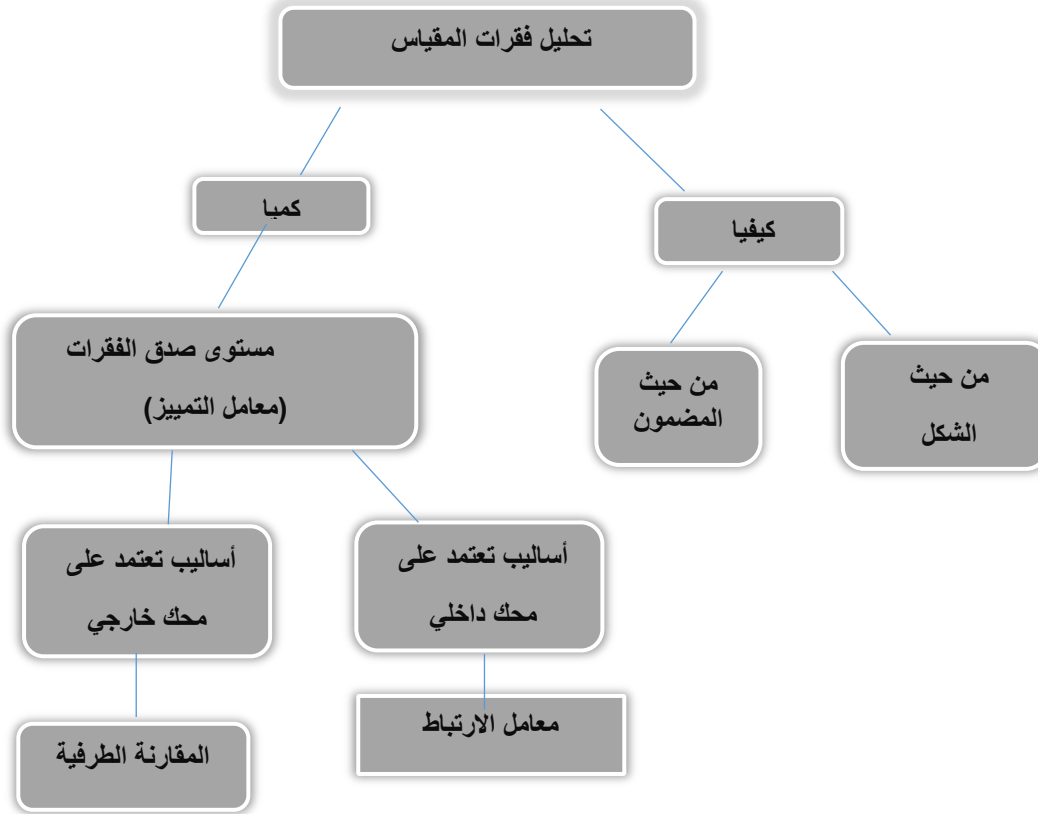
- 1- التأكد من صلاحية التعليمات للمفحوصين.
- 2- التوصل إلى تقدير للزمن الذي يستغرقه المقياس.
- 3- الاستقرار على الترتيب الأمثل للفقرات.

**14•التجربة الاستطلاعية الثانية:**

بعد إعادة صياغة المقياس وفقا لنتائج التجربة الاستطلاعية الاولى، يعاد تطبيق المقياس مرة أخرى على عينة استطلاعية أكبر من حيث العدد.

(محسن لطفي احمد، 2007)

لحصول على البيانات العددية اللازمة للتحليلات الإحصائية للبنود ولمعرفة بعض الأخطاء التي لم تكتشف في دراسة الاستطلاعية الأولى، والمخطط التالي يوضح لنا كيفية تتم عملية تحليل فقرات المقياس.



شكل رقم(01): أساليب تحليل فقرات

(معمرية بشير، 2007: 192)

**15• الدراسة الاستطلاعية التجريبية الثالثة (عينة التقنين الأساسية):**

يقوم مصمم المقياس في هذه الخطوة بتطبيقه على عينة التقنين الأساسية، وهي عينة ينبغي أن تكون صادقة التمثيل للفئة التي يعاد المقياس لأجلها، فهي العينة التي يتم من خلالها الاطمئنان إلى صلاحية المقياس من كافة الوجوه، وهي تستخدم في تقنين المقياس إذا استخلص من خلال الثبات والصدق والمعايير.

ويقصد بثبات المقياس مدى إعطاء المقياس نفس الدرجات لنفس الأفراد عند إعادة تطبيقه عليهم، فالمقياس الثابت هو الذي إذا طبقته على الفرد ثم أعدت تطبيقه على نفس الفرد بعد فترة مناسبة يعطيك تقريبا الدرجة التي أعطها في المرة الأولى، وتوجد عدة طرق لحساب ثبات المقياس من بينها إعادة تطبيق المقياس ويتم إعادة تطبيق

المقياس على نفس الأفراد بعد مدة مناسبة، ثم يحسب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وكلما كان معامل الارتباط موجبا ومرتفعا دل ذلك على ثبات المقياس، كما توجد طرق أخرى مثل (ثبات الصور المتكافئة - الثبات النصفى - ثبات معادلة كودر ريتشاردسون)

أما الصدق فيقصد به مدى قدرة المقياس على قياس السمة التي أعد لقياسها أو بمعنى آخر هل يقيس المقياس فعلا ما أعد لقياسه؟ ومن الواضح أن المقياس الذي ينقصه الصدق لا يمكن الاعتماد عليه حتى ولو كان مرتفع الثبات وتتعدد أساليب التأكد من صدق المقياس ومن بينها (الصدق الظاهري - صدق المحتوى - الصدق التنبؤي-الصدق التلازمي - الصدق العاملي).

(محسن لطفي احمد، 2007)

**16 • تصحيح المقياس:** بعد أن يجري الفاحص تطبيق الاختبار على أفراد العينة ويجب المفحوصون عن البنود وفقا للتعليمات وينتهوا من الإجابة تأخذ منهم الأوراق ثم يقوم المصحح بعملية التصحيح وتميز الاختبارات النفسية، التي هي اختبارت موضوعية بدقة وسرعة تصحيحها ويعتبر الاختبار جاهزا للإستعمال إذا توفر على عناصر معينة من بينها مفتاح التصحيح.

(معمرية بشير، 2007: 199).

**مفتاح التصحيح:** في عملية التصحيح تتم مقارنة إجابات المفحوص مع مفتاح التصحيح وهو أداة يكتشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود الخاصية وله 3 طرق هي:

أ- أسلوب وجود الخاصية أو عدم وجودها: يستخدم هذا الأسلوب لقياس سمات الشخصية والاستعدادات والقدرات والتحصيل الدراسي.

ب- أسلوب تدرج شدة وجود الخاصية: يستخدم هذا الأسلوب للتعرف على مدى وجود الخاصية لدى المفحوصين فيضع طريقة للإجابة تمتد من أقل شدة لوجود الخاصية إلى أكثرها كسمات الشخصية والميول والاهتمامات والدوافع.

ج- أسلوب قياس الخاصية ذات الاتجاهين (القطبين المتناقضين): يستخدم هذا الأسلوب للتعرف على مدى وجود الخاصية في جانبها الإيجابي أو السلبي فيضع طريقة للإجابة تمتد في شدتها من جانبها الإيجابي كالموافقة إلى جانبها السلبي كالمعارضة مروراً بالصفر، (إعتباطي) كقياس الإتجاهات بطريقة ليكرت، والبند كونه موجبا أو سالبا يحدد وفقا لاعتبارات هي:

• في حالة قياس الخصائص باختبارات أقصى أداء (الاستعدادات والقدرات والتحصيل الدراسي) إذا كان البند (موجبا أو سالبا) لا يطرح هنا لأن الإجابات إما صح أو خطأ.

• في حالة قياس الخصائص باختبارات الأداء النمطي (سمة شخصية سوية أولا سوية، دافع، اتجاه، قيمة، ميل) فإنه:

➤ يكون البند موجبا عندما يشير مضمونه إلى أن الخاصية مرغوب ومطلوب وجودها في شخصية الفرد فيها فإذا أشار مضمون البند إلى وجود نقيض الخاصية فهو سليبي.

➤ عند قياس الخصائص ذات قطبين فالمصمم هو الذي يحدد اتجاه القياس ويصحح في الإتجاه الذي وضعه فإذا كان الاستبيان يقيس الخاصية في اتجاه موجب تكون الأوزان: 1،2،3،4،5 للمقياس :

موافق جدا-موافق-محايد-معارض-معارض جدا وإذا كان الاستبيان يقيس الخاصية في اتجاه سليبي تكون الأوزان 5،4،3،2،1 للاختبارات: 1،2،3،4،5

تحديد الدرجة على المقياس أثناء التصحيح يرصد المصحح عدد الإجابات الصحيحة التي هي الدرجة الخام التي يحصل عليها المفحوص وهي تعبر عن الوصف الكمي لأداء المفحوص على الاختبار .

### 17 • تفسير الدرجة الخام:

عند الحصول على الدرجة الخام ينبغي علينا السعي للتعرف على دلالاتها وهي لا تكتسب معنى معيناً إلا إذا نسبت إلى مرجع معين يعطيها التفسير المناسب وهناك مرجعان لتفسير الدرجات الخام، هما المرجع المحكي والمرجع المعياري.

(معمرية بشير: 2007، 106)

## الفصل الثالث:

### الضغوط النفسية

- 1- مفهوم الضغط
  - 2- مفهوم الضغوط النفسية
  - 3- أنواع الضغوط النفسية
  - 4- مكونات الضغط النفسي
  - 5- مصادر الضغوط النفسية
  - 6- نظريات المفسرة للضغوط النفسية
- 1.6 نظرية هانز سيللي
- 2.6 نظرية تشارلز سيبلرجر
- 3.6 نظرية هنري موراي
- 4.6 نظرية التقدير المعرفي

## 1- مفهوم الضغط:

لا يمكن دراسة وفهم ظاهرة ما دون تحديد مفهومها أو تعريفها، حيث أن التعريف الدقيق للظاهرة والمفاهيم الأخرى المرتبطة بها يسهل من عملية فهمها ويساعد على قياس والتعامل معها بفعالية وإيجابية ونظراً لشيوع مصطلح الضغط إذ يستخدم على نطاق واسع في مجالات مختلفة مجالات كالطب والفيزياء وعلم النفس والصحة النفسية، وغيرها من المجالات فقد تعددت الآراء حول تعريفه ومن ثم لا يوجد تعريف جامع متفق عليه في تعريف الضغط ويشير المعجم الوجيز إلى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط هو "ضغطة" وضغطاً والكلام/بالغ في إيجازه وعليه شدد وضيق والضغط في الطب هو ضغط الدم الذي يحدثه تيار الدم على جدران الأوعية الدموية وفي الهندسة هو القوة الواقعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها وفي الطبيعة الضغط الذي يتركز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة ويؤثر عليها في "جميع الاتجاهات" (1993) المعنى الاشتقائي مشتقة من كلمة ويرجع "سميث Smith" للمصطلح إلى الأصل اللاتيني،

فكلمة الضغط stress مشتقة من كلمة stictus وهي تعني الصرامة وهي تدل ضمناً على الشعور بالتوتر وإثارة الضيق والذي يرجع في أصله إلى الفعل stringere، ومعنى هذا أن الضغط يشير إلى مشاعر الضيق الداخلية التي يتعرض لها الكثيرون في ظروف ما، ولقد اشتقت كلمة الضغط من الكلمة الفرنسية Estresse وهي تعني الضيق أو القمع والاضطهاد والتي يبدو أنها تدل ضمناً على الحبس والقيود والظلم والحد من الحرية.

ولقد أدى الاختلاف بين العلماء في تعريف الضغط إلى جعل بعضهم يستخدم كلمة الضغط أحياناً ليشير بها إلى القوة التي تقع على الفرد وتسبب له الشعور بعدم الارتياح والضيق ويعني ذلك أن الضغط يحدث عندما تكون مطالب الموقف أو الحدث الضاغطة تتجاوز مهارات المواجهة لدى الفرد والمطالب هي عبارة عن مواقف وأحداث تتطلب الانتباه والإدراك من الفرد، ويكون الحدث ضاغطاً عندما يعتقد الفرد أن قدرته على مواجهته غير كافية أو ملائمة.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين: 2006، 16، 17)

## 2- مفهوم الضغوط النفسية:

إن كلمة الضغط النفسي من الكلمات الشائعة والمتداولة بين الأفراد العاديين والمهنيين، لدى يعد مصطلح الضغط أساسياً في العديد من العلوم والتخصصات كالطب وعلم النفس وعلم الاجتماع والفيزياء وغيرها من العلوم الأخرى.

