

الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب التعليم النوعي

أ.د/ عبدالله جاد محمود عبدالله

أستاذ الصحة النفسية وعميد كلية التربية النوعية

جامعة المنصورة

د/ مشيرة إبراهيم صابر

مدرس التربية المقارنة بقسم العلوم التربوية والنفسية

كلية التربية النوعية - جامعة الزقازيق

ثروت محمد جودة محمد الإنشاصي

باحث ماجستير بقسم العلوم التربوية والنفسية

(تخصص الصحة النفسية) - كلية التربية النوعية -

جامعة الزقازيق



المجلة العلمية المحكمة لدراسات وبحوث التربية النوعية

المجلد العاشر - العدد الرابع - الجزء الثاني - مسلسل العدد (٢٧) - أكتوبر ٢٠٢٤م

رقم الإيداع بدار الكتب ٢٤٢٧٤ لسنة ٢٠١٦

ISSN-Print: 2356-8690 ISSN-Online: 2974-4423

موقع المجلة عبر بنك المعرفة المصري <https://jsezu.journals.ekb.eg>

JSROSE@foe.zu.edu.eg

البريد الإلكتروني للمجلة E-mail

الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب التعليم النوعي

د/ مشيرة إبراهيم صابر

د.د/ عبدالله جاد محمود عبدالله

مدرس التربية المقارنة بقسم العلوم التربوية والنفسية كلية التربية النوعية - جامعة الزقازيق

أستاذ الصحة النفسية وعميد كلية التربية النوعية جامعة المنصورة

ثروت محمد جودة محمد الإنشاصي

باحث ماجستير بقسم العلوم التربوية والنفسية (تخصص الصحة النفسية) - كلية التربية النوعية -
جامعة الزقازيق

المستخلص:

هدف البحث الحالي الي عرض الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، حيث تكونت عينة البحث من (٧٢) طالبا من طلاب كلية التربية النوعية جامعة الزقازيق شعبة تكنولوجيا التعليم تتراوح أعمارهم بين (١٧-٢٠) عام، وتمثلت أدوات البحث الحالي في مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتوصلت النتائج إلى صلاحية المقياس وقابليته للتطبيق.

Abstract

The aim of the current research is to display the psychometric characteristics of the scale of methods of coping with psychological stress, where the research sample consisted of (72) students from the Faculty of Specific Education, Zagazig University, Division of Educational Technology, aged between (17-20) years, and the current research tools were represented in the scale of methods of facing psychological stress, and the researcher used the descriptive approach, and the results reached the validity of the scale and its applicability.

مقدمة:

الضغوط النفسية ظاهرة عالمية متعددة المصادر من البيئة الداخلية والخارجية المحيطة بنا، ولأن الكثير من الضغوط النفسية التي قد نعاني منها قد لا تكون بسبب الظروف المحيطة بنا، بل بسبب قصور ثقافتنا بقدراتنا على مواجهة الظروف الصعبة، وعدم قدرتنا على ضبط مشاعرنا؛ لذا يجب ان يتعلم كل منا كيفية مواجهه هذه الضغوط والتي تقوده للتكيف وتحقيق التوافق مع البيئة وتجنب الآثار النفسية السلبية.

وهنا يمكن الإشارة إلى أن طلاب الجامعة عندما يتعرضون بشكل مستمر للضغط النفسي فإن هذا يجعلهم في حالة من الإجهاد، وهي تعد من أسوأ حالات الاستجابة للضغط النفسي،

ولها آثار كبيرة فورية وضارة على الصحة النفسية للطلاب. (آمال الفقى ومجد أبو الفتوح،
٢٠٢٠، ١٠٥٠)

مشكلة البحث

إن هناك ندرة في مقاييس الضغوط النفسية في البيئة العربية لطلاب التعليم النوعي .
ويمكن صياغة مشكلة البحث الحالي فى التساؤل الآتي:
ما الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ؟
ويتفرع من هذا التساؤل عدة تساؤلات تتمثل فى الآتي:

١. ما هي طرق حساب معامل الصدق لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ؟
٢. ما هي طرق حساب معامل الثبات لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ؟
٣. ما هي طرق حساب معامل الاتساق الداخلي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ؟

هدف البحث:

عرض مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وحساب خصائصه السيكومترية وهى (معامل
صدق المقياس - معامل ثبات المقياس - معامل الاتساق الداخلي للمقياس)

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي فى أنه يقدم أداة قياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية كاحد
الجوانب الإيجابية فى الشخصية

مصطلحات البحث:

الخصائص السيكومترية

وهى تعنى أبعاد القياس النفسى المتعلقة باختبار صلاحية المفردات وحساب الصدق
والثبات والاتساق الداخلي المتعلقين بالمقياس.

الثبات

يشير الثبات إلى مدى اتساق طريقة ما فى قياس شيء ما إذا كان من الممكن تحقيق
نفس النتيجة باستمرار باستخدام نفس الطرق فى ظل الظروف، يعتبر القياس موثوقاً به أى أنه
ثابت، والثبات المرتفع هو أحد المؤشرات على صدق القياس.

الصدق

يشير الصدق إلى مدى دقة طريقة ما فى قياس ما تهدف إلى قياسه، إذا كان البحث
عالي الصدق فهذا يعنى أنه ينتج مخرجات تتوافق مع الخصائص والسمات والتغيرات الحقيقية
فى العالم المادى أو الاجتماعى.

الاتساق الداخلي

هو أن تؤدي وتقيس أسئلة الاستبيان ما تم وضعه لقياسه فعلاً، ويقصد به وضوح الاستبيان ومفرداته و فقرات الاستبيان ومفهومه لأفراد عينة الدراسة الذين سوف يشملهم الاستبيان، وكذلك تكون فقرات الاستبيان قابلة للتحليل الإحصائي.

أساليب مواجهة الضغوط النفسية: أنها وسائل معرفية وانفعالية وسلوكية يستخدمها الطالب أو الطالبة في التعامل مع ما يتعرض له من مشكلات في مواقف الحياة اليومية بهدف التخفيف من حدتها وآثارها السلبية وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط.

الإطار النظري للبحث :

تعريف الضغوط النفسية: اختلفت تعريفات مصطلح الضغط النفسي باختلاف الاتجاه والمحددات والمجالات التي يعالجها كل تعريف على حدة، فبعض التعريفات اعتمدت على التركيز على عامل المثير الخارجي، وبعضها الآخر اعتمدت على معالجة الاستجابات للمثيرات المختلفة، وهناك تعريفات قامت أيضاً على دراسة عامل المثير والاستجابة معاً .

