

بناء مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتدرسين بالثانوية

أ.د. خرباش هدى، أ. طوبال فطيمة

وحدة البحث تنمية الموارد البشرية جامعة سطيف 2

تاريخ الاستلام: 2016/06/20 تاريخ القبول: 2016/12/19

الملخص:

يهدف المقال الحالي إلى عرض مراحل وخطوات بناء مقياس للضغط النفسي خاص بالمراهقين المتدرسين بالثانوية، الذين تتراوح أعمارهم ما بين 16 و 19 سنة، حيث قسم المقياس بصورته الأولية إلى أربعة محاور رئيسية تمثل جوانب مهمة من حياة المراهق وهي: الجانب النفسي، العلائقي، الدراسي الفيزيولوجي.

وللتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق والثبات) فقد تم حساب المتوسط الحسابي، التباين، معامل الارتباط بيرسون، اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، معامل ألفا كرومباخ، وقد قدر صدق الأداة ب(0.93) وثباتها ب(0.87)، وعليه فإن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من حيث البناء والصدق والثبات.

وقد تم الوصول إلى الصورة النهائية للمقياس بحيث أصبح يتكون من (42) بنداً مقسمة على أربعة أبعاد وهي: الضغوط الدراسية (08بنود)، الشخصية (12بنداً)، العلائقية(11بنداً) والأعراض الفيزيولوجية (11بنداً).

Abstract:

The present article aims to describe the different stages in the development of a test for the purpose of measuring psychological stress in adolescents enrolled in high school whose age between sixteen and nineteen years old. The items of this test were immediately divided into four main axes representing the main aspects of an adolescent's experience: psychological, relational, school, and physiological. Indeed, to verify the psychometric characteristics of this test; namely, validity and reliability, we calculated arithmetic mean, variance, Pearson correlation coefficient,

"T" test, and Alpha Krumbach coefficient for two independent samples. Accordingly, we obtained (0, 93) validity and (0, 87) reliability. So, these psychometric characteristics of the said test proved to be valid.

Lastly, we adopted the final formula of the test to be composed of 42 items, and these, in return, were divided into four dimensions: (08 items) school stress, (12 items) for psychological stress, (11 items) stress Relational and (11 items) for physiological symptoms.

مقدمة:

كانت الضغوط النفسية ولا تزال إحدى الموضوعات المهمة التي تشغل بال الكثير من المتخصصين في فروع علمية مختلفة، وربما كان علماء النفس على رأس قائمة المهتمين بهذا الموضوع، وهذا لكونه واحدا من حقائق الحياة وثوابتها ولكونه قضية تهم العامة والخاصة، فلا يكاد يوجد إنسان لا يعاني من الضغوط بأشكال مختلفة وبصورة تكاد تكون يومية.

إلا أن تحديد مفهوم الضغط من الناحية الزمنية صعب للغاية ويحتمل أن هذا المصطلح استعمل لأول مرة خلال القرن الرابع عشر ولكن هذا الاستعمال لم يكن بصورة ثابتة ومنظمة وقد استعملت فيما بعد في الكتب الانجليزية مفاهيم للدلالة على الضغط منها: *strest*, *straisse* وبالرغم من أن الكلمة ومشتقاتها وجدت منذ قرون إلا أن أصلها غير معروف إلى حد الآن، ولأنه من الصعب البحث في ذلك قبل القرن الرابع عشر إلا أنه يمكن القول بأن بداية انتشار هذه الكلمة كان خلال القرن التاسع عشر. (عمار كشرود، 1995، 303)

ولم تظهر كلمة *stress* في اللغة الفرنسية قبل القرن العشرين، إلا أنه كان مستعملا في اللغة الانجليزية، على مدى قرون للدلالة على العذاب والحرمان والمحن والضجر والمصائب وعن العداوة.

ويعتبر الفيزيولوجي الأمريكي "والتر كانون" "Walter Cannon" من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ *Emergency réponse* أو رد الفعل العسكري *militaireistic réponse* بسبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة، وقد كشفت أبحاث والتر كانون عن وجود آلية في جسم الإنسان تساهم في احتفاظه بحالة من الاتزان الحيوي، أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه. (علي عسكر، 34، 2000)

وقد بين في نظريته التأثيرات العضوية التي ترافق سلوك الهرب أو الهجوم اتجاه الخطر والتي تهدد حالة الاستقرار التي يعيشها الجسم. *Graziani et Swendsen*, (2005,20)

كما قام الفيزيولوجي الكندي "هانز سيلاي" (H. Selye) 1950م، بتبني مصطلح الضغط للإشارة إلى ما كان يعرف سنة 1936م "بالتناذر العام للتكيف" أو ما يعرف أيضا "بالفعل الفيزيولوجي الموحد" الذي ينتج عن العضوية عندما تتعرض لعدوان ما مهما كانت طبيعته. (Louis crocq, 2007, 3)

