



Stress and its relationship to some variables in university students

inamul Qasim light alsarivi

حزيران/2011

المجلد 1

العدد 5

مجلة كلية التربية



مقياس الضغوط النفسية:

لتحقيق أهداف البحث الحالي قامت الباحثة ببناء مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وحسب الخطوات الآتية :-

أ- تحديد مجالات الضغوط النفسية

بعد أن حددت الباحثة مفهوم الضغوط النفسية (انظر تحديد المصطلحات) استطاعت تحديد (8) ابعاد أساسية اشتمل عليها مقياس الضغوط النفسية ولتقدير الأهمية النسبية لكل بعد من هذه الأبعاد عرضت على (8) محكمين من المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية ملحق (1) وطلب منهم تقدير وزن كل بعد في تمثيل هذه الضغوط على وفق أنموذج ليكرت Likart وبمدرج خماسي تمثل الدرجة (5) فيه اعلى وزن والدرجة (1) اقل وزن في مقياس الضغوط النفسية وبعد حساب الوسط المرجح لتقديراتهم وتقريبه الى عدد صحيح كانت مجموع اوزان اهمية (تمثيل) هذه الضغوط (23) وزنا موزعا على الأبعاد وكما في الجدول (3).

الجدول (3)

ابعاد واوزان الأهمية وعدد الفقرات التي اعدت لمقياس الضغوط النفسية

ت	الابعاد	وزن الأهمية	عدد الفقرات بصيغتها الأولية
1-	فقدان الاسناد العائلي	5	10
2-	الخطر او سوء الحظ	5	10
3	النقص او الدونية	3	6
4-	المنافسة	3	6
5-	الانتماء	2	4
6-	العدوان	2	4
7-	النزب	2	4
8-	العقاب	1	2
	المجموع	23	46



ב. جمع وصياغة الفقرات

بعد أن قامت الباحثة بتحديد مجالات المقياس ، شرّعت في عملية جمع الفقرات تغطي الأبعاد جميعها بضعف وزنها المحدد من قبل الخبراء وذلك لسببين : اولهما تحوطا لاحتمالات استبعاد بعض الفقرات من الخبراء عند تحليلها منطقيا او عند تحليلها احصائيا، وثانيهما لضمان ثبات جيد للمقياس ، اذ كلما ازداد عدد فقراته ارتفع معامل ثباته(عودة واخرون،1992: 349) لذا تم صياغة (46) فقرة موزعة على ابعاد الضغوط النفسية ملحق (2) ، ووجدت الباحثة من المناسب ان تكون بدائل الإجابة متدرجة بمستويات خمسة هي (يشكل ضغطا كبيرا جدا ، يشكل ضغطا كبيرا ، يشكل ضغطا متوسطا ، يشكل ضغطا قليلا ، لا يشكل ضغطا) وأعطيت الأوزان (1، 2، 3، 4، 5) على التتابع، إذ توصلت دراسة "الدليمي" 1997 ، إلى أن هذا التدرج الخماسي يعد أفضل بدائل الإجابة في المقاييس النفسية التي تعد لطلبة الجامعة (الدليمي، 1997: 208) .

ج- وضوح التعليمات وفهم العبارات

لأجل التأكد من وضوح التعليمات التي تعد بمثابة الدليل في الإجابة على فقراته، وفهم عباراته وأحتساب الوقت المستغرق للأجابة ملحق (2) ، طبقت الباحثة المقياس على عينة مكونة من (30) طالبا وطالبة من طلبة جامعة ذي قار تم اختيارهم من كلية علمية وكلية انسانية وكما في الجدول(4)وقد استغرق وقت تطبيق المقياس ما بين (12-16) دقيقة .