عرّف معجم التحليل النفسي مصطلح الضغط النفسي على أنه جميع العوامل الخارجية التي تضغط على الحالة النفسية للفرد لدرجة تجعله في حالة من التوتر والقلق والتأثير السلبي في قدرته على تحقيق التكامل والتوازن في شخصيته، بالإضافة إلى فقدان الاتزان الانفعالي وظهور أنماط سلوكية جديدة، وتظهر هذه الضغوط عند مواجهة الفرد أمراً ملحاً يتوجب الاستجابة الصحيحة له أو مطلباً لا يملك القدرة الكافية لتلبيته، أو أنه يقع خارج حدود استطاعته.

ويشير عبد الرحمن الطيريري (١٩٩٤، ٨-١١) إلى أن الكثير من العلماء قاموا بتعريف مصطلح الضغوط النفسية كالاتي

عرّفها العالم لازاروس: بأنها مجموعة من المثيرات التي تصيب الفرد، ومحصلة الاستجابات المترتبة عليها، بالإضافة إلى مستوى الخطر الذي يقوم الفرد بوضعه وتقديره للمثير، والأساليب والاستراتيجيات التي تساعد على عملية التكيف مع كافة أشكال الضغوط، والطرق الدفاعية النفسية التي تستدعي استخدامها في الظروف المختلفة.

تعريف العالم ولتر جملش: هي التوقعات والأفكار المسبقة التي تتكوّن عند الفرد تجاه عجزه أو عدم قدرته على إظهار الاستجابات المناسبة للمثيرات التي قد يتعرض لها، أو الآثار الجانبية والأعراض التي تنتج عن الاستجابات غير الصحيحة والخاطئة.

تعريف العالم جيمس كويك وجوناثان كويك: الضغوط النفسية هي الاستجابات التي تشمل حالة اللاشعور التي يمرّ بها الفرد، حيث تتطلب منه استنزاف واستنفار كافة أشكال الطاقة

الطبيعية في جسم الإنسان لتهيئته لمواجهة الظروف الصعبة، ومن الممكن تعريف الضغوط النفسية أيضاً على أنها مزيج من ثلاثة عوامل مهمة؛ وهي البيئة الخارجية التي يعيش فيها الفرد، والمشاعر والأحاسيس السلبية التي تسيطر على الفرد، بالإضافة إلى مجموعة الاستجابات الجسمانية الفسيولوجية الصادرة عنه، لتظهر بذلك الضغوط النفسية عند تفاعل هذه العوامل مع بعضها بطرق خاصة، لتنتج بدورها حالات القلق والاكتئاب والتوتر التي تسيطر على ذات الفرد ونفسيته .

إدراك الفرد للنقص في قدرته على التكيف مع متطلبات البيئة ويترتب عليه شعور بالتوتر والإجهاد الذهني، وتمثل الضغوط النفسية العامل الأساسي لكثير من المشكلات الصحية والمشكلات المرتبطة بانخفاض الأداء المهني، وترتبط المستويات العالية من الضغوط بالعديد من المشكلات و الاضطرابات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية (Ortega-Jimenez,2021).

1)

يتفق حسن مصطفى (٢٠٠٥، ٢٦٤) مع ما سبق ويضيف أن الضغوط هي أي مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية والخارجية تتسم بالشدة والدوام، وتحدث في ظروف معينة تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق، أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض بقدر استمرار الضغوط وبقدر ما يتبعها من استجابات جسمية ونفسية غير صحية .

في حين قام هانز سيلبي "Hans Selye" بتعريف الضغوط النفسية بوصفها " أحد أهم الباحثين في هذا المجال وهو أن الضغوط هي استجابة غير محددة تصدر عن الجسم نتيجة لمتطلبات معينة، وأشار سيلبي كذلك إلى أن الضغوط في العلوم السلوكية تشير إلى إدراك نوع من التهديد ينتج عن شعور بالقلق وعدم الراحة والتوتر الانفعالي وصعوبة في التكيف مع المواقف الضاغطة (Fink,2017, 5).

ويفسر محمد حسين (٢٠١٠، ٢١٣) الضغوط بأنها تعبر عن درجة استجابة الفرد للأحداث التي يتعرض لها في حياته اليومية، وقد تكون هذه الأحداث مؤلمة بحيث تتسبب في بعض الآثار الفسيولوجية التي تختلف بدورها من شخص لآخر وفقاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن غيره من الأفراد، و يتضح من التعريفات السابقة ما يلي:

١- يصعب وضع تعريف ثابت ومحدد للضغوط وذلك بسبب اختلاف التوجهات النظرية المفسرة له حيث يرى البعض أن الضغوط ظاهرة يجب تفسيرها وفقاً للجانب الفسيولوجي بحيث تمثل الضغوط استجابة الجسم للموقف المثير في البيئة، في حين يفسر آخرون الضغوط وفقاً للجانب النفسي المتمثل في كيفية إدراك الفرد للمواقف البيئية المسببة للضغوط.

٢- تتفق بعض التعريفات السابقة في أن الضغوط يمكن أن تتحدد وفقاً لمصدرها بمعنى أن الضغوط قد ترتبط بنتائج غير مرغوبة يمكن أن تؤدي إلى الصراع القلق والتوتر الإحباط.

٣- يمكن النظر للضغط النفسي من وجهتين هما:

الأولى: الضغط النفسي هو العامل الحاسم أو المرسب للعديد من الاضطرابات النفسية والسيولوجية، وكثيراً ما ينظر إليه على أنه نقطة الماء التي جعلت الإناء يطفح، وذلك عند شخصية مهياة وذات استعداد للوقوع في الاضطراب، وهكذا تكون حادثة وفاة عزيز أو خسارة تجارية أو صدمة عاطفية بمثابة المثير الضاغط والذي ظهرت بعده الأعراض على شكل زملة مرضية.

الثانية: ترى أن لا ينظر إلى الضغط بوصفه مثير أو عامل حاسم للمرض، بل على أنه استجابة تمثل ردود فعل عضوية ونفسية محدثة اضطرابات متعددة في أجهزة الجسم المختلفة وهو ما بينه العالم هانز سيللي من خلال ما أسماه ب (زملة التكيف العام). (علي عبد الرحمن، ٢٠١٢، ١٠)

٤- يمكن تعريف الضغوط على أساس أنها مجموعة من ردود الأفعال نتيجة التعرض لأحداث معينة .