وعليه يعتبر هانس سيلاي أول من استعمل مفهوم الضغط النفسي، وعرفه على أنه الاستجابة غير النوعية للجسم، التي تظهر من خلال متلازمة محددة، والتي تخص التغيرات غير المحددة والمترتبة عن جهاز بيولوجي معين، وقد ميز سيلاي بين « *eustress* » للدلالة على الحالة التي يوجد فيها الفرد المسيطر تماما على وضعية ضاغطة، وبين « *dystress* » التي تشير إلى ردود الفعل السلبية لفرد يصعب عليه السيطرة على حدث ضاغط. (يقال أسعى، 2012، 62)

وبعد سنوات طور سيلبي مفهوم الضغط إلى نقطة تقترب من التعريف الفلسفي حين عرف الضغط بأنه استجابة الفرد لكل الإغراءات والمتطلبات. (Michel de clercqu, 2001,4)

ويعرف ريتشارد لازاروس Lazaros الضغط النفسي على أنه يتعلق بعلاقة فريدة موجود بين الشخص ومحيطه، وهي تشمل على تقييم معرفي لطلب يعيشه الشخص على أنه اختبار له، أو على أنه يتجاوز إمكاناته. (AnneJolly, 2002,61)

كما عرفه أيضا بأنه تفاعل بين الفرد والوضعية التي يقيمها على أنها تتجاوز قدراته وتضع راحته في خطر. ((Mariloubrochon, 2001,68))

ويشير الباحث الفرنسي بيلي Pilet (2009) إلى أن الضغط المدرسي هو حالة قلق عابرة يمر بها التلميذ داخل المدرسة، أثر وقوع حادث ما أو وجود مشكلات علائقية، أين يحاول مواجهتها لكن إمكاناته لا تسمح له بذلك. (Pilet, 2009,11)

ويذكر هيل Hill , k (1984) أن هؤلاء الأشخاص يكون قلقهم مرتفعا في مواقف الامتحان أو الأداء، ويميلون إلى إدراك المواقف التقييمية على أنها مهددة لهم شخصيا، فيميلون إلى التوتر والاهتياج النفسي في تلك المواقف. (Hill, k, 1984,126)

باعتبار أن المرحلة الثانوية أحد المحطات الهامة في حياة الطلاب، والتي لا تخلو من تلك الضغوط والأحداث والمواقف والأزمات اليومية الضاغطة وهذه الضغوط لها أثارها الصحية والمدرسية والاجتماعية والنفسية على الطلاب لهذا وبالرغم من وجود بعض المقاييس التي تناولت الضغط النفسي، قامت الباحثة ببناء مقياس الضغط النفسي وذلك للمبررات التالية:

- عدم مناسبة أغلبية المقاييس للدراسة الحالية، وهذا كونها أعدت لمراهقين غير المرحلة الثانوية، أو صممت في بيئة غير البيئة الجزائرية، ولهذا حاولت الباحثة بناء مقياس يتماشى والبيئة الجزائرية ويناسب المراهقين المتدرسين بالثانوية.

- أن بناء مقياس جديد يزيد من القيمة العلمية للدراسة الحالية، ويشكل موقفا تعليميا للباحثة للتدريب على بناء وإعداد المقاييس والتدريب على استخدام الطرق الإحصائية المختلفة المناسبة لحساب الصدق والثبات للمقاييس.

خطوات بناء مقياس الضغط النفسي:

1-الهدف من بناء المقياس: يهدف المقياس الحالي إلى قياس مستوى الضغط النفسي لدى المراهقين المتدرسين بالثانوية، باعتبارهم فئة مهمة في المجتمع ونظرا للخصائص المميزة لهذه الفئة العمرية خاصة من الناحية النفسية، الدراسية، العلائقية والفيزيولوجية، وعليه فان المقياس يهدف إلى قياس مدى معانات المراهق الجزائري المتدرس.

فما يتعرض له الطالب اليوم من ضغوط، وما يواجهه من صعاب ومشكلات، لمقابلة متطلبات العصر الذي طرأ عليه الكثير من المستجدات في مختلف المجالات التعليمية، التكنولوجية، الاقتصادية، السياسية، الاجتماعية و الأسرية، ليتطلب طرق تفكير وأساليب تعامل تختلف عما تعود عليها الفرد من أساليب جاهزة لمعالجة تلك القضايا والمستجدات.

فالمرحلة الثانوية وما تحتويه من متغيرات ومتطلبات، تجعل الطلاب أمام مواجهة للعديد من الصعاب والمواقف والتي تتطلب استجابات وردود أفعال، قد يقف الطلاب عاجزين أمامها، لعدم وجود الآليات والأدوات والمهارات والأساليب الملائمة لمقابلة تلك الضغوط، باستجابات سليمة تحقق لهم الصحة النفسية، مما يتطلب

إعداد الطلاب وتهيئتهم لمواجهة معترك الحياة وإكسابهم الآليات والأساليب اللازمة لاتخاذ القرارات لمواجهة كافة الأزمات والأحداث التي قد تعترض طريقهم في المستقبل. فضلا على أن مرحلة التعليم الثانوي تقابل أهم مرحلة عمرية وهي مرحلة المراهقة التي تعد الأشد إرهاقا للفرد. (علي قويدري، 2016، 6)

وهذا المقياس عبارة عن مجموعة من العبارات الدالة على الضغط النفسي للمراهق بجوانبه المختلفة.