ومن هذا المنطلق تعددت وتباينت تعريفات الضغط النفسي وفقاً للانتماءات الفكرية لأصحاب هذه التعريفات، ومن بين الأوائل الذين ساهموا في أبحاث عن الضغط العالم الفيزيولوجي "هانز سيللي Hans.selly (1939)"، حيث كانت مناقشته في البداية لمفهوم الضغط من منظور تجريبي طبي، انصب اهتمامه على ردود الفعل الجسمية للضغوط الخارجية.

(سمية طه جميل، 1998:39)

✓ تعريف "هارون توفيق الرشيدى": "يذكر أن هناك ثلاثة مصطلحات وردت في اللغة الإنجليزية هي

"Stressor" «الضغط Stress " الانضغاط Strain" فأما الضواغط فتشير إلى تلك

القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي الاجتماعي النفسي أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته،

أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط ويشير مصطلح الانضغاط إلى حالة الفرد الذي يعاني من وقوع

الضغط، والتي يعبر عنها في الشعور بالإعياء والإنهاك. وعليه فالضغط يحدث من خلال صيغة التفاعل

بين المتغيرات البيئية والمتغيرات الذاتية حتى يقع الفرد تحت طائلة ضغطها، وذلك على النحو التالي:

- حوادث خطيرة مهددة.

- فرد يدرك هذه الحوادث بأنها خطيرة ومهددة، فهي ليست كذلك فالفرد هو الذي يعطيها تلك الصفة.

- يبذل الفرد نشاطاً توافيقاً لمواجهة هذه الحوادث.

-يفشل الفرد في التكيف مع هذه الضواغط.

-الشعور بحالة الانضغاط فيشعر الفرد بالأعباء والإنهاك والإنعصاب ويستطيع الفرد أن يعبر عن هذه الحالة في

صفات نفسية وصفات جسمي.

(هارون توفيق الرشيدى، 1999:15)

✓ تعريف علي إسماعيل علي: الضغط هو استجابة داخلية لما يدركه الفرد من مؤثرات داخلية أو خارجية تسبب تغييراً في توازنه الحالي، وهناك نوعان من الضغوط:

**الضغط الإيجابي:** ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تحرك أداء الفرد السليم لوظائفه، ويوجد في جميع أشكال النشاط البيولوجي، وهو مفيد في زيادة نشاط الفرد في أسلوب الحياة والمحافظة على حياته وزيادة سعادته.

**ضغط سلبي:** ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تجعل الفرد أقل قدرة على أداء وظائفه.

(علي إسماعيل علي، 1999: 75)

### 3- أنواع الضغوط النفسية:

كثيراً ما نلاحظ حالات تعاني من عدم قدرتها على تقبل الواقع المعاش، ونجد أن الفرد الذي يعاني متشائم وفي المقابل قد نجد فرداً آخر مقبلاً على الحياة بكل ما فيها من أفراح، وهذا ما سنتطرق إليه في أنواع الضغوط النفسية

#### ➤ الضغوط النفسية الإيجابية **Austress** :

هي عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد في نمو الفرد وتطوره، وهي درجة من الضغط أو التوتر تدفع المرء للعمل بشكل متتابع مما يجعله يحسن الأداء العام ويحقق أهدافه.

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008: 25)

#### ➤ الضغوط السلبية **Distress** :

إن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة الصعبة يكون لها تأثير سلبي مما يجعل الفرد عاجزاً عن تحقيق أهدافه كما يعجز عن التفاعل مع آخرين مما يؤثر سلباً على حالته الجسدية والنفسية.

(وليد السيد احمد خليفة، مراد علي عيسى سعد، 2008: 137)

تسبب الضغوط السلبية ظهور أعراض نفسية وجسمية تتمثل في الصداع، آلام المعدة والظهر، تشنجات عضلية، عسر الهضم، أرق، ارتفاع ضغط الدم، السكري.....

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008: 25)

## 4 - مكونات الضغط النفسي:

للضغط النفسي ثلاث مكونات مترابطة هي:

✚ المثيرات (الاحداث الضاغطة): وهي القوى التي تبدأ بها حالة الضغط أي أنها كل المتطلبات الموقفية

والتي تمثل تهديدا للفرد وقد تكون المثيرات داخلي(صراع) أو خارجية (فقدان عزيز).

✚ التقييم: أي إدراك الفرد وتقييمه لهذه الأحداث الضاغطة من حيث طبيعتها وديناميكيته، آثارها ومدى

قدرته على التعامل معها أو احتوائها والسيطرة عليها.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006:50)

✚ الاستجابة: وتتمثل في ردود الفعل النفسية والجسدية التي تصدر عن الفرد إزاء الأحداث المهددة.

(الهاشمي لوكيا وآخرون، 2000 : 11)

## 5- مصادر الضغوط النفسية :

تتعدد مصادر الضغط النفسي بتعدد البيئات التي يتفاعل معها الفرد فهذا الأخير يتأثر بما يحدث في أسرته أو بما يعتري مجتمعه من تغيرات إلا أن الضغوط تنشأ عموماً نتيجة أحداث تسبب إعاقة واقعية أو خيالية لحاجات الفرد أو أهدافه. تظهر هذه الإعاقة على شكل إحباط أو صراع أو شعور بالتهديد أو الملل.

ويمكن تقسيم مصادر الضغوط النفسية إلى:

## 1.5 مصادر خارجية للضغوط النفسية:

-الضغوط الأسرية : وتتمثل في الصراعات العائلية - كثرة الشجارات - تغيير مفاجئ في العائلة كوفاة احد

الوالدين او الاخوة أو ميلاد طفل جديد - طلاق الوالدين أو عدم تفاهم أو علاقة صراعية...

-الضغوط الاجتماعية: وتشمل العزلة -الصراع بين التقبل الاجتماعي من جهة\_ والحاجة للتأكيد الذات -

الانحرافات السلوكية -خبرات الإساءة الجسيمة والجنسية - صراع بين الدوافع الجنسية وبين التعاليم والتقاليد

الاجتماعية -الصراعات بين المبادئ و الممارسات الاجتماعية -الصراع الناجم عن الحاجة لتحقيق الذات وتحقيق المستقبل.

-الضغوط الاقتصادية : تتمثل في سوء الوضعية الاقتصادية او المالية للعائلة -ضيق - السكن -أو السكن في

أحياء شعبية مكتظة -الفقر -التفاوت الطبقي مما نتج عنه صراعات جمّة...

- ضغوط المتغيرات الطبيعية : الكوارث -الزلازل -البراكين -الصواعق -الأعاصير....
  - الضغوط الصحية : الصداع -مرض مزمن لأحد الوالدين (عقلي أو جسمي) -إدمان -أمراض القلب صعوبات في النوم -اختلال النظام الغذائي...
  - ضغوط مهنية : الخلافات مع زملاء العمل -كثرة التشريعات والقوانين -عدم الرضا- الوظيفي -قلة الأجر - صراع داخل المؤسسة...
  - ضغوط سياسية : عدم الرضا عن الأنظمة أو النظام السائد -الحكم الاستبدادي-الصراعات السياسية بمختلف أشكالها القائمة في المجتمع و صراع أيديولوجيات...
  - ضغوط الثقافية : وتتمثل في استراد الثقافات المخالفة لقيم ومعايير المجتمع -استخدام أساليب ثقافية لمورثات ثقافية غريبة عن أصالة المجتمع....
  - الضغوط الكيميائية : كإساءة في استخدام العقاقير -الكحول وأنواعه -الكافيين...
  - الضغوط الانفعالية : الصراعات -الإحباط -القلق -المخاوف المرضية -الاكتئاب ...
  - الضغوط التربوية الدراسية : كثرة المواد التي يدرسها الطالب - نقص الدافعية -صعوبات تواجه المراهق خلال مشواره الدراسي مثل صعوبات التعلم أو تأخر دراسي -ضغوطات الأقران -طرق التدريس التقليدية -نظام الامتحانات -التقييم المدرسي -ازدحام الفصول -بعض الصراعات بين الإدارة والطالب أو بين الأساتذة....
- 2.5 مصادر داخلية للضغوط النفسية : وتشمل ما يلي :**
- قابلية أو الاستعداد النفسي لقبول المرض.
  - شخصية الفرد نفسها.
  - ضعف المقاومة الداخلية للفرد.
  - الصراع الحاد والدائم لدى الفرد.
  - الضغط النفسي المزمن.
- الضغط النفسي المتبقي: الذي يتراكم أو يبقى بعد انتهاء تجربة الضغط النفسي.(الهاشمي لوكيا،2006:36 )

## 6- نظريات الضغوط النفسية:

هناك الكثير من النظريات التي وضعت لتفسير ظاهرة الضغط النفسي لدى الأفراد وهناك اختلاف بين هذه النظريات فالاختلاف موجود في هذه النظريات يرجع إلى مجموعة العوامل أهمها، الإطار النظري للباحث وعليه اختلفت التعاريف السابقة باختلاف المدارس، والنظريات المفسرة للضغط، ومن هذه نظريات نذكر:

- **نظرية "هانز سيلبي":** "كان لطبيعة تخصصه الدراسي الأولى تأثير كبير في صياغة نظريته في الضغوط، فلقد

تخصص في دراسة الفيزيولوجيا والأعصاب واتضح هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفيزيولوجي الناتجة عن الضغوط. وتنطلق نظرية "هانز سيلبي" من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة عامل ضاغط يميز الشخص، ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر "سيلبي" أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة.

وفي صدد الدفاع ضد الضغط حدد "سيلبي" ثلاث مراحل تمثل عنده مراحل التكيف العام وهي:

- **الفرع:** وفيه يظهر تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وعندما يكون الضاغط شديداً فإن مقاومة الجسم تنهار وتحدث الوفاة.

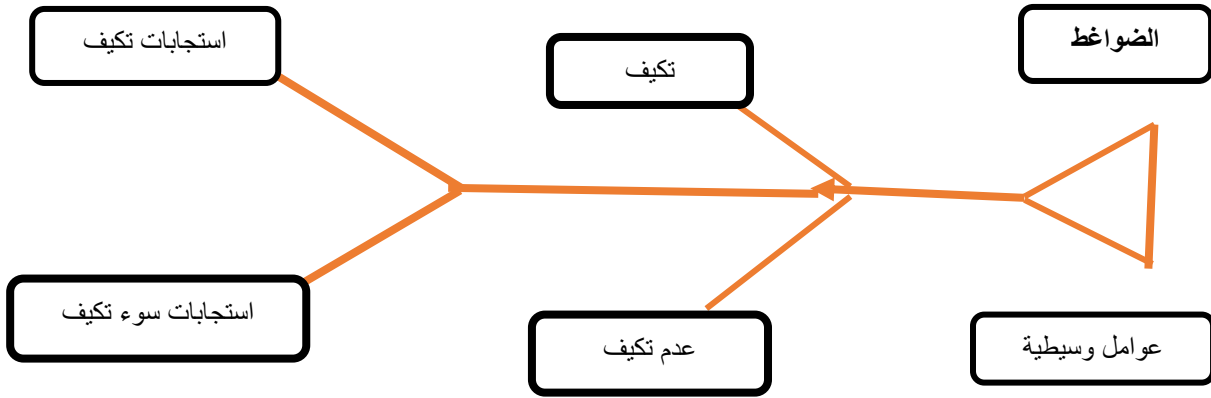
- **المقاومة:** وتحدث هذه المرحلة حين يكون التعرض للضاغط متوازماً مع التكيف عندما تحتفي

التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف.

- **الإجهاد:** وهي المرحلة التي تعقب مرحلة المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة

الضرورية تكون قد استنفذت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف، وقد أوضح كل من "لفين" و"أوسكوتش" أن "سيلس" قد وضع رسماً توضيحياً لنظريته

(هارون توفيق الرشيد، 1999: 49)



الشكل رقم (02) حدوث الضغوط النفسية وفقاً لنظرية" هانس سيلبي"

وفي إطار هذا الرسم التوضيحي نميز الضاغظ وهو متغير مستقل ينتج عنه ضغوط العوامل الوسيطة والتي يكون لها دور هام في التقليل أو الزيادة من تأثير الضاغظ.

وأعراض التكيف المتزامن (في وقت واحد) ويقصد بها الضغوط الطارئة التي تظهر لدى الإنسان أو الحيوان مثل التغيرات الكيميائية وأخيرا استجابات التكيف أو سوء التكيف مثل ضغط الدم أو أمراض القلب. وتأثر بنظرية" هانس سيلبي "كل من" لا زاروس" و"مجرث" و"وكوكس" و"الفين" و"اسكوتش".

(هارون توفيق الرشيدى، 1990: 50، 53)

### - نظرية" تشارلز سبيلبرجر 1990 "

يعتبر فهم نظرية" سبيلبرجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط فلقد أقام نظريته في القلق على

أساس التمييز بين نوعين من القلق هما القلق كحالة والقلق كسمة، ويشير إلى أن للقلق شقين هما:

سمة القلق أو القلق العصابي أو القلق المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد أساساً على الخبرة الماضية، أما القلق كحالة أو القلق الموضوعي، والموقفى يعتمد أساساً على الظروف الضاغطة، وعليه فإن "سبيلبرجر" يربط بين الضغط والقلق كحالة ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغظ معين مسبب لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً.