ويشير الباحث للضغوط باعتبارها " ظاهرة فردية فريدة من نوعها قد يكون مصدرها نفسياً أو سلوكياً أو نتيجة لموقف معين أو ظروف معينة، وتعتمد الطريقة التي يستجيب بها الفرد للضغوط على شخصيته وتصوراته وخبراته السابقة للأحداث أو المواقف اليومية الضاغطة التي يتعرض لها والتي قد ينتج عنها مجموعة من التغيرات الفسيولوجية والنفسية تختلف باختلاف الأفراد واختلاف خصائصهم النفسية " .

بعض النماذج النظرية المفسرة للضغوط النفسية:

تعددت النماذج النظرية المفسرة للضغوط وذلك تبعاً لاختلاف توجهات العلماء والباحثين في دراسة الضغوط، ويمكن إجمال أهم هذه النماذج النظرية فيما يلي:

١- **وجهة النظر الفسيولوجية:**

نموذج هانز سيللي، ١٩٥٦ Sely :

حيث يعد هانز سيللي أحد أهم الباحثين في مجال دراسات الضغوط النفسية، وهو طبيب كندي مختص بالغدد الصماء، ويعد أول من أهتم بدراسة الضغوط النفسية، وأشار إلى أنها استجابة الجسم غير المحدودة للأحداث التي يواجهها الفرد، وقد وضع سيللي نظرية أسماها ((Stress Theory، حيث عرف Sely)) الضغط بأنه: الطريقة غير الإرادية التي

يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع، وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف قبل إجراء العملية الجراحية. وبذلك ارتبطت البدايات الأولى للاهتمام بظاهرة الضغوط بدراسات سيلبي (1976)، وقد بنى سيلبي نظريته على أساس ردود فعل الفرد تجاه الضغوط، ووفقاً لسيلبي فإن الفرد عندما يتعرض لموقف ضاغط فإنه يمر ثلاث مراحل للاستجابة للحدث الضاغط، أطلق عليها مراحل التكيف العامة (The General Adaptation Syndrome)، هي: الإنذار (Alarm) تبدأ هذه المرحلة بالانتباه لوجود ضاغط، وهذا الانتباه يولد تغيرات فيزيولوجية، حيث تبدأ استجابة الكائن الحي للحدث الضاغط، ويظهر ذلك بزيادة ضربات القلب، وسرعة جريان الدم، وسرعة التنفس وزيادة إفراز العرق، واضطرابات معدية ومعوية، يقوم الفرد باستخدام أقصى ما لديه من طاقة، ما يؤدي إلى ضعف مقاومته للحدث الضاغط. المقاومة (Resistance): فبعد شعور الفرد بالقلق والتوتر والإجهاد يبدأ الفرد في محاولة مقاومة الضغوط، و تؤدي المواجهة المستمرة للموقف الضاغط إضافة إلى العجز عن المواجهة إلى اضطراب التوازن الداخلي، ما يؤدي إلى مزيد من الإفرازات الهرمونية التي تتسبب بظهور بعض الأمراض، مثل قرحة المعدة، وارتفاع ضغط الدم، وضيق التنفس. الإجهاد أو الإنهاك (Exhaustion): وتحدث هذه المرحلة عند فشل الفرد في المقاومة، يصبح الفرد في هذه المرحلة عاجزاً عن التكيف والاستمرار في المقاومة، وهنا تنهار الدفاعات الهرمونية، المواجهة الزائدة للضغوط تؤدي إلى المزيد من المشكلات الصحية والإصابة ببعض الأمراض (Tan & Yip, 2018, 170).

٢ - نموذج العجز المكتسب Learned Helplessness

حيث يرى أصحاب هذا النموذج من أمثال مارتين سليجمان ، "Seligman" و أبرامسون "Abramson" و تسيدال "Teasdale" أن تعرض الفرد للضغوط مع إدراكه لعدم القدرة على السيطرة عليها أو التحكم بها يجعله يشعر بالفشل والعجز وعدم القيمة وعدم الكفاية وانخفاض تقدير الذات، حيث يبالغ الشخص في تقدير ما يتعرض له من أحداث ضاغطة ويترتب على ذلك شعور الفرد باليأس وعدم القدرة على مواجهة الضغوط، وأن هذا الشعور يكون أساساً للاكتئاب والقلق فيما بعد، فوفقاً لهذا الاتجاه فإن الأفراد عندما يواجهون أحداث ضاغطة يشعرون بفقدان الأمل ويعجزون عن مواجهة الضغوط ويلومون أنفسهم على عدم قدرتهم على مواجهتها، ويتكون في النهاية لدى الفرد شعوراً بأنه لا جدوى من المواجهة طالما أنها محكوم عليها بالفشل في جميع الأحوال (Vollmayr & Gass, 2013, 171).

٣ - النموذج المعرفي:

نموذج آرون بيك "Beck"

حيث يشير أصحاب النموذج المعرفي إلى المعنى الذي يضيفه الفرد على الأحداث، ويتفق نموذج بيك (Beck, 1976) مع ما ذهب إليه أصحاب نموذج العجز المكتسب في ذلك وأيضاً يؤكد على طريقة إدراك الفرد للحدث وتفسيره له، وأن ذلك يؤثر على نظرتة للعالم ولذاته ومستقبله فيما بعد، حيث يؤكد بيك أن خبرات الطفولة المشبعة ووجود نماذج والدية تفكر بشكل إيجابي وعقلاني تجعل لدى الطفل ثلاثية معرفية إيجابية عن الذات، فيشعر الفرد أنه كاف وكفاء لمواجهة المشكلات والضغوطات والتحديات والمثابرة في تحقيق الأهداف، وهو كذلك يستطيع التخطيط للأهداف ومتابعة إنجازها ولديه القدرة على التغلب على جوانب القصور في حياته، كما أن لديه تصور واقعي لقدراته وظروف الواقع الموضوعي، كما ينظر بشكل عقلاني للجوانب الإيجابية في الخبرات والمواقف، ولا يبالغ في تقدير الجوانب السلبية ولا يقلل من شأنها بل أنه يحاول أن يتعلم من أخطائه وينجح في مواجهة الصعوبات والعقبات في المرات التالية، وينظر للفشل بشكل موضوعي ويستفيد منه في تكوين استراتيجيات معرفية للتغلب عليه في المواقف المستقبلية. (في عماد مخيمر، ٢٠١٤، ٢٧٨-٢٧٩)