2-تحديد مصطلح الضغط النفسي:

الضغط النفسي هو مجموعة من المؤثرات غير السارة والتي يقيمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه وتؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية والفسولوجية والجسمية لدى الفرد، وهو محاولة الجسم الدفاع عن نفسه طبيعيا، فهو يمكن أن يكون مفيدا في حالات الطوارئ، كما يمكن أن يسبب أعراضا جسمية إذا استمر لمدة طويلة.

3-مرحلة القراءة والاطلاع:

لبناء المقياس قامت الباحثة بإتباع الخطوات التالية:

أ-الاطلاع على العديد من الدراسات والأدبيات التي تناولت الضغوط النفسية ومجالاتها، وكذلك نتائج الدراسات السابقة والأطر النظرية ومن هذه الدراسات دراسة العبادي(1995)، دراسة سلاف مشري (2012)، دراسة عبد الله بن حميد السهلي (1431هـ).

ب-استشارة عدد من الأساتذة في علم النفس والإرشاد النفسي والمقياس النفسي.

ج-الاطلاع على عدد من المقاييس في مجال الضغوط النفسية، ومنها:

- مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية للباحثة الفلسطينية نبيلة أحمد جبر أبو الحبيب سنة 2010م.
- مقياس الضغط المدرسي للباحثة الجزائرية عبيد سميرة لعام 2011م المقنن من مقياس الدكتور لطفي عبد الباسط إبراهيم.
- ومقياس الضغط النفسي لتهديد عادل فاضل البيرقدار جامعة الموصل لعام 2011م.
- ومقياس الضغوط النفسية لعبد العباس مجيد تايه اللامي جامعة المستنصرية.
- ومقياس الضغط النفسي لوداد زرماني عام 2011م.

د-الدراسة الاستطلاعية للمقياس:

أجرت الباحثة دراسة استطلاعية لربط الجانب النظري (التراث السيكلوجي) بالواقع العملي في ميدان الضغوط النفسية، ومن ثم قامت الباحثة بالعديد من المقابلات الشخصية بهدف الكشف عن الضغوط الأكثر تأثيراً على المراهق المتدرب والوصول إلى أبعاد المقياس، وبيان تلك المقابلات على النحو التالي:

- مقابلات مع بعض المدرسين وعدد من الأخصائيين النفسيين بوحدة الكشف والمتابعة المدرسية: وذلك لقرّبهم ومعايشتهم اليومية للمراهقين، ومن ثم فهم أجدر من غيرهم على التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلاميذ، وذلك يساعد إلى حد كبير في تحديد أبعاد المقياس وصياغة مفرداته.
- مقابلات مع بعض المراهقين المتدربين: وكان ذلك من خلال عدة مقابلات شخصية، على عينة عشوائية من المراهقين والمراهقات تتراوح أعمارهم ما بين 15 و18 سنة وكانت تدور هذه المقابلات حول علاقتهم بأسرهم، وجماعة الأقران، والمدرسة والمدرسين، ومهنة المستقبل، والمشكلات الشخصية والأعراض الفيزيولوجية.

- وبعد ذلك تم تحليل نتائج المقابلات والإجابات وحصر الأبعاد الرئيسية للضغوط النفسية لدى المراهقين، وهكذا أسفرت الدراستين النظرية والاستطلاعية عن أربعة أبعاد للضغوط النفسية لدى المراهقين المتدربين، وهي: الضغوط الدراسية، الضغوط الشخصية، الضغوط العلائقية، الأعراض الفيزيولوجية و هي محاور تمثل جوانب من حياة المراهق.

4- صياغة عبارات المقياس: تَكُونُ المقياس في صورته المبدئية من (58) عبارة تم توزيعها على أبعاد المقياس الأربعة كالتالي: البعد الدراسي (15) فقرة، البعد الشخصي (15) فقرة، البعد العلائقي (15)، البعد الفيزيولوجي (13) فقرة.

5- الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي:

قامت الباحثة بتجريب المقياس في صورته الأولى على عينة من المراهقين المتدربين بلغ عددها 30 تلميذ وتلميذة تتراوح أعمارهم ما بين 15 و18 سنة، وذلك بغرض معرفة مدى فهم أفراد العينة لعبارات المقياس، ولحساب صدق وثبات المقياس، وتم حساب صدق وثبات المقياس بالطرق الآتية:

أولاً: صدق المقياس *validité*:

تم التحقق من صدق المقياس بعدة طرق منها:

1- صدق المحتوى (المنطقي):

يهدف هذا النوع من الصدق إلى التعرف على مدى تمثيل المقياس للميدان الذي يقيسه، فقد اعتمدت الباحثة في صياغة عبارات المقياس على ما تم جمعه من الإطار النظري للمقياس، والدراسة الاستطلاعية، والملاحظة والمقابلات التي قامت بها للتلاميذ حتى تتناسب العبارات مع ما وضعت لقياسه وقد أسفر التجريب المبدئي

للمقياس على عينة قوامها (30) تلميذ وتلميذة من معرفة مدى وضوح العبارات والتعليمات للمفحوصين ومدى فهمهم للعبارات، ومدى تناسب العبارات لعمر العينة.