الجدول (4)

عينة وضوح التعليمات وفهم العبارات بحسب متغير التخصص والجنس

الاختصاص/الجنس	الذكور	الأناث	المجموع
العلمي	7	8	15
الانساني	7	8	15
المجموع	14	16	30

د- التحليل المنطقي للفقرات

على الرغم من أن التحليل المنطقي للفقرات في مقاييس الشخصية قد يكون مضللا لاعتماده على آراء الخبراء الذاتية لكنه يعد ضروريا في بدايات اعداد الفقرات لأنه يؤشر مدى تمثيل الفقرة ظاهريا للخاصية التي أعدت لقياسها(الكبيسي،2002: 168).

عرضت الباحثة الأداة بصيغتها الأولية على مجموعة من الخبراء المتخصصين في علم النفس (ملحق 2) بعد أن بين لهم الهدف من الدراسة ، والتعريفات النظرية للمتغير راجياً منهم إبداء ملاحظاتهم وآرائهم بخصوص ماياتي :

- (1) مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجل قياسه .
- (2) تعديل أو حذف أو إضافة أي فقرة يرونها مناسبة .



(3) صلاحية البدائل وأوزانها .

وفي ضوء آرائهم ومقترحاتهم اتضح أن الفقرات جميعها كانت صالحة للقياس وبنسبة اتفاق %80

ماعدًا ثلاث فقرات تم حذفها من المقياس (ملحق-4) فاصبح عدد الفقرات (43) فقرة وهي التي ستحلل

احصائيا لحساب بعض مؤشرات القياسية .

ج- التحليل الإحصائي للفقرات

يهدف التحليل الإحصائي للفقرات للتحقق من دقة الخصائص السيكومترية لها، وفي هذا الصدد أشار كرونباخ Cronbach 1965 إلى أن هناك علاقة قوية بين دقة المقياس والقوة التمييزية للفقرات (Cronbach & Gleser , 1965 , p . 64) ، ولذلك فمن الضروري اختيار الفقرات ذات القوة التمييزية العالية ، وتضمينها في المقياس بصيغته النهائية (Ghiselli , 1981 , p. 434) ، وحذف الفقرات التي لا تميز (Eble , 1972 , p . 392) ، لذا قامت الباحثة بتحليل الفقرات التي أعدت لقياس الضغوط النفسية والبالغ عددها (43) فقرة إحصائيا بهدف حساب قوتها التمييزية ومعاملات صدقها لان صدق المقياس وثباته يعتمدان الى حد كبير على هاتين الخاصيتين (الكبيسي، 2002:107). لذا قامت الباحثة بتحليل الفقرات التي أعدت لقياس الضغوط النفسية والبالغ عددها (43) فقرة إحصائيا بهدف حساب قوتها التمييزية ومعاملات صدقها لان صدق المقياس وثباته يعتمدان الى حد كبير على هاتين الخاصيتين (الكبيسي، 2002: 107).

تكونت عينة التحليل الإحصائي من (400) طالب وطالبة ويعد هذا الحجم مناسباً إذ تشير أدبيات القياس النفسي الى أن الحجم المناسب لعينة تحليل فقرات المقاييس النفسية يفضل أن لا يقل عن (400) فردا يختارون بدقة من أفراد المجتمع الإحصائي .
أختيرت هذه العينة باستخدام الأسلوب المرحلي العشوائي من الكليات العلمية والكليات الإنسانية في جامعة ادي قار على وفق الخطوات الآتية :-

أ-أختيروا عشوائيا كليتان من كليات الأختصاص العلمي (العلوم،الهندسة) وكليتان من كليات الأختصاص الانساني (التربية،الاداب) من كليات جامعة ذي قار، بعد وضع اسماء الكليات في كيس ثم سحب من كل أختصاص كليتان.

ب-أختير عشوائيا قسم دراسي من كل كلية في (أ) أنفا

ج- أختير عشوائيا شعبة من الصفوف الدراسية الأربعة في كل قسم الذي أختير في (ب) أنفا
د- أختير عشوائيا من كل شعبة التي أختيرت في (ج) أنفا مجموعة من الطلاب والطالبات بنسبة توزيع حجم مجتمع البحث، كما موضح في جدول (6) وذلك عن طريق تقسيم حجم العينة على حجم المجتمع الأصلي وضرب الناتج في عدد افراد كل تخصص.