في حين يؤكد ريتشارد لازاروس أن ما يحكم تفسير الفرد وتقديره للحدث هو التاريخ النفسي للفرد، فالعقاب والرفض يؤديان إلى شعور بعدم الأمن وإلى التوجس، وتوقع الخطر، مما يجعل الفرد في حالة قلق مستمر وتهديد دائم، مما يجعله يبالغ في تقدير المواقف المهددة فيضخمها، ويدرك مصادره على أنها تتسم بعدم الكفاية في المواجهة مما يجعل الفرد أكثر قلقاً. (ممدوحة سلامة، ١٩٨٦، ٤٨)

وكذلك يشير كل من لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) أن معنى الحدث، وكيفية تفسير الفرد له يلعب دوراً محدداً لمدى وقعه وتأثيره، ويؤكد لازاروس وفولكمان أن هناك عمليتان معرفيتان تتوسطان بين الحدث الضاغط وبين محصلته سواء الإيجابية أو السلبية، الأولى هي التقييم المعرفي، حيث تتوسط هذه العملية بين المثير والاستجابة الإنفعالية، وهي تتضمن التقييم المعرفي للحدث ذاته، وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته، أما العملية الثانية فتقوم على أساس تقييم الفرد لأساليب المواجهة، بمعنى أن يقوم الفرد بتقييم امكانياته في الاستجابة للضغوط وبناءاً على ذلك يقوم الفرد باختيار إستراتيجية تكيف معينة لمواجهة الموقف الضاغط، كما تشمل (مواجهة المشكلات - تحمل المسؤولية - الهروب - التجنب - البحث عن المساندة الاجتماعية - التحكم الذاتي)، وتتأثر كلتا العمليتين بالخصائص النفسية للفرد، فعلى مستوى التقييم المعرفي تعمل هذه الخصائص النفسية كقاعدة

لادراكه وتفسيره للأحداث بحيث يبدو الحدث أقل أو أكثر تهديداً، وعلى مستوى المواجهة فهي تؤثر في تحديد وتقييم كيفية التفاعل مع الحدث بحيث يقوم بسلوك ما لتغيير الموقف أو يقبله أو يتجنبه. (ممدوحة سلامة، ١٩٩١، ٤٧٥-٤٩٦)

٤- نموذج سوزان كوبازا (Kobasa 1979):

وفي محاولتها لتفسير الأسباب التي ترجع لاحتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية والجسمية رغم التعرض للضغوط توصلت كوبازا أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أشخاص أكثر مقاومة لأحداث الحياة الضاغطة، وأن هناك بعض المتغيرات التي من شأنها تخفيف وطأة الأحداث الضاغطة على الأفراد وبالتالي تجعلهم أكثر قدرة على مواجهتها، قد أشارت كوبازا إلى أن هناك ضغوط مؤقتة كأن يكون الفرد عالقاً في حركة المرور، وقد تكون الضغوط أكثر حدة وإجهاداً كوجود مشكلات في العلاقات أو وفاة أحد أفراد الأسرة أو ما إلى ذلك، وأن التعرض للضغوط أمر لا مفر منه ولا يستطيع أي شخص أن يمنع وقوع أحداث الحياة الضاغطة، وبذلك طرحت كوبازا الافتراض الأساسي لنظريتها وخرجت ببعض النتائج والتي كان منها:

- الكشف عن مصدر إيجابي جديد في مجال الوقاية من الاضطرابات النفسية والجسمية وهو الصلابة النفسية وأبعادها هي (الإلتزام، التحكم، التحدى).

- أن الأفراد الأكثر صلابة حصلوا على معدلات أقل في الإصابة بالاضطرابات النفسية رغم تعرضهم للضغوط (Mund, 2016, 35-36).

٥- نموذج تشارلز سبيلبرجر:

حيث يربط "سبيلبرجر" بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين يسبب حالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة، وقد اهتم سبيلبرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية الضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة، (كبت، إنكار، إسقاط) أو تستدعي سلوك التجنب بالهروب من المواقف الضاغطة. (فاطمة حساني، ٢٠١٥، ٢٧)

٦- نموذج التحليل النفسي:

حيث يرى أصحاب هذا النموذج أن الخبرات التي يتعرض لها الفرد خلال طفولته المبكرة تعتبر الأساس في تشكيل شخصية الفرد في المراحل العمرية اللاحقة، فالفرد حينما يواجه موقف ضاغطة أو مؤلمة فإنه يسعى إلى تفرغ الإنفعالات السلبية المصاحبة له من خلال الحيل الدفاعية اللاشعورية، وعلى هذا الأساس فالقلق والخوف أو أي إنفعال سلبي يكون مرافق للموقف الضاغط ويتم تفرغيه من خلال الحيل الدفاعية، ويرى "فرويد" أن الأنا يعمل على حفظ الذات من العوامل والمثيرات الداخلية والخارجية المهددة له أما بالعدول عنها أو الهروب منها أو

التكيف معها، فالزيادة في الضغط النفسي تولد الإحساس بالألم وأنخفاضه يؤدي إلى الإحساس باللذة، وأنا بطبيعته يسعى دائماً لتحقيق اللذة وتجنب الألم. (إسلام فياض، ٢٠١٧، ٤٣)

مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

أولاً: تم الإطلاع على ما توفر للباحث من مختلف الاختبارات والمقاييس التي اهتمت بأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وذلك للوقوف على الجهود السابقة للباحثين الذين قاموا بتصميم مقاييس لأساليب مواجهة الضغوط وتحديد الجوانب التي مارسوها حتى يتم وضع مكونات المقياس الحالي ومن تلك المقاييس:

• مقياس المواجهة المتعددة الأبعاد:

قام بإعداد هذا المقياس (تشارلز كارفر) وقد تكون في صورته الأصلية من (٦٠) بنداً، ثم أعاد كارفر (Carver) ، عام ١٩٩٧ بنشر صيغة مختصرة. وأصبحت الصيغة المختصرة مكونة من (١٤) مقياساً فرعياً، وكل مقياس مكون من بندين، وبالتالي يصبح المقياس مكون من (٢٨) عبارة. ويتضمن المقياس ثلاث مجموعات رئيسية من أساليب مواجهة الضغوط تتمثل في: (١) أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول المشكلة : وتشمل (استخدام الدعم الملموس، التخطيط، كف الأنشطة المنافسة، التعامل الفعال)

(٢) أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول الانفعال : وتشمل (طلب الدعم العاطفي، التقبل، الإنكار، الصياغة الايجابية للموقف، اللجوء إلى الدين، الفكاهة)