2-الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم عرض المقياس في صورته المبدئية على(07) محكماً منهم02 أساتذة علم النفس بجامعة سطيف 2 و(02) أخصائي نفسيان بوحدة الكشف والمتابعة المدرسية (02) مستشار التربية والتوجيه المدرسي و(01) طبيب عام وذلك لإبداء الرأي من حيث:

- خلو بنود المقياس من العناصر الثقافية الغريبة عن المجتمع الجزائري.
 - مدى سلامة البنود من حيث الصياغة اللغوية.
 - مدى صلاحية البنود لقياس ما وضعت لقياسه فعلا.
 - مدى اتفاق أبعاد الضغوط مع الهدف من المقياس.
 - تحديد ما إذا كانت العبارات تنتهي للبعد أولا تنتهي.
 - معرفة إن كان عدد البنود كافيا.
 - إضافة أي عبارات جديدة يرون ضرورة إضافتها.
 - حذف أي عبارات يرون ضرورة حذفها
 - مدى مناسبة العبارات لعمر العينة موضوع الدراسة.
- وقد قامت الباحثة بتفريغ آراء السادة المحكمين في جداول، ومن ثم استبعاد العبارات التي قلت نسبة الاتفاق عليها عن 80 ٪ كما يتبين في الجدول الموالي.

جدول رقم (01) يبين العبارات التي اتفق المحكمون على حذفها والعبارات المضافة
في مقياس الضغط النفسي:

الرقم	العبارات المحذوفة	البُعد الذي حذفته منه	العبارات المضافة	البُعد التي أضيفت إليه
1	أخاف من الامتحانات	الضغوط الدراسية	أخاف من الامتحانات	الضغوط الشخصية
2	أخاف من الفشل الدراسي	الضغوط الدراسية	أخاف من الفشل الدراسي	الضغوط الشخصية
3	عدم عدالة بعض المدرسين في التعامل مع الطلبة	الضغوط العلائقية		

و قد قامت الباحثة بإجراء التعديلات وصياغة بعض العبارات بناءً على آراء

السادة المحكمين والمراجعة النهائية للمفردات، وهذه العبارات يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (02) يبين العبارات التي اتفق المحكمون على تعديلها في مقياس الضغط النفسي:

الرقم	العبارات قبل التعديل	العبارات بعد التعديل	البُعد الذي تنتمي إليه
1	اشعر بالضيق والاكتئاب واليأس في معظم الأحيان	اشعر بالاكتئاب	الضغوط الشخصية
2	اشعر بانني غير قادر أن أتحمل أكثر	اشعر بانني غير قادر أن أتحمل أكثر	الضغوط الشخصية
3	اشعر بانني غير قادر أن أتحمل أكثر	هذه الضغوطات	الضغوط الشخصية
4	اشعر بنقص المكانة والاحترام عند الزملاء والمدرسين	اشعر بنقص المكانة والاحترام عند الآخرين	الضغوط العلائقية
5	ترهقي الامتحانات المدرسية المستمرة (شهرية، نصف العام، آخر العام)	تتعبي الامتحانات المدرسية المستمرة(شهرية، نصف العام، آخر العام)	الضغوط الدراسية
6	أعاني من كثرة النسيان	أعاني من النسيان	الضغوط الدراسية
7	أعاني كثيرا من التشتت وعدم التركيز في الدراسة	أعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة	الضغوط الدراسية
8	أجد صعوبة في انجاز الواجبات الدراسية لكثرتها لااستطيع التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري	أجد صعوبة في انجاز الواجبات الدراسية أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري	الضغوط الشخصية

يتضح من الجداول السابقة أنه تم حذف (3) عبارات وإضافة عبارتين (2) وتعديل (8) عبارات بناءً على ما أسفر عنه التحكيم، وبذلك بلغ عدد عبارات المقياس (57) عبارة، وهذا ما يوضحه تفصيلاً الجدول التالي:

جدول رقم (03) يبين أرقام العبارات المستبعدة والمعدلة والمضافة والمتبقية من مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتدربين (الصورة الخاصة بالمحكمن)

الرقم	الأبعاد	أرقام العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المعدلة	عدد العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	عدد العبارات المتبقية
1	الضغوط الدراسية	6-7	12-13-21	2	3	13
2	الضغوط الشخصية	35	17-16-29-25	0	4	17
3	الضغوط العلائقية	//	31	1	1	14
4	الأعراض الفيزيولوجية	//	//	0	0	13

يتضح مما سبق أن الصورة المبدئية للمقياس كانت تتكون من (58) عبارة قبل

عرضها على السادة المحكمن وقد توزعت تلك العبارات على الأبعاد كما يلي:

1- البعد الدراسي (15) عبارة.

2- البعد الشخصي (15) عبارة.

3- البعد العلائقي (15) عبارة.

4- البعد الفيزيولوجي (13) عبارة.

