



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم العلوم الإجتماعية

شعبة علم النفس

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص تحليل

المعطيات الكمية والكيفية

الخصائص السيكومترية لاختبار مواجهة الضغوط

(دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة الأولى علوم تجارية بجامعة مستغانم)

مقدمة ومناقشة علنا من طرف

الطالب: رويحي يحي

لجنة المناقشة :

- رئيسا	- أستاذة محاضرة - ب -	قوعيش مغنية
- مشرفا ومقررا	- أستاذة محاضرة - ب -	عليلش فلة
- مناقشا	- أستاذة محاضرة - ب -	سيسبان فاطيمة الزهراء

السنة الجامعية : 2018/2017

كلمة شكر

أتقدم بالشكر الجزيل إلى الله عز وجل أولاً الذي كتب لي التوفيق في إنجاز هذا البحث

المتواضع وإتمام الدراسة الجامعية .

أتقدم بجزيل الشكر إلى أستاذتي الفاضلة عليلش فلة التي أنارت لي دربي

بتوجيهاتها و نائحتها القيمة مدة إنجاز هذا البحث.

وإلى جميع الأساتذة اللذين تدرست على أيديهم

كما أتقدم بالشكر إلى عميد كلية العلوم الاجتماعية الأستاذ قيدوم احمد وإلى أستاذتي

وكديتي إبراهيم احمد على مساعدتهما لي

كما أشكر لجنة الأساتذة اللذين وافقوا على مناقشة هذه الرسالة دون أن أنسى

الشكر الجزيل للطلبة الكرام اللذين طبقت عليهم الاختبار على مساعدتهم ومساهماتهم في إنجاز

هذه الدراسة .

وإن كان هذا الجهد أن يظهر فالفضل يعود إليهم أولاً وأخيراً .

إهداء

إلى رمز الحب و العطف و العنان، إلى الشمعة التي احترقت من أجل أن تنير أبناءها،

أمي الغالية أذكى السلام

إلى رمز الشهامة الذي تجرع كؤوس الألم من أجل أن يصنع من أبناءه رجالا، أبيي

إلى زوجتي ورفيقة عمري وإلى أبناء وفضلتي كبري ياسر وريهام

إلى أخي في ظلمة الرحم مختار.

إلى لنل هؤلاء أهدي هذا العمل

ملخص البحث

تعتبر الدراسة الحالية ميدان خصب للبحث نظرا لغاياته الرامية للإجابة عن التساؤل المحوري للدراسة ألا وهو التعرف على الخصائص السيكومترية لاختبار مواجهة الضغوط.

وعليه تم تناول متغيرات الدراسة من جانبها النظري في فصول مستقلة تشمل الخصائص السيكومترية، وكذا الضغوط وأساليب مواجهتها، ومن جانبها التطبيقي فقد احتوى هذا البحث على الأسس العلمية المرتكزة على اختبار مواجهة الضغوط « **CISS** » (coping inventory of stress full situations) لدى عينة من الطلبة الجامعيين لولاية مستغانم، حيث تم تطبيق هذا الاختبار الذي أعده (Norman) و (Ender) و (parker) لدى عينة من طلبة السنة الأولى جامعي لكلية العلوم التجارية بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم والبالغ عددهم 120 طالب وطالبة ، 63 طالب و 57 طالبة من الموسم الجامعي 2018/2017 اختيروا بطريقة العينة العشوائية باستخدام المنهج الوصفي ، وتمت معالجة المعطيات وفق برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS للإجابة عن تساؤلات الدراسة واختبار فرضياتها قمنا بالتأكد من صدق المقياس باستخدام الصدق التمييزي والاتساق الداخلي، أما بالنسبة للثبات، تم استخدام التجزئة النصفية و طريقة ألفا لكرونباخ وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- يتمتع اختبار مواجهة الضغوط على درجة مقبولة من الصدق .
- يتمتع اختبار مواجهة الضغوط على درجة مقبولة من الثبات.
- يتوفر اختبار مواجهة الضغوط على الخصائص السيكومترية ذات صدق وثبات لدى عينة من الطلبة الجامعيين لولاية مستغانم.

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوعات
	الإهداء
	الشكر
ت	ملخص البحث
ث	قائمة المحتويات
ح	قائمة الجداول
د	قائمة الأشكال
ذ	قائمة الملاحق
9	المقدمة
الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة	
12	1- إشكالية الدراسة
13	2- فرضيات الدراسة
13	3- أهداف الدراسة
13	4- أهمية الدراسة
14	5- حدود الدراسة
14	6- المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة
الفصل الثاني: الخصائص السيكومترية	
17	تمهيد
17	1- تعريف الخصائص السيكومترية
18	2- تصنيفات الخصائص السيكومترية
18	3- الصدق
24	4- الثبات
32	5- العلاقة بين الصدق و الثبات
33	خلاصة
الفصل الثالث: الضغط و إستراتيجية التعامل	
35	تمهيد
35	1- مفهوم الضغط
36	2- تعريف الضغط
40	3- أشكال الضغط

40	4- عناصر الضغط
41	5- مصادر الضغوط
45	6- استجابة الإنسان للضغوط
47	7- الضغوط والأمراض النفسية
48	8- أساليب التعامل مع الضغوط وآليات الدفاع
57	خلاصة
الفصل الرابع: منهجية و إجراءات الدراسة	
59	تمهيد
59	1- منهج الدراسة
59	2- مكان وزمان الدراسة
59	3- مجتمع الدراسة
60	4- أداة الدراسة
62	5- طريقة إجراء الدراسة
62	6- الخصائص السيكومترية
62	7- الأساليب الإحصائية المستعملة
63	خلاصة
الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة الميدانية و مناقشة فرضياتها	
65	تمهيد
65	1- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
68	2- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
69	3- مناقشة الفرضية الأولى
70	4- مناقشة الفرضية الثانية
71	5- مناقشة الفرضية العامة
73	الخاتمة
75	التوصيات و الاقتراحات
77	المراجع
81	الملاحق

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
55	توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس	1
61	معاملات الارتباط بين درجات الفقرات و البعد المنتمية إليه لاختبار مواجهة الضغوط	2
62	معاملات الارتباط بين كل بعد و الدرجة الكلية لاختبار مواجهة الضغوط	3
63	دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتي القيم العليا و القيم الدنيا لتقدير الصدق التمييزي لاختبار مواجهة الضغوط	4
64	قيمة معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية لاختبار مواجهة الضغوط	5
64	قيمة معامل الثبات باستخدام ألفا لكرونباخ لاختبار مواجهة الضغوط	6

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
1	تقدير الصدق المرتبط بالمحك	13
2	تقدير الصدق التنبؤي	14
3	تقدير الصدق التلازمي	14
4	معاملات الثبات المختلفة	20
5	خطوات معامل الاستقرار	21
6	خطوات معامل التكافؤ	22
7	خطوات معامل التكافؤ والاستقرار	22
8	خطوات معامل الاتساق الداخلي	23
9	عناصر الضغوط عند سيزلاجي و ولاس	35

قائمة الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملحق
62	اختبار مواجهة الضغوط C.I.S.S Inventaire de coping pour situations stressantes.	1

كان الإنسان منذ بداية نشأة الكون عبر ملايين السنين، باحثاً عن الاستقرار والأمان، جارياً وراء الراحة التي تعطيه الاتزان، فمنذ تلك الأزمان وهو نشط الطمأنينة له فهو يسعى لتخفيف عبء الحياة عن كاهله.

ولما ازدادت الحياة تعقيداً وقوة وتوسعت، وازدادت مطالبها وحاجاتها، ازدادت الضغوط الواقعة عليه لتلبية تلك المطالب، فلا يستطيع التوقف عن مجارة ذلك، لأنه سيتخلف عن اللحاق بها، اضطره إلى المواكبة لتحقيق الرغبات والمطالب، هذا الإسراع زاده مرة أخرى من الضغط على النفس وتحميلها أكثر من طاقتها بغية اللحاق بموكب التحضر بكل ما يحمله من قسوة ورخاء.

لقد أصبح الطالب الجامعي يعاني من الضغوط التي تصادفه كل لحظة من حياته وفي كل مكان يقصده، في الجامعة، البيت، الشارع... ولا سبيل له الآن إلا أن يقاوم ليضمن استقراره أو يستسلم فيكون عرضة لاضطرابات كثيرة لتعدد المثيرات والأسباب الدافعة إلى نشوء اضطرابات نفسية واجتماعية وبيولوجية مما يسبب مشاكل التكيف لذا رأينا من اللازم الغوص في دراسة هذا الموضوع لما له من أهمية في حياة الطالب الجامعي حيث أن أساليب التعامل مع الضغوط أو التكيف للضغوط بنوعها الشعورية (التي يتحكم فيها الإنسان) واللاشعورية (التي لا يستطيع أن يتحكم بها الإنسان) تهدف أساساً إلى إحداث التوازن ومحاولة التخفيف من شدة تلك الضغوط وهي استجابات يلجأ إليها الكائن البشري سعياً إلى الراحة وإلى حالة الاتزان وبالتالي إحداث التكيف.

يشكل قياس و دراسة تحمل الوضعيات الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين في جامعة مستغانم المحور الأساسي لهذا البحث، وهو موضوع يشغل يطرح باستمرار لدى الطلبة ومن هنا يعد هذا الموضوع

من المواضيع التي يمكن أن تكون محط العديد من الدراسات والأبحاث للكشف عن المتغيرات التي يمكن أن تساعد في الوصول إلى قرار على درجة عالية من الدقة والموضوعية.

يتناول هذا البحث في الفصل الأول مشكلة الدراسة وتساؤلاتها حول مدى توفر الخصائص السيكومترية لاختبار مواجهة الضغوط لدى الطلبة الجامعيين في جامعة عبد الحميد ابن باديس لولاية مستغانم من الصدق والثبات مع وضع الفرضيات وإبراز أهداف الدراسة و أهميتها وحدودها ثم التعريف بمصطلحات الدراسة.

أما الفصل الثاني فقد تمثل في تعريف الخصائص السيكومترية من الصدق والثبات والتطرق إلى طرق حسابها ، أما في الفصل الثالث فقد تمثل في الضغط النفسي، تعريفه، والنظريات المفسرة له.

أما في الفصل الرابع فيتناول الإجراءات المنهجية، مجتمع الدراسة، العينة، أداة القياس، الخصائص السيكومترية للأداة والأساليب الإحصائية.

أما الفصل الخامس والأخير فتم عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية المتعلقة بالفرضيات ومناقشتها.

الفصل الأول: مدخل الدراسة

تمهيد

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- حدود الدراسة

6 - المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة

1- إشكالية الدراسة:

يعتبر الضغط من المواضيع التي أصبحت تستقطب اهتمام الباحثين في مجال الطب، والطب العقلي، وعلم النفس والمشتغلين بالهندسة البشرية نظرا ما له من انعكاسات سلبية على صحة الفرد خاصة والمجتمع عامة.

وعليه جاء اهتمام الدراسة لهذا الموضوع وذلك لحتمية التكيف أو ما يطلق عليها بالتحمل مع مختلف الضغوط.

أغلب الدراسات التي تناولت قياس تحمل الوضعيات الضاغطة استخدمت مقاييس مصممة في بيئات غير البيئات التي طبقت فيها، دون اللجوء للتأكد من خصائصها السيكومترية، مما يجعل نتائج هذه الدراسات غير موثوقة لعدم التأكد من صلاحية الأداة، وهذا ما دفعنا لدراسة هذا الموضوع "الخصائص السيكومترية لاختبار مواجهة الضغوط" لمحاولة منا لتأكد من صلاحية هذا الاختبار في البيئة الجزائرية.

وفي ضوء العرض السابق تتحدد مشكلة البحث الأساسية في ما يلي:

هل يتوفر اختبار مواجهة الضغوط ع لى الخصائص السيكومترية ذات صدق وثبات لدى عينة من الطلبة الجامعيين لولاية مستغانم؟

ليتفرع عن هذا التساؤل تساؤلين فرعيين وهما على النحو التالي:

1. هل يتوفر اختبار مواجهة الضغوط ع لى درجة مقبولة من الصدق لدى طلبة السنة الأولى علوم

تجارية بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم؟

2. هل يتوفر اختبار مواجهة الضغوط على درجة مقبول من الثبات لدى طلبة السنة الأولى علوم تجارية

بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم؟

2 - فرضيات الدراسة:

للإجابة على التساؤلات المطروحة قمنا بصياغة الفرضيات التالية:

2-1 الفرضية الرئيسية:

يتوفر اختبار مواجهة الضغوط على الخصائص السيكومترية ذات صدق وثبات لدى عينة من الطلبة

الجامعيين لولاية مستغانم

وتتفرع منه الفرضيات التالية:

2-2 يتوفر اختبار مواجهة الضغوط على درجة مقبول من الصدق لدى طلبة السنة الأولى جامعي

للعلوم التجارية بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.

2-3 يتوفر اختبار مواجهة الضغوط على ع لى درجة مقبول من الثبات لدى طلبة السنة الأولى

جامعي للعلوم التجارية بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.

3 - أهداف الدراسة:

- التعرف على الخصائص السيكومترية لاختبار مواجهة الضغوط.

- التعرف على خاصية الصدق لاختبار مواجهة الضغوط لدى عينة من الطلبة الجامعيين لولاية

مستغانم بأكثر من طريقة.

- التعرف على خاصية الثبات لاختبار مواجهة الضغوط لدى عينة من الطلبة الجامعيين لولاية

مستغانم بأكثر من طريقة.

4 - أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة في كونها توفر موضوعية للكشف عن الخصائص السيكومترية من الصدق

والثبات بأكثر من طريقة لاختبار مواجهة الضغوط حتى يتمكن المختصون في هذا المجال من

استخدامها من بعد في الدراسات اللاحقة.

- توجيه أنظار الطلبة والباحثين إلى ضرورة وأهمية التعرف على الخصائص السيكومترية لأدوات القياس المصممة في بيئات مختلفة عن بيئة البحث.

5 - حدود الدراسة:

المكان : كلية العلوم التجارية بجامعة عبد الحميد بن باديس، خروبة مستغانم.

الزمن : من 15 أفريل 2018 إلى 26 من نفس الشهر .

6 - المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

لغايات هذه الدراسة تم اعتماد المصطلحات التالية:

6-1 الخصائص السيكومترية: هي دلالة إحصائية عن مدى جودة ودقة المقياس و بنوده،

وتتمثل في:

6-2 الصدق:

أبسط تعريف للصدق هو أن يقيس الاختبار فعلا ما يفترض أن يقيسه ، ومن المفاهيم الخاطئة والشائعة هو أن اختبار ما يكون صادقا أو غير صادق ، فالاختبار ليس صادقا بذاته بل انه صادق بالنسبة لهدف خاص أو مجموعة خاصة.

ليست كل أداة تستخدم في البحوث تكون أداة صادقة، ولكي تعطي الأداة التي يقوم الباحث

باستخدامها الصدق في التحليل يجب أن تتوفر على مجموعة من المعايير ومن أبرز هذه المعايير

صدق المحكمين، وذلك نظرا لأهمية دور المحكم فهو الشخص المطلع على هذا المجال، والذي يملك

خلفية ثقافية كبيرة عن موضوع البحث، الأمر الذي يجعله قادرا على تقييم الموضوع.

أما في البحث الحالي اعتمد على أحد أنواع الصدق في دراسة وهو صدق التمييزي و صدق

الاتساق الداخلي .

6-3 الثبات:

يعني الاختبار يعطي تقديرات ثابتة و متسقة في حالة تكرار عملية القياس وقد يأتي بمعنى الموضوعية فالفرد يجب أن يحصل على نفس الدرجة تقريبا باختلاف المصححين وعبر الزمن في البحث الحالي اعتمد على تقدير الثبات عن طريق التجزئة النصفية بمعامل سبيرمان براون ومعامل ثبات التناسق الداخلي وفق معادلة ألفا لكرونباخ.

6-4 الضغط:

الضغط هو عامل خارجي يتلقاه فرد ما في مكان معين، إذ يحاول هذا أن يسخر دفاعات ذهنية في مواجهته، وتصبح الأولويات الحياتية تلقائيا حركة الدفاعات العقلية، فهو رد فعل خارجي ورد فعل فردي تبعا لوظيفة البنية النفسية للأفراد.

الفصل الثاني: الخصائص السيكومترية

تمهيد

1- تعريف الخصائص السيكومترية

2 - تصنيفات الخصائص السيكومترية

3 - الصدق

4- الثبات

الخلاصة

تمهيد

عندما يستخدم أي باحث اختبارا للحصول على بيانات ومعلومات تساعده في اتخاذ قرارات فإنه يواجه مشكلة تتعلق باختيار الاختبار المناسب لذلك من العديد من الاختيارات المتاحة والممكن استخدامها لذات الغرض، ولكن السؤال الذي يمكن طرحه في هذا الصدد يكمن في ما هي الأسس التي يمكن للباحث أن يستند عليها ليحسن الاختيار؟ هناك أمور عدة يمكن أن تؤخذ بعين الاعتبار عند تقييم جودة أي اختبار منها الشروط التجريبية للاختبار والتي منها الخصائص السيكومترية من صدق وثبات هذا الاختبار المعتمد في البحث.

1 - تعريف الخصائص السيكومترية `psycho_metric characters`:

قبل تناول موضوع الخصائص السيكومترية نعرف مصطلح سيكومتري، يتكون من مقطعين

هما:

- سيكو `psycho` : هي صفة مأخوذة من الكلمة `psychic` وتعني نفسي وهي كلمة تأخذ إحدى

الاستعمالات الآتية:

- كل ما يتعلق بظواهر نفسية.

- اسم عام لكل الظواهر التي يتكون منها موضوع أو مادة علم النفس، المتصل بالعقل أو الشخص أو الذات.

- مرادف مبهم لما هو نفسي المنشأ أو هو وظيفي المنشأ.

- متري أو قياسي `metric`: هي لاحقة تتصل بالقياس عموما وأكثر تخصيصا، القياس المعتمد على

وحدات المتر والغرام.(الدسوقي،1998: 33).

