

كلية: التربية

قسم : الصحة النفسية

الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب
المواجهة للضغوط النفسية لدى العاملين بالإدارة التعليمية

إعداد الباحث

عبدالعزیز فهمي

إشراف

أ.م.د /عزة خضري عبدالحميد
استاذ مساعد الصحة النفسية
بكلية التربية جامعة حلوان

أ.د /سهام على عبدالحميد
استاذ الصحة النفسية بكلية التربية
جامعة حلوان

١٤٤١/ ٢٠١٩

مقدمة:

لقد خلقنا الانسان فى كبد اى فى مشقة وتعب ،وما الحياه الا معاناه ومكابدة ومشقة وشدائد وضغوط وان فهم هذه القاعدة انما يهئ الشخص نفسياً وفسولوجياً لتقبل هذه الحقيقة، الذي لم يكن باستطاعتنا منع او صد الكوارث والضغوط، فانه فى استطاعتنا تقوية نفسية الشخص الذى يتعرض للضغوط. الضغوط النفسية ظاهرة قديمة مألوفة للانسان منذ وجوده على الارض، غير انها اصبحت اليوم سمة من سمات هذا العصر الذى يتميز بالتغير المتسارع والتقدم العلمى والتكنولوجيا، ان الانسان فى القرن الحالى يتعرض لسلسلة طويلة من مشكلات ياه الضاغطة، يمر بها يومياً الح نتيجة لضغوط شتى تلاحقه بسبب التغي ارت السريعة المتلاحقة من تقدم وتطور هائل فال يستطيع مواكبتها ومالحقها فيشعر بالاحباط والعجز؛ وتعد الضغوط احد المظاهر الرئيسة فى حياتنا المعاصرة، وما هى الا رد فعل للتغيرات السريعة التى طرأت على كافة نواحي الحياه (بخيت ٤٨١، ٥٥٨)

وقد احدثت وسائل التكنولوجيا والتقدم العلمى تغيرات اجتماعية سريعة جعلت الفرد يتعرض للعديد من الاحداث والمواقف الضاغطة، ولم تعد الطرق البيئية هى الوحيدة المسؤلة عن حدوث الضغوط لدى الانسان بل قد يكون الفرد نفسه مصدر للضغوط؛ ويتمثل ذلك فى الاعتقادات السلبية الخاطئة، والاحباطات والصراعات التى يكابدها الفرد فى معتزك الحياه وهناك تبايناً فى استجابات الاف حيال المواقف والاحداث الضاغطة التى يواجهونها تجاه الحدث الواحد، وهكذا اصبح الضغط النفسى من اكثر الظواهر انتشارا فى الوقت الحاضر والفرد التى يستطيع الاحجام عن هذه الضغوط او الهروب منها، والنتيجة هى ان التعرض للضغوط امر حتمى المفر منه، ونحن بحاجة ماسة لتعلم واكتساب مهارات واستراتيجيات للتعامل مع الضغوط، والتغلب عليها وعلى الرغم مما يواجه الفرد من ظروف وخبرات ضاغطة الا انه يحاول التعامل معها من خالل اتباع اساليب عديدة، تبعد الخطر عنة وتجعله فى حالة من التوازن والاستقرار النفسى .

وتؤكد (آمالجودة ٢٠٠٦، ٤٤) ان هناك اساليب مواجهة تعد بمثابة عوامل مساعدة تمكن الفرد من التصدى للضغوط النفسية، وهنا تظهر طبيعة اساليب المواجهة حيث تمثل الحماية من اثار الضغوط بازالتها او تعديلها، اوجعل النتائج الانفعالية للموقف فى اطار يمكن السيطرة عليه وإدراك الظروف الضاغطة (عبدالله السهل، 3,0544).

وقد اكد سامى عبد القوى (٢٠٠٣، ٣١٦) إن الأفراد يميلون الى استخدام اساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط التى اكتسبت من الاسرة، او الخبرة الحياتية التى يمرون بها، او التى اكتسبت فى محيط الاسرة كلما تعرضو لنفس المواقف والاحداث الضاغطة، وبذلك تظهر وظيفة اساليب المواجهة على اختلاف انواعها فى تحقيق هدفين او وظيفتين من وظائفها الاولى هى تعديل الانفعالات الناشئة عن الضغوط، والثانية هى حل المشكلة والتخلص منها وتعمل هاتان الوظيفتان بالتوازي معاً.