في الإطار المرجعي لنظريته أهتم بتحديد طبيعة الظروف البيئية الضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها

ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة

(كبت-إنكار-إسقاط)، أو تستدعي سلوك التجنب بالهروب من المواقف الضاغطة.

ويميز " سيبيلجر " مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط وتبدأ باسطة مثير خارجي ضاغط، كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد، فكلمة ضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي.

### - نظرية " هنري موراي ":

يعتبر " موراي " أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني والفصل بينهما يعد تحريفاً خطراً كما يلتقي كل من الضغط والحاجة في حوار دينامي يظهر في مفهوم الثيما Thema التي يعني بها "موراي " "وحدة سلوكية" كلية تفاعلية تتضمن الحافز (الضغط) والحاجة، كما يربط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته، واستطاع "موراي " أن يميز بين نمطين من الضغوط هما:

أ- **ضغط بيتا**: وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الافراد.

ب- **ضغط ألفا**: وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع.

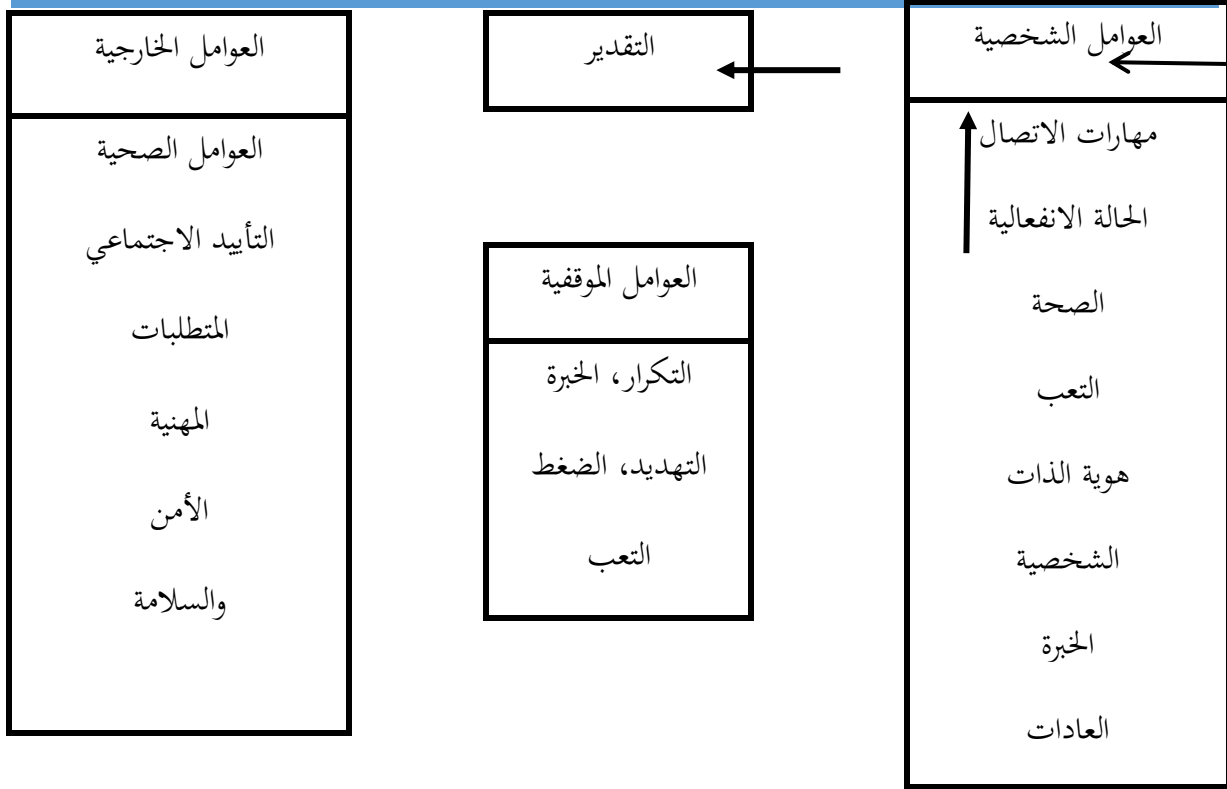
(هارون توفيق الرشيدى، 1999، 69)

- **نظرية التقدير المعرفي**: قدم هذه النظرية " لازا روس 1970 " وظهرت نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقديركم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تغير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية -العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية -والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية تقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد، وإدراكه في مرحلتين هما:

- **المرحلة الأولى**: الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء سبب الضغوط.

- **المرحلة الثانية**: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف، ويمكن

رصد هذه النظرية في الشكل التالي



الشكل رقم (03): نظرية التقدير المعرفي للضغوط

يتضح من الشكل رقم (03) أن ما يعتبر ضاغطا بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك لفرد آخر ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد، وخياراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالتها الصحية كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد، والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة.

(فاروق السيد عثمان، 2001 : 101)

الجانب الميداني

## الفصل الرابع:

### منهجية البحث والإجراءات الميدانية

- 1 حدود البحث
  - 2 منهج البحث
  - 3 مجتمع البحث وعينته
  - 4 أداة البحث
  - 5 إعداد وصياغة فقرات المقياس
- 1-5 صلاحية الفقرات
- 6 تقنين أداة البحث
  - 7 التطبيق التجريبي الاستطلاعي الأول
  - 8 التطبيق التجريبي الاستطلاعي الثاني
  - 9 التطبيق التجريبي الاستطلاعي الثالث
- 1-9 صدق المقياس
- 2-9 ثبات المقياس
- 10 استخراج المعايير
  - 11 الأساليب الإحصائية المستخدمة

**1- حدود البحث:**

**1-1 الحدود البشرية:** تتكون عينة الدراسة من 330 طالبة جامعية مقيم بالإيواء الجامعي 2018-2019.

**2-1 الحدود المكانية:** أجريت الدراسة في الإيواء الجامعي بالإقامة ذبيح عبد القادر (حسوني 03)

ولاية المسيلة جامعة محمد بوضياف

**3-1 الحدود الزمنية:** شرعنا في إجراء هذه الدراسة من بداية شهر مارس الى غاية شهر ماي من نفس السنة.

**2- منهج الدراسة:**

من اجل تحليل ودراسة الإشكالية المطروح واستجابة لطبيعة الموضوع استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي كونه أكثر ملائمة لنوع الدراسة التي نحن بصدد القيام بها.

يعتبر المنهج الوصفي التحليلي منهجا يعتمد عليه الباحث قصد جمع الحقائق عن موضوع البحث وتحليله وتفسيره لاستخلاص دلالتها ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية ومن ثمة الوصول إلى التعميم بشأن البحث ويعتمد الباحث في ذلك على مختلف طرق جمع البيانات كالمقابلة الملاحظة والاستبيان.

(محمد عبيدات واخرون، 1999: 35)

**3- مجتمع البحث و عينته:****1-3 المجتمع الأصلي لعينة الدراسة:**

تم الاعتماد في هذه الدراسة على مجتمع يبلغ حجمه 2500 طالبة مسجلين في دفتر الإيواء لدى الإدارة لسنة 2018-2019.

**2-3 عينة الدراسة وخطوات اختيارها:**

العينة: هي جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لذلك المجتمع لتجري عليها الدراسة ووحدات العينة قد تكون أشخاصا كما قد تكون أحياء أو شوارع أو مدن أو غير ذلك إذ منها يقوم الباحث بتجميع البيانات.

(عادل مرابطي، 2009)

ولكي تكون النتائج المتوصل إليها ذات مصداقية ودلالة لا بد وأن تكون العينة ممثلة لمجتمع الدراسة، وعلى هذا الأساس فقد كانت العينة التي تم اعتمادها في بحثنا الحال هي العينة العشوائية البسيطة وهي من العينات الاحتمالية التي لا تتدخل إرادة الباحث في اختيار أفرادها، ويسمح هذا النوع بالتعميم والتنبؤ وهي تعطي فرصة متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع بأن يكون ضمن أفراد العينة.

### 3-3 محكات إختبار العينة:

الإقامة الجامعي ذبيح عبد القادر(حسوبي03): عدد الاجنحة هي: 10 اجنحة.

المستوى الجامعي: ليسانس-ماستر-دكتوراه.

الجدول الموالي يوضح توزيع أفراد العينة (الطالبات) وفقا لكل جناح

### جدول رقم(01) يبين توزيع الافراد العينة البحث

الاجنحة	A1	B1	D1	D2	E	F	G	A2	B2	C2
عدد	10	25	15	35	60	55	45	20	35	30
المجموع	330									

### 4-أداة البحث:

تحقيقا لهدف البحث وهو محاولة بناء مقياس الضغوط النفسية للطالبات المقيمات بالإيواء الجامعي بحيث يكون هذا المقياس يلائم خصائص مجتمع هذا البحث وتتوفر فيه الشروط العلمية لإعداد المقياس اتبعنا الخطوات التالية:

**5-إعداد وصياغة فقرات المقياس:** وهي خطوة جد مهمة إذ كلما نجح الباحث في صياغة فقرات مقياسه كلما حصل على نتائج صادقة ودقيقة في قياس الظاهرة المراد قياسها.

وقد قمنا بصياغة فقرات المقياس اعتمادا على:

الاطلاع على العديد من المقاييس والنظريات ذات العلاقة بموضوع دراستنا للتعرف على كيفية صياغة البنود وتمثلت هذه المقاييس في:

❖ مقياس الضغط النفسي لتنهيد عادل فاضل البيرقدار جامعة الموصل 2011 م

❖ مقياس الضغط النفس ي لوداد زرماني 2011 م

❖ مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة المراهقين إعداد داود 1995 م.

### نظريات الضغوط النفسية:

❖ نظرية هانز سيللي.

❖ نظرية تشارلز سيبلرجر.

❖ نظرية هنري موراي.

❖ نظرية التقدير المعرفي.

- والاعتماد على اراء طالبات المقيمت وتدوين الضغوط التي يتعرض لها في ورقة بيضاء لنستخلص منهم البنود المكونة للمقياس.

وقد راعينا في إعداد فقرات المقياس ما يلي:

- الوضوح.

- أن تكون الفقرات معبرة عن الخاصية.

- أن تكون الفقرات بسيطة ومختصرة.

يتكون المقياس الذي قمنا بإعداده من 5 أبعاد كل بعد يتضمن بنود والابعاد هي كالتالي:

أولاً: الضغوط النفسية: ويضم البنود تهدف لقياس الحالة النفسية الذاتية وشعور الطالبات.

ثانياً: العلاقة مع الآخرين: ويضم البنود تهدف لقياس علاقة الطالبة مع زميلاتها، علاقة الطالبة مع بعض الأساتذة، وسير المعاملة بينهم.

ثالثاً: الضغوط البيئية: ويضم البنود تهدف لقياس تصرفات الموظفين بالإقامة مع الطالبة، القوانين المعمول بها داخل الإقامة، وسير الأوضاع بالإقامة.

رابعاً: الضغوط المادية: ويضم البنود تهدف لقياس دخل الطالبة، تكاليف التي تعاني منها الطالبة، والظروف المادية التي تعاني منها الطالبة.

خامساً: المعاملة الاسرية ويضم البنود تهدف لقياس معاملة الوالدين للطالبة، الظروف العائلية، الأجواء داخل اسرة الطالبة.

تم عرض المقياس بأبعاده الخمسة على السادة المحكمين وعددهم 07 متخصصين في علم النفس وعلوم التربية لأخذ بنصائحهم وتوجيهاتهم حول مدى صلاحية فقرات المقياس وعباراته.

### 1-5 صلاحية الفقرات:

إن صلاحية الفقرة تعد من متطلبات المقياس الجيد، فمن خلال تقديرات المحكمين يمكن تقييم درجة صلاحية وصدق الفقرة وذلك من خلال المقارنة بين تقديرات المحكمين حول مدى ملائمة الفقرات لمقياس الضغوط النفسية وعليه فإن الفقرات التي لم تحصل على هذه النسبة فوق 80% سوف تحذف وذلك طبعاً بعد أن يتفق التحليل الإحصائي للفقرات مع آراء المحكمين.

والجدول الآتي يوضح نسب الموافقة وعدم الموافقة لكل فقرة من فقرات مقياس الضغوط النفسية.