(٣) أساليب غير توافقية: وتشمل (التنفيس الإنفعالي، تأنيب الذات، فك الارتباط السلوكي، التشتت الذاتي)

مقياس أساليب المواجهة للضغوط النفسية: (عبدالعزیز فهمي، ٢٠١٩، ٢٤٦ - ٢٤٧)

تكون القياس من (٣٦٠) عبارة، وتشمل (١٨) بعداً وهما (احلام اليقظة، التحليل المنطقي، التركيز على الحل، البحث عن المعلومات، تحمل المسؤولية، لوم الذات، إعادة التفسير الإيجابي، الاستسلام، الانعزال، الإنكار، الاسترخاء والانفصال الذهني، التنفيس الانفعال، البحث عن إثابة بديلة، المواجهة وتأكيد الذات، ضبط الذات، تقبل الأمر الواقع، الإلتجاء الي الله ، الدعابة)

(٤) مقياس مواجهة الضغوط النفسية: (سارة لطفي سلامة، ٢٠١٦)

تكون المقياس من (٣٠) مفردة، وموزعة على ثلاث أبعاد وهم:

- أساليب التماس العون.
- أساليب المواجهة الأقدامية.
- أساليب إيجابية.

تعريف أساليب مواجهة الضغوط:

يقصد بها الأساليب والجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة على المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد، إما بازالتها أو التقليل من آثارها، وقد تكون هذه الأساليب إيجابية أو سلبية.

ثانياً: الهدف من المقياس:

يتحدد الهدف من المقياس في التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية المرتبطة بجائحة كورونا لأفراد عينة الدراسة (طلبة وطالبات كلية التربية النوعية جامعة الزقازيق، الذين تتراوح أعمارهم ١٩ - ٢١ عام).

ثالثاً: وصف مقياس أساليب مواجهه الضغوط النفسية:

اجتهد الباحث في صياغة عبارات المقياس باللغة العربية المبسطة بطريقة تلائم تفكير وفهم أفراد العينة لطلاب كلية التربية النوعية بما يتناسب في الفئة العمرية التي ينتمون لها، بحيث يتكون مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من ٦١ عبارة، كما صيغت التعليمات الموجهة لأفراد العينة بشكل يتناسب معهم، وقد تحددت شكل الإستجابة على العبارات بطريقة ليكرت بحيث تتناول خمس مستويات متدرجة لكل استجابة تتدرج من : دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً .

رابعاً: بناء للمقياس:

في ضوء المصادر السابق الإشارة لها فقد قام الباحث بوضع تعريف اجرائي لاساليب مواجهه الضغوط النفسية مع تحديد الأبعاد التي سيتم الاعتماد عليها في وضع المقياس مع تعريف اجرائي لكل بعد منهم كما يلي:

التعريف الاجرائي لأساليب مواجهة الضغوط:

الأساليب والجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة على المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد، إما بازالتها أو التقليل من آثارها، وقد تكون هذه الأساليب إيجابية أو سلبية، وهي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس أساليب مواجهة الضغوط.

وفيما يلي عرض لأبعاد المقياس وتعريف بكل بعد من ابعاد مواجهه الضغوط النفسية إجرائياً، كما يلي:

(أ) البعد الأول: الأبعاد الإيجابية :-

١ - حل المشكلات :

ويقصد به استخدام الفرد أفكار جيدة ومبتكرة لمواجهة الموقف الضاغط، ويندرج من هذا

البعد (٨) عبارات بأرقام (١ ، ٩ ، ١٧ ، ٢٥ ، ٣٣ ، ٤١ ، ٤٩ ، ٥٧)

٢- السعي لطلب المساعدة :

ويقصد به محاولات الفرد للبحث عن شخص يسانده في محنته ويمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث، ومساعدته لمواجهة هذه الأحداث الضاغطة، ويندرج من هذا البعد (٨) عبارات بارقام (٢، ١٠، ١٨، ٢٦، ٣٤، ٤٢، ٥٠، ٥٨)

٣- التفكير الإيجابي:

ويقصد به المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات ويعنى التركيز على الايجابيات في أي موقف بدلاً من التركيز على السلبيات - وذلك عن طريق الثقة بالنفس والآخرين، ويندرج من هذا البعد (٨) عبارات بارقام (٣، ١١، ١٩، ٢٧، ٣٥، ٤٣، ٥١، ٥٩)

٤- الاستفادة من الخبرات السابقة:

ويقصد استفادة الفرد من الحدث الضاغط في حياته الحاضرة، وتصحيح توقعاته للمستقبل من خلال التفكير المنطقي في طبيعة الحدث، مما يمكن أن يساعد على التعامل مع الحدث الحالي وغيره من الأحداث في المستقبل، ويندرج من هذا البعد (٧) عبارات بارقام (٤، ١٢، ٢٠، ٢٨، ٣٦، ٤٤، ٥٢)

(ب) البعد الثاني: الأبعاد السلبية

١- التجنب والأنسحاب

ويقصد به محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة والانسحاب من المواقف أو الحدث الضاغط، ويندرج من هذا البعد (٩) عبارات بارقام (٥، ١٣، ٢١، ٢٩، ٣٧، ٤٥، ٥٣، ٦٠، ٦١)

٢- القلق:

ويقصد به حالة نفسية يشعر فيها الفرد بعدم الارتياح والخوف والتوتر عند يمر بموقف ضاغط أو مشكلة ما في حياته، ويندرج من هذا البعد (٧) عبارات بارقام (٦، ١٤، ٢٢، ٣٠، ٣٨، ٤٦، ٥٤)

٣- التوقعات السلبية:

ويقصد بها التنبؤات والتخيلات التي يقوم بها الفرد عندما يمر بمشكلة أو موقف أو حدث ضاغط، ويندرج من هذا البعد (٧) عبارات بارقام (٧، ١٥، ٢٣، ٣١، ٣٩، ٤٧، ٥٥)

٤- الإحباط:

ويقصد به شعور الفرد بأنه لا يستطيع فعل شيء تجاه الموقف أو الحدث الذي يتعرض له، مما يجعل الفرد يستسلم للوضع الحالي ولا يحاول تخطي الحدث أو مواجهته، ويندرج من هذا البعد (٧) عبارات بارقام (٨، ١٦، ٢٤، ٣٢، ٤٠، ٤٨، ٥٦)

رابعاً : عينة ثبات وصدق المقياس :