أما الخصائص السيكومترية فقد عرفها (الحمادي، 2013، 167) بأنها المؤشرات الإحصائية

المستخرجة و المشتقة من إخضاع مقياس معين لسلسلة من الإجراءات التجريبية والإحصائية وفق واقع معين، للكشف عن نواحي القوة والضعف في كلا من المقياس والواقع هدف القياس.

2 - تصنيفات الخصائص السيكومترية:

يرى (زكري، 2008: 37) أنه يمكن تصنيف الخصائص السيكومترية للاختبار إلى ثلاثة

أقسام رئيسية هي:

2-1 الخصائص السيكومترية التي تقدر من خلال الدرجة الكلية للاختبار : يمكن التعرف عليه

بشكل رئيسي من خلال درجات طلاب الكلية عن الاختبار، ومن هذه الخصائص: مقاييس النزعة المركزية، و مقاييس التشتت، ومقاييس التماثل و الاعتدالية.

2-2 الخصائص السيكومترية التي تقدر من خلال درجة الفقرة الاختبارية: يمكن التعرف عليها

من خلال تحليل درجات الطلاب عن فقرة محددة من فقرات الاختبار، و من هذه الخصائص: صعوبة الفقرة، و تمييزها، و تباينها، و فعالية المشتتات لكل فقرة.

2-3 الخصائص السيكومترية المشتركة : يقصد بها الخصائص التي يتم تقديرها من خلال درجة

كل فقرة إختبارية، أو من خلال الدرجة الكلية للاختبار، أو من خلالهما معا، و من هذه الخصائص

الصدق و الثبات للاختبار و هما من أهم الخصائص السيكومترية التي يجب التركيز عليها عند

البحث عن الخصائص السيكومترية.

3 - الصدق :

يعتبر الصدق من الشروط الضرورية الواجب توافرها في أي اختبار، أبسط معنى لصدق

الاختبار هو أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه، و تختلف مستويات صدق الاختبار تبعا لاقترابها أو

ابتعادها من تقدير تلك الصفة التي نهدف إلى قياسها .

3-1 أنواع الصدق :

3-1-1 الصدق الظاهري (صدق المحكمين) : يذكر في هذا الصدد (عودة، 1998: 76) أن

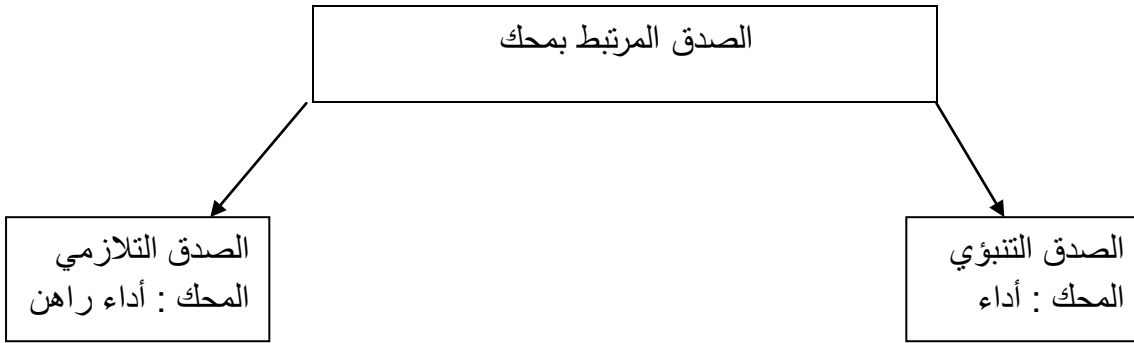
الصدق الظاهري يشير إلى الكيفية التي بها أن الاختبار أمين في قياس ما يدعى بقياسه، والصدق الظاهري ليس صدقا بالمعنى الحرفي للكلمة و لكن نسميه أيضا بالصدق الشكلي، حيث يلعب هذا النوع من الصدق دورا واضحا في زيادة تعاون المفحوص و جذب انتباهه للإجابة المطلوب منه، ولذلك إذا كان الاختبار في نظر المفحوصين يبدو غير مرتبط ظاهريا بالصفة أو الخاصية المراد قياسها اعتبر الاختبار غير مناسب للغرض الذي يراد استخدامه فيه، ومن ثم يصعب كسب ثقة المفحوصين وتعاونهم في موقف الإجراء، و يتضح هذا النوع من الصدق بالفحص المبدئي لمحتويات الاختبار ومعرفة ما يبدو أنها تقيسه، ثم المطابقة بين هذا الذي يبدو بالوظيفة المراد قياسها، فإذا اقترب الاثنان كان الاختبار صادقا ظاهريا أو سطحيا (الظاهر 1999،:134).

3-1-2 صدق المضمون (المحتوى) : يشير إلى مدى موافقة بنوده أي محتوى الاختبار و مجال

السلوك الذي أوجد لقياسه الذي يختلف عن الصدق الظاهري - fase validity - الذي لا يشير إلى ما يقيسه الاختبار في الحقيقة بل إلى ما يبدو أنه يقيسه سطحيا، و على الرغم أن صدق المحتوى شائع الاستخدام في تقييم الاختبارات التحصيلية أكثر منه في اختبارات الاستعدادات و الشخصية إلا أنه يستخدم في المراحل الأولى لتكوين أي اختبار (أحمد، 2007:31)

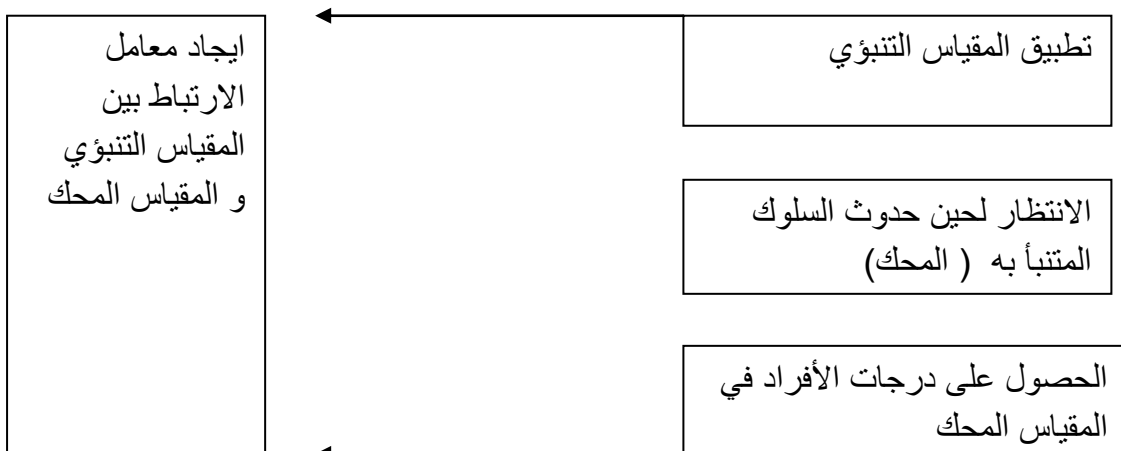
3-1-3 صدق المرتبط بالمحك: "يرتبط هذا النوع بالأدوات التي نريد من خلالها تقدير مدى قدرتها

على التنبؤ بأداء لاحق أو مستقبلي، وينقسم هذا النوع من الصدق إلى صدق تنبؤي وصدق تلازمي ونعتمد على معامل ارتباط بيرسون لتقدير معامل الصدق في كلا النوعين" (علام، 2000: 88).



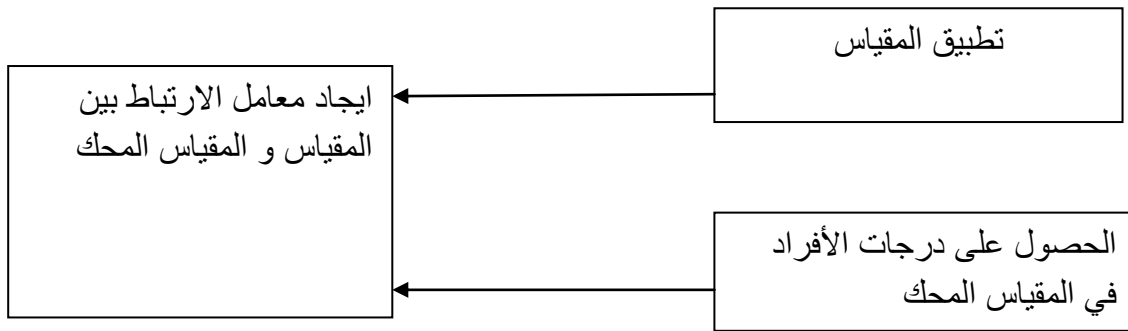
الشكل رقم(1): يوضح تقدير الصدق المرتبط بالمحك

3-1-4 الصدق التنبؤي : يذكر (شحاتة، 1998: 43) أن الصدق التنبؤي "هو عبارة عن قدرة مقياس ما وفاعليته في التنبؤ بنتيجة معينة في المستقبل، وذلك اعتمادا على المقارنة بين درجات المفحوصين في المقياس ودرجاتهم في مقياس آخر (محك) للأداء اللاحق للفرد، أي أنه لو وجد مقياس نريد استخدامه للتنبؤ بأداء لاحق مثل اختبار قبول في جامعة وذلك لاستخدامه في تحديد الطلاب المقبولين بالجامعة فإنه يطبق على مجموعة من الطلاب قبل دخولهم الجامعة ثم ننتظر فترة زمنية حتى يحدثا لسلوك المتنبأ به وليكن النجاح في الجامعة ثم نحصل على المعدل التراكمي لهؤلاء الطلاب، بعدها نحسب معامل الارتباط لبيرسون بين الدرجتين وتكن هذه القيمة هي معامل الصدق التنبؤي.



الشكل رقم (02): يوضح تقدير الصدق التنبؤي

3-1-5 الصدق التلازمي: يرى (علام، 2000: 90) أن هذا الصدق لا يختلف كثيرا عن الصدق التنبؤي إلا في كوننا نقارن درجات الأفراد على المقياس بدرجاتهم على القياس آخر (المحك) معترف به و يقيس القدرة نفسها و يطبق في الوقت نفسه تقريبا و هذا يوفر كثيرا من الجهد و الوقت وهو ما يميز عن الصدق التنبؤي الذي يهتم بالتنبؤ أما الصدق التلازمي فهو يعتم بالوصف، ثم نحسب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجتين على كلا المقاسين والقيمة الناتجة هي ما يسمى بمعامل الصدق التلازمي



شكل رقم (03) يوضح خطوات تقدير الصدق التلازمي

فقيم معاملات لصدق التلازمي المرتبطة بمحك تتأثر بعدد من العوامل التي يجب أن نأخذها بعين الاعتبار عند تفسير الدرجات مثل :

- **تجانس العينة** : يشير في هذا الصدد (عزيز ، سمارة :1989) أن تجانس التباين يؤدي زيادته إلى انخفاض معامل الصدق و كلما كانت غير متجانسة كلما زاد التباين و بالتالي زاد معامل الصدق ,ذلك أن أحد المفاهيم الهامة لصدق المقياس هو قدرته على تمييز و إظهار الفروق الفردية لدى الأفراد في مجال سمة أو قدرة معينة هذا من جهة و من جهة أخرى فإن معامل الصدق هو في جوهره معامل ارتباط يتأثر كثيرا بمدى زيادة و نقصان الفروق الفردية .
- **درجة ثبات المحك و أيضا ثبات المقياس** : حيث يجب أن يكون هذا المعامل عاليا لأن القيمة الحقيقية لمعامل الصدق لا يمكن أن تتجاوز مؤشر الثبات .

● ذاتية و إطلاع المقيمين على درجات المقياس : قد تؤثر في تقديراتهم للأفراد و بالتالي يتأثر معامل الصدق .

● طول الاختبار:

أشار (عزيز ، سمارة ، 1989: 22) أن طول الاختبار له دور كبير في زيادة معامل الصدق فنظرا لأن القيمة القصوى للصدق المرتبط بمحك تعتمد على معامل مؤشر الثبات ،فإن هذه القيمة تزداد بزيادة قيمة معامل الثبات و زيادة قيمة معامل الثبات إذا طبق الاختبار على مجموعة الأفراد نفسها ، غير أن هذا التأثير أقل فيما يتعلق بقيم الصدق .

معامل مؤشر الثبات ،فإن هذه القيمة تزداد بزيادة قيمة معامل الثبات و زيادة قيمة معامل الثبات إذا طبق الاختبار على مجموعة الأفراد نفسها ، غير أن هذا التأثير أقل فيما يتعلق بقيم الصدق .

● المدة الزمنية الفاصلة بين تطبيق المقياس التنبؤي لقياس المحك : لها تأثير نظرا لأن معامل الصدق ينخفض بالزيادة المدة الزمنية الفاصلة و ذلك لتأثير الأخطاء العشوائية في درجات كل من القياسين (عزيز، سمارة 1989:23).

3-1-6 صدق البناء : يذكر (أبو حطب،1997:100) هذا الصدق يسمى أحيانا بصدق التكوين الفرضي ، و ذلك لاعتماده على التحقق التجريبي من مدى تطابق درجات المقياس مع المفاهيم أو الافتراضات التي يعتمد عليها الباحث في بناء المقياس و يتطلب صدق البناء وضع بعض الافتراضات من المفاهيم النظرية الخاصة بالسمة المراد قياسها و من ثم التحقق من تلك الافتراضات تجريبيا ، إذا تطابقنا لنتائج التجريبية و الافتراضات النظرية يتوافق البنائي للمقياس ، أما إذا لم تتطابق فهذا يعني أن المقياس غير صادق و أن الافتراضات النظرية غير دقيقة .

و يوجد العديد من الأساليب و الطرق التي من الممكن أن يستخدمها الباحث لجمع الأدلة التي تشير إلى صدق البناء التكويني ،نذكر فيما يلي أكثرها استخداما :

● **الارتباطات :** يذكر (أبو لبد، سبع , 2008:21) أن الارتباطات تتم من خلال الصدق التقارب أو التوافق أو البيئي، حيث الارتباط الموجب والعالي بين أداة القياس ومقاييس أخرى تقيس نفس السمة ، والصدق التمييزي الذي يكون فيه الارتباط بين الاختبار وأي مقاييس أخرى مختلفة عنه ضعيف أو سالب .

● **الصدق العاملي :** تتمثل هذه الطريقة في اختبار مجموعة من المحكات الخارجية بجانب الاختبار المطلوب التحقق من صدقه، ومن ثم حساب معاملات الارتباط البيئية لهذه المجموعة من الاختبارات ، ومن ثم تحليل المعاملات الارتباطية للوصول إلى مقدار تشبع كل اختبار بالعامل العام والعوامل الأخرى المشتركة بينها جميعا ، ويدل مقدار تشبع الاختبار بالعامل العام على صدقه بالنسبة لقياس هذا العامل، وانتشرت في السابق مقولة بأن التحليل العاملي عملية رياضية لا يقبل عليها كثيرا من الدارسين في علم النفس وخاصة من كانت خلفيته العلمية في السابق غير رياضية ، لكن أصبحت هذه المقولة تصورا غير صحيحا مع وجود الحاسب الآلي وما فيه من برامج حديثة متنوعة تقوم بجميع الخطوات الحسابية لإتمام عملية التحليل ، إلا أن عملية التفسير والتعليل تبقى للعقل الإنساني فقط (السيد أبو هاشم , 2006) .

● **الفروق بين المجموعات :** إذا تضمنت النظرية التي بني عليها المقياس وجود أو عدم وجود فروق بين المجموعات المختلفة فإن الأمر يتطلب اختبار ذلك إحصائيا بناء على البيانات التي تم جمعها من الميدان (النبهان ، 2004:295)

3-1-7 صدق المقارنة الطرفية: يرى (سعد عبد الرحمان ، 1998:191) ، إن هذا الصدق يسمى أيضا الصدق التمييزي أو المجموعات المتضادة م هي تنقسم إلى مقارنة الأطراف في الاختبار و المحك الخارجي حيث مقارنة الثلث الأعلى في الدرجات الاختبار بالثلث الأعلى في درجات المحك الخارجي ، وكذلك الثلث الأدنى في المحك (27 أعلى، 27 أدنى) و يكون الاختبار صادقا إذا لم تكن

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات العليا للاختبار و المحك و كذلك الدرجات الدنيا, و يوجد أيضا مقارنة الأطراف في الاختبار فقط, حيث الاعتماد على درجات الثلث الأعلى و الثلث الأدنى من الاختبار و حساب الفرق بين المتوسطين, حيث الاعتماد على درجات الثلث الأعلى و الثلث الأدنى من الاختبار و حساب الفرق بين المتوسطين, فإذا كانت هناك دلالة إحصائية بين المتوسطين دل ذلك على صدق الاختبار.

3-2 - العوامل التي تؤثر على صدق الاختبار: يشير (السيد, 2006) هناك عدة عوامل تؤثر في صدق الاختبار أهمها:

3-2-1 طول الإختبار: يزداد صدق الاختبار تبعا لزيادة عدد أسئلته لان ذلك الطول يضعف إثر أخطاء القياس نظرت لكبر حجم عينة الأسئلة, وبذلك يزداد معامل ارتباط الاختبار بالميزان و ترفع القيمة العددية .

3-2-2 ثبات الإختبار أو المحك: يتأثر الصدق بالقيمة العددية لمعامل ثبات الاختبار أو المحك تأثرا مباشرا مطردا, فيزداد الصدق تبعا لزيادة الثبات, لكن الثبات يتأثر أيضا بطول الاختبار أو, ويصل هذا الثبات إلى أقصاه عندما يصل طول الاختبار إلى مالا نهاية , ونجد أن النهاية العظمة للصدق لا يمكن أن تزيد عن الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار أو المحك.

3-2-3 تباين العينة: بما أن الصدق صورة من الصور الارتباط بين الاختبار و المحك , وحيث أن الارتباط يتأثر بالفروق الفدية داخل العينة, فان الصدق يتأثر بتلك الفروق الفردية و هكذا نجد أن التباين المنخفض "التجانس" يقلل من الصدق أن التباين المرتفع يزيد من القيمة العددية لذلك الارتباط.