د- القوة التمييزية للفقرات:

لحساب القوة التمييزية رتب الدرجات الكلية من أعلى درجة كلية الى أقل درجة كلية ثم حددت المجموعتان المتطرفتان في هذه الدرجة وبنسبة 27% من افراد العينة البالغ عددها (200) طالبا وطالبة في كل مجموعة إذ أن هذه النسبة تحقق أقصى مايمكن من حجم مناسب في كل مجموعة وتباين جيد بينهما، ثم استخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق في درجات كل فقرة بين المجموعتين المتطرفتين (العليا والدنيا) بالدرجة الكلية لأن القيمة التائية تمثل القوة التمييزية للفقرة ، وقد اتضح أن جميع الفقرات لها القدرة على التمييز عند مستوى دلالة (0,01) والجدول (5) يوضح ذلك .



ה - معاملات صدق الفقرات

يُعد هذا الأسلوب من أكثر الأساليب استعمالاً في تحليل الفقرات للمقاييس النفسية ، ، لأنه يكشف قياس الفقرة للمفهوم الذي تقيسه الدرجة الكلية ، مما يعني تجانس الفقرات في قياس ما أعدت لقياسه (الكبيسي، 2002 : 57) .

وبناءً على ما تقدم استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون Person Correlation Coefficient لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس في حساب معامل صدق كل فقرة من فقرات المقياس ، وقد تبين أن جميع معاملات صدق الفقرات بدلالة أحصائية عند مستوى (0,01) وبدرجة حرية (398) والجدول (5) يوضح ذلك .
الجدول (5)

القوة التمييزية ومعاملات صدق فقرات مقياس الضغوط النفسية

معامل الصدق	القوة التمييزية	ت	معامل الصدق	القوة التمييزية	ت
0,382	7,341	-23	0,434	4,454	-1
0,410	4,998	-24	0361	5,707	-2
0,488	6,203	-25	0,315	4,663	-3
0,251	5,640	-26	0,440	4,873	-4
0,382	3,853	-27	0,320	6,875	-5
0,323	5,241	-28	0,453	4,906	-6
0,468	5,413	-29	0,379	5,790	-7
0,383	4,045	-30	0,373	4,074	-8
0,402	4,214	-31	0,404	6,464	-9
0,453	6,286	-32	0,450	5,286	10-
0,483	5,244	-33	0,340	3,370	-11
0,375	4,980	-34	0,477	4,623	-12
0,299	7,321	-35	0,323	4,932	-13
0,301	5,799	-36	0,326	3,137	-14
0,410	5,864	-37	0,410	3,874	-15
0,330	5,340	-38	0,403	4,152	-16
0,352	3,441	-39	0,427	5,211	-17



0,422	4,331	-40	0,368	4,431	-18
0,357	3,302	-41	0,363	5,601	-19
0,358	5,422	-42	0,405	4,703	-20
0,411	6,431	-43	0,480	5,640	-21
			0,498	3,482	-22

الخصائص السيكومترية (القياسية) للمقياس:-

مؤشرات الصدق Validity Indicators

يعد الصدق واحداً من أهم المفاهيم الأساسية في مجال القياس النفسي ، لأنه يشير الى قدرة المقياس على قياس السمة التي أعدت لقياسها (Raetz , W,&Teresa,2000: p . 21) وقد أستخرج للمقياس الحالي مؤشران للصدق هما:

1-الصدق الظاهري Face Validity

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في هذا المقياس عندما عرضت فقراته عل مجموعة من الخبراء والمتخصصين في التربية وعلم النفس (ملحق-1) للحكم على صلاحية فقرات المقياس لقياس ما وضعت لأجله .