أولاً: الاتساق الداخلي لمقياس اساليب مواجهة الضغوط

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس اساليب مواجهة الضغوط على عينة قوامها ٧٢ طالب وطالبة من كلية التربية النوعية جامعة الزقازيق بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذى تنتمي له، ثم معامل الارتباط بين الأبعاد الموجبة والسلبية، والدرجة الكلية لها وتلخيص النتائج فى الجدولين التاليين:

جدول (٧) الاتساق الداخلي لمقياس اساليب مواجهة الضغوط

التفكير الايجابي			طلب المساعدة			حل المشكلات		
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	رقم المفردة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	رقم المفردة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	رقم المفردة
٠.٠١	٠.٦١	٣	٠.٠١	٠.٥٤	٢	٠.٠١	٠.٤٩	١
٠.٠١	٠.٤٢	١١	٠.٠١	٠.٦٥	١٠	٠.٠١	٠.٦٢	٩
٠.٠١	٠.٦٧	١٩	٠.٠١	٠.٧١	١٨	٠.٠١	٠.٥٣	١٧
٠.٠١	٠.٧٣	٢٧	٠.٠١	٠.٥٣	٢٦	٠.٠١	٠.٦٦	٢٥
٠.٠١	٠.٦١	٣٥	٠.٠٥	٠.٢٨	٣٤	٠.٠١	٠.٦٤	٣٣
٠.٠١	٠.٧٥	٤٣	٠.٠١	٠.٦٤	٤٢	٠.٠١	٠.٦٢	٤١
٠.٠١	٠.٤٩	٥١	٠.٠١	٠.٦٥	٥٠	٠.٠١	٠.٥٢	٤٩
٠.٠١	٠.٥٦	٥٩	٠.٠١	٠.٥٠	٥٨	٠.٠١	٠.٤٥	٥٧
القلق			التجنب والانسحاب			الاستفادة من الخبرات السابقة		
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	رقم المفردة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	رقم المفردة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	رقم المفردة
٠.٠١	٠.٧٢	٦	٠.٠١	٠.٣٦	٥	٠.٠١	٠.٤٨	٤
٠.٠١	٠.٦٢	١٤	٠.٠١	٠.٧٤	١٣	٠.٠١	٠.٧١	١٢
٠.٠١	٠.٧٤	٢٢	٠.٠١	٠.٤٩	٢١	٠.٠١	٠.٦٦	٢٠
٠.٠١	٠.٦٤	٣٠	٠.٠١	٠.٥٩	٢٩	٠.٠١	٠.٥٨	٢٨
٠.٠١	٠.٧٤	٣٨	غير دالة	٠.١٩	٣٧	٠.٠١	٠.٥٨	٣٦
٠.٠١	٠.٧٠	٤٦	٠.٠١	٠.٦١	٤٥	٠.٠١	٠.٥٣	٤٤
٠.٠١	٠.٦٨	٥٤	٠.٠١	٠.٦٢	٥٣	٠.٠١	٠.٤٤	٥٢
			٠.٠١	٠.٦٥	٦٠			
			٠.٠١	٠.٦٢	٦١			

الاحباط			التوقعات السلبية		
رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
٧	٠.٦٣	٠.٠١	٨	٠.٦٩	٠.٠١
١٥	٠.٦٩	٠.٠١	١٦	٠.٦٧	٠.٠١
٢٣	٠.٦٥	٠.٠١	٢٤	٠.٧٧	٠.٠١
٣١	٠.٧١	٠.٠١	٣٢	٠.٥٨	٠.٠١
٣٩	٠.٤٧	٠.٠١	٤٠	٠.٧٥	٠.٠١
٤٧	٠.٧٧	٠.٠١	٤٨	٠.٦١	٠.٠١
٥٥	٠.٦١	٠.٠١	٥٦	٠.٥٨	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق ان جميع معامل الارتباط بين مفردات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له عند مستوي دلالة احصائيا (٠.٠١)، باستثناء المفردة رقم ٣٧ من بعد التجنب والانسحاب ومن ثم سوف يتم حذفها، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية على البعد، والدرجة الكلية للمقياس.

ثانيا: صدق المفردة: يعتمد صدق الاختبار اعتماد مباشر على صدق مفرداته، فأى زيادة في صدق المفردات تؤدي إلى صدق الاختبار، ويمكن حساب صدق المفردة بحساب معامل الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد الذي تنتمي له بعد حذف درجة المفردة، وتلخيص النتائج في الجدول التالي:

جدول (٨) مؤشرات صدق المفردة لمقياس اساليب مواجهة الضغوط

التفكير الايجابي			طلب المساعدة			حل المشكلات		
رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠.٣١	٠.٠١	٢	٠.٣٦	٠.٠١	٣	٠.٤٥	٠.٠١
٩	٠.٤٣	٠.٠١	١٠	٠.٥٠	٠.٠١	١١	٠.٢٦	٠.٠٥
١٧	٠.٣٥	٠.٠١	١٨	٠.٥٧	٠.٠١	١٩	٠.٥٣	٠.٠١
٢٥	٠.٤٩	٠.٠١	٢٦	٠.٣٠	٠.٠١	٢٧	٠.٦٠	٠.٠١
٣٣	٠.٤٨	٠.٠١	٣٤	٠.٠٨	غير دالة	٣٥	٠.٤٣	٠.٠١
٤١	٠.٤٨	٠.٠١	٤٢	٠.٤٧	٠.٠١	٤٣	٠.٦٢	٠.٠١
٤٩	٠.٣٦	٠.٠١	٥٠	٠.٥٠	٠.٠١	٥١	٠.٣١	٠.٠١
٥٧	٠.٢٤	٠.٠٥	٥٨	٠.٣١	٠.٠١	٥٩	٠.٣٩	٠.٠١
الاستفادة من الخبرات السابقة			التجنب والانسحاب			القلق		

رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
٤	٠.٣٠	٠.٠١	٥	٠.١٥	٠.٠١	٦	٠.٦٢	٠.٠١
١٢	٠.٥٣	٠.٠١	١٣	٠.٦٣	٠.٠١	١٤	٠.٤٥	٠.٠١
٢٠	٠.٤٩	٠.٠١	٢١	٠.٣٠	٠.٠١	٢٢	٠.٦٢	٠.٠١
٢٨	٠.٣٩	٠.٠١	٢٩	٠.٤٣	٠.٠١	٣٠	٠.٤٨	٠.٠١
٣٦	٠.٣٧	٠.٠١	٣٧	٠.٠٢	غير دالة	٣٨	٠.٦٢	٠.٠١
٤٤	٠.٣٣	٠.٠١	٤٥	٠.٤٦	٠.٠١	٤٦	٠.٥٦	٠.٠١
٥٢	٠.١٦	غير دالة	٥٣	٠.٤٨	٠.٠١	٥٤	٠.٥٥	٠.٠١
			٦٠	٠.٥١	٠.٠١			
			٦١	٠.٤٧	٠.٠١			
			التوقعات السلبية			الاحباط		
رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
٧	٠.٤٦	٠.٠١	٨	٠.٥٦	٠.٠١			
١٥	٠.٥٥	٠.٠١	١٦	٠.٥٣	٠.٠١			
٢٣	٠.٤٨	٠.٠١	٢٤	٠.٦٦	٠.٠١			
٣١	٠.٥٧	٠.٠١	٣٢	٠.٤١	٠.٠١			
٣٩	٠.٢٧	٠.٠٥	٤٠	٠.٦٣	٠.٠١			
٤٧	٠.٦٥	٠.٠١	٤٨	٠.٤٤	٠.٠١			
٥٥	٠.٤٤	٠.٠١	٥٦	٠.٣٩	٠.٠١			

يتضح من الجدول السابق ارتباط كل مفردات مقياس اساليب مواجهه الضغوط بالأبعاد التي تنتمي اليها وان جميع مفردات مقياس اساليب المواجهة تتمتع بدرجة جيدة من الصدق وترتبط بدرجات البعد الذي تنتمي له بعد حذف المفردة باستثناء المفردات الثلاثة : ٣٤ من بعد طلب المساعدة، ٣٧ من بعد التجنب والانسحاب، ٥٢ من بعد الاستقادة من الخبرات السابقة ومن ثم سيتم حذفهم من المقياس، وتشير تلك النتائج إلى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق. الصدق العاملي لمقياس اساليب مواجهة الضغوط

تم التحقق من الصدق العاملي للمقياس من خلال التحليل العاملي الاستكشافي لأبعاد المقياس بطريقة المكونات الاساسية لهوتيلنج وتدوير المحاور بطريقة فاريماكس لكايزر، حيث اسفر التحليل عن وجود عاملين، بنسبة تباين اجمالية ٦٧.٣٠%، حيث تشبع العامل الاول بأبعاد مقياس اساليب المواجهة السلبية (التجنب والانسحاب، والقلق، والتوقعات السلبية، والاحباط)، بنسبة تباين مقدارها ٣٥.٦٠%، ويمكن تسميته عامل الأبعاد السلبية، بينما تشبع العامل الثاني

بأبعاد اساليب المواجهة الايجابية (حل المشكلات، وطلب المساعدة، والتفكير الايجابي، والاستفادة من الخبرات السابقة)، بنسبة تباين ٣١.٧٠%، ويمكن تسميته بعامل الاساليب الايجابية في المواجهة، وتشير هذه النتيجة الى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق العاملي، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٩) مؤشرات الصدق العاملي لمقياس اساليب مواجهة الضغوط

الاشتركيات	تشبعات العوامل بعد التدوير		تشبعات العوامل قبل التدوير		الأبعاد
	٢	١	٢	١	
٠.٥٠	٠.٦٩	٠.١٥	٠.٤٤	٠.٥٥	حل المشكلات
٠.٥٥	٠.٦٨	٠.٣٠-	٠.٧١	٠.٢٠	طلب المساعدة
٠.٧٨	٠.٨٤	٠.٢٨	٠.٤٧	٠.٧٥	التفكير الايجابي
٠.٦٩٥	٠.٧٩	٠.٢٨	٠.٤٣	٠.٧١	الاستفادة من الخبرات السابقة
٠.٦١٢	٠.١٤.	٠.٧٧	٠.٣٨.-	٠.٦٨	التجنب والانسحاب
٠.٦٤٧	٠.٢٣.-	٠.٧٧	٠.٦٧-	٠.٤٥	القلق
٠.٨٠٣	٠.٣١	٠.٨٤	٠.٣٠-	٠.٨٥	التوقعات السلبية
٠.٧٩٦	٠.٣٢	٠.٨٣	٠.٢٨-	٠.٨٦	الإحباط
اجمالي نسبة	٢.٥٤	٢.٨٥	١.٨٧	٣.٥٠	الجذر الكامن
نسبة التباين %٦٧.٣٠	٣١.٧٠	٣٥.٦٠	٢٣.٤٣	٣٤.٦٨	نسبة التباين

تالئاً: مؤشرات الثبات بطريقة الفاكرونباخ

سيعرض الباحث مؤشرات الثبات بطريقة الفاكرونباخ لكل بُعد في المقياس بعد حذف درجة المفردة الذي تنتمي له، يليه مؤشرات ثبات مقياس اساليب مواجهه الضغوط بطريقة الفاكرونباخ وتلخيص النتائج في الجدول التالي:

جدول (١٠) مؤشرات ثبات مقياس اساليب مواجهة الضغوط بطريقة الفاكرونباخ

التفكير الايجابي معامل الفاكرونباخ = ٠.٧٥			طلب المساعدة معامل الفاكرونباخ = ٠.٦٩			حل المشكلات معامل الفاكرونباخ = ٠.٧٠		
الحالة	معامل الفاكرونباخ	رقم المفردة	الحالة	معامل الفاكرونباخ	رقم المفردة	الحالة	معامل الفاكرونباخ	رقم المفردة
	٠.٧٣	٣		٠.٦٧	٢		٠.٦٩	١
	٠.٧٥	١١		٠.٦٤	١٠		٠.٦٦	٩
	٠.٧١	١٩		٠.٦٢	١٨		٠.٦٨	١٧
	٠.٦٩	٢٧		٠.٦٩	٢٦		٠.٦٤	٢٥
	٠.٧٣	٣٥	تحذف	٠.٧٢	٣٤		٠.٦٥	٣٣