جدول رقم (02) يمثل آراء المحكمين

رقم الفقرة	عدد المتفقين	نسبة المتفقين %	عدد غير المتفقين	نسبة عدم المتفقين %
01	07	100	00	00
02	07	100	00	00
03	07	100	00	00
04	07	100	00	00
05	07	100	00	00
06	07	100	00	00
07	07	100	00	00
08	07	100	00	00
09	07	100	00	00
10	07	100	00	00
11	07	100	00	00
12	07	100	00	00
13	06	90	01	10

10	01	90	06	14
10	01	90	06	15
00	00	100	07	16
00	00	100	07	17
00	00	100	07	18
00	00	100	07	19
00	00	100	07	20
00	00	100	07	21
00	00	100	07	22
00	00	100	07	23
00	00	100	07	24
00	00	100	07	25
00	00	100	07	26
00	00	100	07	27
00	00	100	07	28
00	00	100	07	29
00	00	100	07	30
00	00	100	07	31
00	00	100	07	32

ثم قمنا بترتيب فقرات من جديد في صورته الأولية بالشكل التالي:

كتابة البند الأول من البعد الأول في الرتبة الأولى ثم البند الأول من البعد الثاني في الرتبة الثانية ثم البند الأول في البعد الثالث في الرتبة الثالثة ثم البند الأول من البعد الرابع في الرتبة الرابعة ثم البند الأول من البعد الخامس في الرتبة

الخامسة ثم البند الثاني من البعد الأول في الرتبة السادسة ثم البند الثاني من البعد الثاني في الرتبة السابعة... وهكذا مع جميع البنود بنفس الطريقة تم ترتيب البنود والجدول التالي يوضح أبعاد المقياس وأرقام البنود في كل بعد:

جدول رقم (03) يوضح أبعاد المقياس وأرقام البنود

أرقام البنود السلبية	أرقام البنود الإيجابية	أرقام البنود	البعد
16	26-21-11-06-01	-16-11-06-01 26-21	الضغوط النفسية
17-07	-30-27-22-12-02 31	-17-12-07-02 -31-30-27-22 32	العلاقة مع الآخرين
	-23-18-13-08-03 28	-18-13-08-03 28-23	الضغوط البيئية
	24-19-14-09-04	-19-14-09-04 24	الضغوط المادية
	-25-20-15-10-05 29	-20-15-10-05 29-25	المعاملة الاسرية

5-2 طريقة الإجابة:

تكون بوضع علامة (X) من قبل المفحوص أمام البند وفي الخانة التي تراها أنها تتناسب وتتفق مع شخصيتها

وذلك بعد قراءة تعليمات المقياس المسجلة في الصفحة الأولى مع تسجيل بياناتها الشخصية (السن، المستوى

المعيشي، مدة تواجدها بالإقامة).

تتم الإجابة على بنود المقياس تبعاً لثلاث بدائل هي: (تنطبق على دائماً-تنطبق على أحياناً-لا تنطبق على أبداً)

ولكل بديل درجة أو درجتان أو ثلاث درجات.

5-3 تحديد الدرجة على المقياس:

- البديل الأول: (تنطبق علي دائما) يقدر بثلاث درجات (03)
  - البديل الثاني: (تنطبق علي أحيانا) يقدر بدرجتين (02)
  - البديل الثالث: لا تنطبق علي أبدا يقدر بدرجة واحد (01)
  - في حالة البنود الإيجابية يتم رصد الدرجات (03-02-01) للبدائل الثالث.
  - في حالة البنود السلبية يتم رصد الدرجات (03-02-01) للبدائل الثالث.
- تجمع درجات المفحوص المحصل عليها من إجابته على بنود المقياس، وتشير الدرجة 96 إلى الدرجة القصوى في المقياس ككل والدرجة 32 تشير إلى الدرجة المنخفضة في المقياس ككل.
- إذن وبعد هذه الإجراءات تحصلنا على الصورة الأولية لمقياس من (32) بندا جاهزا لإجراء تطبيقات تجارب البناء

## 6-تقنين أداة البحث:

المرحلة الأخيرة من مراحل تصميم الاختبار هي التقنين وتتطلب عمليات التقنين إجراء بعض الدراسات الاستطلاعية على عينات محددة بهدف الوصول إلى مؤشرات الصدق والثبات وعملية التقنين تشتمل على:

- 1- توحيد إجراءات التطبيق.
  - 2- توحيد عملية تفسير دلالات الدرجات الخام.
  - 3- عدم تغير نتائج الاختبار بتغير القائم بتطبيقه.
  - 4- أن المقياس يقيس بالفعل ما وضع لقياسه.
- وعملية التقنين هي وسيلة تتأكد بها من توافر صفات الصلاحية للاختبار، من حيث سلامة أسلوب الصياغة، وتناسق الالفاظ المستخدمة في بناء الجمل الاختبار، وتناسبها مع مستوى المختبرين الثقافي والعقلي، وسلامة الصياغة لتعليمات الإختبار، وتدرج الأسئلة من حيث الصعوبة.
- وللتأكد من صفات صلاحية الاختبار يجب أن نطبق الاختبار على عينة التقنين وهي عينة تتميز بالصغر النسبي ويكون أفرادها من المجتمع الأصلي موضوع الدراسة من خصائص مميزة، حتى يمكننا تعميم النتائج التي نصل إليها من دراسة هذه العينة المحددة على مجتمع الأصلي.

(بشرى إسماعيل محمد، 2004:80)

وفي البحث الحالي تمت إجراءات عملة تقنين الأداة ضمن ثلاث دراسات استطلاعية تجريبية على عينة مقدارها 330 طالبة جامعية متواجد بالإقامة ذبيح عبد القادر-جامعة المسيلة.

## 7-التطبيق التجريبي الاستطلاعي الأول

إن الهدف من الدراسة الاستطلاعية التجريبية الأولى هو:

-التعرف على وضوح تعليمات الإجابة على فقرات المقياس.

-التأكد من وضوح فقرات المقياس وكشف جوانب الضعف للمفردات من حيث الصياغة والمضمون وإمكانية الإجابة عليها دون التباس.

-تحديد الزمن المستغرق للإجابة على فقرات المقياس.

-التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق وبالتالي العمل على تجاوزها.

أجرينا التطبيق الاستطلاعي التجريبي الأول على عينة عشوائية مكونة من (50) طالبة

وبعد التطبيق إتضح لنا أن فقرات المقياس وعباراته واضحة بالنسبة لأفراد العينة وكذا التعليمات بحيث لم يكن

لدى أفراد العينة أية صعوبة أو تعقيدات في فهم الفقرات إذ أجابوا عنها جميعا وقد بلغ معدل الوقت اللازم

للإجابة على المقياس بأكمله 20 دقيقة بدءا من قراءة التعليمات وفهم الأسئلة والإجابة عليها وبهذا فقد أصبح

المقياس جاهزا للتطبيق التجريبي الاستطلاعي الثاني لأجل التحليل الإحصائي للفقرات.

## 8-التطبيق التجريبي الاستطلاعي الثاني:

التحليل الإحصائي للفقرات:

"تعد عملية التحليل الإحصائي لفقرات المقياس من الخطوات الأساسية لبنائه فاعتماد الفقرات التي تتميز

بخصائص سيكومترية جيدة يجعل المقياس أكثر صدقا وثباتا . (وجدان جعفر، 2010)

والهدف من عملية التحليل هو تحسين نوعية المقياس وذلك بالتعرف على الفقرات الغير مميزة وإعادة تنظيمها

وصياغتها وحذف غير الصالح منها ويشير المتخصصين في القياس النفسي أن العلاقة القوية بين درجة الفقرة

والدرجة الكلية للمقياس تعني أن الفقرة تقيس السمة التي يقيسها المقياس وأن استبعاد فقرات ضعيفة العلاقة بالدرجة الكلية والإحتفاظ بالفقرات قوية العلاقة بالدرجة الكلية يجعل المقياس أكثر صدقا وللتحقق من ذلك طبق المقياس بصورته الأولى على عينة قوامها 100 طالبة مقيمة بالإيواء الجامعي اختبروا بطريقة عشوائية (لحساب معامل الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس) الممثل في الجداول التالية:

جدول رقم (04) يبين معاملات الارتباط بين بنود البعد الأول (الضغوط النفسية) والدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس.

رقم البند	معامل الارتباط بدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بدرجة الكلية للمقياس
01	0.77**	0.52**
06	0.75**	0.54**
11	0.75**	0.54**
16	0.77**	0.52**
21	0.75**	0.54**
26	0.78**	0.52**

(\*\*) دال إحصائيا عند مستوى 0.01

من الجدول رقم (04) يتضح أن جميع البنود البعد الأول دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 حيث معامل الارتباط البنود مع درجة الكلية للبعد دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) إذ تراوحت ما بين (-0.78-0.75)، ونلاحظ ان معامل الارتباط البنود مع درجة الكلية للمقياس دال إحصائيا عند مستوى 0.01 (0.52-0.54) وهذا يدل على أن بنود البعد الأول تتمتع بمعامل صدق مقبول.

جدول رقم (05) يبين معاملات الارتباط بين بنود البعد الثاني (العلاقة مع الآخرين) والدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط بدرجة الكلية للمقاس	معامل الارتباط بدرجة الكلية للبعد	رقم البند
0.59**	0.69**	02
0.23*	0.30**	07
0.24*	0.31**	12
0.51**	0.24*	17
0.32**	0.53**	22
0.35**	0.69**	27
0.59**	0.69**	30
0.45**	0.55**	31
0.35**	0.69**	32

(\*\*)

دال

إحصاء

يا عند مستوى 0.01 (\*) دال إحصائيا عند مستوى 0.05

من جدول رقم (05) يتضح أن أغلب بنود دال إحصائيا عند مستوى 0.01 حيث نلاحظ أن معامل الارتباط البنود مع درجة الكلية للبعد دال إحصائيا عند مستوى 0.01 تراوحت ما بين (0.30-0.69) عدا البند رقم (17) فهو دال إحصائيا عند مستوى 0.05 ويقدر (0.24) والارتباط بدرجة كلية للمقياس دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 وتراوحت ما بين (0.32-0.59) عدا البندين رقم (07) و(12) فهما دالين إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 وقيمتها على التوالي (0.23-0.24) وهذا يدل على أن بنود البعد الثاني تتمتع بمعامل صدق مقبول.

معامل الارتباط بدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بدرجة الكلية للبعد	رقم البند
-------------------------------------	-----------------------------------	-----------

0.35**	0.42**	3	جدول ل رقم (06) يبين معامل
0.46**	0.33**	8	
0.21**	0.33**	13	
0.45**	0.42**	18	
0.64**	0.51**	23	
0.26**	0.45**	28	

لات الارتباط بين بنود البعد الثالث (الضغوط البيئية) والدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس.

(\*\*) دال إحصائيا عند مستوى 0.01 (\*) دال إحصائيا عند مستوى 0.05

من الجدول رقم (06) يتضح أن جميع البنود البعد الثالث دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 حيث معامل الارتباط البنود مع درجة الكلية للبعد دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) إذ تراوحت ما بين (-0.64- 0.21)، نلاحظ ان معامل الارتباط البنود مع درجة الكلية للمقياس دال إحصائيا عند مستوى 0.01 وتراوحت ما بين (0.51-0.33) وهذا يدل على أن بنود البعد الثالث تتمتع بمعامل صدق مقبول.

جدول رقم (07) بين معاملات الارتباط بين بنود البعد الرابع (الضغوط مادية) والدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس.

معامل الارتباط بدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بدرجة الكلية للبعد	رقم البند
0.64**	0.25*	04
0.39**	0.20*	09
0.35**	0.44**	14
0.43**	0.68**	19

0.64**	0.25*	24
--------	-------	----

(\*\*) دال إحصائيا عند مستوى 0.01 (\*) دال إحصائيا عند مستوى 0.05

من جدول رقم (07) يتضح أن أغلب بنود دال إحصائيا عند مستوى 0.01 حيث نلاحظ أن معامل الارتباط

البنود مع درجة الكلية للبعد جميعها دال إحصائيا عند مستوى 0.01 تراوحت ما بين (0.64-0.35)

والإرتباط بدرجة كلية للمقياس دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 وتراوحت ما بين (0.59-0.32) عدا

البندين رقم (04) و(09) فهما دالين إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 وقيمتها على التوالي (-0.25-

0.20)، وهذا يدل على أن بنود البعد الرابع تتمتع بمعامل صدق مقبول.

جدول رقم (08) يبين معاملات الارتباط بين بنود البعد الخامس (الضغوط الأسرية) والدرجة الكلية للبعد

والدرجة الكلية للمقياس.