04- الثبات: يعتبر الثبات من الخصائص السيكومترية المهمة للمقاييس النفسية على الرغم من أن الصدق أهم من المقياس الصادق بعد ثابتا في حين المقياس الثابت لا يكون صادقا إلا أن هي حب التأكد من ثبات المقياس بالرغم من مؤشرا تصدقه لأنه لا يوجد مقياس يتسم بالصدق التام إضافة إلى

ذلك أن المقياس يجب أن يقيس ما يجب قياسه، يحسب الثبات من درجات المقياس التي تتأثر بالموقف الذي يطبق فيه المقياس أن عامل ثبات المقياس يختلف من موقف إلى آخر (عودة، 1993:62)

و يشير ثبات المقياس إلى دقة و اتساق درجاته في قياس ما يجب قياسه و إعطاء نتائج مماثلة أو متقاربة لو كررت عملية القياس على الأفراد أنفسهم، و باختلاف العوامل و الظروف الخارجية. و الثبات بهذا المعنى يعد مؤشرا على درجة التجانس في نتائج المقياس، و الذي يمكن أن يكون على نوعين هما: التجانس الداخلي و التجانس الخارجي، حيث يشير التجانس الداخلي إلى أن فقرات المقياس جميعا تقيس المفهوم نفسه، أما التجانس الخارجي فيشير إلى استمرارية المقياس بإعطاء نتائج ثابت بتكرير تطبيقه بعد مدة زمنية (الأنصاري، 2000:114).

01-04 - أنواع الثبات:

1-1-4 ثبات الاختبار: يرى (مقدم، 1993:152) أن الثبات الاختبار يشير إلى الاتساق و الدقة و إن كان استخراج نفس النتائج بعد إجراءات التطبيق لأكثر من مرة. و يرى (معمرية، 2012) أن ثبات الاختبار هو مدى اتساق الدرجات عند تكرار التجربة، بينما الصدق يخبرنا عن العلاقة بين نتائج الاختبار و جوانب "خارجية" مرتبطة به، فان الثبات يخبرنا عن العلاقات "داخل الاختبار" إذ يبين إلى أي مدى تتحرر الدرجات من تأثير الصدفة، و من ثم يجيب عن السؤال: إلى أي مدى يمكن أن تكون الدرجة المستخرجة محل ثقة؟ و تبعا لنظرية الاختبارات، فان الدرجة الواحدة على الاختبار تعد الدرجة الحقيقية للفرد مضاف إليها نوع من الخطأ.

1-1-4 ثبات القوائم بالتطبيق: و يشير إلى مدى استقرار النتائج رغم اختلاف القائمين بالتطبيق، لأن خصائص القوائم بالتطبيق في إلقاء التعليمات، و قدرته على ضبط موقف الاختبار ، و غير ذلك من المتغيرات قد تنبه لدى المفحوصين دوافع شتى كالتعاون الصادق أو دوافع التزييف، أو الإهمال أو

الرغبة في أن يسبب السرور للمجرب أو إحباطه, كل ذلك بتأثير من شخصية المجرب و سلوكه إن موقف القياس.

4-1-3 ثبات المصحح : يشير إلى مدى تتغير النتائج في الدقة و الثقة, إذا ما تغير القائم بالتقدير و التصحيح, و بعد هذا النوع من الثبات مشكلة في الاختبارات التي تترك جانبا من التقدير للمقدرة أو المصحح, فيخشى عندئذ أن يصبح ذاتيا, مثل الطرق الإسقاطية و بعض اختبارات القدرات الإبداعية, و عدد قليل من اختبارات الذكاء كاختبار رسم الرجل الإسقاطي, و بعض بنود اختبار ستانفورد _ بيني و في تشخيص الأمراض النفسية عندما يقوم أكثر من طبيب نفسي بتشخيص عدد من المرضى و يشير معدل الاتفاق إلى درجة ثبات ما بين المشخصين أو المقدرين.

4-1-4 ثبات نظام التصحيح : حيث يبين إلى مدى تتغير نتيجة فرد أو مجموعة من الأفراد طبق عليهم الاختبار مرة واحدة وصحت الاستجابات أكثر من طريقة أو نظام وعدم ثبات نظام التصحيح واحد من أهم أسباب انخفاض ثبات الطرق الإسقاطية ومن أبرز جوانب النقص فيها.

4-2 طرق حساب معامل الثبات: يوجد أكثر من طريقة لحساب الثبات وجميعها تعتمد على الدرجات الملاحظة بسبب كون الدرجات الحقيقية غير معلومة ، وتختلف كل طريقة عن الأخرى تبعا باختلاف مصدر الأخطاء العشوائي التي تعتمد بدورها على طبيعة الاختبار وأغراض استخدام نتائجه و يمكن تلخيص هذه الطرق فيما يلي:

معامل الاتساق الداخلي تجزئة المقياس إلى صيغتين متكافئتين	معامل التكافؤ تطبيق صيغتين متكافئتين للمقياس	معامل الاستقرار تطبيق مقياس واحد مرتين بفاصل زمني معين
معامل ألفا لكرونباخ	معامل كيودر ريشاردسون 20 و 21	معامل التكافؤ و الاستقرار صيغتين متكافئتين للمقياس بمدة زمنية فاصلة

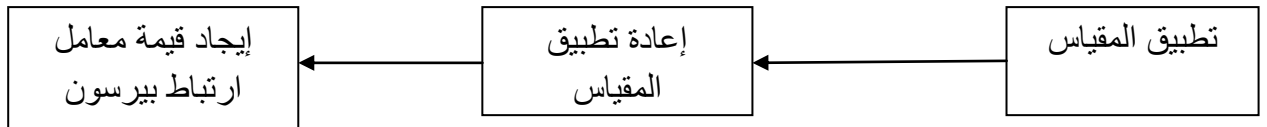
الشكل رقم (04): يوضح معاملات الثبات المختلفة

4-2-1 معامل الاستقرار: يذكر (سعد, 1998:166) أن هذا الأسلوب يستخدم عندما تكون السمة

مستقرة نسبي أو عند بناء خطط مستقبلية قائمة على التنبؤ, و يتم حسابه عن طريق إعادة تطبيق

المقياس على أفراد العينة نفسها بعد مرور فترة زمنية معينة, ثم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين

درجات التطبيقين و التي تعبر عن قيمة معامل الثبات .



قم(05): يوضح خطوات معامل الاستقرار

هناك عدد من العوامل التي تؤثر على قيمة معامل الاستقرار و منها :

●مدى استقرار السمة .

●عامل التذكر عندما تكون الفترة الزمنية قصيرة بين التطبيقين .

●النسيان والتعلم عندما تكون الفترة الزمنية الفاصلة طويلة .

●اختلاف الظروف البيئية المحيطة بالعينة في التطبيقين .

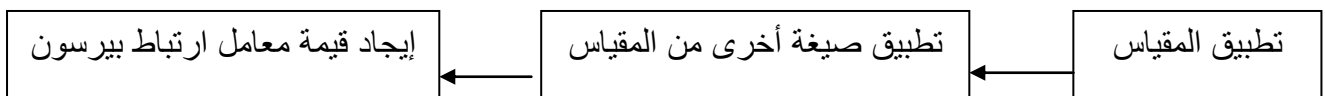
4-2-2 معامل التكافؤ: يستخدم عندما يكون الهدف من المقياس الاستقرار أو الاستنتاج و في

حالات العلاج النفسي و التقويم ,و يعتمد هذا المعامل على بناء صورتين من المقياس تكون متكافئتين

تماما من حيث تشابه المحتوى و قدرتها على قياس السمة نفسها ولهما الخواص الإحصائية نفسها من

حيث القدرة التمييزية و المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و غيرها ,يتم تطبيقها على أفراد العينة

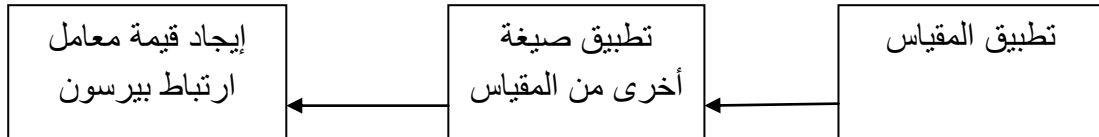
بفاصل زمني قصير,ثم يحسب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأفراد(أبو حطب ,122).



الشكل رقم (06) : يوضح خطوات معامل التكافؤ

يتميز هذا الأسلوب بأنه يعد أدق الطرق في تقدير ثبات درجات الاختبارات و المقاييس التربوية والنفسية , كما أن مصادر الخطأ الناتجة عن الزمن و التذكر و التعب و التعلم و النسيان أقل من الطريقة السابقة و لا تؤثر فيه كما هي عليه معامل الاستقرار .

4-2-3 معامل الاستقرار والتكافؤ: يستخدم هذا المعامل عندما يراد قياس مفاهيم ذات نطاق أو محتوى واسع مثل الذكاء و الميول و الاتجاهات بمفردات مختلفة و شاملة للمحتوى المراد قياسه, و تتشابه طريقة إيجاد هذا المعامل مع تلك المستخدمة عند إيجاد هذا المعامل مع تلك المستخدمة عند إيجاد معامل التكافؤ غير أن المدة الزمنية الفاصلة بين التطبيقين تكون أطول (أبو حطب، 123).

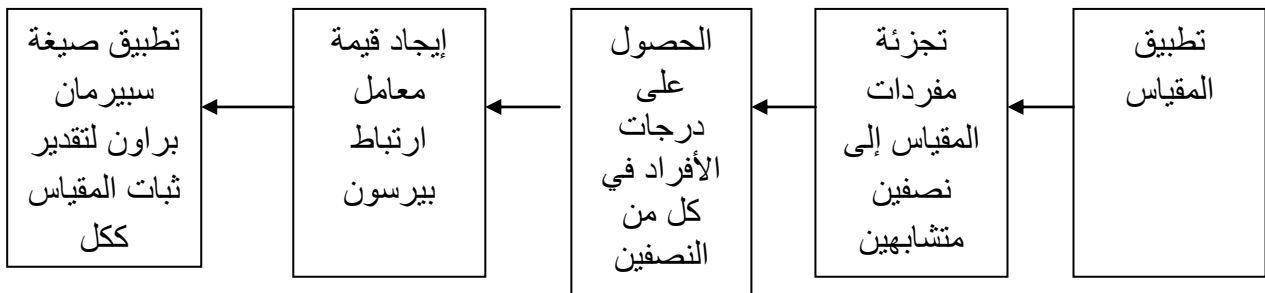


الشكل رقم (07): يوضح خطوات معامل التكافؤ والاستقرار

4-2-4 معامل الاتساق الداخلي: يرى (الأنصاري، 2000: 126) أن معامل الاتساق الداخلي

يعبر عن قيمة الاتساق الداخلي لمفردات أداة القياس , و يعتمد على تطبيق المقياس ثم تجزئته إلى نصفين متكافئين (الدرجات الزوجية و الفردية) حيث يعامل النصف الواحد كما لو كان مقياساً قائماً بذاته , و تتطلب عملية التجزئة الدقة و الحرص إذ يجب التأكد من تشابه مضمون المفردات للنصفين و من تساوي المتوسط و الانحراف المعياري . و تتم خطوات تقدير معامل الاتساق الداخلي كما هو

موضح بالشكل التالي :



الشكل رقم (08) يوضح خطوات معامل الاتساق الداخلي

يتأثر معامل الاتساق الداخلي بكيفية تجزئة المقياس حيث يوجد عدة طرق مختلفة تؤدي الى معامل ارتباط مختلف و يمكن التغلب عليها من خلال التحقق من تساوي المتوسط و الانحراف المعياري لدرجات كل من النصفين, و لكن المشكلة تكمن في أن هذا المعامل ناتج عن استخدام نصف مفردات الاختبار و لها سوف يكون أقل مما لو استخدمت كل مفردات المقياس في حسابه, بمعنى أن المعامل المحسوب يدل على ثبات نصف المقياس, و لهذا يجب تصحيح قيمة المعامل عن طريق معادلات خاصة اشتقها كل من سبيرمان و جتمان و رولون (سعد, 1998:169).

ويشير (السيد أبو هاشم , 2006) أن هناك عدة معادلات تستخدم لتصحيح معامل ثبات نصفي الاختبار منها :

● **معادلة سبيرمان _ براون:** تعتمد هذه المعادلة على إمكانية التنبؤ بقيمة معامل الثبات, إذا علم معامل ثبات نصف فقرات المقياس, و يؤخذ عليها أن تباين نصفي المقياس قد لا يتساويان مما يؤثر على قيمة الثبات الكلي.

● **معادلة رولون:** تعتمد على حساب درجات الاختبار ككل, ثم حساب تباين الفروق بين درجات الأفراد في النصف الأول, و درجاتهم في النصف الثاني ثم تطبيق المعادلة نحصل على معامل ثبات الاختبار ككل.

● **معادلة جتمان:** في هذه المعادلة يتم حساب تباين درجات النصف الثاني , و تباين درجات الاختبار ككل, أي أنها تضع في الاعتبار احتمال تباين درجات النصف الثاني وهذا لا يتحقق في المعادلتين السابقتين.

● **معادلة كيودر و ريتشاردسون (20):** تعتمد على توفر بيانات عن تباين كل مفردة من مفردات الاختبار, و في حالة عدم توفر هذه البيانات يمكن استخدام الصيغة (21) بنفس المعادلة و هي تتميز

بالسهولة و السرعة في حسابها حيث أنها لا تحتاج إلى معرفة تباين البنود و لكن يعيها أنها أقل دقة من الصيغ السابقة..

● **معامل ألفا لكروناج:** يعتبر معامل ألفا حالة خاصة حيث يمثل متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار بطرق مختلفة و بذلك فإنه يمثل معامل الارتباط بين أي جزئين من أجزاء الاختبار, و تشترط أن قيس بنود لاختبار سمة واحدة فقط, و تستخدم المعادلة في المقياس و الاختبارات متعددة الاختيارات وليست ثنائية.

وقيمة معامل ألفا (α) عبارة عن متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس بطرق مختلفة, كما أن هذا المعامل يعد مؤشرا للتكافؤ إلى جانب الاتساق الداخلي أو التجانس .

و يفضل استخدام هذا المعامل عندما يكون الهدف تقدير معامل ثبات مقاييس الجوانب الوجدانية و الشخصية نظرا لأنها تشمل على مقاييس متدرجة لا يوجد بها إجابة صحيحة و أخرى خاطئة, حيث يتم استبدال (pq) في المعادلة 20 (لكيودر ريتشاردسون) بمجموع تباين جميع البنود في مقياس متدرج يفترض أنه شامل لنطاق سلوكي معين (النبهان, 2000) و الجدير بالذكر أن معامل ألفا يعتبر الحد الأدنى للقيمة التقديرية للثبات بمعنى أن قيمة معامل الثبات المقياس عامة لا تقل عن قيمة هذا المعامل فعندما تكون قيمة معامل ألفا مرتفعة فان هذا يعني أن درجات المقياس ثابتة بالفعل أما إذا كانت منخفضة فانه بالإمكان الحصول على معامل ثبات أكبر بإتباع الطرق الأخرى في حسابها.

03-04 العوامل المؤثرة على الثبات: يشير (أبو جلاله, 1999) يوجد الكثير من العوامل التي تؤثر على ثبات الاختبار من أهمها ما يلي :

● **عدد الأسئلة (طول الاختبار):** وجد أن القيمة العددية لمعامل الثبات تزداد تبعا لزيادة عدد الأسئلة, أي أن معامل ثبات الاختبار الطويل أكبر من معامل ثبات الاختبار تنقص عدد أسئلته حيث أن

زيادة عدد الأسئلة تزيد من احتمال تمثيل العينة السلوكية بالاختبار, وبالتالي يزداد ثباته و قد يكون من الطبيعي زيادة عدد أسئلة الاختبار إذا أردنا زيادة معامل الثبات إلى قيمة معينة.

● **زمن الاختبار** : يتأثر الاختبارات الموقوفة بالزمن المحدد لها ,حيث يزداد الثبات كلما زاد الزمن المخصص للاختبار حتى يصل إلى الحد المناسب و يصل الثبات إلى نهايته العظمى ,ثم يقل الثبات بعد ذلك كلما زاد الزمن عن ذلك الحد.

● **ظروف إجراء الاختبار** : يتأثر معامل الثبات بتوحيد التعليمات, و تهيئة ظروف مشابهة لإجراء الاختبار في المرات المتتالية, و أي تغيير في هذا الظروف من تطبيق لآخر يؤثر في نتائجه و يعتبر من عوامل الخطأ التي تقلل من معامل ثبات الاختبار (الكناني و آخرون, 1995).

● **صعوبة أسئلة و غموض تعليماته** : قد تجعل بعض الأفراد و بخاصة ضعيف الاستعداد الذي يعتمد في حل الأسئلة على التخمين, و هذا يقلل من معامل ثبات الاختبار, لأن الإجابة التي اعتمدت على التخمين في المرة الأولى لإجراء ذلك الاختبار على نفس المجموعة و بذلك تضعف الصلة بين نتائج المرتين , و تتخفف تبعا لذلك القيمة العددية لمعامل الثبات " (شحاتة, 1994).

● **تباين درجات الاختبار** : حيث يرى (الكناني و آخرون, 1995) "إذا كان الأفراد الذين يطبق عليهم الاختبار أقل تجانسا و من مستويات مختلفة و تباينات درجاتهم على الاختبار فان ذلك يزيد من معامل الثبات , أما إذا كان المختبرون أكثر تجانسا و متقاربين في مستوياتهم و درجاتهم على الاختبار فان ذلك يقلل من معامل الثبات (الذي يعتمد في حسابه على تشتت الدرجات و تبايناتها), و كذلك الحال إذا كانت أسئلة الاختبار أكثر تجانسا و ارتباطا ببعضها فان ذلك يقلل من معامل الثبات , لأن هذه الخاصية تؤدي إلى حالة خفض عدد المفردات , و العكس صحيح فكلما كانت أسئلة الاختبار أكثر استقلالية (أقل ارتباطا و تجانسا) ارتفع معامل الثبات".