2-صدق البناء

يستخدم صدق البناء بكثرة في مقاييس الشخصية ، ويعتمد على افتراضات نظرية يتم التحقق منها تجريبياً ، إذ يعتمد الباحث في بناء فقراته على عدد من الافتراضات المتعلقة بالسمة المراد قياسها والتأكد من صحتها تجريبياً فإذا تطابقت نتائج التجريب مع الافتراضات يكون المقياس صادقاً في بنائه لذا فإن هذا النوع من الصدق يهتم بالربط بين درجات الأختبار والتنبؤ النظري للسمة المراد قياسها ولما كانت الباحثة قد أعتمدت بعض الافتراضات النظرية في بناء المقياس مثل تجانس الفقرات وتباين الأفراد في الضغوط النفسية لذا يمكن أن تكون معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية والقوة التمييزية للفقرات من مؤشرات صدق المقياس الحالي ولما كانت معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس جميعها ذات دلالة احصائية وأن الفقرات جميعها لها القدرة على التمييز بين المجيبين(انظر جدول 5) لذلك يعد مقياس البحث الحالي صادقاً في بنائه من خلال هذه المؤشرات وبذلك اصبح المقياس بصيغته النهائية يتكون من (43)فقرة (ملحق(4) .

مؤشرات الثبات Reliability Indicators

يعد الثبات من الخصائص القياسية المهمة في مجال القياس النفسي ، الذي يشير الى أنساق درجات المقياس في قياس مايجب قياسه بصورة منتظمة (الخطيب وآخرون،1985: 50) .
وان الهدف من حساب الثبات هو تقدير أخطاء القياس واقتراح طرائق للتقليل من هذه الأخطاء (Murphy,1988,p.63)



بسم الله الرحمن الرحيم¹

استبانة آراء المحكمين في مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

(الصيغة الأولى)

الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة ...

تروم الباحثة القيام بدراسة (الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة) ولتحقيق اهداف البحث ارتأت الباحثة بناء مقياس (للضغوط النفسية)، يتضمن ثمان ابعاد سلوكية، وقد تم تعريف كل بعد والمذكورة في القائمة المرفقة طياً، وتم صياغة عدد من الفقرات لكل بعد وبحسب الأهمية النسبية لها. وبعد اطلاع الباحثة على الادبيات والدراسات السابقة استنتجت التعريف الآتي بانها (شعور الفرد بفقدان الاسناد العائلي والاحساس بالخطر او سوء الحظ والنفص او الدونية والعدوان والنبذ وخوفه من المنافسة والعقاب).

وبالنظر لما نعهده فيكم من رغبة صادقة في خدمة البحث العلمي، لذا ترجو الباحثة إبداء الرأي حول مدى صلاحية هذه الفقرات وقدرتها على قياس ما وضعت من اجله وذلك بوضع علامة (✓) امام الفقرة التي ترونها صالحة ووضع العلامة نفسها امام الفقرة التي ترونها غير صالحة، او حذف او تعديل او اضافة ما ترونها مناسباً.

وأخيراً فان الباحثة تقدم شكرها وتقديرها على تعاونكم.

إبعاد مقياس الضغوط النفسية

1- فقدان الإسناد العائلي

وبعني التنافس الثقافي بين الوالدين والذي يتضمن التنافر العائلي، وانفصال او غياب او موت او مرض الوالدين او فقرهما او عدم الاستقرار

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديلات
1	يضايقني عدم امتلاك احد الوالدين ثقافة عالية			
2	كثرة المشاجرات بين الوالدين			
3	غياب الوالدين الكثير عن البيت			