ثم أصبحت الصورة المبدئية للمقياس مكونة من (57) عبارة بعد عرضها على

المحكمن، والجدول الموالي يوضح توزيع العبارات على الأبعاد الأربعة للمقياس:

جدول رقم (04) يبين توزيع أبعاد مقياس الضغط النفسي للمراهقين المتدربين وعدد

العبارات التي تنتمي إليها:

الرقم	أبعاد المقياس	عدد العبارات
1	البعد الدراسي	13
2	البعد الشخصي	17
3	البعد العائلي	14
4	البعد الفيزيولوجي	13
	المجموع الكلي للعبارات	57

3-الصدق التكويني باستخدام الاتساق الداخلي:

يعتمد صدق المقياس اعتماداً مباشراً على صدق مفرداته، وذلك لأن أي زيادة في صدق المفردات تؤدي إلى زيادة في صدق المقياس، ويقاس صدق المفردات بحساب معاملات ارتباطها بالميزان داخلياً وهو يسمى الاتساق الداخلي للمقياس لأنه يقاس مدى تماسك المفردات بمقياسها

وقد تم التحقق من الصدق التكويني للمقياس من خلال تطبيقه على عينة عشوائية من تلاميذ المرحلة الثانوية، والتي بلغ عددها (30) تلميذ وتلميذة.

ويوضح الجدول الموالي الاتساق الداخلي للمقياس ومعامل ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس ومستوى دلالتها وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون

جدول رقم (05) يبين قيم معاملات الارتباط (بيرسون) بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له: (الاتساق الداخلي لمقياس الضغط النفسي)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	رقم العبارة	البعد	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	رقم العبارة	البعد
0.01	0.68	1	البعد الأول الضغط الدراسية	غير دالة	0.04	1	
0.05	0.39	2		غير دالة	0.02	2	
0.01	0.73	3		0.01	0.73	3	
0.01	0.67	4		غير دالة	0.82	4	
غير دالة	0.02	5		0.01	0.59	5	
غير دالة	0.04	6		0.01	0.73	6	
0.01	0.59	7		0.01	0.64	7	
0.01	0.68	8		غير دالة	0.18	8	
0.01	0.69	9		0.01	0.60	9	
0.01	0.61	10		0.01	0.38	10	
غير دالة	0.18	11		0.01	0.49	11	
0.01	0.59	12		غير دالة	0.02	12	
0.01	0.71	13		0.01	0.49	13	
0.01	0.65	14					
0.01	0.63	1	البعد الثاني الضغط الشخصية	0.01	0.71	1	
0.01	0.71	2		0.01	0.63	2	
0.01	0.59	3		0.05	0.38	3	
0.01	0.67	4		0.01	0.63	4	
0.01	0.59	5		0.01	0.59	5	
0.01	0.63	6		0.05	0.39	6	
غير دالة	0.11	7		0.01	0.59	7	
0.01	0.49	8		0.01	0.71	8	
0.01	0.81	9		غير دالة	0.04	9	
0.01	0.69	10		غير دالة	0.04	10	
0.01	0.73	11		0.05	0.39	11	
غير دالة	0.90	12		غير دالة	0.25	12	
0.01	0.67	13		0.01	0.72	13	
				0.05	0.36	14	
				غير دالة	0.25	15	
				غير دالة	0.02	16	
				0.05	0.29	17	

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أن العبارات رقم (3-5-6-7-9-10-11-13) في البعد الأول، والعبارات رقم (1-2-4-4-2-1-17-13-8-7-5) في البعد الثاني، والعبارات رقم (1-3-1-7-4-8-9-10-12-13-14) في البعد الثالث، والعبارات رقم (1-2-2-3-4-5-6-8-9-10-11-13) في البعد الرابع كلها دالة عند مستوى الدلالة (0.01).

- وأن العبارات رقم (3-6-11-14) في البعد الثاني، والعبارة رقم (2) في البعد الثالث، كلها دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

- أما العبارات رقم (1-2-4-8-12) في البعد الأول، والعبارات رقم (9-10-12-15-16) في البعد الثاني، والعبارات رقم (5-6-11) في البعد الثالث، والعبارات رقم (7-12) في البعد الرابع كلها عبارات غير دالة، وقد قامت الباحثة باستبعاد هذه المفردات وعددها (15) عبارة من المقياس لعدم دلالتها، وبذلك أصبح عدد مفردات المقياس (42) عبارة، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (06) يبين توزيع أبعاد مقياس الضغط النفسي للمراهقين المتدربين وعدد

العبارات التي تنتمي إليها:

الرقم	أبعاد المقياس	عدد العبارات
1	البعد الدراسي	08
2	البعد الشخصي	12
3	البعد العلاني	11
4	البعد الفيزيولوجي	11
	المجموع الكلي للعبارات	42

4-الصدق التمييزي: بعد أن قامت الباحثة بحساب صدق المفردات عن طريق الاتساق الداخلي استخدمت الباحثة طريقة أخرى لحساب صدق المقياس وهي الصدق التمييزي من خلال تطبيق المقياس على عينة عشوائية من طلبة المرحلة الثانوية بلغ عددها 30 فردا، وقد تم ترتيب درجات الأفراد العينة الكلية على مقياس

الضغط النفسي ترتيباً تصاعدياً من أدنى درجة إلى أعلى درجة، ثم تم اخذ نسبة 27 بالمائة من درجات الأفراد الذين لديهم أدنى الدرجات على المقياس وتقدر في دراستنا الحالية حوالي 7 أفراد، وأخذ نفس النسبة 27 بالمائة من درجات الأفراد الذين لديهم أعلى الدرجات على المقياس وهم 7 أفراد.