● **موضوعية التصحيح:** ترفع موضوعية الاختبار من معامل ثباته , و لكي تتحقق الموضوعية من الضروري التحقق من ثبات المختبرين و ثبات المصححين , و ثبات التعليمات ووضوحها .

05- العلاقة بين الصدق و الثبات:

قبل أن نبحث عن العلاقة بين الصدق و الثبات يجب أن ندرك بعض أوجه الشبه و الإختلاف فيما بينهما، فالصدق و الثبات يعتبران من أهم سمتين للمقياس الجيد حيث أن الثبات يبحث في مدى اتساق و ثبات مفردات هذا المقياس بينما الصدق يتعلق بالهدف و الغرض الذي بني من أجله المقياس من ناحية أخرى فإن ثبات المقياس يتأثر بالأخطاء العشوائية الغير منتظمة بينما صدقه يتأثر بجميع أنواع الأخطاء سواءا كانت عشوائية أو منتظمة، و من جانب ثالث فإن الصدق سمة لا تتعلق بالمقياس نفسه بقدر تعلقها بتفسير الدرجة المستخرجة منه و هذا يعني مدى فائدة أداة القياس في اتخاذ قرارات تتعلق بغرض أو أغراض معينة.

و لأن المقياس لا يمكن أن يكون صادقا إذا لم تتسم مفرداته بالاتساق و الثبات (حيث أن قيمة مؤشر الثبات تعد الحد الأعلى لقيمة معامل الصدق)، فإن تفسير الدرجة المستخرجة من مقياس غير ثابت سيكون بالتأكيد تفسيرا خاطئا" (صلاح الدين، 2000:224)

يرتبط مفهوم الصدق بمفهوم الثبات ارتباطا وثيقا، فكلاهما وجهان لشيء واحد هو مدى صلاحية ذلك الاختبار في أن يقيس ما وضع لقياسه و في أعطائه نتائج متماثلة حيث أن الثبات يبحث في مدى اتساق مفردات الاختبار، بينما الصدق يتعلق بالغرض الذي بني من أجله هذا الاختبار، لذا ينبغي في الاختبار أن يكون صادقا و ثابتا في آن واحد، فالعلاقة بينهما يفترض أن تكون ارتباطيه عالية (علام، 2000:167).

خلاصة:

أكد المختصون في القياس النفسي أنه لا يمكن إعداد أدوات لقياس الظواهر النفسية من غير وجود أخطاء في القياس "لذلك اتجه المتخصصون في القياس النفسي إلى تحديد بعض الخصائص السيكومترية التي يمكن أن تحد من هذه الأخطاء" (شحاتة، 1994:42)

الفصل الثالث: الضغط وإستراتيجية التعامل

تمهيد

- 1- مفهوم الضغط
- 2- تعريف الضغط
- 3- أشكال الضغط
- 4- عناصر الضغط
- 5- مصادر الضغوط
- 6- استجابة الإنسان للضغوط
- 7- الضغوط والأمراض النفسية
- 8- أساليب التعامل مع الضغوط وآليات الدفاع

خلاصة

تمهيد :

إن الضغط (Stress) حالة غير جديدة في حياة الإنسان، غير الجديد فيها أنها حالة أكثر انتشارا وشيوعا، وأنها في تزايد مستمر.

فالناس بمختلف شرائحهم أصبحوا يشكون اليوم من الضغط المرتبط بالعمل، وبالحياة العامة، وتشير بعض الإحصائيات أنه متواجد أكثر في عالم الشغل والدول المصنعة من غيرها. ونظرا لشيوع ظاهرة الضغط في العمل، أصبح البحث فيها يستقطب اهتمام الكثير من الباحثين في مجال السلوك التنظيمي، بسبب آثاره السلبية على العاملين في المهن المختلفة، والمهن الأمنية أو ما يسمى بأجهزة الدولة التي يكون فيها العمل بصفة خاصة مقارنة بالمهن الأخرى.

1- مفهوم الضغط :

إن مفهوم الضغط شأنه شأن العديد من المفاهيم النفسية التي أفاضت أقلام الباحثين، وكتاب السلوك التنظيمي واختلفت آراءهم وتضاربت في إعطائهم تعريفا محددًا. فيهم من دعا إلى عدم استعمال هذا المصطلح واستبداله بمفاهيم أكثر وضوحا، وهذه الدعوة إلى التخلص من هذا المفهوم ترجع إلى غموضه وإلى طبيعته المطاطية، حيث يستعمل مرادفا لظواهر انفعالية: القلق، الإحباط و التوتر. ذلك أن غموض مفهوم الضغط يعود إلى عوامل عديدة هي:

إن البحوث والدراسات التي تناولت موضوع الضغط تميزت بالتكرارية والجانبية وعدم التطرق إلى أبعاده بصفة معمقة وفشلها بالنظر إلى موقفا فرديا مع بعض المواقف.

كما يعود هذا الغموض إلى استعمال اللفظية المتباينة، ففي الدراسات العربية استعمل بمفهوم

الإجهاد، الانعصاب، الضغط، أما الدراسات الأجنبية فأستعمل بمصطلحات *contrainte, Tension,*

Stress Pression, (العويدي، 1995:243)

فقد عولج بطرق مختلفة ومناهج متباينة حتى بالنسبة للباحثين في مجال الواحد.

2-تعريف الضغط :

2-1المعنى الاصطلاحي : اشتقت كلمة Stress من الفعل اللاتيني Stringere الذي يعني ضيق، ضغط، شد، أو ثق ومنه أخذ الفعل الفرنسي Etreindre ومعناه طوق جسمه، بذراعيه، ضاغط بقوة، مع أحاسيس متناقصة لأنه بالإمكان تطويق إنسان ما على قلبه، على صدره وخنقه أيضا. ويوصلنا فعل خنق إلى فعل ضايق، ضغط: غم، قلق، شعور بالضيق يضغط القلب والنفس ويصل بنا إلى كلمة شدة Détresse التي اشتقت بدورها من فعل Stringere وهي تعني الشعور بالزهدي، بالوحدة، ينتابها في حالة قاهرة (عوز، خطر، ألم).

لم يكن لكلمة Stress وجود في اللغة الفرنسية قبل القرن العشرين، غير أنها استعملت على مدى قرون في اللغة الإنجليزية، ومنذ القرن السابع عشر كانت تستخدم للتعبير عن العذاب والحرمان والمحن والضجر والمصائب وعن العداوة، وهي نتائج لقساوة الحياة يعبر عنها بكلمة واحدة. وحدث منذ القرن الثامن عشر تطور حلالي إذ جرى الانتقال من النتيجة الانفعالية للضغط إلى سببه الأساسي، أي القوة، النّقل التي تنتج توترا تشوكا للمادة إلى مدى يطول أو يقصر، وهكذا نستنتج أن كلمة ضغط Stress يرافقها غالبا جهد مفرط يؤدي إلى التشويه أو القطع أو إلى كليهما معا (بنجمان، 199: 8/7).
إن مفهوم الضغط فيزيائي تعني المضاعفات التي تؤثر في حركة ضغط الدم في الجسم.
أما في علم النفس فإن الضغوط تعني المطالب التي تجعل الكائن الحي أو الفرد يتكيف ويتعاون لكي يتلاءم مع ما حوله، وتتمثل الضغوط النفسية في القلق والإحباط والصراع والنزاع، وعدم الارتياح والشعور بالألم.

إن الضغط من الناحية الفيزيولوجية يستوجب فهم استجابة الفرد الفيزيولوجية، كما يستوجب فهم الميكانيزمات التي تتحكم العضوية في حالتها الطبيعية الغير المجهدة، وذلك من خلال الإطلاع على

طبيعة العلاقة التي تربط جهاز المناعة بالجهاز العصبي ومن خلال التشخيص البيوكيميائي للتفاعلات التي تحدث داخل الخلية.

2-2 التعاريف المختلفة للضغط: الضغوط مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفيزيولوجية. مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعا لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد.

يعرف **سيلبي (Selye)** الضغوط: بأنها مجموعة من أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط. أما **(إبراهيم)** فيرى: أنه تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة (عبد الستار، 1998: 118).

2-3 تعريف الضغط حسب المدارس أو التيار العلمي:

2-3-1 المدرسة الفيزيولوجية: بين العالم الفيزيولوجي **هانز سيلبي (H.Sellye)** من خلال التجربة التي أجراها على الحيوانات أن الصدمات الانفعالية الشديدة تثير تظاهرات بيولوجية من أجل رد فعل الإنذار. وفي هذا الصدد يقول **سيلبي** بأن الضغط هجوم مباشر يتم بواسطة منبه هدام على نظام الأنسجة في الجسم، وينتج عنه إجهاد وتوتر دائم أو مؤقت في وظائف الجسم. (عسكر، 1988: 10)

ويضيف **سيلبي** تعريف آخر للضغط على أنه الاستجابة الفيزيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف مع الظروف الداخلية والخارجية.

إن حالة الضغط عادة بما كان يدعي بالزملة البيولوجية للضغط أو ما يدعوها **سيلبي (H.Sellye)** بالزملة العامة للتكيف Syndrome générale d'adaptation والتي تمر بثلاث مراحل :

- **مرحلة الإنذار** : وتسمى مرحلة التنبيه للخطر وهي مرحلة سريعة التطور تترجم استجابة الفرد لتهديد

المدرک، وهي المرحلة التي يبدأ فيها النشاط الفيزيولوجي أي يبدأ الجسم بالتغيير في أول كشف للعوامل

الضاغطة، ويتم ذلك بتدخل الأعصاب السيمبتاوية والغدد الكظرية لإفراز هرمونات الضغط حيث تقوم بتعبئة أجهزة دفاع الجسم، حيث يتم تصريف أكبر نسبة ممكنة من الأدرينالين وهذا ما يزيد الإنتاج الطاقة لمواجهة الموقف الضاغط ومن مظاهر هذه المرحلة الشحوب، اصفرار اللون، زيادة نبضات القلب، الألم في الرأس، وإذا استمر تعرض الفرد للضغوط فإن الصعوبات تنتقل إلى المرحلة الثانية.

- **مرحلة المقاومة:** في هذه المرحلة تخنفي معظم مواصفات المرحلة السابقة، ويكون الجسم في حالة

تيقظ وذلك بتحريك مجموعة ضد العامل الضاغط حيث يناط الدور الأساسي للهليوتلاميس، والغدة النخامية الشيء الذي يسمح بإنتاج أكبر المضادات الحيوية والمقاومة تزداد أكثر من المعدل، وإذا استمر لمدة أطول تصبح في حالة ضعف وبالتالي يقوده إلى الإنهاك.

- **مرحلة الإنهاك:** في هذه المرحلة تأتي الأجهزة الدفاعية إلى نهايتها، وتفقد طاقتها نتيجة لجهد

المبدول الذي لم يستطع تحمل قوة الضغط. وتعرف هذه المرحلة الأخيرة بمرحلة الهلاك، وعليه فإن الضغط هو الطلب الذي يفوق إمكانيات الشخص التكيفية.

إن هذا التفسير للضغط أو الزملة العامة للتكيف الذي وضعها **هانز سيللي** هو في الحقيقة يعد

تكملة لما جاء به **كانون (1911)** الذي تكلم عن ميكانيزمات التكامل وسهامها بالأوميوستازي

(حافظ، 1987،: 102)

2-3-2 مدرسة التحليل النفسي: إن الذات هي دوما مهددة من طرف عوامل داخلية كانت أو خارجية.

وإن الأنا "Moi" يعمل على حفظ هذه الذات من العوامل أو المثيرات، إما بالعدول عنها أو الهروب منها إذا كانت تشكل خطرا يتمثل على الذات، وإما التكيف معا إذا كانت عديمة الخطر. كما يعمل على انتقاء

من المثيرات ما هو صالح ومريح للجسم. إن نشاط "الأنا" يستمر في الأحداث الداخلية مع "الهو"

"Soi" كما هو الحال في الخارج، ويتمثل الذات في مراقبة نشاط الهو حتى لا يسبب اضطرابا في الجسم.

ويرى **فرويد (S.Freud)** إن أوجه النشاط الذي يقوم بها الأنا تخضع إلى التوترات التي تحدثها المنبهات

الموجودة به أو التي تطراً عليه وينتج في زيادتها- أي الضغوط- في العادة إحساس بالألم وعن انخفاضها إحساس باللذة. وأن الأنا يطلب اللذة ويتجنب الألم، فإذا يتوقع حدوث الألم قابل ذلك بإعلان إشارة القلق وتسمى هذه الحالة بحالة الخطر داخلية كانت أو خارجية (فرويد، 1986: 14).

2-3-2 مدرسة علم النفس: يرى براون و فولر (Brown, Fowler) أن كلا من القلق والحصر والخوف، هو حالة من حالات الضغوط تظهر حيث يكون الشخص مهدداً أو يعتقد أنه الخطر. وأثناء حالة التوتر لا يقدر الشخص على التركيز أو المتابعة مدة طويلة في عمل ما. كما يمكن أن يكون الضغط عاملاً فعالاً في إحداث حالات مرضية، وهذا حسب سيم و كوهن (Simet et kohin) 1964. و بمعنى آخر فإن الضغط هو كل عامل ممكن أن يهدد أو يشكل خطراً على آليات التوازن لدى الكائن العضوي ويستجيب لعوامل الإثارة أو الاعتداء كالجرح وفاة الأقارب، أو فرح، أو زواج.

2-3-3 مدرسة النفس الاجتماعية: ترى هذه المدرسة أن الضغط هو عبارة عن حالة فقدان في التوازن بين متطلبات الوضع المثير - المحيط - والقدرة على الاستجابة لدى الجسم، وأن مختلف الأمراض ك: l'ischemie cardiaque وغيره في حد ذاتها ناتج للصراع التفاعلي القائم بين الإنسان ومحيطه. بينت الدراسة التي قام بها ماتسومو (Matsumo) سنة 1970 في اليابان حول الضغط الاجتماعي، على أن هناك فرق ملحوظ في عدد المصابين بـ Cardiopathie coronarienne بين اليابان والولايات المتحدة الأمريكية، ويعود هذا الفرق حسبه إلى طرائق المعيشية اليابانية، بالإضافة إلى أن الضغط الاجتماعي له علاقة بارتفاع الكولسترول وهذا ما لاحظته ما تسو مو عند طلبة الطب أثناء الامتحانات.

وفي هذا الصدد يقول مانسون و سفني: إن الضغوط شيء يتطلب التفاعل ما بين الفرد والبيئة (فرويد، 1986: 16)

3- أشكال الضغط:

3-1 الضغط الحاد :إن الاستجابات لهذا النوع من الضغط تختلف من شخص لآخر حسب طبيعة شخصية الفرد وحسب الحالة الصحية. فلإنسان السليم يظهر ردود أفعال أثناء حالات الضغط بطريقة طبيعية بحيث لا تحدث له اضطرابات خطيرة أما الشخص ذو قابلية للتأثر والإثارة أو الشخص ضعيف الاستجابة فإنه تظهر عليه حالات مرضية ك: (سورا،1997: 46)

- الذبحة الصدرية
- Angine de poitrine
- C'arythmie
- L'insuffisance cardiaque
- L'ictus
- L'infractions du Myocarde
- عدم كفاية القلب

التوتر المزمن : هذا النوع من التوتر ممكن أن يصيب حتى الشخص السليم الذي له القابلية للإصابة بهذا النوع من التوتر. وفي هذه الحالة يتطلب الوضع المثير استجابة من الشخص بطريقة " ترغم هذا الأخير من إبدال جهد كبير يهدف تحقيق تكيف مع هذا الوضع الجديد والصعب.

4-عناصر الضغط :

يمكن أن نحده عناصر ما يراه كل من **سيزلجي و ولاس** إلى ثلاثة عناصر رئيسية كما هو موضح في الشكل رقم (1) وهي (الصباغ،1999: 247):

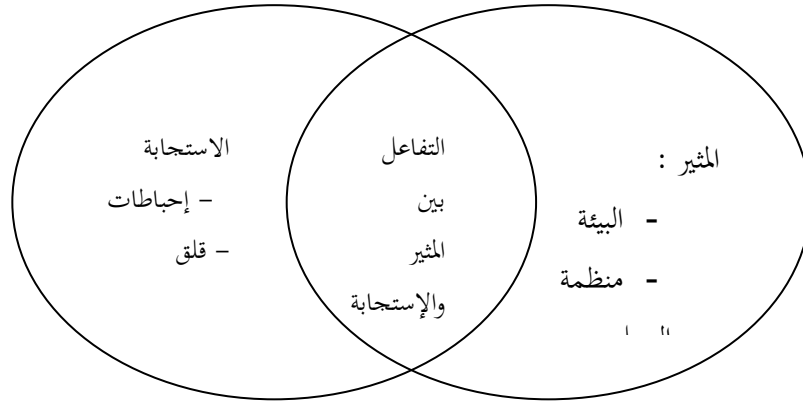
4-1 عنصر مثير : ويشمل على الضغوط والمؤثرات الأولية الناتجة عن مشاعر الضغوط وقد تأتي هذه العناصر من البيئة، أو المنظمة أو الأفراد.

4-2 عنصر الاستجابة : يتكون هذا العنصر من ردود الفعل الفيزيولوجية، والنفسية، والسلوكية للضغوط، مثل الإحباطات، القلق، عدم الرضى.

4-3 عنصر التفاعل: و هو العنصر الذي يحدث تفاعل الكامل ما بين عوامل المثيرات و

الاستجابات و يأتي هذا التفاعل من عوامل البيئة، والعوامل التنظيمية في العمل، والمشاعر الإنسانية،

وما يترتب عنها من استجابات.



الشكل رقم 9: عناصر الضغوط عند سيزلاجي و ولاس.