معامل الارتباط بدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بدرجة الكلية للبعد	رقم البند
0.60**	0.54**	05
0.58**	0.33**	10
0.60**	0.54**	15
0.44**	0.23*	20
0.58**	0.33**	25
0.49**	0.24*	29

(\*\*) دال إحصائيا عند مستوى 0.01 (\*) دال إحصائيا عند مستوى 0.05

من جدول رقم (08) يتضح أن أغلب بنود دال إحصائيا عند مستوى 0.01 حيث نلاحظ أن معامل الارتباط

البنود مع درجة الكلية للبعد جميعها دال إحصائيا عند مستوى 0.01 تراوحت ما بين (0.60-0.44)

والارتباط البنود بدرجة كلية للمقياس أغلبها دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 وتراوحت ما بين

(0.54-0.33) عدا البندين رقم (20) و(29) فهما دالين إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 وقيمتها

على التوالي (0.24-0.23) وهذا يدل على أن بنود البعد الخامس تتمتع بمعامل صدق مقبول.

أيضاً	الأبعاد	معامل الارتباط	قمتنا
معاملات	الضغوط النفسية	0.69**	بحساب
بين	العلاقة مع الآخرين	0.78**	الإرتباط
الخمسـة	الضغوط البيئية	0.83**	الأبعاد
للمقياس	الضغوط مادية	0.78**	المكونة
الكلية	الضغوط الأسرية	0.67**	والدرجة
والجدول			للمقياس
ذلك.			الموالي بين

جدول رقم (09) بين معامل الارتباط بين الأبعاد المقياس والمقياس ككل.

(\*\*) دال إحصائياً عند مستوى 0.01

يتضح من خلال النتائج المدونة في الجدول (10) أن الأبعاد الخمسة تتمتع بمعاملات إرتباط مقبولة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 إذ تراوحت ما بين (0.67-0.83) وهذا يدل على وجود درجة مقبولة من الإتساق الداخلي للمقياس وبالتالي نستنتج أن جميع بنود المقياس يمكنها قياس خاصية الضغوط النفسية التي تشكل ابعاد المقياس.

### 9- التطبيق التجريبي الاستطلاعي الثالث:

#### 9-1- صدق بنود المقياس:

يعتبر الصدق من أهم الخصائص السيكمترية التي يجب توفرها في المقياس قبل استخدامه وأول معاني الصدق هو أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه، فالاختبار الصادق هو اختبار يصلح لقياس الجانب المقصود أي أنه اختبار يعطي درجة تعد انعكاسا أو تمثيلا للخاصية المراد قياسها.

(أحمد محمد عبد السلام، 1960)

وقد تحقق صدق المقياس الحالي من خلال نوعين من الصدق هما:

**أولاً: الصدق الظاهري:** وذلك من خلال صدق المحكمين إذ تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة من مختلف التخصصات بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة وقد كانت آراؤهم موافقة على أن يقيس سمة الضغوط النفسية مع إجراء التعديلات في صياغة بعض الفقرات وتفكيك البنود ذات الصيغ المركبة.

**ثانياً: من خلال مقارنة الأطراف (المقارنة الطرفية)**

وهذا أسلوب يعتمد على مقارنة درجات الثلث الأعلى بدرجات الثلث الأدنى في المقياس وتتم هذه المقارنة عن طريق حساب الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطين، فإذا كانت هذه دلالة إحصائية واضحة بين الفروق بين متوسط الثلث الأعلى ومتوسط الثلث الأدنى يمكن القول بأن المقياس صادق، ويميز بين الطرف الأعلى والأدنى والحقيقة أن هذه الطريقة عموماً طريقة سهلة وأقل دقة من طريقة التحليل العاملي، المحك الخارجي، ولكنها تغطي مؤشراً سريعاً عن الصدق المقياس.

(محمد ابوهاشم حسن، 2006:30)

تم ترتيب الاستمارات من أعلى درجة إلى أدنى درجة وتعيين ال (27%) من الاستمارات الحاصلة أعلى

الدرجات وال (27%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات وبما أن عدد أفراد عينة التجريب الاستطلاعي الثالث هي 180 طالبة فإن الاستمارات التي خضعت للتحليل هي (98) استمارة أي بمعدل (49) استمارة لأعلى الدرجات و(49) استمارة لأدنى الدرجات تم استخدام الإختبار "ت"

(T.test) لعينتين مستقلتين ومتساويتين لإختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا والنتائج مدونة

في الجدول أدناه.

جدول رقم (10): نتائج اختبار ليفين لتجانس التباين، وقيمة "ت"

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تجانس التباين	مستوى الدلالة	قيمة ت	مستوى الدلالة	درجة الحرية
العليا	49	21.91	5.10	0.431	0.513	12.39	00	96
الدنيا	49	9.83	4.53					

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه يظهر أن المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة العليا بلغ (21.91) بانحراف معياري قدره (5.10)، أما المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة الدنيا فقد بلغ (9.83) وبانحراف معياري قدره (4.53).

نعلم أن استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق يتطلب التأكد من تجانس أفراد العينة المستخدمة وذلك عن طريق اختبار تجانس التباين ليفين (Levene's) حيث بلغت قيمته (0.431) وهي أكبر من (0.05) أي ان تباين المجموعتين متساوي وبالتالي فالمجموعتين متجانستين نلاحظ أيضا ان قيمة "ت" ب(12.39) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (69) مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة بين متوسطات درجات مجموعة العليا والمجموعة الدنيا ( $\text{sig}=0.000$  أقل من 0.05)، ومنه نستنتج أن أفراد العينة قد توزعوا على طريقي السمة التي يقيسها مما يدل ان مقياس الضغوط النفسية له قدرة على التمييز بين طريقي السمة موضوع الدراسة وهي الضغوط النفسية.

إذن ومن خلال نتائج دراسة صدق المقياس بثلاث أساليب مختلفة (صدق المحكمين، الإتساق الداخلي، الصدق التمييزي) نقول إن المقياس يتمتع بدرجات صدق مقبولة.

**9-2- ثبات المقياس:** يقصد بالثبات الإتساق أو الاستقرار الذي تكون عليه الصفة أو الخاصية أو الظاهرة المراد وصفها ويقال المقياس ثابت عندما يعطي درجات أو نتائج متطابقة أو متقاربة على أقل تقدير لنفس الفرد فيما لو أعيد تطبيقه عليه وبمعني آخر فالمقاييس ثابتة عندما تعطي وصفا حقيقيا أو ثابتا للصفة أو الخاصية المقاسة. (عبد الرحمن بن سليمان الطريبي : 1997، 171).

وتتمثل حدود معامل الثبات حسب التصنيف الذي قام به الباحث هارون محمد بركات كما يلي:

معامل ثبات مرتفع هو 0.80 .

معامل الثبات المناسب هو 0.75 .

معامل ثبات متوسط هو ما بين 0.65 و 0.75.

معامل ثبات منخفض هو أقل من 0.60 تبع لمذكرة (باحمد جويده، 2015) نقلا عن (لكحل نجمة، 2017) في البحث الحالي تم التأكد من ثبات مقياس الضغوط النفسية للطلبات المقيمت بالإيواء الجامعي من خلال.

أولا : حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ Alpha chrombach.

ثانيا : معامل ثبات التجزئة النصفية Split-half

يعتبر معامل ألفا كرونباخ الذي يرمز له عادة بالحرف اللاتيني ( $\alpha$ ) من أهم مقاييس الإتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة، ومعامل ألفا يربط ثبات الاختبار بثبات بنوده فازدياد نسبة تباينات البنود بالنسبة إلى التباين الكلي يؤدي إلى انخفاض معامل الثبات وانخفاضها (تجانسها) يؤدي إلى ارتفاع معامل الثبات.

(معمرية بشير، 2007: 184)

يستخدم معامل ألفا كرونباخ في حالة المقاييس والاختبارات ثلاثية التدرج فأكثر وبما أن مقياس الضغوط النفسية الذي نحن بصدد بناءه يتكون من ثلاث بدائل (تنطبق على دائما-تنطبق على أحيانا-لا تنطبق على أبدا) فقد قمنا بحساب قيمة الثبات لكل بعد من الأبعاد الستة المكونة للمقياس ثم معامل ثبات المقياس كله.

الجدول رقم (11) يوضح قيمة الثبات لكل بعد من أبعاد المقياس وللمقياس ككل.

رقم البعد	أبعاد المقياس	قيمة الفا كرونباخ
01	الضغوط النفسية	0.59
02	العلاقة مع الآخرين	0.28
03	الضغوط البيئية	0.31
04	الضغوط مادية	0.51
05	الضغوط الأسرية	0.40
	المقياس الكلي	0.83

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة الفا كرونباخ تتراوح ما بين (0.28-0.56) لأبعاد المقياس الخمسة وان قيمة

الفا كرونباخ للمقياس ككل تقدر ب (0.83).

- البعد رقم (11) ذو معامل ارتباط ضعيف وعند حذفه يصبح معامل الثبات للبعد الضغوط النفسية وعند

حذفه يصبح معامل الثبات يقدر ب (0.67)

- البعد رقم (30) ذو معامل ارتباط ضعيف عند حذفه يصبح معامل الثبات للبعد العلاقة مع الاخرين وعند حذفه يصبح معامل الثبات يقدر ب (0.44) والبعد رقم (31) في نفس البعد عند حذفه يصبح معامل الثبات يقدر ب (0.37)
- البعد رقم (23) ذو معامل ارتباط ضعيف وعند حذفه يصبح معامل الثبات للبعد الضغوط البيئية وعند حذفه يصبح معامل الثبات يقدر ب (0.76).
- البعد رقم (09) ذو معامل ارتباط ضعيف وعند حذفه يصبح معامل الثبات للبعد الضغوط المادية وعند حذفه يصبح معامل الثبات يقدر ب (0.88).
- وعند حذف البنود المذكور أعلاه من المقياس فإن معامل ثبات المقياس يصبح مساويا (0.86) وهو معامل ثبات مقبول جدا.

### التجزئة النصفية Split Half reliability

تعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار المطلوب تعيين معامل ثباته إلى نصفين (متكافئين) وذلك بعد تطبيقه على مجموعة واحد، وهناك عدة طرق لتجزئة الاختبار فقد يستخدم النصف الأول من الاختبار في مقابل النصف الثاني.

بهذه الطريقة يطبق الاختبار كله مرة واحدة على مجموعة من الأفراد ثم نقسمه إلى جزئين أو نصفين متكافئين، وبعدها نقوم بتصحيح الاختبار، ثم نحسب معامل الارتباط بين الدرجتين الفرعيتين باستخدام معامل بيرسون، وفي هذه الحالة نحصل على معامل ثبات نصف الاختبار وعليه يتعين علينا تعديل هذا المعامل الناتج أو تصحيحه حتى نحصل على معامل ثبات الاختبار ككل، وهناك عدة طرق أو قوانين تستخدم لتصحيحه حتى نحصل على معامل ثبات الاختبار ككل

وهناك عدة طرق أو قوانين تستخدم لتصحيح معامل الثبات نصف الاختبار منها:

- معادلة سيبرمان - براون تفترض ان تغيرات في درجات نصف الاختبار متساوية تماما.

- معادلة جتمان وتصلح لحساب معامل ثبات مباشرة دون حاجة إلى حساب معامل الارتباط وفي هذه المعادلة يؤخذ في الاعتبار احتمال اختلاف تباين النصف الأول للاختبار عن تباين درجات والنصف الثاني الأمر الذي لا يتحقق في معادلة سيبرمان براون.

(بشرى إسماعيل محمد، 2004:75)

تم استخدامنا في بحثنا الحالي معامل جتمان لعدم تساوي المتوسط الحسابي والتباين للمجموعتين

المقياس نصف	المتوسط الحسابي	قيمة التباين	معامل الارتباط	قيمة معامل جيمان
الأول	35.43	17.92	0.72	0.82
الثاني	37.22	29.49		
النصفين	72.66	80.70		

جدول رقم (12): قيم الثبات وفقا لطريقة التجزئة النصفية

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن هناك تباين بين نصفي الإختبار لهذا وجب الأخذ بقيمة معامل جيمان فنقول إن ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية هو 0.82 وهو معامل ثبات مقبول.

إذن بعد حساب قيمة الثبات بطريقتين مختلفتين يمكن القول بأن مقياس الضغوط النفسية للطالبات مقيمت بالأيواء الجامعي يتمتع بمؤشرات ثبات مقبولة تسمح لنا بتطبيقه

#### 10- استخراج المعايير:

تعتبر المعايير من الشروط الهامة في تصميم وتقنين الاختبار والمعيار هو مرجع مقنن يسمح لنا بفهم معنى الاختبار ومقارنة درجة الفرد بدرجات أفراد عينة التقنين أي أن المعايير تحدد لنا دلالة الدرجة في الإختبار.

(مقدم عبد الحفيظ، 2003:163)

في البحث الحالي قمنا باشتقاق الدرجات المعيارية والدرجات التائية لمقياس الضغوط النفسية بصورته نهائية بعد تطبيقه على عينة تقنين واستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري حيث:

بلغ المتوسط الحسابي للعينة المعتمدة في استخراج المعايير (74.82) والانحراف المعياري (9.75).