ومن ثم حساب المتوسط الحسابي والتباين لكلتا المجموعتين السابقتين من اجل

حساب قيمة الاختبار -ت- كما هو موضح في الجدول الموالي:

جدول رقم (07) يبين نتائج اختبار (ت) للمقارنة الطرفية بين درجات المجموعة الدنيا و

المجموعة العليا على المقياس:

مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية 2-n	التباين	المتوسط الحسابي	العدد	
0.01	2.68	12.53	12	69.82	30.57	7	المجموعة الدنيا 27 بالمئة
				45.04	80.57	7	المجموعة العليا 27 بالمئة

بما أن قيمة "ت" المحسوبة (12.53) أكبر من "ت" الجدولية (2.68) عند مستوى الدلالة (0.01) فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أدنى درجات المقياس وأعلى درجاته، وهذا يدل على أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الصدق.

5- حساب الصدق الذاتي: استخدمت الباحثة طريقة أخرى لحساب صدق المقياس ككل وهي طريقة الصدق الذاتي، حيث الصدق الذاتي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات الذي تم حسابه بطريقة ألفا كرونباخ فوجد $r =$ الجذر التربيعي ل 0.87 ويساوي 0.93 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01 فهو معامل صدق مرتفع.

ثانياً: ثبات مقياس الضغط النفسي:

1-طريقة التطبيق وإعادة التطبيق:

تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة إعادة تطبيق الاختبار بفواصل زمني قدره أسبوعان، على عينة استطلاعية مكونة من 30 فرداً وروعي أنت كون ظروف التطبيق قريبة من المرة الأولى إلى حد ما، وقد تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج التطبيقين وكان معامل الارتباط يساوي (0.96) وهو معامل مرتفع. ويوضح الجدول الموالي معامل ثبات مقياس الضغط النفسي.

جدول رقم (08) يبين معامل ثبات مقياس الضغوط بطريقة إعادة التطبيق:

المقياس	عدد العبارات	عدد الأفراد	معامل الثبات	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	42	30	0.96	0.01

يتضح من خلال الجدول أن معامل ثبات المقياس هو معامل ارتباط موجب ودال عند مستوى الدلالة 0.01 مما يدل على قوة المقياس وصلاحيته.

2-طريقة ألفا كرومباخ: يعتبر معامل ألفا كرومباخ الذي يرمز له بالرمز اللاتيني (α) من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة ومعامل (α) يربط ثبات الاختبار بثبات بنوده . (بشير معمريّة، 2009، 198)

وقد تم حساب ثبات مقياس الضغط النفسي بهذه الطريقة وكانت النتائج كما

في الجدول التالي:

جدول رقم (09) يبين معامل ثبات مقياس الضغط النفسي بطريقة ألفا كرومباخ:

المقياس	عدد البنود	العينة	تباين الدرجات	معامل الثبات ألفا (α)	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	42	30	46.44	0.87	0.01

تبين من خلال الجدول أن معامل مقياس الضغط النفسي بطريقة ألفا كرومباخ

(0.87) وهو معامل مرتفع مما يتيح استعمال المقياس في الدراسة الحالية.

أما بالنسبة لثبات المقياس وأبعاده الأربعة فالجدول الموالي يبين ذلك:

جدول رقم (10) يبين معامل ثبات مقياس الضغط النفسي وأبعاده الأربعة:

مستوى الدلالة	معامل الثبات	الأبعاد	
0.01	0.58	الضغوط الدراسية	1
0.01	0.52	الضغوط الشخصية	2
0.01	0.63	الضغوط العلائقية	3
0.01	0.65	الأعراض الفيزيولوجية	4
0.59			الدرجة الكلية

يتضح من خلال الجدول ما يلي:

أن معاملات ثبات أبعاد المقياس بطريقة تتراوح ما بين (0.52 و 0.65) وكلها قيم موجبة وبلغ معامل ثبات الدرجة الكلية للمقياس إلى (0.59) وكلها قيم مرتفعة وتدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات.

الصورة النهائية للمقياس:

تم الوصول إلى الصورة النهائية للمقياس الملحق رقم (01)، وذلك بعد أن تم حذف العبارات التي اتفق المحكمون على عدم انتمائها للأبعاد التي وضعت لقياسها، وإضافة بعض العبارات وكذلك بعد حذف العبارات التي أسفر حساب معاملات الارتباط على عدم انتمائها للأبعاد لانخفاض ارتباطها بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية يتضمن (42) عبارة مقسمة على أربعة أبعاد كالتالي:

البعد الأول: الضغوط الدراسية ويتضمن (8) بنود

البعد الثاني: الضغوط الشخصية ويتضمن (12) بنودا.

البعد الثالث: الضغوط العلائقية ويتضمن (11) بنودا.

البعد الرابع: الأعراض الفيزيولوجية ويتضمن (11) بنودا.