5- مصادر الضغوط :

إن مصادر الضغوط متعددة ومتداخلة فيما بينها وتجدر الإشارة هنا إلى أن الضغط لا يسببه مصدر واحد

فقط، وإنما هو حاصل تفاعل بين هذه المصادر كلها أن ما يراه الفرد على أنه مصدر للضغط قد يراه

الآخر عكس ذلك بالنسبة للطرف الثاني، وعليه فإن الضغط هو نسيج لمجموعة من العوامل والأسباب

يمكن إرجاعها إلى:

5-1 العوامل التنظيمية المرتبطة بالمحيط الداخلي والخارجي:

5-1-1 العوامل المرتبطة بالمحيط الخارجي: تعتبر عوامل المحيط الخارجي من الأسباب التي تلعب

دورا هاما في حالات العمل من خلال تفاعلها مع متطلبات الحياة وأهدافها، ومن بين هذه العوامل نجد

المحيط الاجتماعي والمحيط الاقتصادي والمحيط السياسي، والمتطلبات العائلية إلى جانبي مجالات

نشاطاتها.

5-1-2 العوامل المرتبطة بالمحيط الداخلي: على مختلف مظاهر والمحيط الموضوعي للعمل الفيزيقي والنفس الاجتماعي والتي يدركه الانسان كمصادر للضغوط مباشرة من خلال النشاطات والمهام الموكلة ومن جملة المصادر التي تسهم في إحساس الانسان بالضغط و هي ما يلي (العديلي،1995: 251):

- **طبيعة المهنة وظروفها:** إن العمل هو عبارة عن مجموعة من المهام التي يقوم بها الفرد وكل مهمة أو وظيفة هي عبارة عن نشاطات ومتطلبات يؤديها الفرد العامل، كما أنها تعتبر مصدرا للضغط في حال عدم التكيف معها، حيث تلعب ظروف العمل دورا هاما في كونها مصدرا من مصادر الضغط المهني، وظروف العمل تلك الظروف المهنية التي تساهم صنع الضغوط فنجد العامل يعمل في كل الظروف الجوية كالبرد، المطر، الحرارة إضافة إلى الظروف المناسبة كأيام العطل، الأعياد الوطنية والدينية وهذا ما يشكل ضغط عليه يعيق تكيفه مع الوضع مما يسبب له كثيرا من الضيق والكدر داخل عملهم.

و في هذا المجال نرى أن هناك علاقة واضحة بين ظروف العمل السيئة وتدهور الفرد مثلما هناك علاقة إيجابية بين تعود الحالة الصحية للفرد وظروف العمل السيئة التي يمارس فيها عمله. هذا يمكن الإشارة إلى أن الظروف السيئة في مجال العمل تجعل الشرطي غير راض عن هذه الظروف، الأمر الذي ينعكس سلبا على سلوكه التنظيمي كالتغيبات المبررة والغير المبررة وكذا الأداء الوظيفي ومردوده الضعيف داخل المنظمة.

- **مصادر مختلفة بكثافة العمل وقتته:** أثبتت فرانسيس وكابلان عن إحدى دراستهما أن العمل كعامل ضغط هو إما ذو طبيعة كمية، وإما ذو طبيعة كيفية اعتبار العمل كثير الصعوبة مثلا، وإما مشارك في التصرفات الوظيفية المضطربة، وثمة دراسة تشير على أن هناك علاقة قوية بين كمية العمل الزائدة والاستهلاك المرتفع للفائق التبغ استهلاكا يعتبر أحد أسباب الأمراض التاجية.

ويكشف بحث آخر عن الإفراط في العمل قد يؤدي إلى بخس قيمة الذات أو اللجوء إلى

الكحول، وأظهر بحث قام به **كوبر ودافيد سون و ررينسون** في دوائر البوليس، أن إرهاق رجال الشرطة

البريطانية بالعمل هو في أساس انهيار عابر في القوى، فيوجه هؤلاء التهم إلى الإجراءات الإدارية التي تضطربهم إلى العمل ساعات طويلة تضاف إلى الإحباطات التي تسببها الإجراءات القضائية الطويلة العاجزة عن الاقتصاص من مرتكبي الجرح.

وقلة العمل هي عامل مجهد آخر مرتبط بالبيئات التي يكون فيها العمل مكررا، قليل الإثارة، ورتيبا كما في عمليات التجميع مثلا " إن من شأن الملل وعدم التركيز النفسي في العمل أن ينقصا من الطاقة على رد الفعل لدى العمال والمستخدمين في الحالات الطارئة وغير المتوقعة.

- المصادر المتعلقة بالخطر الطبيعي: إن الخطر الطبيعي هو مصدر آخر للضغط تصادفه في المهن الكثيرة التعرض للمخاطر مثل الشرطة، المناجم، الجيوش، ومكافحة الحرائق. وفي البحث لبروفيسور كوير عن الضباط المكلفين بنزع الألغام في إيرلندا الشمالية، على أن الخبراء، وبعدها اكتسبوا شهرة عريضة على أثر هذه العمليات بدوا شخصيات تقتفر إلى العاطفة والانفعال وتجد صعوبة في إقامة علاقات شخصية ثابتة وقلما تلتزم بالقيم المعروفة السائدة (سورا، 1997: 17).

2-5 العوامل الضغوط المرتبطة بالفرد: ويقصد بها مجموعة المتغيرات الشخصية، من خبرات وقدرات وخصائص سلوكية وطرق تعامله مع ما يواجهه من ظروف مهنية، والتي يجمع أغلب الباحثين على أنها من العوامل الأساسية التي تقيم الوضعية وتتحكم بشكل أو بآخر في السيرورة التي تتكون فيها ميكانيزمات الضغوط وما يترتب عنها من مظاهر مرضية، على مستوى الفرد والتنظيم وتشمل هذه العوامل ثلاثة عناصر أساسية وهي: (عسكر، 1988: 68)

- الخصائص الديموغرافية: كالسكن، والجنس، والأقدمية، والسلم السوسيو اقتصادي.
- الشروط الفيزيولوجية: البنية الجسمية، الحالة الصحية، العادات الاستهلاكية.
- المصادر الشخصية : تلعب الخصائص الشخصية للفرد دورا هاما في تحديد مستوى معاناته من الضغط وردود فعله نحو مسببات الضغط، وبصفة عامة يمكن القول أن الأفراد لا يستجيبون بنفس

الطريقة للمواقف الضاغطة وتشمل المصادر الشخصية مجمل المتغيرات المرتبطة بشخصية الفرد وخبراته الشخصية، وفيما يلي سيتم عرض لأهم المؤشرات الشخصية على الضغط العمل.

- **نمط الشخصية :** لقد بدأت فكرة الاهتمام بدراسة الأنماط الشخصية لسلوك الأفراد من حيث العواطف والحساسية على يد **فريد مان** و **روزنمان** (Friedman, Rosman) في عام 1971 بدأ الباحثين بميزات بين نمطين سلوكيين بمعدل معرفة إلى أي حد تساهم هذه الجوانب الشخصية بمصطلح الاستعداد للإصابة *la unubuerabilité* أو الضرار أو النمط السلوكي (أ) والنمط السلوكي (ب)، فالنمط السلوكي (أ) أو ما سمي حركة العواطف المركبة يتميز بالعدوانية ويحرص على الانفجار الأكثر عن أقل وقت ممكن ويجب تحدي البيئة ومتغيراتها وما يتعرض له من صراع، وقد دلت أبحاث أمراض القلب أن أصحاب هذا النمط أكثر عرضة وقابلية للأمراض الناتجة من المواقف الضاغطة من غيرهم، وما يميز سلوكهم هو أنهم يملون إلى العمل بمفردهم وأنهم نشطون وفعالون ومنافسون وطموحين والتوتر هو السمة الغالبة على سلوكهم، وفي حالات كثيرة يكون الفرد هو السبب الرئيسي عن شعوره بالضغط، وذلك بحكم الطبيعة الإدراكية التي يضيفها على الموقف المواجهة، والتي هي في الأساس انعكاس لمحدوات لا شخصية وخبراته ومركزه الاجتماعي، كما تشير أغلب الدراسات على أن أفراد نمط (أ) مرشحين لاستخدام استراتيجيات تصرف لا تكيفية عكس أفراد النمط (ب) وأنهم يساهمون بشكل مباشر في خلق مرافق الضغط لأنفسهم، وأكثر إصابة بالاضطرابات السلوكية كالقلق، الاكتئاب، وأمراض سيكوسوماتية كالقرحة المعدية وأمراض القلب.

وهذا عكس نمط الشخصية (ب) الذي يتميز بالهدوء والترتيب في الإنجاز، وبالثقة والهدوء الطبي يتبع له العمل باعتدال وبصفة مستقرة ومستمرة ونتيجة لذلك فإن النمط (أ) تظهر عليه أعراض الضغط الدنية والنفسية بمستويات عالية ويكون أكثر قابلية للتعرض لأمراض سيكوسوماتية من النمط (ب)

وبالتالي يظهر النمط (أ) سلوكاً يتضمن بالتردد والضعف في اتخاذ القرارات في بعض المواقف الضاغطة أكثر من النمط (ب)

- **تأثير تغيير الحياة:** إن ما يطرأ على الفرد خلال حياته من أحداث ومراحل نمو ومواقف يمر بها تؤثر في درجة الضغوط عليه ومن أم هذه الأحداث التي تؤثر بشكل مباشر، وفاة أحد الأقارب مثل الأب أو الأم الزوج أو الزوجة أو أحد الأبناء ومشكلات الطلاق و الانفصال في الحياة الزوجية وهذه العوامل تختلف في درجة تأثيرها والتأثر بها من شخص لآخر أو من بلد لآخر وذلك حسب الثقافات والحضارات واتجاهات الأخرى نحو هذه الأحداث. ونجد هذا التغيير في محيط الشرطة وذلك في التغيير المستمر لأماكن العمل ف نجد الشرطي يكون في أمن ولاية مستغانم على سبيل المثال فيتغير إلى أمن المدية مثلاً هذا التغيير يؤثر عليه ويحدث له ضغط خصوصاً إن كان يسكن بولاية مستغانم أو عمل فيها لفترة طويلة.
- **الحالات النفسية والبدنية:** إن الحالة النفسية والبدنية للفرد لها تأثير على مستوى معاناته من الضغط، فالحالة النفسية للفرد تحدد طبيعة للاستجابة، فالتعب الشديد له تأثير كبير على إدراك مسببات الضغط وبالتالي على مستوى الضغط، حيث ظهر أن الإحباط يقلل من مقومة مسببات الضغط والفرد الذي يفترق للثقة بالنفس والتقدير الذاتي الذي يستجيب بصورة سلبية للمواقف الضاغطة التي تتطلب نوعاً من التحدي.

إن التأزم النفسي الحاصل بسبب الضغوط المهنية لهذا النوع من العوامل، يتجلى في عدم قدرة الفرد على التحكم في المنجزات التي يسعى إلى تحقيقها والتعامل معها بطريقة آلية دون اكرتاث والشك في القدرات الذاتية، وهو الأمر الذي قد يؤدي إلى ظهور ما يسمى بالعجز والتعلم والذي ينتج عنه عجز الدافعية في المجال المعرفي والانفعالي للفرد، وكذا الحالات...إلخ.

وهذه التغيرات الداخلية العضوية منها والنفسية، تتخذ شكل استجابات فيزيولوجية لتمكن الشخصية من التكيف تجاه ما يفرضه المحيط من متطلبات ضاغطة.

6- استجابة الإنسان للضغط :

تعد الضغوط الداخلية أو الخارجية مثيرات لا لها من استجابات مختلفة تبعاً لخصائصه من جهة وطبيعة تلك الضغوط وشدتها من جهة أخرى ويمكننا تقسم الاستجابات إلى (حافظ، 1987، ص: 102):

6-1 استجابات إرادية :و هي تلك التي يعيها الفرد، ويشعر إزاء وقوعها برد فعل مثل استجابة

بتخفيف ملابسه عند الإحساس بارتفاع درجة الحرارة، أو ارتداء ملابس أخرى عند الإحساس بالبرد.

6-2 استجابات لا إرادية :وهي ردود فعل بعض أجهزة الجسم التي يصعب التحكم بها مثل الارتجاف

عند التعرض لموقف لا يستطيع التحم فيه، أو التعرق بسبب الخجل ويمكن تقسيم الاستجابة إلى:

- عضوية : مثل التنبهات الهرمونية وإفرازات بعض الغدد وفعاليات الجهاز السمبثاوي المسؤول

عن أمن الجسم تلقائياً من حيث السيطرة على جميع أجهزته الحيوية اللاإرادية مثل جهاز الدوري

والتنفسي وجهاز الغدد والجلد الذي يعمل وقت تعرض الجسم للخطر (ضغط خارجي أو داخلي)

وهو يهلع ما يشبه حالة طوارئ وذلك بتجهيز طاقاته ووضعها في أعلى درجات الاستعداد،

وكذلك الجهاز الباراسمبثاوي، حيث العمل بالاتجاه المعاكس للسمبثاوي بإبطاء أو كف عمل

بعض الأجهزة الجسم.

- نفسية: كافة الاستجابات التي يتحكم أو لا يتحكم بها الفرد في الموقف المحدد وهي:العمليات

المعرفية والتي تمثل العمليات العقلية مثل التفكير بمعطيات الضغط ومسبباته، وكذلك تقييم

الضغط الموجود ثم الوصول إلى معرفة الضغوط دون القيام بفعل ما.

- السلوكية : وهي الاستجابات التي يلجأ إليها الفرد تحت وطأة الضغوط، تلك الاستجابات التي يمكن

ملاحظتها. والاستجابة للضغوط لا تقتصر على الكائن البشري، بل إنها موجودة عند الحيوانات أيضاً. لذا

فإن أي ضغوط يتعرض لها الإنسان لا تؤثر في أجهزة الجسم كلها، بل على قسم منها، إذ قد يتأثر

أحدهما بشدة، بينما لا يكاد يتأثر الآخر أبداً.

7- الضغوط والأمراض النفسية

إذا كانت نشأة الأمراض النفسية في مراحل الطفولة أو احتمالات امتدادها إلى المراحل العمرية اللاحقة، وإذا ما كان هناك خلل أو اضطراب في الجهاز النفسي بسبب عدم القدرة على التكيف أو حالة من الوهن أو زيادة في القلق أو اضطراب هستيرية تعترى الإنسان، فإن الضغوط تزيد من وطأة تلك الأعراض المرضية وتساعد إلى حد كبير في تخلل التوازن النفسي، فيقع الإنسان صريع المرض، بفعل شدة الضغوط، ووجود حالة من التهيؤ النفسي الداخلي للمرض، فالعلاقة إذن تبادلية بين الضغوط والأمراض النفسية. خاصة إذا ما عرفنا أن الضغوط الداخلية هي: التهيؤ النفسي (الاستعداد) لقبول المرض - ضعف المقاومة الداخلية.

أما الضغوط الخارجية فهي: صعوبات في التعامل مع المحيط الاجتماعي، وعدم القدرة على مواجهة المشكلات وتحمل الصدمات مثل الخسائر المادية، أو موت شخص عزيز.. الخ، وهذه الضغوطات بدورها تسبب بعض الإعياء ثم الإجهاد العصبي والتعب الشديد الذي يصل أحياناً إلى حد الموت، فضلاً عن احتمالات الإصابة ببعض الأمراض العضوية ذات المنشأ النفسي (اضطرابات نفسجسمية - سايكوسوماتية) مثل التغيرات الكيميائية والحيوية في الدم، ارتفاع ضغط الدم، مرض السكري، والقرح الدامية، وغيرها.

ويشير جارلس وورث وناثان بأن 75% من المرضى المراجعين للأطباء يشكون أمراضاً ناتجة عن الضغوط وتتحصر تلك الأعراض في القلق، الشعور بالذنب والخوف، الاكتئاب، الخوف من المستقبل، العدوانية الزائدة تجاه الآخرين، اليأس والانطواء والانسحاب، فقدان الثقة بالنفس إضافة إلى المشكلات النفسجسمية (موقع الكتروني).

إن التعرض للمواقف الصعبة التي ربما تستمر زمناً ليس قليلاً لا يسبب القلق المزمن فحسب، بل يحدث تغييراً في معدلات المرض وقد يؤدي إلى الوفاة في بعض الأحيان. هذا وتعجل الأنواع المختلفة

للضغوط بظهور بعض الاضطرابات السلوكية وخاصة إذا كانت الضغوط شديدة، أما إذا كانت الضغوط خفيفة، فإن الأفراد من ذوي الاستعداد المرضي أو من الذين نشأوا في ظروف صعبة فإنهم سيعانون طويلاً من بعض الاضطرابات وحالات من التوتر والضييق.

8- أساليب التعامل مع الضغوط وآليات الدفاع :

إن التصور العام عن أساليب التعامل (Coping) مع الضغوط شامل ويحتاج إلى تفصيل أكثر وخاصة إذا استخدم مع آليات الدفاع اللاشعورية.. فيرى بعض علماء النفس بأن أساليب التعامل مع الضغوط تعتمد على أنها:

(أ) وسيلة تعديل أو محو الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة التي تسبب الضغط.

(ب) وسيلة التحكم الإدراكي واستدعاء الخبرات لتحديد المشكلة.

(ج) وسيلة التحكم بالنتائج الانفعالية للم مشكلة ضمن حدود الاستجابة الناجحة للحل.

وعموماً فإننا نرى بأن التعامل مع الضغوط عبارة عن أساليب تختلف باختلاف الأفراد أنفسهم. وبناءً على ذلك فنستعرض تلك الأساليب بشكل مفصل (موقع الكتروني):

8-1 التصدي للمشكلة: وهو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط، يلجأ إليه بعض الناس وفقاً لنمط

الشخصية. ويهدف هذا الأسلوب إلى تخفيف العقبات التي تحول بينه وبين التكيف والالتزان أو تحقيق

الأهداف الآتية.. ويكون واضحاً جداً في حالات الأزمات أو الكوارث. فعندما يواجه بعض الناس

الضغوط المستمرة، طويلة الأمد، ويعمل البعض ما يقارب العشرين ساعة يومياً بهدف جمع ثروة أو

لتحقيق مركز اجتماعي أو سياسي أو لتحسين المستوى المادي للعائلة.. فلا بد من أن يلجأ الإنسان إلى

هذا النوع من الأساليب، ويقوم هذا الأسلوب على ثلاث عمليات هي:

-التعامل النشط.