الجدول رقم (13) يبين الدرجات الخام وتكراراتها والدرجة المعيارية المقابلة لها والدرجة المعيارية المعدلة (الدرجة التائية)

الدرجة التائية	الدرجة المعيارية	التكرار	الدرجة الخام
66.89	1.68	1	91
65.84	1.58	7	90

64.80	1.48	1	89
63.76	1.37	8	88
62.71	1.27	7	87
61.67	1.16	4	86
60.63	1.06	9	85
59.58	0.95	10	84
58.54	0.85	7	83
57.49	0.74	4	82
56.45	0.64	6	81
55.41	0.54	3	80
53.32	0.33	3	79
52.27	0.22	3	78
51.23	0.12	1	77
50.19	0.01	3	76
49.14	-0.85	9	75
48.10	-0.19	9	74
47.05	-0.29	3	73
46.01	-0.39	7	72
44.97	-0.50	7	71
43.92	-0.60	13	70
42.88	-0.71	5	69
41.83	-0.81	5	68
40.79	-0.92	3	67
39.75	-1.02	3	65
38.70	-1.12	9	64
37.66	-1.23	5	63
36.61	-1.33	4	62

35.57	-1.44	1	61
34.53	-1.54	2	60
33.48	-1.65	4	59
32.44	-1.75	1	58
31.44	-1.86	1	57
30.35	-1.96	3	56
29.31	-2.06	1	55
26.17	-2.38	1	52
		180	المجموع

#### الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدمنا في هذه الدراسة مجموعة من التقنيات الإحصائية تتمثل في (SPSS)

(sciences social for package Statistical) أي الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية.

#### - التكرارات:

وهي عدد المرات التي تكرر فيها الظاهرة أو مشاهدة معينة، فمثلا إذا كان المتغير يتعلق بالجنس (ذكر أو أنثى) فإن التكرار يعني في هذه الحالة عدد الذكور وعدد الإناث الخاص بمجتمع الدراسة المختارة.

(محمد عبيدات وآخرون، 1999: 45)

- **المتوسط الحسابي:** هو عبارة عن قيمة يحصل عليها من خلال قسمة المجموع الكلي للدرجات على عدد الدرجات أو القيم.

(عبد الرحمن بن سلمان الطريفي: 1997، 95)

- **الانحراف المعياري:** هو الجذر التربيعي للتباين ويقاس الانحراف المعياري مقدار تشتت قيم المتغير العشوائي.

(جلال الصياد وعبد الحميد محمد ربيع، 1983)

- معامل ألفا كرونباخ: لاستخراج الثبات لفقرات المقياس.

- معامل ارتباط بارسون: تقنية إحصائية يبين مستوى العلاقة وحجمها بين ظاهرتين يتغيران معا وتتراوح قيمة بين (1- إلى +1).

(عباس محمود عوض، 1998:101)

وقد تم اعتماد معامل إرتباط بارسون في د راستنا هذه لإيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

- إختبار " t " لعينتين مستقلتين: من أكثر الاختبارات الدلالة شيوعا في الأبحاث النفسية والتربوية يستخدم لقياس دلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة للعينات المتساوية وغير المتساوية.

(منذر الضامن، 2007:211)

تم الاعتماد عليه من أجل قياس الصدق التمييزي بين المجموعتين العليا والدنيا.

- الدرجة المعيارية: طريقة شائعة لتحويل الدرجات الخام إلى درجات مكافئة تقوم بتوضيح مركز الفرد بالنسبة للمجموعة تعتمد على استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

كأساس للمعايير من خلال المعادلة التالية:

الدرجة المعيارية = الدرجة الخام - المتوسط / الانحراف المعياري

الدرجة المعيارية المعدلة (التائية): اقترحت هذه الدرجة للتغلب على الإشارة السالبة والقيم الكسرية التي لوحظت في

الدرجات المعيارية، انحرافها المعياري = 10 ومتوسطها = 50

ويمكن حسابها بالمعادلة التالية:

الدرجات التائية = (الدرجة المعيارية × 10) + 50. (محمد أبو هاشم حسن: 31، 2006)

## الفصل الخامس:

### عرض نتائج البحث وتفسيرها

1- عرض نتائج تطبيقات المقياس وتفسيرها وفق الفرضية الأولى

2- عرض نتائج تطبيقات المقياس وفق الفرضية الثانية

3- عرض نتائج تطبيقات المقياس وفق الفرضية الثالثة

4- مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الدراسات السابقة

5- عرض المقياس في صورته النهائية

6- التوصيات والاقتراحات

خاتمة

## 1- عرض نتائج تطبيقات المقياس وفق الفرضية الأولى:

الفرضية الأولى: تتميز بنود المقياس الضغوط النفسية بالإتساق الداخلي.

✓ تم التأكد من الإتساق الداخلي لفقرات المقياس من خلال علاقة درجة كل بند بالدرجة الكلية

للمقياس وكذا علاقة درجة كل بند بالدرجة الكلية للبعد وعلاقة درجة كل بعد بالدرجة

الكلية للمقياس واستعمل لهذا الغرض معامل إرتباط بارسون وقد أظهرت المعالجات الإحصائية ان معاملات الارتباط جميعها دالة احصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 مما يدل أن بنود المقياس صالحة لقياس السمة المراد قياسها وهي الضغوط النفسية لطالبات مقيمت بالأيواء الجامعي.

- بالنسبة لمعاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس فقد تراوحت بين (0.81-0.86)

- تراوحت قيم معامل الإرتباط بين بنود البعد الأول (الضغوط النفسية) والدرجة الكلية له بين (0.75-0.78)

-تراوحت قيم معامل الإرتباط بين بنود البعد الثاني (العلاقة مع الاخرين) والدرجة الكلية له بين (0.24-0.69)

- تراوحت قيم معامل الإرتباط بين بنود البعد الثالث (الضغوط البيئية) والدرجة الكلية له بين (0.33-0.51)

-تراوحت قيم معامل الإرتباط بين بنود البعد الرابع (الضغوط المادية) والدرجة الكلية له بين (0.20-0.68)

-تراوحت قيم معامل الإرتباط بين بنود البعد الخامس (الضغوط الاسرية) والدرجة الكلية له بين (0.24-0.69)

أما بالنسبة لمعاملات الإرتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس فقد تراوحت بين (0.67-0.83)

## 2- عرض نتائج تطبيقات المقياس وفق الفرضية الثانية:

الفرضية الثانية: تتميز بنود المقياس الضغوط النفسية بالخصائص السيكو مترية.

✓ لتأكد من صحة الفرضية تم حساب الصدق التمييزي ومعامل ألفا كرونباخ وقيمة معامل الثبات

للمقياس.

- للتأكد من الصدق التمييزي لمقياس الضغوط النفسية تم استخدام اختبار دلالة الفروق بين متوسطي مجموعتين

حيث بلغت قيمة "ت" (12.39) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.000) وهذا مؤشر على قدرة المقياس

على التمييز بين طرفي سمة الضغوط النفسية.

تمتع مقياس الضغوط النفسية لطالبات مقيمات بالإيواء بمؤشرات ثبات مقبولة تم استخراجها عن طريق معامل الفا كرونباخ وقد بلغت قيمته للمقياس ككل (0.83) أما بالنسبة لقيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ لكل بعد فقد كانت كما يلي:

1. البعد الأول (الضغوط النفسية) قيمة معامل ألفا كرونباخ (0.59)
2. البعد الثاني (طبيعة علاقة مع الآخرين) قيمة معامل الفا كرونباخ (0.28)
3. البعد الثالث (الضغوط البيئية) قيمة معامل الفا كرونباخ (0.31)
4. البعد الرابع (الضغوط المادية) قيمة معامل الفا كرونباخ (0.51)
5. البعد الخامس (الضغوط الاسرية) قيمة معامل الفا كرونباخ (0.40)

قدرت قيمة معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية (جيثمان) (0.82) وهي قيمة مقبولة

### 3- عرض نتائج تطبيقات المقياس وفق الفرضية الثالثة:

الفرضية الثالثة: يوجد لمقياس الضغوط النفسية معايير أداء لعينة الدراسة تتمثل في متوسط الحسابي والانحراف المعياري والدرجة المعيارية والتائية

✓ لتأكد من فرضية وجود معايير للمقياس تم حساب كل من متوسط الحسابي والانحراف المعياري والدرجات المعيارية والتائية.

بالنسبة لاستخراج معايير تفسير درجات الأفراد على المقياس بالاعتماد على الدرجات الخام وتكراراتها استخرجت المتوسط الحسابي وقيمته هي (74.82) والانحراف المعياري (9.57) والدرجات المعيارية والدرجات التائية لعينة البحث على مقياس الضغوط النفسية.

إذن بعد عرض نتائج الدراسة يمكن القول إن مقياس الضغوط النفسية يتمتع بمعاملات صدق وثبات مقبولين تسمح لنا باستخدامه.

### 4- مناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الدراسات السابقة:

دراسة (خرباش هدى وطوبال فطيمة 2016):

في هذه الدراسة بناء مقياس للضغط النفسي خاص بالمراهقين المتدربين بالثانوية تم التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق والثبات) وذلك من خلال حساب المتوسط الحسابي، التباين، معامل الارتباط بيرسون، اختبار "ت" العينتين مستقلتين، معامل ألفا كرونباخ حساب المتوسط وقد قدر صدق الأداة ب

(0.93) وثباتها (0.87)، وعليه فإن المقياس يتمتع بخصائص سيكو مترية جيد من حيث البناء والثبات والصدق.

وفي دراستنا محاولة بناء مقياس الضغوط النفسية للطلبات المقيمت بالإيواء الجامعي تم تأكد من خصائص السيكو مترية للمقياس (الصدق التمييزي والثبات) وذلك من خلال حساب المتوسط الحسابي، التباين، معامل الارتباط بيرسون، اختبار "ت" العينتين مستقلتين، معامل ألفا كرومباخ قدر ب(0.83) وللتأكد من الصدق التمييزي لمقياس الضغوط النفسية تم استخدام اختبار دلالة الفروق بين متوسطي مجموعتين حيث بلغت قيمة "ت" (12.39) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.000) وهذا مؤشر على قدرة المقياس على التمييز بين طرفي سمة الضغوط النفسية، قدرت قيمة معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية (جيثمان) (0.82) وهي قيمة مقبولة ومنه فإن المقياس يتمتع بخصائص السيكو مترية الثبات والصدق .

تم التأكد من كلا الدراستين من خصائص السيكو مترية من خلال الثبات والصدق.

## عرض المقياس بصورته النهائية:

احتوى مقياس الضغوط النفسية للطالبات المقيمت بالإيواء الجامعي في صورته النهائية على 32 فقرة وذلك بعد صياغتها ومعالجتها إحصائياً، كما اشتق للمقياس معايير عدة وهي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والدرجة المعيارية والدرجة التائية.

عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
180	74,8222	9,57893

الدرجة التائية	الدرجة المعيارية	التكرار	الدرجة الخام
66.89	1.68	1	91
65.84	1.58	7	90
64.80	1.48	1	89
63.76	1.37	8	88
62.71	1.27	7	87
61.67	1.16	4	86
60.63	1.06	9	85
59.58	0.95	10	84
58.54	0.85	7	83
57.49	0.74	4	82
56.45	0.64	6	81
55.41	0.54	3	80
53.32	0.33	3	79
52.27	0.22	3	78
51.23	0.12	1	77
50.19	0.01	3	76
49.14	-0.85	9	75
48.10	-0.19	9	74

47.05	-0.29	3	73
46.01	-0.39	7	72
44.97	-0.50	7	71
43.92	-0.60	13	70
42.88	-0.71	5	69
41.83	-0.81	5	68
40.79	-0.92	3	67
39.75	-1.02	3	65
38.70	-1.12	9	64
37.66	-1.23	5	63
36.61	-1.33	4	62
35.57	-1.44	1	61
34.53	-1.54	2	60
33.48	-1.65	4	59
32.44	-1.75	1	58
31.44	-1.86	1	57
30.35	-1.96	3	56
29.31	-2.06	1	55
26.17	-2.38	1	52
		180	المجموع

## الصورة النهائية لمقياس الضغوط النفسية لطالبات المقيّمات بالإيواء الجامعي

أولاً: البيانات الشخصية

السن: .....

المستوى المعيشي:

جيد  متوسط  ضعيف

مدة تواجدك بالإقامة:

أول سنة  أكثر من سنة

تعليمة المقياس:

عزيزتسي الطالبة أمامك مجموعة من العبارات تدور كلها حول بعض جوانب الشخصية.

المطلوب: إقراضي كل عبارة جيداً وضعي علامة (x) مقابل العبارة التي تعبر عن رأيك، من بين العبارات الموجود أمامك بكل صدق وصراحة.

تأكدي من وضع علامة واحدة أمام كل عبارة دون نسيان أي عبارة بلا إجابة

ليس هناك وقت محدد للإجابة.