4	لا يوجد من يساعدني من عائلتي		
5	لاجد من يحل مشاكلي او يرشدني من افراد عائلتي		
6	لا تمتلك عائلتي مورد ثابت للعيش		
7	كثرة ديون عائلتي وصعوبة تسديدها		
8	لاجد من يساعدني ماديا بعد موت والدي		
9	لاشعر بالاستقرار بسبب انفصال والدي		
10	يتعبني كثرة مرض والدتي		

2- الخطر او سوء الحظ :- وهو الخطر الذي يتعرض له الفرد من جراء البيئة الخارجية

11	تعرض عائلتي للتهديد باخلاء الدار(المؤجر)		
12	يضايقتني عدم المساواة بين الطلبة من قبل الاساتذة		
13	يقلقني الفشل في تحقيق اهدافي المستقبلية		
14	اخاف من عدم قدرتي على مواصلة دراستي		
15	غالبا ما يصادف انقطاع التيار الكهربائي اثناء دراستي		
16	تشكل ذكريات العدوان على العراق قلقا كبيرا لي		
17	يصادفني الازدحامات المرورية اثناء ذهابي للجامعة		
18	اخاف من حدوث انفجار مفاجئ اثناء توجهي للجامعة		
19	اخاف ان افقد احد افراد عائلتي بسبب سوء الاوضاع الامنية		
20	عدم توفير ما اریده من قبل عائلتي		

3- النقص او الدونية :- ميل سلبي نحو الذات وكفايته النفسية والاجتماعية وشعوره بعدم قدرته على تحقيق حاجاته وحل مشكلاته وبلوغ اهدافه مما يدفعه الى عدم مواجهة المواقف والتحديات الجديدة .

21	اشعر بان طموحاتي بحدود قدراتي		
----	-------------------------------	--	--



			افضل الابتعاد عن المواقف التي اتحمل بها المسؤولية	22
			ارتبك عند التحدث مع الاخرين	23
			اشعر بان كل الطلبة افضل مني بكل شيء	24
			اخشى الفشل بمجرد التفكير بعمل ما	25
			ارتبك اثناء الامتحان	26

4- المنافسة :- وهي محاولة الفرد التفوق على الاخرين وتحديهم في المواقف التي تتطلب اظهار الامكانيات

والقدرات العقلية

			اجد تحدي كبير من قبل زملائي لي	27
			غالبا ما يقاطعوني زملائي لحصولي على درجة عالية في الامتحان	28
			يحسدني زملائي لتفوقي	29
			يحاول اخي(اختي)التفوق علي	30
			لايهتم افراد عائلتي بتفوقي ونجاحي	31
			اشعر بعدم الانسجام مع الذين يتفوقون علي	32

5- الانتماء :- وهو عملية تتمثل بالشعور لبناء علاقات انسانية مع الاخرين والتوجه نحو المجتمع .

			اشعر بأنني غير محبوب من قبل زملائي	33
			اجد صعوبة في الانسجام مع زملائي	34
			اجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة	35
			اود ان تكون لي علاقات صداقة كثيرة مع الاخرين الا اني لااجد من يبادلني ذلك	36

6- النبذ:- هو شعور الفرد بعدم الاهتمام والتهميش من قبل الاخرين .

			لاتشاركني عائلتي قراراتها المهمة	37
--	--	--	----------------------------------	----



			يستنهزون زملائي مني من دون سبب	38
			لايبالي والداي لغياي الطويل عن المنزل	39
			لاجد اهتمام من قبل زملائي في الجامعة	40

7- العدوان :- هو تعرض الفرد للالم والتوبيخ والاهانة من قبل الاخرين .

			يؤلمني النقد الجارح من قبل زملائي لي	41
			يوبخني والدي لاتفه الاسباب	42
			يوجه والدي الاهانة لي لعدم حصولي على درجات عالية في الامتحان	43
			اشعر بان اغلب الطلبة يبتتون لي العداة دون مسوغ	44

8-العقاب :- هو محاسبة الفرد على سلوك خاطيء او غير مرغوب فيه اجتماعيا.