-كفّ الأنشطة المتنافسة.

-الكبح.

وبينت الدراسات النفسية أن هذا الأسلوب من أساليب التعامل يلجأ له المتفوق كاستجابة لآلية التعامل مع الضغط، إضافة إلى المعرفة المسبقة لمصدر الضغط لدى الفرد. ويعتمد هذا الأسلوب أساساً على قوة الشخصية والشجاعة في مواجهة المواقف النفسية والتوترات الناجمة عن مصدر الضغط وشدته.

8-2 طلب الإسناد الإجتماعي(طلب الإسناد الانفعالي): وهو محاولة البعض للحصول على مساعدة الآخرين اجتماعياً أو نفسياً، طبيياً، مادياً، تبعاً لتقديرات المعنيين أنفسهم. إذ يلجأ البعض إلى الأهل أو الأقرباء أو حتى العشيرة في بعض المجتمعات للحصول على الدعم الأمني عند الشعور بالتهديد لسبب معين. وقد يتجه البعض إلى أصدقائهم لغرض الحصول منهم على اطمئنان مستقبلهم الوظيفي أو السياسي أو التجاري إثر الخوض في مجازفة معينة، ويسعى البعض إلى طلب الإسناد الانفعالي (وخاصة المكتئبين) سواء من القريبين أو الأطباء النفسيين، ويتجه البعض إلى الدين لما في الدين من أمان وسكينة وطمأنينة طلباً للإسناد في التعامل مع الضغوط، ويتم ذلك على شكل استشارات لرجال الدين وطلب مباركتهم أو على شكل زيارات للمراقد الدينية أو الأضرحة أو الإكثار من الصلوات وقراءات الأدعية التي تضيء الراحة النفسية بتقوية العزيمة، والإرادة، ويتعارف عند الناس، أنه إذا أصيب شخص بعزيز له أو بمال أو بأفة، أمره بالبكاء أو الشكاية بيبث الأشجان. وتشير نتائج الدراسات العلمية إلى أن الإسناد الاجتماعي مخفف للضغط ويقلل من تأثيره السلبي في الصحة النفسية والجسمية.

8-3 ضبط النفس: وهو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط، يلجأ إليه بعض الناس عندما يتعاملون مع مواقف من شأنها أن تؤثر على التحكم والسيطرة، ولكن تتولد لديهم مشاعر قوية نابغة من العقل. بمعنى آخر فإنهم يعالجون الموقف بخبرات وقوة إرادة رغم التوتر والإثارة، إلا أن التحكم وتقليل وطأة الأحداث التي تبعث على الضيق، تظل مفتاح حل المشكلة لديهم من خلال السيطرة والقدرة على ضبط الاستجابة الانفعالية. وتكون - عادة - أنماط الشخصيات التي تلجأ إلى هذا الأسلوب هم من

الذين يعملون في مجالات الطب أو العمل الصحي كالأطباء والممرضين والمساعدين لهم، حيث يكون التحكم في أعلى حالاته أثناء التعامل مع المرضى المصابين بأمراض خطيرة أو إصابات من جراء الحوادث الطارئة. ويرى (ستيرلي) أن أسلوب ضبط النفس يريح الفرد في حينه، وقد يكون لذلك فائدته في الصحة النفسية والجسمية، أما إذا فشل فإنه يؤدي إلى حالات مرضية خطيرة.

8-4 الخيال و التمني: يلجأ بعض الناس عندما لا يستطيعون المواجهة، إلى الهروب من الأحداث

المحيطة بهم والمثيرة للقلق والتوتر، متوهمين الحل، فبعض الناس تتناهم أحلام يقظة كثيرة وبالتالي ينسحبون من الحياة الفعلية. ويعني هذا الأسلوب أيضاً رغبة الفرد على مستوى المتخيل فقط بأن يتعد عند تعرضه لموقف ضاغط عن واقع هذا الموقف وظروفه، مثل تخيل العيش في مكان أو زمان غير الذي هو فيه أو حدوث معجزة تخلصه مما هو فيه من ظروف

8-5 التجنب و الهروب: عندما لا يجد الفرد الإمكانيات المتوفرة لديه والكافية للتعامل مع الضغط السائد،

فبإمكانه وفي بعض الأحيان تجنب التعامل لحين استجماع قواه ثانية، أو التهيو له، ويحدث هذا على مستوى الأفراد. أما إذا فشل في تجنب الموقف الضاغط ولم يستطع مقاومته، فإنه يلجأ إلى العقاقير. والكثير من الذين يتعاطون العقاقير، يجدون فيها وسيلة للهروب من المواجهة، لذا يعتبر الانسحاب استجابة شائعة للتهديد عند بعض الناس. فقد يختار البعض هذا الأسلوب على وفق نمط شخصيته، فهم لا يفعلون شيئاً، وغالباً ما يصاحب هذا السلوك شعور بالاكئاب وعدم الاهتمام.

8-6 العدوان: إن الإحباط والضغط كثيراً ما يؤدي إلى الغضب والعدوان، وسلوك العدوانية هو استجابة

لموقف لم يحقق صاحبه نتائج مثمرة متوقعة ويحس الفرد عادة بمشاعر عدوانية لا يفجرها إلا في أوضاع معينة، كرد فعل غير متحكم به. فمعظم الناس حينما يواجهون تحدياً قوياً يصبون نار غضبهم في غير مكانه، ويهجمون بدون سيطرة على أهداف أو ممتلكات أو أشخاص آخرين يكونون كبش الفداء، وربما هم

أبرياء، فقد يسلك الفرد سلوكاً عدوانياً بعد يوم كامل من الإذلال والتحقير، أو الشعور بالدونية تجاه مواقف الحياة المختلفة، ولم يستطع أن يحقق فيها أي نتيجة مريحة.

7-8 الإبدال: الضغوط حالة نفسية تؤثر في الإنسان سلبياً، خاصة مع استمرارها لحقبة طويلة، ويهدف التكيف معها أو تخفيف شدتها على أقل تقدير، يمكن التحكم بالاستجابات الناتجة عنها عن طريق الإبدال، فالضغوط وازدياد التوتر يجد مصرفاً له على مستوى الجسد، وثمة ظواهر للتدليل على ذلك مثل التبول وكثرة التغوط والإفراط في الأكل أو الأكل بنهم وكثرة التدخين أو الإفراط في النشاط الجنسي... كل تلك الأفعال يمكن اعتبارها تفرجات جسدية يتفاوت وعي الناس لها ولكنهم يمارسونها يومياً.

2- ميكانيزمات الدفاع (آليات الدفاع): أول من أدخل مفهوم آليات الدفاع أو الحيل الدفاعية هو

سيجموند فرويد، ويرى أن الناس يلجأون إليها لحماية أنفسهم وتساعدهم على معالجة الصراعات الإحباطات وهي أساليب عقلية لا شعورية تقوم بتشويه الخبرات وتزييف الأفكار والصراعات التي تمثل تهديداً. وهي تساعد الناس على خفض القلق حينما يواجهون معلومات تثير التهديد (موقع الكتروني).

2-1 الكبت: عملية عقلية لا شعورية يلجأ إليها الفرد للتخلص من شعور بالقلق والضيق الذي يعانيه بسبب ورود عوامل متضاربة الأهداف في نفسه.

باستخدام هذا الميكانيزم (الآلية) فإن الإنسان يحرر نفسه ولو مؤقتاً من الضغوط المتسلطة عليه وتشكل عبئاً لا يطيقه، فيهرب من الموقف الضاغط بكبته ومحاولة تحييده على الأقل. لكي يحصل على توازنه النفسي، ورغم الاختلافات من فرد لآخر في إدراك الضغوط واستخدام هذا الميكانيزم.. إلا أنه ليس كل الناس يلجئون إلى الكبت عندما يتعرضون لموقف ضاغط، أو محاولة الهروب منه باللجوء إلى استخدام الآليات الدفاعية، فبعض الناس لهم قدرة المواجهة وتحمل الموقف... وإيجاد الحل المنسجم مع هذه الصراعات والضغوط الداخلية والخارجية، وهو أمر يتعلق بشخصية كل فرد وأسلوبه الشخصي المميز في مواجهة الإحباط أو الضغوط.

يرى علماء النفس والصحة النفسية بأن الكبت الناجح هو الذي يؤدي إلى حل الصراع وتوازن المتطلبات والرغبات اللذين يحققان الصحة النفسية. أما الكبت الفاشل فهو الذي يؤدي إلى حالة الاختلال ثم المرض النفسي.

2-2 التعويض: حيلة دفاعية لاشعورية يلجأ إليها الإنسان حينما يبتغي سلوكاً يعوض فيه شعوراً

بالنقص، وقد يكون هذا الشعور وهمياً أو حقيقياً. سواء كان جسماً أو نفسياً أو مادياً. والتعويض محاولة لاشعورية تهدف للارتقاء إلى المستوى الذي وضعه الإنسان لنفسه، أو الذي فرض عليه من علاقته بالآخرين. وقد يهدف الإنسان إلى تغطية الشعور بالنقص أو تحقيق مكاسب ذاتية مثل لفت الانتباه والعطف والاحترام أو إثارة الآخرين، أو ربما لكي يعزز موقعه في المجتمع الذي يعيش فيه.

2-3 التبرير: وهو إعطاء أسباب مقبولة اجتماعياً للسلوك بغرض إخفاء الحقيقة عن الذات، ويعد وسيلة

دفاعية ترمي إلى محافظة الفرد على احترامه لنفسه وتجنبه للشعور بالإثم، وتعطيه الشعور بأن ما قام به قد جاء بناء على تفكير منطقي معقول، ويختلف التبرير عن الكذب، بأن الأول (التبرير) يكذب فيه الإنسان على نفسه، في حين يكون الثاني (الكذب) بأن يكذب الإنسان على الناس. وهذه الآلية الدفاعية تقدم أسباباً مقبولة اجتماعياً لما يصدر عن الإنسان من سلوك وهو يخفي وراءه حقيقة الذات. مثال ذلك: اعتقاد الفقير بأن الفقر نعمة، وأن الثروة والغنى يجلبان له المشاكل والهموم.

2-4 التحويل: هي آلية دفاعية تستخدم للدلالة على نقل نمط من السلوك، من عمل إلى آخر، بمعنى

اكتساب خبرة معينة تؤدي إلى رفع مستوى الإنجاز للفرد في عمل مماثل أو إلى خفض مستواه إن كان العمل الجديد مغايراً للعمل الأصلي كل المغايرة. وفي التحليل النفسي يدل هذا الميكانيزم على موقف انفعالي معقد. ويعلق (فينكل) على ذلك بقوله: "يسيء الفرد فهم الحاضر برده إلى الماضي".

2-5 التكوين العكسي: هو إخفاء الدافع الحقيقي عن النفس إما بالقمع أو بكبته، ويساعد هذا الميكانيزم

الفرد كثيراً في تجنب القلق والابتعاد عن مصادر الضغط فضلاً عن الابتعاد عن المواجهة الفعلية، فإنه

قد يظهر سلوكاً لكنه يخفي السلوك الحقيقي، فإظهار سلوك المودة والمحبة المبالغ فيهما، قد يكون تكويناً عكسياً لحالة العدوان الكامن الذي يمتلكه الفرد في داخله، وعادة يتشكل هذا المفهوم ضمن سمات الشخصية ومكوناتها.

2-6 الارتداد (النكوص): هو الارتداد أو التقهقر إلى مرحلة سابقة من مراحل العمر الممثلة في النمو النفسي. ويتميز بعدد من الظواهر النفسية المتمثلة في النشاط النفسي، ويكون النكوص عادة إلى المراحل السابقة، وهو ما يحدث دائماً لدى المرضى الذهانيين - مرضى العقل - . إن النكوص كحيلة دفاعية تحقق للفرد ولو لفترة مهرياً من الضغوط المحيطة به وذلك بالرجوع إلى مرحلة سابقة تتمثل فيها السعادة والراحة النفسية، يلجأ إليها الإنسان للتخفيف عما يعانيه الآن من نكسات وانكسارات نفسية، فيتذكر ماضيه المليء بالأمان والرخاء والرفاه الذي عاشه، ويذهب بتفكيره بعيداً إليه، وكأنه حلم مر سريعاً. وقد أثبتت الدراسات النفسية بأن النكوص استجابة شائعة للإحباط.

2-7 التقمص (التوحد): عملية لاشعورية بعيدة المدى، نتائجها ثابتة، ويكتسب بها الشخص خصائص شخص آخر تربطه به روابط انفعالية قوية.

يختلف التوحد عن المحاكاة أو التقليد، حيث يكون الأول (التوحد) عملية لاشعورية في حين الثاني (المحاكاة أو التقليد) عملية شعورية واعية. ويرى (كمال) أن الإنسان في هذا الميكانيزم اندفاعي يسعى لأن يجعل نفسه على صورة غيره، وهذا يتطلب ضمناً غير واع لخصائص شخصية الآخر إلى نفسه. وتشمل هذه الخصائص السلوك والأفكار والانفعالات العاطفية. وأول محاولة يقوم بها الفرد للتوحد، تبدأ في الطفولة عندما يسعى إلى التوحد بشخصية أحد والديه.

إن عملية التوحد تخدم أغراضاً كثيرة وتعتبر وسيلة لتحقيق الرغبات التي لا يستطيعها الفرد نفسه. فيقتنع بتحقيقها في حياة الغير ويرضاها لنفسه كأنه قام بها. والكثير من مظاهر التوحد وتعلق الفرد بغيره، ما هي إلا حالات تدل على بعض نزعات العطف الاجتماعي والتحسس بمشاكل الآخرين التي ترد إلى توحد

الفرد بغيره ومقدرته على أن يضع نفسه مكان الآخرين في ظروفهم. ويكثر استخدام هذا الميكانيزم (الحيلة الدفاعية) لدى الشخصيات التي تتسم بالأنماط العقلية كالشخصية الفصامية أو البرانوية (هذات العظمة والاضطهاد) أو الشخصية المهووسة (الهوس). وهي أنماط من الشخصيات ليست مرضية وإنما نمط سلوكها وتكوينها الشخصي بهذا النوع.

إن هذا النمط من الشخصيات يرى نفسه في الآخر، كما أنه يرى الآخر في نفسه. وعندما تتزايد الضغوط الحياتية ولم تجد لها منفذاً للتصريف أو التحويل، فإنها ستؤدي إلى اضطرابات في العقل لدى هذه الفئة من البشر.

2-8 الخيال: وهو جزء مهم من الحياة العقلية للإنسان، ويصدر الخيال من العمليات العقلية المعرفية المتمثلة في الإدراك، التفكير، التذكر، الانتباه، النسيان... الخ وهو ينتمي إلى مجال التفكير حصراً. ففي الخيال يستطيع الفرد أن يتجنب الشد والضغط الواقع عليه من البيئة الخارجية، ويؤدي إلى تخفيض توتر بعض الدوافع من خلال تبديدها.

إن الخيال يخفف عن الإنسان الكثير من الضغوط الواقعة عليه، فيرى (مصطفى زيور) أن الأخابيل يمكن أن يصوغ بها العديد من (السيناريوهات) وهي تظل قابعة داخل عقل الإنسان وبها يجد العديد من الحلول إذا ما استخدمت استخداماً أمثل في الوصول إلى نتائج تحقق الراحة النفسية، ولكن تصبح حالة مرضية باستمرارها وتحويل الواقع إلى أحلام يقظة وأخابيل، فلذلك لا بد وأن تخضع إلى ضوابط ومحددات لعملها، لا سيما أنها (أي الأخابيل) مكون أساسي في حياة الإنسان طفلاً أو راشداً، سليماً كان أو مريضاً، مستيقظاً كان أو حالماً أثناء نومه.

وتخدم هذه العملية عمليات عقلية أخرى في إعانة الفرد على تحمل صراعاته النفسية والإبقاء عليها مقيدة بحيث لا تطغى على الوعي ولا تؤدي إلى انهيار التوازن النفسي الداخلي للفرد.

2-19 الإغلاء (التسامي): آلية دفاعية يلجأ إليها الإنسان عندما تضيق عليه الأمور ويزداد التوتر بأعلى درجات الشدة، وهذه الحيلة الدفاعية من أهم الحيل وأفضلها، والأكثر انتشاراً، ويبدل استخدامها على الصحة النفسية العالية. فبواسطتها يستطيع الإنسان أن يرتفع بالسلوك العدواني المكبوت إلى فعل آخر مقبول اجتماعياً وشخصياً، فمثلاً النتائج الفكرية والأدبية والشعرية والفنية... ما هي إلا مظاهر لأفعال تم التسامي بها وإغلاءها من دوافع ورغبات داخلية مكبوتة في النفس إلى أعمال مقبولة وتجد الرضا من أفراد المجتمع. ويمثل الدين أعلى درجة من الإغلاء والتسامي بالنسبة للإنسان في ظروف التوتر والضغوط الشديدة والأزمات، فحالة الوسواس والأفعال الحوازية التسلطية المسيطرة على الإنسان، لا يمكن مواجهتها إلا بالتسامي من خلال التمسك بالدين الذي يعني بالنسبة لتلك الحالات الإغلاء الناجح، وهو يتيح الطريق للتخلص من أحاسيس ومشاعر الإثم من خلال أداء الصلاة والتكفير عن الذنوب بدلاً من الطقوس الحوازية عديمة المعنى.

إن هذه الآلية (الحيلة) الدفاعية تخفف من شدة الصراعات والتوتر الداخلي لدى الإنسان من خلال تحويل تلك الأفكار والصراعات إلى مجالات مفيدة وسليمة ومقبولة اجتماعياً، كما أنها تمكن الفرد من الإبقاء على هذه الصراعات مكبوتة وبعيدة عن الوعي.