شاكرين ومقدرين حسن تعاونكم معنا وشكراً.

الرقم	البيان	تتطبق على دائما	تتطبق على احيانا	لا تتطبق على ابدا
1	أعاني من الأرق			
2	يناديني زميلاتي بألقاب لا أحبها			
3	موظفين في الإقامة الجامعية لا يحترمون طالبات			
4	مصروفي الأسبوعي لا يكفي			
5	دخل أسرتي لا يكفي لتغطية نفقاتنا المعيشية			
6	أشعر بالقلق في كثير من الأحيان			
7	لا يحترم زميلاتي مشاعري			
8	أشعر أن بعض موظفين في الإقامة غير منصفين في تعاملهم مع طالبات			
9	لا املك ثمن البحوث والكتب ومستلزمات الجامعية			
10	أعاني من عدم إ يحترم والدي لراي			
11	أشعر بالإكتئاب عندما اجلس لوحدي			
12	بضايقتني مزاح زميلاتي معي			
13	أشعر ان تصرفات بعض طالبات في الإقامة غير اخلاقية			
14	المنحة الجامعية لا تغطي سوى جزء من حاجاتي			
15	والديا يتوقعان مني أكثر مما أستطيع			
16	لا ارتاح عندما أكون مع مجموعة من صديقاتي			
17	زميلاتي لا يحبونني			
18	أحس انه لا توجد قوانين صارمة في الإقامة			
19	أستدين كثيرا من صديقاتي			
20	أحس أن والديا يفضلان إخوتي عني			

			أكره نفسي لأنني متقلبة مزاج	21
			يتعامل معي زميلاتي بالأنانية	22
			لا أستطيع مراجعة محاضراتي في الإقامة بسبب فوضة طالبات	23
			أشعر بالعجز لعدم توفري على دخل(وظيفة)	24
			يعاملني أخوتي الأكبر مني معاملة سيئة	25
			لا أستطيع أن اسيطر على تصرفاتي وأنا متضايقه	26
			أحس ان زميلاتي يستهزئون بي	27
			لا أجد راحتي في الإقامة (غرفتي)	28
			أعاني من قسوة والدي تعامله معي	29
			اشعر ان بعض الأساتذة لا يحترمونني	30
			أحس ان بعض الأساتذة غير منصفين في تعاملهم	31
			علاقتي مع بعض الأساتذة سيئة	32

## التوصيات والمقترحات

في ضوء نتائج البحث الحالي نوصي بما يلي

- ❖ ضرورة اللجوء إلى بناء المقاييس في بيئات العينات ذاتها المستهدفة بالدراسة
- ❖ ضرورة بناء مقاييس من طرف خبراء جامعيين في كافة المجالات نظرا لأهميتها في تشخيص مختلف مشكلات ومعرفة مقدار انتشارها بينهم.

## خاتمة

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل أو أدوات، ومنها أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي، وتكون تلك الأداة إما مكتوبة، أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة، ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد والأدوات المستخدمة بكثرة هي الأدوات المكتوبة.

وفي دراستنا هذه حاولنا بناء مقياس الضغوط النفسية لطالبات المقيّمات بالإيواء الجامعي يتكون من (32) بند في صورته النهائية وتم إستخراج المعايير أداء من خلال عينة محلية قصد تدريب على هذا النوع من الدراسات. آملين أن يتم تسليط الضوء أكثر حول هذا الموضوع مستقبلا وتوفير دراسات وبحوث تهتم ببناء المقاييس مخصص لهذه العينة.

## قائمة المراجع

- 1- الهاشمي لوكيا، (2006). الاجهاد، عين مليلة الجزائر، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع.
- 2- الهاشمي لوكيا وآخرون، (2000)، الضغوط النفسي لدى أساتذة التعليم العالي، قسنطينة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة متنوري.
- 3- أديب الخالدي، (2007)، المرجع في الصحة النفسية، غريان، ليبيا، الدار العربية للنشر المكتبة الجامعية.
- 4- اماني عبد المقصود، ثماني عثمان، (2007)، الضغوط الأسرية والنفسية، ط1، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- 5- بشرى إسماعيل محمد، (2004)، المرجع في القياس النفسي، ط1، مكتبة الأنجلو المصري .
- 6- جاسم محمد عبد الله محمد المرزوقي (2008)، الامراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر (السكر) ط1، العلم والايمان للنشر والتوزيع الإسكندرية.
- 7- جلال الصياد، عبد الحميد محمد ربيع، (1983)، مبادئ الطرق الإحصائية، ط1، السعودية .
- 8- سمية طه جميل، (1998)، التخلف العقلي واستراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية، ط1، بيروت.
- 9- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، (2006)، استراتيجيات مواجهة الضغوط التربوية والنفسية، ط1. الأردن. دار الفكر.
- 10- عباس محمود عوض، (1988)، القياس النفسي بين النظرية والتطبيق، دار المعرفة الجامعية.
- 11- عبد الرحمن بن سليمان الطريفي (1997)، القياس النفسي والتربوي، ط1، الرياض السعودية، مكتبة الرشد للنشر والتوزيع.
- 12- علي إسماعيل علي، (1999)، استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية التدخل في مواقف الضغوط الأزمات، القاهرة، دار المعرفة الجامعية .
- 13- علي حسين هاشم الزاملي، (2017)، بناء وتقنين المقاييس النفسية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القادسية.
- 14- فاروق السيد عثمان، (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 15- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، (2007)، الإعاقة العقلية، ط2، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 16- محمد أبو هاشم حسين، (2006)، الخصائص السيكمترية لأدوات القياس في البحوث النفسية والتربوية باستخدام spss.

- 17- محمد عبد السلام احمد، (1960)، القياس النفسي والتربوي، ط 1 ، القاهرة .
- 18- محمد عبيدات، أبو نصار وآخرون،(1999)، منهجية البحث العلمي القواعد المراحل والتطبيقات، ط 2، الأردن، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع.
- 19- مصطفى حجازي ، (2015)، الاسرة وصحتها النفسية، ط1،المغرب، المركز الثقافي العربي الدار البيضاء .
- 20- معمريه بشير ،(2007) ،القياس النفسي تصميم أدواته ،ط2،الجزائر ،منشورات الخبر .
- 21- مقدم عبد الحفيظ، (2003)، الاحصاء والقياس النفسي والتربوي، ط 2 ، ديوان المطبوعات الجامعية.
- 22- منذر الضامن ، (2007)، أساسيات البحث العلمي ، ط 1 ، عمان ،دار المسيرة .
- 23- هارون توفيق الرشيدى ،(1999)، الضغوط النفسية ، القاهرة، المكتبة الأنجلو مصرية.
- 24- وليد السيد احمد خليفة ، مراد علي عيسى سعد ،(2008)، الضغوط النفسية و التخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، ط1 ،الإسكندرية، دار الوفاء .

### رسائل الماجستير:

- 1- باحمد جويده، (2015)، علاقة مستوى الطموح بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المتدرسين بمركز التكوين عن بعد ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير تخصص علوم التربية، تيزي وز.

### الدراسات:

- 1- محسن لطفي احمد(2007) ، كيفية تصميم المقاييس .
- 2- وجدان جعفر الجواد عبد المهدي الحكاك، (2010)، بناء اختبارالقدرة على التفكير الإبداعي اللفظي.

### المجلات :

- 1- خرباش هدى، طوبال فطيمة،(2016)، بناء مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتدرسين بالثانوي ،مجلة تنمية الموارد البشرية ، المجلد 07، العدد 02 ، .
- 2- سمية وقاد، (2015) ،بناء مقياس الضغوط النفسية المهنية لدى القابلات ،مجلة العلوم النفسية والتربوية ،المجلد 05،العدد02 .
- 3- عادل مرابطي ، عائشة نحوي،(2009) ،العينة ، مجلة الواحات للبحوث والدراسات ، العدد4 .

4- عويد السلطان المشعان (2000)، مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسط بدولة الكويت وعلاقتها بالإضطراب النفسية الجسمية، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلة 28، عدد 01، مجلس النشر العلمي جامعة الكويت.

5- يمينة غالم ، نادية بلعباس (2018) ، بناء مقياس لضغوط العمل لدى المرضين في وحدات الاستعجالات ، مجلة العلوم النفسية والتربوية ، .

الملاحق

الرقم	البـنود	تنطبق على دائما	تنطبق على احيانا	لا تنطبق على ابدا
01	الأرق من أعاني			
02	أشعر بالقلق في كثير من الأحيان			
03	اشعر بالحزن والاكتئاب عندما اجلس لوحدي			
04	لا ارتاح عندما أكون مع مجموعة من صديقات صديقاتي			
05	أكره نفسي لأنني متقلبة مزاج			
06	لا أستطيع ان اسيطر على تصرفاتي وانا متضايقة ويصدر مني سلوك سيء			
07	أحبها لا يناديني زميلاتي بألقاب			
08	لا يحترم زميلاتي مشاعري			
09	يضايقتني مزاح زميلاتي معي			
10	زميلاتي لا يحبونني			
11	يتعامل معي زميلاتي بالأنانية			
12	أحسن ان زميلاتي يستهزئون بي			
13	اشعر ان الأساتذة لا يحترموني			
14	أحسن ان الأساتذة غير منصفين في تعاملهم			
15	علاقتي مع الأساتذة او بعضهم سيئة			
16	موظفين في الإقامة الجامعية لا يحترمون طالبات			
17	اشعر ان بعض موظفين في الإقامة تصرفاتهم سيئة وغير منصفين في تعاملهم مع طالبات			

			اشعر ان تصرفات بعض طالبات في الايواء غير أخلاقية سلوك او الفاظ بذيئة	18
			أحسن انه لا يوجد قوانين صارمة ولا يوجد حكم عادل يطبق على طالبات في الإقامة	19
			لا أستطيع مراجعة محاضراتي في الإقامة بسبب فوضىة طالبات	20
			لا أجد راحتي في الإقامة (غرفتي)	21
			مصروفي الأسبوعي لا يكفي	22
			لا املك ثمن البحوث والكتب ومستلزمات الجامعية	23
			المنحة الجامعية لا تغطي سوى جزء من حاجاتي	24
			اتدين كثيرا من صديقاتي	25
			اشعر بالعجز لعدم توفري علي دخل او وظيفة	26
			دخل اسرتي لا يكفي لتغطية نفقاتنا المعيشية	27
			اعاني من عدم إ تحترم والدي لراي	28
			والدي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع	29
			أحسن ان والدي يفضلان اخوتي عني	30
			يعاملني اخوتي الأكبر مني معاملة سيئة ويحاولون فرض سيطرتهم عني	31
			اعاني من قسوة والدي في تعامله معي	32

الملحق (01) مقياس الضغوط النفسية في صورته الأولية

## الملحق (02) قائمة الأساتذة المحكمين

الوظيفة	الإسم واللقب	الرقم
أستاذ بقسم علم النفس بجامعة المسيلة	طه حمود	01
أستاذ بقسم علم النفس بجامعة المسيلة	جلاب مصباح	02
أستاذ بقسم علم النفس بجامعة المسيلة	نقييل بو جمعه	03
أستاذ بقسم علم النفس بجامعة المسيلة	معوش عبد الحميد	04
أستاذ بقسم علم النفس بجامعة المسيلة	ابراهيم بوتربة	05
أستاذة بقسم علم النفس بجامعة المسيلة	بوغرة عواطف	06
أستاذة بقسم علم النفس بجامعة المسيلة	عزوق جميلة	07

الملحق (03) علاقة كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي اليه  
علاقة كل بند بالدرجة الكلية للمقياس ككل

Correlations

		بند 1	بند 6	بند 11	بند 16	بند 21	بند 26	البعداول	الدرجة الكلية
بند 1	Pearson Correlation	1	,172	,172	1,000**	,172	1,000**	,778**	,525**
	Sig. (2-tailed)		,086	,086	0,000	,086	0,000	,000	,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101
بند 6	Pearson Correlation	,172	1	1,000**	,172	1,000**	,172	,753**	,541**
	Sig. (2-tailed)	,086		0,000	,086	0,000	,086	,000	,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101
بند 11	Pearson Correlation	,172	1,000**	1	,172	1,000**	,172	,753**	,541**
	Sig. (2-tailed)	,086	0,000		,086	0,000	,086	,000	,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101
بند 16	Pearson Correlation	1,000**	,172	,172	1	,172	1,000**	,778**	,525**
	Sig. (2-tailed)	0,000	,086	,086		,086	0,000	,000	,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101
بند 21	Pearson Correlation	,172	1,000**	1,000**	,172	1	,172	,753**	,541**
	Sig. (2-tailed)	,086	0,000	0,000	,086		,086	,000	,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101
بند 26	Pearson Correlation	1,000**	,172	,172	1,000**	,172	1	,778**	,525**
	Sig. (2-tailed)	0,000	,086	,086	0,000	,086		,000	,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101
البعداول	Pearson Correlation	,778**	,753**	,753**	,778**	,753**	,778**	1	,696**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101
الدرجة الكلية	Pearson Correlation	,525**	,541**	,541**	,525**	,541**	,525**	,696**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	101	101	101	101	101	101	101	101