مفتاح تصحيح المقياس:

قامت الباحثة بترتيب عبارات المقياس ترتيباً دائرياً، بحيث تكون العبارة الأولى من البعد الأول (الضغوط الدراسية)، والعبارة الثانية هي العبارة الأولى من البعد الثاني (الضغوط الشخصية)، والعبارة الثالثة هي العبارة الأولى من البعد الثالث (الضغوط العلائقية)، والعبارة الرابعة هي العبارة الأولى من البعد الرابع (الأعراض الفيزيولوجية)، والعبارة الخامسة هي العبارة الثانية من البعد الأول، وهكذا حتى نتجنب معرفة المفحوص باتجاه البنود في المقياس وفيما يلي مفتاح تصحيح مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتدربين بالثانوية وفقاً للصورة النهائية.

جدول رقم (11) يبين مفتاح تصحيح مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتدربين

بالثانوية:

الرقم	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات	درجات كل بعد
1	الضغوط الدراسية	29.25.21.17.13.9.5.1	8	32 - 8
2	الضغوط الشخصية	42.39.36.33.30.26.22.18.14.10.6.2	12	48 - 12
3	الضغوط العلائقية	40.37.34.31.27.23.19.15.11.7.3	11	44 - 11
4	الأعراض الفيزيولوجية	41.38.35.32.28.24.20.16.12.8.4	11	44 - 11

تحديد نوع الاستجابة وطريقة التصحيح:

تعتبر طريقة ليكرت Likert أنسب الطرق في تقدير استجابة المفحوصين، حيث تتدرج فيها الإجابة من أقصى درجات الموافقة إلى أقصى درجات الرفض، وتتدرج طريقة ليكرت على خمس مستويات، وقد استخدمت الباحثة أربعة مستويات فقط لتسهيل استجابة أفراد العينة، وهي على النحو التالي:

إذا المفحوص أجاب بعبارة (دائماً) حصل على ثلاث درجات، وإذا أجاب (أحياناً) حصل على درجتين، وإذا أجاب (نادراً) حصل على درجة واحدة، وإذا أجاب (أبداً) حصل على صفر وتشير الدرجة المرتفعة إلى ضغوط نفسية عالية.

إذا حصل المفحوص على الدرجة أكثر من 126 ضغط نفسي حاد.

إذا حصل المفحوص على الدرجة من 84 إلى 126 ضغط نفسي مرتفع.

إذا حصل المفحوص على الدرجة من 42 إلى 84 ضغط نفسي منخفض.

إذا حصل المفحوص على الدرجة اقل من 42 لا يعاني من الضغط.

إذن يتكون مقياس الضغط النفسي في صورته النهائية الملحق رقم (01) من أربعة (04) أبعاد واثنان وأربعون (42) عبارة يتم تصحيحها بإعطاء ثلاث (3) درجات، في حالة الإجابة ب: تنطبق دائماً، و إعطاء درجتين (2) في حالة الإجابة ب: تنطبق أحياناً، و إعطاء درجة واحدة (1) في حالة الإجابة ب تنطبق نادراً و إعطاء الدرجة الصفر (0) في حالة الإجابة ب: لا تنطبق أبداً وذلك على جميع فقرات المقياس وبذلك تكون أدنى درجة نظرية للمقياس هي (42) وأعلى درجة هي (126) ويكون المتوسط الفرضي للدرجة الكلية للمقياس يساوي (63).

يتم استخراج المتوسط الفرضي للمقياس بجمع قيم البدائل الأربعة (0+1+2+3) وقسمتها على عدد البدائل البالغة أربعة (4) فيكون الناتج واحد ونصف (1.5) ومن ثم يضرب في عدد فقرات المقياس (42) فيكون المتوسط الفرضي (63) ونشير في هذا المقام إلى أن جميع العبارات قد صيغت في الاتجاه السلبي، بمعنى أنه كلما زادت الدرجة على المقياس كلما كان ذلك دليلاً على أن الفرد يعاني من أعراض الضغط النفسي.

تعليلة مقياس الضغط النفسي:

يتكون المقياس من (42) عبارة، اقرأ كل منها وأجب عنها باختيار إجابة واحدة من الإجابات الأربعة الموضحة وذلك بوضع الإشارة (x) تحت الإجابة التي تناسبك، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما تعبر الإجابة عن وجهة نظرك.

الصيغة النهائية للمقياس: انظر الملحق (01)

خلاصة:

لتقدير شدة الضغط النفسي الذي يعانيه الفرد لابد من الأخذ بعين الاعتبار عددا من العوامل: المدة الزمنية التي يستمر فيها الموقف الضاغط، إدراك الفرد للموقف على انه ضاغط، ووجود تهديد من الموقف الضاغط، فالمدة الزمنية التي يستمر فيها الموقف الضاغط له أهمية في تقدير الضغط النفسي الذي يعانيه الآباء . (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص 125)

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، أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي-العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها، والأدوات المستخدمة بكثرة هي الأدوات المكتوبة. (إبراهيم عبد الستار، 123، 1998)