نتائج إستراتيجيات التعامل يتعرض الناس كلهم للضغوط بشكل أو بآخر ولكنهم لا يتعرضون جميعاً لمخاطرها بالدرجة نفسها، لأن تأثير الضغوط يختلف من فرد إلى آخر وإن التهديد ومستواه يختلفان أيضاً من فرد إلى آخر، لذا فإن استجابة الفرد إليها تختلف تبعاً لنمط الشخصية وتكوينه، ونوع البيئة والوسط الاجتماعي الذي يتحرك فيه، ويؤثر في تشكيل شخصيته ونموها وتحديد أسلوب التعامل مع الحدث أو الضغط، وكذلك الحيلة الدفاعية النفسية ومطالبة الشخصية في الرد لإحداث التوازن الداخلي. فالناس يضطربون ليس بسبب الأشياء ولكن بسبب وجهات نظرهم التي يكونونها عن هذه الأشياء، وأسلوب معالجتها بغية التخفيف منها لكي لا تتحول إلى أعراض مرضية تقعد الفرد عن ممارسة حياته العامة.

فإذا حصلت الموازنة الصحيحة بين المعنويات والماديات لم تتدهور حالة الفرد الصحية والنفسية والاجتماعية ولم يترد المجتمع، ويستطيع الفرد أن يخفف من تلك الهموم والضغوط. فأساليب التعامل والآليات الدفاعية تساعد الناس كثيراً على خفض القلق وخاصة عندما يواجهون الكثير من المشاكل والهموم، فاستخدام هذه الأساليب أو الآليات الدفاعية إنما هو مناورة مناسبة لتحقيق التوازن الداخلي للإنسان. فاختلاف الأشخاص ينتج - بالتأكيد - عنه اختلاف في رد الفعل الناتج عن الضغوط التي حدثت وذلك يقود إلى أسلوب التعامل مع هذه الضغوط ونوعيتها والطريقة التي يواجه بها كل فرد وبأسلوبه الخاص تلك الضغوط لحلها. ومن الأمور المغرية للتظاهر بأن مخاوفنا ومشاكلنا لا تصاحبنا على الدوام، والقيام بإغلاق أعيننا عنها ونحن نأمل أن تبتعد عنا المشاكل والضغوط وتتركنا في حالنا من تلقاء نفسها، غير أن المشكلة هي أنها لن تدعنا وشأننا في هدوء... إنها تحتاج إلى المعالجة والحل. وهذه المعالجة والحلول ما هي إلا مواجهة تتطلب اللجوء إلى أسلوب مناسب أو طريقة مناسبة للتخفيف من هذه المشاكل، لذا فأسلوب المعالجة للضغط هي محاولة ببذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي، والتكيف مع الأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية.

أما إذا عجز الإنسان عن المواجهة وتجنب التصدي للمشاكل أو إيجاد الوسائل والأساليب المناسبة لحلها، وفضل الإبقاء عليها بدون حل، فإنها ستزداد صعوبة وسوءاً، وبالتالي تصعب مواجهتها، وكلما كان تحديد المشكلة بأسرع ما يمكن، بات من الممكن حلها وإيجاد الوسيلة للتخفيف عنها على الأقل، حيث يعدل الإنسان طريقته إلى ما يراه مناسباً للحل. لذلك فإن الإنسان السوي هو من استطاع بحنكته أن يستظل بالوعي دون الانزلاق في شقاء المرض. لذا فإن تفرغ الهموم والمشاكل باستخدام أساليب التعامل معها يمنحنا دفعة قوية للمواجهة عندما نجد ما يلائم تلك المشاكل والضغوط، ويقول الإمام علي(عليه السلام):

(اطرح عنك واردات الهموم بعزائم الصبر وحسن اليقين).

خلاصة :

ترتبط الضغوط بالأحداث اليومية، فنحن بلا استثناء نتعرض لها يوميا ومن مصادر مختلفة. ومن المعروف أن الضغوط تمثل خطرا على صحة الفرد وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسي، وما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإرهاك النفسي، وهذا ما يتطلب تكيفا مع هذه الضغوط حتى نستطيع التعايش والاستمرارية.

الفصل الرابع: منهجية وإجراءات الدراسة

تمهيد

- 1 - منهج الدراسة
- 2 - مكان وزمان الدراسة
- 3 - مجتمع الدراسة
- 4- أدوات البحث
- 5- طريقة إجراء الدراسة
- 6- الخصائص السيكومترية
- 7- الأساليب الإحصائية المستعملة

خلاصة

تمهيد

لإحداث التكامل في أي دراسة ميدانية، لا بد من المزوجة بين جانبيين، الجانب النظري والجانب التطبيقي، وبعد الانتهاء من عرض الإطار النظري لهذه الدراسة سوف يتم التطرق إلى الدراسة الميدانية التي احتوت في بدايتها على الدراسة الاستطلاعية التي تعد خطوة منهجية في غاية الأهمية، و كان الهدف من ورائها الوقوف على بعض الأخطاء والهفوات التي قد تؤثر على مصداقية وموضوعية الدراسة و نتائجها، ثم ضبطها فعزلها وقت إجراء الدراسة الأساسية.

1 - منهج الدراسة:

استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي ، وهو من أساليب البحث العلمي المستخدمة بشكل واسع في العلوم الاجتماعية عامة و في علم النفس خاصة ، و يعد الأكثر ملائمة لنوع الدراسة التي يقوم بها الباحث.

2 - مكان وزمان الدراسة:

المكان : كلية العلوم التجارية بجامعة عبد الحميد بن باديس، خروبة مستغانم.

الزمان : من 15 أفريل 2018 إلى 26 من نفس الشهر .

3 - مجتمع الدراسة:

ي تكون مجتمع الدراسة من طلبة السنة الأولى جامعي لكلية العلوم التجارية بجامعة مستغانم والبالغ عددهم (120) طالب و طالبة في طور الليسانس من السنة الدراسية 2017_2018 من مجموع عدد الطلبة المسجلين البالغ عددهم 740 طالب وطالبة بنسبة مئوية تقدر ب (16,22%) كما هو مبين في الجدول التالي:

النسبة المئوية	العدد	الجنس
5,52%	63	الذكور
5,47%	57	الإناث
100%	120	المجموع

الجدول رقم(01): توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس

4- أداة الدراسة:

اعتمدنا في بحثنا على اختبار مواجهة الضغوط « **CISS** » (coping inventory of stress full situations) الذي قام ببنائه كل من نورمان(Norman) وأنذري (Endler) وباركر (parker). يعتبر هذا اختبار لمقاييس الورقة والقلم، وهو متعدد القياسات يحتوي على 48 بند لتحمل حيث يقدر قياس التحمل حول المهمة، الانفعال، التجنب، والشروع، والتحويل الاجتماعي.

وجد هذا الاختبار بالولايات المتحدة الأمريكية وكيف على العينة الفرنسية بفضل جون بيار رولد (Jean pierre Rolland). حيث احتوى في بادئ الأمر على 120 فقرة تشمل مختلف الأساليب السلوكية لمواجهة الموقف الضاغط، ليتم تقليصها إلى 70 فقرة بعد استبعاد ما تبقى نظرا لكونها مسهبة ولا تخدم المقياس، وتم تطبيق المقياس بشكله هذا على 559 طالب (284 أنثى، 275 ذكر) من طرف Norman S.Endler وparker سنة 1990// 1988

ليعتمد في تفرغته على سلم ليكرت : نقطة واحدة غير موافق تماما إلى خمس نقاط موافق تماما، وبعدها تم عزل 26 عبارة ليشمل 44 فقرة موزعة على الأبعاد بالنحو التالي: العمل 19 : عبارة، الانفعال 12 : عبارة، التجنب 13 : عبارة، وبعد ذلك اشتمل المقياس على 66 عبارة بإضافة 12 لبعد الانفعال و 13 لبعد التجنب، ثم تم تطبيقه على 394 طالب (ذكر 119 و 275 أنثى) ليتم عزل في النهاية 18 عبارة لا تستوفي الصدق الكافي من أجل الاحتفاظ بها، ليصبح عدد عبارات هذا المقياس

في صورته النهائية 48 عبارة (Rlland Jean-Pierre ,1998,pp11-12)

يتكون هذا المقياس من صفحة للبنود والأخرى للتصحيح وصفحة للتحليل. نطلب من العميل

تبيان درجة انشغاله المقدر من 1 إلى 5 عندما يتعرض إلى ضغط أو وضعية ضاغطة وتتراوح مدة

تطبيقية حوالي 10 دقائق.

يبين لنا الاختبار توجه الفرد عندما يتعرض إلى ضغط، توجه نحو المهمة، نحو الانفعال،

نحو التجنب، أو نحو الشرود وأخيرا نحو التحويل الاجتماعي على النحو التالي:

● **المهمة:** و يقصد بيه توجه الفرد عندما يتعرض إلى ضغط، توجه نحو المهمة وتقابله الفقرات:

1-2-6-10-15-21-24-26-27-34-36-41-42-43-46-47

● **الانفعال:** و يقصد بيه توجه الفرد عندما يتعرض إلى ضغط، توجه نحو الانفعال وتقيسه الفقرات:

5-7-8-13-14-17-19-22-25-30-38-45

● **التجنب:** و يقصد بيه توجه الفرد عندما يتعرض إلى ضغط، توجه نحو التجنب أي تجنب الوضعية

الضاغطة، و تقيسه الفقرات: 11-12-16-28-33-39-44-48

● **التحويل الاجتماعي:** و يقصد بيه توجه الفرد عندما يتعرض إلى ضغط، توجه نحو التحويل

الاجتماعي و تقيسه الفقرات: 3-4-9-18-20-23-29-31-32-35-37-40

ويتم الإجابة على بنود الاختبار وفق اختيارات خمس هي:

5- نقاط إذا كانت الإجابة موافق تماما.

4- نقاط إذا كانت الإجابة موافق .

3- نقاط إذا كانت الإجابة أحيانا.

2- نقاط إذا كانت الإجابة نادرا .

1- نقطة إذا كانت الإجابة على الإطلاق أو منعدمة.

5- طريقة إجراء الدراسة:

قام الباحث في هذه الدراسة بتطبيق اختبار مواجهة الضغوط على عينة مكونة من 120 طالب وطالبة، يدرسون في السنة الأولى جامعي بكلية العلوم التجارية بجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم، وبعدها تم تفرغ وتصحيح النتائج لكل فرد من أفراد العينة، وذلك لمعالجتها إحصائياً للتأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات.

6 - الخصائص السيكومترية:

نهدف في هذه الخطوة إلى تطبيق المقياس على عينة ممثلة لمجتمع البحث ، بغرض إجراء العمليات الإحصائية على المقياس لمعرفة صدقه و ثباته. حيث تم استخدام الطرق التالية للوقوف على درجة صدق المقياس (الصدق الاتساق الداخلي، التمييزي)، أما بالنسبة لثبات فقد تم استخدام (ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية) و نتائج حساب الصدق و الثبات تم التطرق إليها في الفصل الثاني من هذا البحث.

7- الأساليب الإحصائية:

طبقاً في تحليل نتائج الدراسة و بالاستعانة ببرنامج الرزم (spss) الإحصائية للعلوم الاجتماعية واستخراج كل من :

1-7 التكرارات والنسب المئوية: لوصف عينة البحث من حيث الجنس.

2-7 معامل الارتباط بيرسون: أستعمل معامل الارتباط بيرسون لتقدير قوة ارتباطات بين درجات

الفقرات والدرجة الكلية للاختبار لتقدير صدق الاتساق الداخلي ولتقدير قيمة معامل الثبات بطريقة تطبيق وإعادة تطبيق وكذا الصدق المرتبط بالمحك.

3-7 معادلة سبيرمان براون : لتصحيح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لكل الاستبيان.

4-7 معامل ألفا لكرونباخ: لحساب معامل الثبات لكل استبيان ولحساب صدق الاتساق

الداخلي (الأبعاد الأربعة).

5-7 إختبار ت : للكشف عن الفروق بين متوسطات المجموعتين للعينتين المستقلتين لحساب

الصدق التمييزي وكذا الكشف عن الفروق بين الذكور.

خلاصة :

تم في هذا الفصل عرض كافة الإجراءات المنهجية لإنجاز هذه الدراسة ، من خلال التطرق

للمنهج المستخدم، مجتمع الدراسة وخصائصه، عينة الدراسة، أداة القياس، استقصاء الخصائص

السيكومترية للمقياس باستعمال عدة طرق في حساب الصدق والثبات، وفي الأخير عرض مختلف

الأساليب الإحصائية المستعملة.

المراجع

تمهيد:

ن عرض في الفصل الحالي نتائج الدراسة الأساسية وتحليلها وفقا لمتغيرات البحث ، مع الحرص على تقديم نتائج الدراسة الأساسية بطريقة إحصائية منظمة ومبوبة في جداول ومخططات بيانية ، على أساسها تتم مناقشة الفرضيات التي تم وضعها في بداية البحث كإجابات مؤقتة لتساؤلات البحث الحالي .

- عرض النتائج**01 - عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى:**

نص الفرضية: "يتوفر اختبار مواجهة الضغوط على درجة مقبولة من الصدق"

لاختبار هذه الفرضية قام الباحث بالاعتماد على طريقتين :

أولاً: طريقة الاتساق الداخلي:

حيث تم حساب قيم معاملات الارتباط بين درجات الفقرات و الدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه , فكانت

النتائج كما في الجدول التالي:

الملاحظة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	الأبعاد
دال إحصائياً	0,451**	1	البعد الأول (المهمة)
دال إحصائياً	0,715**	2	
دال إحصائياً	0,815**	6	
دال إحصائياً	0,203**	10	
دال إحصائياً	0,243**	15	
دال إحصائياً	0,432**	21	
دال إحصائياً	0,501**	24	
دال إحصائياً	0,427**	26	
دال إحصائياً	0,501**	27	
دال إحصائياً	0,390**	34	
دال إحصائياً	0,291**	36	
دال إحصائياً	0,430**	41	
دال إحصائياً	0,365**	42	
دال إحصائياً	0,282**	43	
دال إحصائياً	0,411**	47	
دال إحصائياً	0,413**	5	البعد الثاني (الانفعال)
دال إحصائياً	0,573**	7	
دال إحصائياً	0,422**	8	
دال إحصائياً	0,307**	13	
دال إحصائياً	0,489**	14	
دال إحصائياً	0,438**	17	
دال إحصائياً	0,422**	19	
دال إحصائياً	0,553**	22	البعد الثالث (التجنب)
دال إحصائياً	0,366**	25	
دال إحصائياً	0,410**	30	
دال إحصائياً	0,432**	38	
دال إحصائياً	0,290**	45	
دال إحصائياً	0,422**	11	
دال إحصائياً	0,381**	12	
دال إحصائياً	0,727**	16	
دال إحصائياً	0,306**	28	
دال إحصائياً	0,423**	33	
دال إحصائياً	0,240**	39	البعد الرابع (التحويل الاجتماعي)
دال إحصائياً	0,621**	44	
دال إحصائياً	0,573**	48	
دال إحصائياً	0,439**	3	
دال إحصائياً	0,402**	4	
دال إحصائياً	0,213**	9	
دال إحصائياً	0,492**	18	
دال إحصائياً	0,495**	20	
دال إحصائياً	0,669**	23	
دال إحصائياً	0,331**	29	
دال إحصائياً	0,490**	31	
دال إحصائياً	0,522**	32	
دال إحصائياً	0,290**	35	
دال إحصائياً	0,511**	37	
دال إحصائياً	0,351**	40	

جدول رقم(02): يوضح معاملات الارتباط بين درجات الفقرات و البعد المنتمية إليه لاختبار مواجهة الضغوط

** دالة عند مستوى (0.01).

يتضح من خلال الجدول رقم (02) قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,01. و التي تعتبر مؤشرات لصدق المقياس في قياسه للظاهرة موضوع البحث.

كما قام الباحث بحساب قيم معاملات الارتباط بين كل بعد و الدرجة الكلية، فكانت النتائج كما في

الجدول التالي:

الأبعاد	الدرجة الكلية
البعد الأول	0,610**
البعد الثاني	0,650**
البعد الثالث	0,597**
البعد الرابع	0,527**

جدول رقم(03): يوضح معاملات الارتباط بين كل بعد و الدرجة الكلية لاختبار مواجهة الضغوط

يتضح من الجدول رقم (03) أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,01 و التي تعتبر مؤشراً لصدق المقياس في قياسه لظاهرة موضوع البحث.

ثانياً: طريقة المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

قام الباحث بتقدير صدق الاختبار باستخدام الصدق التمييزي بين مجموعتين (المجموعة الأولى

تمثل 27% من أفراد العينة الذين تحصلوا على القيم العيا و المجموعة الثانية تمثل 27% من أفراد العينة

الذين تحصلوا على القيم الدنيا ما يعادل 54 فرداً)، و لمعرفة دلالة الفروق بين هاتين المجموعتين

استخدمت الباحثة اختبار ت للعينتين المستقلتين و المتساويتين فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة sig	الدلالة
الدرجة الكلية	المرتفعين	25.00	2.07	0.000**	دالة
	المنخفضين	16.12	2.84		

جدول رقم (4): دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتي القيم العليا و القيم الدنيا لتقدير الصدق التمييزي لاختبار مواجهة الضغوط

** دالة عند مستوى (0.01).

يتضح من الجدول أن القيمة الاحتمالية sig تساوي (0.00) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0,01) مما يدل على وجود فروق جوهرية بين درجات المجموعتين الطرفيتين ، وعليه فإن اختبار مواجهة الضغوط بمعامل صدق التمييزي عال.

ومن خلال نتائج طريقة الأتساق الداخلي وطريقة المقارنة الطرفية يمكننا أن نرفض الفرض الصفري للبحث و نقبل الفرض البديل الذي ينص على: " يتوفر اختبار مواجهة الضغوط على درجة مقبولة من الصدق".

02- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية:

نص الفرضية: "يتوفر اختبار مواجهة الضغوط على درجة مقبولة من الثبات.