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



**Correlations**

		بند2	بند7	بند12	بند17	بند22	بند27	بند30	بند31	بند32	البعد الثاني	الدرجة الكلية
بند2	Pearson Correlation	1	,158	,059	,152	,172	,311**	1,000**	,155	,311**	,696**	,599**
	Sig. (2-tailed)		,117	,557	,132	,086	,002	0,000	,124	,002	,000	,000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
بند7	Pearson Correlation	,158	1	,238*	-,174	,152	-,045	,158	-,039	-,045	,300**	,236*
	Sig. (2-tailed)	,117		,017	,084	,131	,657	,117	,700	,657	,002	,018
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
بند12	Pearson Correlation	,059	,238*	1	-,040	,023	,046	,059	,006	,046	,312**	,243*
	Sig. (2-tailed)	,557	,017		,689	,818	,649	,557	,953	,649	,002	,015
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
بند17	Pearson Correlation	,152	-,174	-,040	1	-,101	,010	,152	,124	,010	,241*	,514**
	Sig. (2-tailed)	,132	,084	,689		,316	,920	,132	,218	,920	,016	,000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
بند22	Pearson Correlation	,172	,152	,023	-,101	1	,274**	,172	,539**	,274**	,530**	,326**
	Sig. (2-tailed)	,086	,131	,818	,316		,006	,086	,000	,006	,000	,001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
بند27	Pearson Correlation	,311**	-,045	,046	,010	,274**	1	,311**	,352**	1,000**	,692**	,357**
	Sig. (2-tailed)	,002	,657	,649	,920	,006		,002	,000	0,000	,000	,000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
بند30	Pearson Correlation	1,000**	,158	,059	,152	,172	,311**	1	,155	,311**	,696**	,599**
	Sig. (2-tailed)	0,000	,117	,557	,132	,086	,002		,124	,002	,000	,000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
بند31	Pearson Correlation	,155	-,039	,006	,124	,539**	,352**	,155	1	,352**	,559**	,455**
	Sig. (2-tailed)	,124	,700	,953	,218	,000	,000	,124		,000	,000	,000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
بند32	Pearson Correlation	,311**	-,045	,046	,010	,274**	,000**	,311**	,352**	1	,692**	,357**
	Sig. (2-tailed)	,002	,657	,649	,920	,006	0,000	,002	,000		,000	,000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
البعد الثاني	Pearson Correlation	,696**	,300**	,312**	,241*	,530**	,692**	,696**	,559**	,692**	1	,781**
	Sig. (2-tailed)	,000	,002	,002	,016	,000	,000	,000	,000	,000		,000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
الدرجة الكلية	Pearson Correlation	,599**	,236*	,243*	,514**	,326**	,357**	,599**	,455**	,357**	,781**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,018	,015	,000	,001	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Correlations**

		بند3	بند8	بند13	بند18	بند23	بند28	البعد الثالث	الدرجة الكلية
بند3	Pearson Correlation	1	-,208*	-,133	,170	,130	,078	,428**	,352**
	Sig. (2-tailed)		,037	,187	,091	,198	,441	,000	,000
	N	100	100	100	100	100	100	100	99
بند8	Pearson Correlation	-,208*	1	-,032	-,089	,133	,040	,339**	,46**
	Sig. (2-tailed)	,037		,755	,381	,188	,696	,001	,110
	N	100	100	100	100	100	100	100	99
بند13	Pearson Correlation	-,133	-,032	1	-,018	-,048	,105	,332**	,214*
	Sig. (2-tailed)	,187	,755		,858	,635	,298	,001	,033
	N	100	100	100	100	100	100	100	99
بند18	Pearson Correlation	,170	-,089	-,018	1	,155	-,113	,426**	,454**
	Sig. (2-tailed)	,091	,381	,858		,124	,262	,000	,000
	N	100	100	100	100	100	100	100	99
بند23	Pearson Correlation	,130	,133	-,048	,155	1	-,039	,516**	,648**
	Sig. (2-tailed)	,198	,188	,635	,124		,697	,000	,000
	N	100	100	100	100	100	100	100	99
بند28	Pearson Correlation	,078	,040	,105	-,113	-,039	1	,459**	,262**
	Sig. (2-tailed)	,441	,696	,298	,262	,697		,000	,009
	N	100	100	100	100	100	100	100	99
بعد الثالث	Pearson Correlation	,428**	,339**	,332**	,426**	,516**	,459**	1	,832**
	Sig. (2-tailed)	,000	,001	,001	,000	,000	,000		,000
	N	100	100	100	100	100	100	100	99
الدرجة الكلية	Pearson Correlation	,352**	,46**	,214*	,454**	,648**	,262**	,832**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,110	,033	,000	,000	,009	,000	
	N	99	99	99	99	99	99	99	99

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Correlations**

		بند4	بند9	بند14	بند19	بند24	بعد رابع	الدرجة الكلية
بند4	Pearson Correlation	1	,105	-,113	-,039	1,000**	,645**	,254*
	Sig. (2-tailed)		,298	,262	,697	0,000	,000	,011
	N	100	100	100	100	100	100	99
بند9	Pearson Correlation	,105	1	-,018	-,048	,105	,394**	,203*
	Sig. (2-tailed)	,298		,858	,635	,298	,000	,044
	N	100	100	100	100	100	100	99
بند14	Pearson Correlation	-,113	-,018	1	,155	-,113	,356**	,448**
	Sig. (2-tailed)	,262	,858		,124	,262	,000	,000
	N	100	100	100	100	100	100	99
بند19	Pearson Correlation	-,039	-,048	,155	1	-,039	,433**	,687**
	Sig. (2-tailed)	,697	,635	,124		,697	,000	,000
	N	100	100	100	100	100	100	99
بند24	Pearson Correlation	1,000**	,105	-,113	-,039	1	,645**	,254*
	Sig. (2-tailed)	0,000	,298	,262	,697		,000	,011
	N	100	100	100	100	100	100	99
بعد رابع	Pearson Correlation	,645**	,394**	,356**	,433**	,645**	1	,789**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000		,000
	N	100	100	100	100	100	100	99
الدرجة الكلية	Pearson Correlation	,254*	,203*	,448**	,687**	,254*	,789**	1
	Sig. (2-tailed)	,011	,044	,000	,000	,011	,000	
	N	99	99	99	99	99	99	99

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Correlations**

		بند5	بند10	بند16	بند20	بند25	بند29	البعد الخامس	الدرجة الكلية
بند5	Pearson Correlation	1	-,092	1,000**	,203*	-,092	-,031	,605**	,547**
	Sig. (2-tailed)		,361	0,000	,043	,361	,759	,000	,000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100
بند10	Pearson Correlation	-,092	1	-,092	-,073	1,000**	,260**	,581**	,331**
	Sig. (2-tailed)	,361		,361	,472	0,000	,009	,000	,001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100
بند16	Pearson Correlation	1,000**	-,092	1	,203*	-,092	-,031	,605**	,547**
	Sig. (2-tailed)	0,000	,361		,043	,361	,759	,000	,000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100
بند20	Pearson Correlation	,203*	-,073	,203*	1	-,073	,137	,446**	,239*
	Sig. (2-tailed)	,043	,472	,043		,472	,173	,000	,017
	N	100	100	100	100	100	100	100	100
بند29	Pearson Correlation	-,092	1,000**	-,092	-,073	1	,260**	,581**	,331**
	Sig. (2-tailed)	,361	0,000	,361	,472		,009	,000	,001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100
بند29	Pearson Correlation	-,031	,260**	-,031	,137	,260**	1	,493**	,249*
	Sig. (2-tailed)	,759	,009	,759	,173	,009		,000	,013
	N	100	100	100	100	100	100	100	100
بعد الخامس	Pearson Correlation	,605**	,581**	,605**	,446**	,581**	,493**	1	,676**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100
الدرجة الكلية	Pearson Correlation	,547**	,331**	,547**	,239*	,331**	,249*	,676**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,001	,000	,017	,001	,013	,000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

الملحق رقم (04) قياس ثبات مقياس الضغوط النفسية

معامل الثبات الفا كرونباخ للبعد الاول

		N	%
Cases	Valid	180	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	180	100,0

Case Processing Summary

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,598	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
بند 1	10,6722	4,300	,484	,487
بند 6	10,1889	4,657	,355	,543
بند 11	10,2611	5,334	,061	,676
بند 16	10,2833	4,930	,349	,549
بند 21	10,2000	4,664	,342	,549
بند 26	10,6722	4,300	,484	,487



### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	180	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	180	100,0

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,283	9

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
2 بند	17,8944	4,195	,394	,085
7 بند	17,3167	5,648	,013	,295
12 بند	17,8944	4,195	,394	,085
17 بند	17,4333	5,420	,066	,277
22 بند	18,1500	4,720	,174	,218
27 بند	17,9556	4,992	,130	,246
30 بند	18,2056	6,354	-,270	,446
31 بند	18,2667	5,705	-,106	,374
32 بند	18,0833	4,434	,241	,172

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	180	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	180	100,0

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,319	6

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
بند 3	11,5222	3,435	-,022	,364
بند 8	12,1000	1,644	,777	-,368 <sup>a</sup>
بند 13	11,6389	3,293	,009	,358
بند 18	12,1000	1,644	,777	-,368 <sup>a</sup>
بند 23	12,3167	5,458	-,690	,769
بند 28	12,1000	1,644	,777	-,368 <sup>a</sup>

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	180	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	180	100,0

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,511	5

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
4 بند	8,6444	2,264	,759	,094
9 بند	8,8611	6,131	-,608	,881
14 بند	8,6444	2,264	,759	,094
19 بند	8,8056	3,051	,363	,402
24 بند	8,6444	2,264	,759	,094

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	180	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	180	100,0

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,400	6

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
بند 5	12,7556	3,113	,030	,473
بند 10	11,9722	3,614	-,030	,454
بند 15	12,5500	2,104	,545	,066
بند 20	12,0889	3,288	,092	,408
بند 25	12,5500	2,104	,545	,066
بند 29	12,1111	3,407	,006	,458

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	180	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	180	100,0

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,836	32

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1 بند	70,8833	78,159	,159	,837
6 بند	70,4000	69,649	,885	,813
11 بند	70,4722	78,943	,072	,841
16 بند	70,4944	79,458	,079	,839
21 بند	70,4111	69,473	,885	,813
26 بند	70,8833	78,159	,159	,837
2 بند	70,4111	69,473	,885	,813
7 بند	69,8333	79,883	,072	,838
12 بند	70,4111	69,473	,885	,813
17 بند	69,9500	78,092	,236	,834
22 بند	70,6667	80,782	-,048	,844
27 بند	70,4722	79,502	,057	,840
30 بند	70,7222	84,559	-,327	,852
31 بند	70,7833	80,908	-,057	,845
32 بند	70,6000	73,504	,477	,827
3 بند	69,8333	79,883	,072	,838
8 بند	70,4111	69,473	,885	,813
13 بند	69,9500	78,092	,236	,834
18 بند	70,4111	69,473	,885	,813
23 بند	70,6278	88,760	-,615	,861
28 بند	70,4111	69,473	,885	,813
4 بند	70,4111	69,473	,885	,813
9 بند	70,6278	88,760	-,615	,861
14 بند	70,4111	69,473	,885	,813
19 بند	70,5722	76,805	,274	,833
24 بند	70,4111	69,473	,885	,813
5 بند	70,6167	79,757	,027	,842
10 بند	69,8333	79,883	,072	,838
15 بند	70,4111	69,473	,885	,813
20 بند	69,9500	78,092	,236	,834
25 بند	70,4111	69,473	,885	,813
29 بند	69,9722	80,642	-,028	,841

ملحق رقم (05) حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	180	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	180	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,604
		N of Items	16 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	,792
		N of Items	16 <sup>b</sup>
	Total N of Items		32
Correlation Between Forms			,724
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,840
	Unequal Length		,840
Guttman Split-Half Coefficient			,825

**Scale Statistics**

	Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
Part 1	35,4389	17,924	4,23363	16 <sup>a</sup>
Part 2	37,2278	29,495	5,43096	16 <sup>b</sup>
Both Parts	72,6667	80,704	8,98354	32

ملحق رقم (06) اختبار T- test للمقارنة بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا

#### Group Statistics

المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
1	49	21,9184	5,10244	,72892
2	49	9,8367	4,53389	,64770

#### Independent Samples Test

	for Equality of		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Interval of the	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	,431	,513	12,390	96	,000	12,082	0,975	10,146	14,017
			12,390	94,691	,000	12,082	0,975	10,146	14,018