			يقطع والدي عني مصروفي اليومي اذا مانفذت عملا طلبه مني	45
			اطرد من البيت اذا ماحققت نجاحا في دراستي	46

ملحق (3)

الفقرات التي تم حذفها من مقياس الضغوط النفسية بحسب اراء المحكمين

ت	الابعاد	الفقرات
1	الخطر او سوء الحظ	عدم توفير مااريد من قبل عائلتي
2	المنافسة	لايهتم افراد عائلتي بتفوقي ونجاحي
3	النقص او الدونية	ارتبك اثناء الامتحان

ملحق (4)

مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بصيغته النهائية

ت	الفقرات	يشكل كبيراجدا	يشكل كبيرا	يشكل متوسطا	يشكل قليل	لايشكل ضغطا



					1	يضايقتي عدم امتلاك احد الوالدين ثقافة عالية
					2	كثرة المشاجرات بين الوالدين
					3	غياب الوالدين الكثير عن البيت
					4	لا يوجد من يساعدني من عائلتي
					5	لا اجد من يحل مشاكلي او يرشدني من افراد عائلتي
					6	لا تمتلك عائلتي مورد ثابت للعيش
					7	كثرة ديون عائلتي وصعوبة تسديدها
					8	لا اجد من يساعدني ماديا بعد موت والدي
					9	لا اشعر بالاستقرار بسبب انفصال والدي
					10	يتعبني كثرة مرض والدتي
					11	تعرض عائلتي للتهديد باخلاء الدار (المؤجر)
					12	يضايقتي عدم المساواة بين الطلبة من قبل الاساتذة
					13	يقلقني الفشل في تحقيق اهدافي المستقبلية
					14	اخاف من عدم قدرتي على مواصلة دراستي
					15	غالبا ما يصادف انقطاع التيار الكهربائي اثناء دراستي
					16	تشكل ذكريات العدوان على العراق قلقا كبيرا لي
					17	يصادفني الازدحامات المرورية اثناء ذهابي للجامعة
					18	اخاف من حدوث انفجار مفاجئ اثناء توجهي للجامعة
					19	اخاف ان افقد احد افراد عائلتي بسبب سوء الاوضاع الامنية
					02	اشعر بان طموحاتي بحدود قدراتي
					21	افضل الابتعاد عن المواقف التي اتحمل بها المسؤولية
					22	ارتبك عند التحدث مع الاخرين
					23	اشعر بان كل الطلبة افضل مني بكل شيء



					24	اخشى الفشل بمجرد التفكير بعمل ما
					25	اجد تحدي كبير من قبل زملائي لي
					26	غالبا ما يقاطعوني زملائي لحصولي على درجة عالية في الامتحان
					27	يحسدني زملائي لتفوقي
					28	يحاول اخي(اختي)التفوق علي
					29	اشعر بعدم الانسجام مع الذين يتفوقون علي
					30	اشعر بأنني غير محبوب من قبل زملائي
					31	اجد صعوبة في الانسجام مع زملائي
					32	اجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة
					33	اود ان تكون لي علاقات صداقة كثيرة مع الاخرين الا اني لا اجد من يبادلني ذلك
					34	لا تشاركني عائلتي قراراتها المهمة
					35	يستهزؤون زملائي مني من دون سبب
					36	لا يبالي والداي لغيابي الطويل عن المنزل
					37	لا اجد اهتمام من قبل زملائي في الجامعة
					38	يؤلمني النقد الجارح من قبل زملائي لي
					39	يوبخني والذي لاتفه الاسباب
					40	يوجه والدي الاهانة لي لعدم حصولي على درجات عالية في الامتحان
					41	اشعر بان اغلب الطلبة يبنتون لي العداة دون مسوغ
					42	يقطع والدي عني مصروفي اليومي اذا مانفذت عملا طلبه مني
					43	اطرد من البيت اذا ما حققت نجاحا في دراستي