	٠.٦٩	٤٣		٠.٦٤	٤٢		٠.٦٥	٤١
	٠.٧٥	٥١		٠.٦٤	٥٠		٠.٦٨	٤٩
	٠.٧٤	٥٩		٠.٦٨	٥٨		٠.٦٠	٥٧
القلق معامل الفاكرونباخ = ٠.٨١			التجنب والانسحاب معامل الفاكرونباخ = ٠.٧٠			الاستفادة من الخبرات السابقة معامل الفاكرونباخ = ٠.٦٤		
الحالة	معامل الفاكرونباخ	رقم المفردة	الحالة	معامل الفاكرونباخ	رقم المفردة	الحالة	معامل الفاكرونباخ	رقم المفردة
	٠.٧٨	٦		٠.٧٠	٥		٠.٦٢	٤
	٠.٨١	١٤		٠.٦٣	١٣		٠.٥٥	١٢
	٠.٧٨	٢٢		٠.٦٩	٢١		٠.٥٧	٢٠
	٠.٨٠	٣٠		٠.٦٧	٢٩		٠.٦٠	٢٨
	٠.٧٨	٣٨	تحذف	٠.٧٤	٣٧		٠.٦٠	٣٦
	٠.٧٩	٤٦		٠.٦٦	٤٥		٠.٦٢	٤٤
	٠.٧٩	٥٤		٠.٦٦	٥٣	تحذف	٠.٦٨	٥٢
				٠.٦٥	٦٠			
				٠.٦٦	٦١			
			الاحباط معامل الفاكرونباخ = ٠.٧٩			التوقعات السلبية معامل الفاكرونباخ = ٠.٧٧		
الحالة	معامل الفاكرونباخ	رقم المفردة	الحالة	معامل الفاكرونباخ	رقم المفردة	الحالة	معامل الفاكرونباخ	رقم المفردة
	٠.٧٥	٨		٠.٧٥	٧		٠.٧٥	٧
	٠.٧٦	١٦		٠.٧٣	١٥		٠.٧٣	١٥
	٠.٧٣	٢٤		٠.٧٤	٢٣		٠.٧٤	٢٣
	٠.٧٨	٣٢		٠.٧٢	٣١		٠.٧٢	٣١
	٠.٧٣	٤٠		٠.٧٧	٣٩		٠.٧٧	٣٩
	٠.٧٧	٤٨		٠.٧٠	٤٧		٠.٧٠	٤٧
	٠.٧٩	٥٦		٠.٦٥	٥٥		٠.٦٥	٥٥

يتضح من الجدول السابق ان معامل ثبات الفاكرونباخ لجميع ابعاد المقياس الخاص باساليب مواجهه الضغوط تتمتع بدرجة جيدة من الثبات بطريقة الفاكرونباخ ويرتفع ثباتها عند حذف المفردات الثلاثة : ٣٤ من بُعد طلب المساعدة، ٣٧ من بُعد التجنب والانسحاب، ٥٢ من بُعد الاستفادة من الخبرات السابقة ومن ثم سيتم حذفهم من المقياس، وسيكون ثبات الصورة النهائية للمقياس على النحو الموضح فى الجدول التالي:

جدول (١١) مؤشرات ثبات مقياس اساليب مواجهة الضغوط بطريقة الفاكرونباخ

الأبعاد	معامل الفاكرونباخ
حل المشكلات	٠.٧٠
طلب المساعدة	٠.٧٢
التفكير الايجابي	٠.٧٥
الاستفادة من الخبرات السابقة	٠.٦٨
مجموع الأبعاد الايجابية	٠.٨٦
التجنب والانسحاب	٠.٧٤
القلق	٠.٨١
التوقعات السلبية	٠.٧٧
الإحباط	٠.٧٩
مجموع الأبعاد السلبية	٠.٩١

يتضح من الجدول السابق ان مؤشرات ثبات مقياس اساليب مواجهه الضغوط جيدة، ويتمتع كافة ابعاد المقياس بدرجة ثبات جيدة، مما يدل على تمتع بدرجة من الثبات تجعلنا نتق في نتاجه على عينة الدراسة الحالية.

خامساً : طريقة تصحيح المقياس :

تم صياغة عبارات المقياس بشكل يجعلها أكثر قرباً وفهماً لأفراد العينة . وتصحح المقاييس الفرعية للمقياس كل على حدة، فمثلاً يصحح المقياس الفرعي الذي يمثل طلب المساعدة بحيث تشير الدرجة

المرتفعة على هذا البعد إلى زيادة الرغبة في المساعدة، وللحصول على الدرجة الكلية تجمع درجات كل بعد من الأبعاد الثمانية المكونة للمقياس بحيث تكون الإستجابات هي : (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) ويقابلها الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) مع التأكيد على أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة

وأن يحاول كل شخص الإجابة بما يتفق مع ما يمثله . والتأكيد على قراءة كل عبارة من عبارات المقياس على حدة. ووضع علامة (√) أمام العبارة تحت الإختيار الذي يختاره.

المراجع :

آمال إبراهيم الفقي ومجد كمال أبو الفتوح (٢٠٢٠): المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد COVID-١٩ (بحث وصفي استكشافي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر). المجلة التربوية، كلية التربية، العدد (٧٤)، ص ص ١٠٤٨ - ١٠٨٩.

حسن مصطفى عبدالمعطي (٢٠٠٥): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.

عبد الرحمن الطيريري (١٩٩٤): الضغط النفسي مفهومه وتشخيصه - طرق علاجه ومقاومته. الرياض - المملكة العربية السعودية، مطابع الذهبية.

علي إسماعيل عبدالرحمن (٢٠١٢): الضغوط النفسية القاتل الخفي الأسباب / الآثار / العلاج. مصر - المنصورة ، ط٢ ، دار اليقين للنشر والتوزيع.

عماد مخيمر (٢٠١١): علم النفس الاجتماعي التطبيقي. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية. فاطمة حساني (٢٠١٥): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتدربين (١٣-١٤-١٥ سنة): دراسة ميدانية علي بعض المتوسطات بولاية الوالدي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة - الجزائر.

محمد حسين سعيد (٢٠١٠): فاعلية برنامج تدريبي في تنمية التفكير البنائي وأثره في أساليب مواجهة الضغوط لدى معلمي المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية، مج ١٦، ع ٣٤، جامعة بني سويف.

ممدوحة سلامة (١٩٨٦): استبيان القبول الرفض الوالدي للكبار ، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

ممدوحة سلامة (١٩٩١): المعاناة الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، ج٣، ص ٤٧٥-٤٩٦.

Fink, G. (2017): Stress: Concepts, definition, and history. Refrence Module in Neuroscience and Behavioral Psychology, Vol. 1, pp. 1-9.

Tan, S. Y., & Yip, A. (2018). Hans Selye (1907-1982): Founder of the stress theory. Singapore medical journal, 59(4), 170-171.

Tan, S. Y., & Yip, A. (2018). Hans Selye (1907-1982): Founder of the stress theory. Singapore medical journal, 59(4), 170-171.

Vollmayr, B., & Gass, P. (2013). Learned helplessness: unique features and translational value of a cognitive depression model. Cell and tissue research, 354(1), 171-178.