ويعتبر مقياس هولمز وراهي Holmes et rahé من أشهر المقاييس التي تقيس أحداث الحياة وهذه بعض الفقرات التي تدل على وجود ضغوط معينة: وفاة المقربين، الطلاق، الانفصال عن الزوج أو الزوجة،... وغيرها. (ماجدة بهاء الدين، 2008، 39)

عموما ليس هناك وسيلة قياس مناسبة لكل المجتمعات لقياس الضغوط، لذلك تختلف وسائل و طرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات و باختلاف المجال الذي تعد له المقاييس، فهناك مقاييس تقيس الضغوط المهنية وأخرى تقيس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب، ومقاييس تقيس الضغوط الأسرية والوالدية، كما أن هذه المقاييس تختلف باختلاف العمر الزمني للأفراد. (ماجدة بهاء الدين، 2008، 40)

المراجع:

- 1-بقال أسمى(2012): فاعلية برنامج علاجي قائم على فنية التدريب التحصيلي لدى عينة من الأطفال المسعفين بدار الحضانة بنون وهران، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد التاسع، ديسمبر، الجزائر.
- 2-بشير معمريه(2009):مدخل لدراسة القياس النفسي، المكتبة العصرية، المنصورة.
- 3-علي عسكر(2000): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط1، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- 4-علي قويدري (2016):تصميم برنامج تدريبي مقترح يعتمد على مهارات الذكاء الوجداني لخفض مستوى الضغوط النفسية ومستوى العصابية لدى عينة من الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا،(رسالة دكتوراه)،سطياف2،الجزائر.
- 5-عمار الطيب كشروود(1995): علم النفس الصناعي والتنظيمي الحديث، مفاهيم ونظريات، مجلد2، دار الكتاب الوطنية، بنغازي.
- 6-ماجدة بهاء الدين(2008): الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- 7-Brochon Marilou -Schweitzer (2001) : Le coping et les stratégies d'ajustement face au stress, Revue, soins infirmiers, nm 67, Décembre.
- 8-Graziani Pierluigi et Swendsen Joël (2005) : le Stress: Emotion et stratégies d'adaptation, Armand Colin , paris .
- 9-hill, kwigfield (1984) :test anxiety :amajor educational problem. Elementary school journal 85,105-126

10- Jolly Anne (2002) : Stress et traumatisme: Approche psychologique de l'expérience d'enseignements victime de violence, thèse obtenue de grade de docteur de l'université de reims, Décembre.

11-Louis crocq (2007):traumatismes psychiques prise en charge psychologique des victimes. Paris: Elsevier Masson.

12-Michel de clerque, lebigot, François. (2001) : les traumatismes psychiques. Paris, Masson.

13-pilet, janLuc (2009) : DRAM au milieu scolaire, protocole pour évaluer, soutenir, communiquer, paris, éd Elsevier.

الملحق: (01)

تعليمية مقياس الضغط النفسي: يتكون المقياس من (42) عبارة ، اقرأ كل منها وأجب عنها باختيار إجابة واحدة من الإجابات الأربعة الموضحة وذلك بوضع الإشارة (×) تحت الإجابة التي تناسبك، علما انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما تعبر الإجابة عن وجهة نظرك إجابتك ستحاط بالسرية التامة ولا تطلع عليها سوى الباحثة لاستخدامها في البحث العلمي.

لا تنطبق أبدا	تنطبق نادرا	تنطبق أحيانا	تنطبق دائما	العبارات
				1 تتعني الامتحانات المدرسية المستمرة (شهرية، نصف العام، آخر العام)
				2 أشعر أنني متعب نفسيًا
				3 اشعر بنقص المكانة والاحترام عند الآخرين
				4 أعاني من سرعة خفقان القلب
				5 أعاني من كثرة النسيان
				6 اجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري
				7 أفضل الانسحاب عن الآخرين
				8 أعاني من مشاكل هضمية
				9 أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف
				10 أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها
				11 يضايقني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الامتحانات سواءً كتابية أو شفوية
				12 أعاني من صداع متكرر
				13 العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية
				14 أشعر بالقلق من أيسر موقف يحدث معي
				15 يميز والدي أو احدهما بيني وبين أشقائي
				16 أعاني صعوبة في النوم
				17 يجرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له
				18 اشعر اني مهموم دائما
				19 لا أثق في الناس
				20 أشعر بالتعب الجسدي دون سبب

21	اعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة			
22	المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها			
23	يضايقني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة			
24	أعاني صعوبة في التنفس			
25	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية			
26	أشعر بأني فاشل			
27	علاقاتي بعائلتي متوترة			
28	أعاني من اضطرابات في الشهية			
29	أجد صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية			
30	أشعر بالحزن معظم الأوقات			
31	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم			
32	أشعر بالإرهاق طوال الوقت			
33	تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر			
34	لا أحد يفهمني			
35	أشكو من الغثيان			
36	أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط			
37	أجد صعوبة في التحدث مع الأستاذ داخل أو خارج القسم			
38	أشعر بالتعب عند استيقاظي من النوم			
39	أشعر بأني غير قادر أن أتحمل أكثر هذه الضغوطات			
40	يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم			
41	أعاني من الارتعاش			
42	أخاف من الفشل الدراسي			