لاختبار هذه الفرضية قام الباحث بالإعتماد على طريقتين:

أولاً: طريقة التجزئة النصفية:

وهنا تم حساب قيمة معامل الثبات بالتجزئة النصفية فكانت النتائج كما في الجدول التالي :

معامل الثبات	معامل الثبات	حجم العينة	معامل الثبات
بعد التصحيح	قبل التصحيح		
0.796	0.662	120	التجزئة النصفية

جدول رقم (5): يبين قيمة معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية لاختبار مواجهة الضغوط

يتضح من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (5) أعلاه أن قيمة معامل ثبات اختبار مواجهة

الضغوط المعتمد في البحث الحالي و المقدره بطريقة التجزئة النصفية بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان

براون بلغ القيمة 0,796 فهو قيمة متوسطة و مؤشر يدل على ثبات المقياس .

ثانيا: طريقة ألفا لكرونباخ:

قام الباحث بحساب قيمة معامل الثبات باستخدام ألفا لكرونباخ فكانت النتائج مدونة في الجدول

التالي:

معامل الثبات	حجم العينة	معامل الثبات
0.637	120	ألفا كرونباخ

جدول رقم(6):يبين قيمة معامل الثبات باستخدام ألفا لكرونباخ لاختبار مواجهة الضغوط

يتضح من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (6) أعلاه أن قيمة معامل ثبات اختبار مواجهة الضغوط المعتمد في البحث الحالي و المقدرة بطريقة ألفا لكرونباخ بلغ القيمة 0,637 فهي قيمة مقبولة و مؤشر يدل على ثبات المقياس.

ومن خلال نتائج طريقة التجزئة النصفية وطريقة ألفا لكرونباخ يمكننا أن نرفض الفرض الصفري للبحث و نقبل الفرض البديل الذي ينص على: " يتوفر اختبار مواجهة الضغوط على درجة مقبولة من الثبات".

مناقشة النتائج:**01 - مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:**

نص الفرضية:"يتوفر اختبار مواجهة الضغوط على درجة مقبولة من الصدق"

أكدت النتائج الموضحة في الجدول رقم (2) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة البحث الممثلين في الطلبة الجامعيين بولاية مستغانم على اختبار مواجهة الضغوط والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة عند 0,01، هذا ما يؤكد تحقق فرض البحث الذي ينص على أن اختبار مواجهة الضغوط تتمتع فقراته باتساق داخلي عال، كما تؤكد النتائج التي بالجدول رقم (3) أن قيم

معاملات الارتباط بين كل بعد و الدرجة الكلية لاختبار مواجهة الضغوط دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,01 و التي تعتبر مؤشرا لصدق المقياس في قياسه لظاهرة موضوع البحث ،هذا يدل على وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين كل بعد و الدرجة الكلية لاختبار مواجهة الضغوط ، وعليه فإن هذا الاختبار يتوفر على درجة مقبولة من الصدق باستخدام الاتساق الداخلي لدى عينة من الطلبة الجامعيين بولاية مستغانم.

كما أكدت النتائج الموضحة في الجدول رقم (4) أن قيم(ت) المحسوبة للفروق بين متوسطات درجات المجموعة العليا و درجات المجموعة الدنيا في مواجهة الضغوط دالة إحصائيا عند المستوى 0,05, و التي تدل على وجود فروقا جوهرية بين أفراد عينتي المجموعتين العليا و الدنيا لطلبة الجامعيين بولاية مستغانم، أي توجد فروق جوهرية بين درجات المجموعتين الطرفيتين، وعليه فإن اختبار مواجهة الضغوط يتمتع بمعامل صدق المقارنة الطرفية عال، ومن هذا كله يمكن القول أن فرضية البحث الحالي التي تنص على أن اختبار مواجهة الضغوط يتوفر على درجة مقبولة من الصدق ،قد تحققت.

02 - مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

نص الفرضية: "يتوفر اختبار مواجهة الضغوط على درجة مقبولة من الثبات"
تبين النتائج المدونة في الجدول رقم (5) أن قيمة معامل ثبات اختبار مواجهة الضغوط المعتمد في البحث الحالي و المقدرة بطريقة التجزئة النصفية بلغ القيمة 0,796، و هي قيمة متوسطة ومؤشر يدل على ثبات مقبول للاختبار.

و تبين أيضا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (6) أن قيمة معامل ثبات اختبار مواجهة الضغوط المعتمد في البحث الحالي و المقدرة بطريقة معادلة ألفا لكرونباخ بلغ القيمة 0,637 ، و هي قيمة مقبولة و مؤشر يدل على ثبات المقياس، وهذا ما يؤكد تحقق فرض البحث الذي ينص على أن اختبار مواجهة الضغوط يتوفر على مستوى مقبول من الثبات .

03 - مناقشة الفرضية العامة:

نص الفرضية : يتوفر اختبار مواجهة الضغوط على الخصائص السيكومترية ذات صدق وثبات لدى عينة من الطلبة الجامعيين لولاية مستغانم

من خلال نتائج الفرضية الجزئية الأولى والثانية التي تتصان على أن اختبار مواجهة الضغوط على يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق بكلا الطريقتين (طريقة الاتساق الداخلي، وطريقة المقارنة الطرفية) وكذا درجة مقبولة من الثبات سواء بطريقة التجزئة النصفية أو طريقة ألفا لكرونباخ، وعليه يمكن القول على أن الخصائص السيكومترية قد توفرت بدرجة مقبولة في اختبار مواجهة الضغوط وهذا نرفض الفرض الصفري ونقبل فرض البحث القائل أن: يتوفر اختبار مواجهة الضغوط على الخصائص السيكومترية ذات صدق وثبات لدى عينة من الطلبة الجامعيين لولاية مستغانم.

سعت الدراسة الحالية إلى توفير معطيات علمية وعملية ، تساعد على معرفة الاستراتيجيات والأساليب التي يستخدمها الطلبة الجامعيين ذكور وإناث في التعامل مع المواقف الضاغطة ومدى اختلاف هذه الأساليب، ووقفت إلى حد بعيد في تحقق الأهداف المرجوة.

حيث تبين لنا من خلال تناولنا لموضوع تحمل الوضعيات الضاغطة، باعتباره من الموضوعات التي تحظى باهتمام ذوي الاختصاص من علماء النفس و الاجتماع نظرا لحساسيته في قياس شريحة مهمة وهي الطلبة الجامعيين، إن للطلبة اتجاهات متباينة في التحمل.

و لقياس اتجاهات تحمل الوضعيات الضاغطة على الباحث اختيار المقاييس السليمة التي تتمتع بقدر عال من الصدق و الثبات من أجل الحصول على نتائج أكثر دقة و موضوعية لوصف هذه الوضعيات والمساهمة في السلامة النفسية للطلبة، و لقد حاولت هذه الدراسة معرفة الخصائص السيكومترية لاختبار مواجهة الضغوط لدى عينة من الطلبة الجامعيين بمستغانم لسنة 2017-2018 و تم ذلك من خلال التحقق من صدقه باستخدام الصدق التمييزي و الاتساق الداخلي ، أما بالنسبة للثبات، تم استخدام التجزئة النصفية و طريقة ألفا لكرونباخ حيث طبقت على عينة مكونة من (120) طالب و طالبة.

و خلصت الدراسة أن المقياس يتمتع بقدر مقبول من الصدق بناءا على النتائج المتحصل عليها وعلى قدر مقبول من الثبات مما يؤهل هذا المقياس بأن يكون صادقا لاستخدامه في البيئة الجزائرية.

التوصيات و الاقتراحات

1_التوصيات

فى ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الراهنة من نتائج يعتبر ذا أهميه كبيره نظراً لأهمية عينة الدراسة والتي تمثل فئة الطلاب الجامعيين في مجتمعنا والتي تحتاج إلى تكثيف الاهتمام بها ، لكي تتحقق آثمي غايات وأهداف العملية التعليمية وهي أعداد الفرد للحياة.

يمكن تقديم عدد من التوصيات العامة التي تعمل على التقليل من درجة الضغوط النفسية لدى

الطلبة الجامعيين والتكيف مع متطلبات الحياه بشكل فعال:

✓ ضرورة التعاون مع الطلبة الجامعيين و إتاحة الفرصة لهم لإعطاء آراءهم حول موضوع مواجهة الضغوط.

✓ الاستفادة من المواضيع التي درست هذا الموضوع.

✓ العمل على بناء أدوات قياس جديدة مقننة في البيئة الجزائرية.

2_الاقتراحات

✓ إجراء دراسات شاملة وواسعة حول موضوع مواجهة الضغوط.

✓ اقامة دورات تدريبية حول مواجهة الضغوط.

✓ إنشاء مراكز نفسية استشارية لتقديم خدمات نفسية

المراجع

1- المراجع العربية:

الكتب:

1. أحمد عبد الخال (2007): **معامل علم النفس الشخصية** ، مصر ، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
2. احمد عودة (1993) : **القياس والتقويم في عملية التدريس**، الأردن، دار الأمل.
3. الأنصاري بدر محمد (2000) : **قياس الشخصية**، الكويت، دار الكتاب الحديث.
4. سعد عبد الرحمن (1998) : **القياس النفسي** ، الكويت ، مكتبة الفلاح.
5. علام صلاح الدين محمود (2000) : **القياس والتقويم التربوي والنفسي وأساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة**، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي .
6. الظاهر زكريا محمد (1999) : **مبادئ القياس النفسي في التربية** ، عمان ، دار الثقافة.
7. الكنانى ممدوح وعيسى جابر (1995) : **القياس والتقويم النفسي والتربوي** ، الكويت ، مكتبة الفلاح.
8. معمريه بشير (2012) : **أساسيات القياس النفسي وتصميم أدواته**، دار الخلدونية، الجزائر
9. العدلي ناصر محمد (1995) : **السلوك الإنساني، التنظيمي، الإدارة العامة للبحوث** ، الرياض، المملكة العربية السعودية
10. جان بنجامان سورا ترجمة أنطوان الهاشم (1997) : **الإجهاد وأسبابه وعلاجه**، الطبعة 1، لبنان، بيروت ، منشورات عويدات
11. إبراهيم عبد الستار (1998) : **الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث**، الكويت، عالم المعرفة
12. عسكر سمير أحمد (1988) : **متغيرات ضغط العمل، دراسة نظرية وظيفية** ، الإمارات العربية المتحدة

13. زهران عبد السلام حافظ (1987): الحالة النفسية والعلاج النفسي، مصر، القاهرة، عالم الكتب

14. سيغmond فرويد (1986): معالم التحليل النفسي، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية

المجلات:

1. الشافعي محمد الدسوقي عبد العزيز (1998) : ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغوط المهن

الأخرى وفي علاقتها بالمعتقدات التربوية للمعلمين ، المجلة التربوية تصدر عن مجلس النشر العلمي

جامعة الكويت، المجلد، 12، العدد 48 .

2. الحمداني، عبد الباري مايح (2013): بعض الخصائص السيكومترية لمعايير اتحاد الجامعات

العربية ، كمقياس لاستخراج المؤشرات الجودة الشاملة ، مجلة جامعة دي قار نموذجاً ، العراق.

3. تيغزي أحمد (1991): الإجهاد المهني لدى رؤساء الأقسام بالجامعات الجزائرية (اقتراح

نموذجي تنظيري) ، مجلة التعريب ، المركز العربي للتعريب والترجمة ، المنظمة العربية للتربية والعلوم

العدد 1 .

4. الصباغ زهير (1999): مستويات ضغط العمل بين مرضي القانونين - دراسة مقارنة بين

المتشفيات العامة والمستشفيات الخاصة، مجلة البصائر، بدون دار النشر، العدد 2.

5. عسكر علي، عباس عبد الله (1988): مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن

الاجتماعية، مجلة العلوم الاجتماعية، بدون دار النشر، العدد 16.

الرسائل الجامعية:

1. زكري علي بن محمد عبد الله (1430/1429 هـ): الخصائص السيكومترية لاختبار

اوتيس_لينون للقدرة العقلية مقدره وفق القياس الكلاسيكي و نموذج راش لدى طلبة المرحلة المتوسطة

بمحافظة صبيا التعليمية، رسالة دكتوراه ، جامعة أم القرى، السعودية.

2. الجاسم طارق عزيز احمد (1988)، الاتجاهات نحو الحداثة وعلاقتها بالتأقلم لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، العراق.
3. مقدم سهيل (1999) : الضغوط المهنية لدى مستشار التوجيه المهني والمدرسي وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية لمرض القلب، رسالة ماجستير في علم النفس، جامعة وهران.

2- المراجع الأجنبية:

1. – Allport . GW. , (1935) : **Attitude , Handbook of social psychology**
. C. Murchison , ed. Worcester Clarkuniversity press .
2. Warren . Neil & Marie Jahodo . (1973): Attitudes England &ed .
3. www.annabaa.org/nba55/asaleb.htm 6
4. www.annabaa.org/nba55/asaleb.htm 22

الملحق

اختبار مواجهة الضغوط C.I.S.S

Inventaire de coping pour situations stressantes.

Norman S. Endler, Ph.D., F.R.S.C.

أعضاء الطالبات و الطلاب

في إطار البحث العلمي وتحضير مذكرة الماستر تحت عنوان "الخصائص السيكومترية لاختبار مواجهة الضغوط"، يشرف الباحث أن يضع بين أيديكم هذا الاختبار ، متمنيا منكم التعاون من خلال الإجابة بكل صدق حسب التعليمات الآتية.

الجنس : ذكر أنثى

التعليمية:

- لقد حدث على الأرجح وأن عشت وضعيات ضاغطة تورطت فيها شخصيا، والمخرج منها مهم بالنسبة لك (الوضعية الضاغطة هي حدث أو وضعية تضعك في صعوبة وتعيق استقرارك، و تتطلب منك جهدا مهما لتجاوزها)
- يوجد عدة طرق لمواجهة هذه الوضعيات، أو التوافق معها، المطلوب منك تحديدك ماذا تفعل و/ أو تشعر به غالبا عندما تعاني من المشاكل، وتعيش أحداثا أو وضعيات صعبة.
- أجب على النموذج التالي بوضع دائرة على الإجابة الموافقة لطريقة استجابتك المعتادة، علما أن طريقة الإجابة هي سلم يتراوح من : 1 إلى 5 على النحو الآتي:

1 ← إطلاقا

2 ← نادرا

3 ← أحيانا

4 ← موافق

5 ← موافق تماما

5	4	3	2	1	01	التنظيم الجيد للوقت الذي بحوزتي
5	4	3	2	1	02	التركيز على المشكل والتفكير في كيفية حله
5	4	3	2	1	03	تذكر اللحظات السعيدة التي عشتها من قبل
5	4	3	2	1	04	محاولة التواجد بصحبة أشخاص آخرين
5	4	3	2	1	05	لوم نفسي على تضييع الوقت
5	4	3	2	1	06	فعل ما أظنه الأفضل
5	4	3	2	1	07	الانزعاج بسبب مشاكل
5	4	3	2	1	08	لوم نفسي على وجودي في وضعية كهذه
5	4	3	2	1	09	مشاهدة واجهات المحلات، التسوق
5	4	3	2	1	10	تحديد وإبراز أولوياتي
5	4	3	2	1	11	محاولة النوم
5	4	3	2	1	12	أن أمنح لنفسي أحد أطباقي أو غذائي المفضل
5	4	3	2	1	13	الشعور بالقلق بسبب عدم تغلبي على الوضعية
5	4	3	2	1	14	التوتر و أو الانقباض أكثر
5	4	3	2	1	15	التفكير في الطريقة التي استطعت بها حل مشاكل مشابهة من قبل
5	4	3	2	1	16	القول أن هذا لا يحدث لي حقا
5	4	3	2	1	17	لوم نفسي على أنني جد حساس وعاطفي أمام الوضعية
5	4	3	2	1	18	الذهاب إلى المطعم أو تناول شيء ما
5	4	3	2	1	19	الانزعاج أكثر فأكثر
5	4	3	2	1	20	أن أشتري لنفسي شيء ما
5	4	3	2	1	21	تحديد طريقة عمل واتباعها
5	4	3	2	1	22	لوم نفسي لعدم معرفة ماذا أفعل
5	4	3	2	1	23	الذهاب إلى سهرة أو حفلة عد الأصدقاء
5	4	3	2	1	24	بذل جهد لتحليل الوضعية
5	4	3	2	1	25	الانقباض وعدم معرفة ماذا أفعل
5	4	3	2	1	26	المباشرة دون التأخر في النشاطات التكيفية
5	4	3	2	1	27	التفكير فيما حدث والاستفادة من أخطائي
5	4	3	2	1	28	التمني لو أستطيع تغيير ما حدث أو ما أحسست به
5	4	3	2	1	29	القيام بزيارة صديق أو صديقة
5	4	3	2	1	30	القلق بسبب ما أفعله
5	4	3	2	1	31	قضاء بعض الوقت مع شخص حميم
5	4	3	2	1	32	القيام بنزهة
5	4	3	2	1	33	القول بأن هذا لن يتكرر أبدا
5	4	3	2	1	34	مراجعة نقائصي وسوء تكيفاتي العامة
5	4	3	2	1	35	التحدث إلى شخص أقدر نصائحه
5	4	3	2	1	36	تحليل المشكل قبل أي رد فعل
5	4	3	2	1	37	مكالمة صديق أو صديقة بالهاتف
5	4	3	2	1	38	الغضب
5	4	3	2	1	39	تعديل أولوياتي
5	4	3	2	1	40	مشاهدة فيلم
5	4	3	2	1	41	الأخذ بزمام الوضعية
5	4	3	2	1	42	بذل جهد إضافي لكي تتحسن الأمور
5	4	3	2	1	43	إعداد مجموعة من الحلول لمختلفة للمشكل
5	4	3	2	1	44	البحث عن وسيلة لعدم التفكير، لتجنب الوضعية
5	4	3	2	1	45	التعدي على أشخاص آخرين
5	4	3	2	1	46	استغلال الوضعية لكي أظهر ما أنا قادر على فعله
5	4	3	2	1	47	محاولة تنظيم نفسي للسيطرة أحسن على الوضعية
5	4	3	2	1	48	مشاهدة التلفزيون

و في الأخير تقبلوا -منا جزيل الشكر و العرفان .