إن احداث الحياه المتلاحقة التى يتعرض لها للعاملين بالإدارة التعليمية سواء على المستوى الشخصى او دخل الاسرة، او نتيجة للعلاقات الاجتماعية، او بالحياه الاكاديمية، والتى تتفاوت جميعها فى تأثيرها على الفرد، فقد يتفادى البعض تأثيرها السلبى، وهناك من لا يستطيع الصمود امام تلك الاحداث الحياتية الضاغطة؛ فتضطرب حياة والخط الفاصل بين هذا وذاك هو اساليب المواجهة التى يستخدمها كل منهما، وقد تنوعت اساليب المواجهة وتعددت تبعاً لما يتبناها كل فرد ويمكن تصنيفها الى للتوجهات النظرية التى مواجهة فعالة ومواجهة غير فعالة، وعندما يستخدم العاملون بالإدارة التعليمية الجامعين اساليب مواجهة فعالة فى تعاملهم مع احداث الحياه الضاغطة؛ فان ذلك يؤدى الى تمتعهم بالصحة النفسية، وهو ما اكدته امال جودة (٢٠٠٤) التى اكدت وجود علاقة بين اساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية.

مفهوم اساليب مواجهة الضغوط:

- فى اصل كلمة الضغوط :

ان كلمة ضغوط ليست كلمة نفسية ، بل تم استعارتها من مجال العلوم الفيزيائية ولنتناول القصد من بدايتها؛ فى عام ١٦٧٦ وصف قانون " هوكس" ظاهرة فى العلوم الطبيعية مؤداة ان لكل آلة او جهاز تحمل او درجة معينة من التحمل وان زيادة هذا العبء قد يقود الى احداث العديد من الاضرار او على اسوأ الفروض يسبب اجهادا.

وان هانز سيلى عام ١٩٥٠ قد استخدم هذا المصطلح ونقله من مجال العلوم الفيزيائية الى مجال العلوم الانسانية على اساس ابراز حقيقة مؤداها : " ان الجسم البشرى حين يتعرض الحد المواقف المؤثرة اى الضاغطة ، فان استجابة الجسم ، اى رد فعله الفسيولوجى سوف تكون مرهقة او مجهدة ، وما لم ينتبه الانسان اليها فسوف تدمر (محمد حسن غانم ، ٢٠١٠، ١٢).

ومن ثم تعددت تعريفات الباحثين تبعاً للتوجهات النظرية التي يتبناها كل منهما وأشار (فاروق السيد عثمان ، ٢٠٠١ ، ١٨) ان الضغوط مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الانسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة . وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي الى اجهاد انفعالي . وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر . وتؤدي الضغوط الى تغيرات في العمليات العقلية وتحولت انفعالية وبنية دافعية متحولة للنشاط ، وسلوك لفظي وحركي قاصر (معجم علم النفس، ١٩٩٦ ، ٢٠٣).

المعنى السيكولوجي للضغوط النفسية:

يعرف بانه اى ظرف او موقف يهدد او يتخيل الانسان ان يهدد سعادته وبذلك قد يعوق قدرة الانسان على التكيف او التوافق مع نفسه ومع ظروف البيئة، وقد يتناول التهديد الامن الفيزيقي للفرد ذلك الامن المباشر ، او الامن بعيد الامد ، او ينال ذلك التهديد من احترام الانسان لذاته ، او سمعته ، او سالمة العقل ، او يهدد اى شى اخر لة قيمة عند الانسان ؛ وعلى ذلك يتضح ان مفهوم الضغط مفهوم معقدا وليس بسيطا (عبد الرحمن العيسوى ، ٢٠٠٩ ، ٢٠٣) وأشار كال من ايناس ومحمد محمود الى ان الاخفاقات فى التأقلم مع الضغوط يؤدي الى معاناة الفرد من سوء التكيف الذى يبتدى احيانا فى صورة اعراض مرضية بسيطة ، و احيانا فى صورة اضطرابات عضوية شديدة وذلك وفقاً (ايناس عبد الفتاح لما يتسم به الفرد من خصال نفسية و(محمد محمود ٢٠٠٢ . ٢٤٢).

تعريف اساليب مواجهة الضغوط :

ومن خلال تحليل الباحث للدراسات التى اجريت فى مجال اساليب مواجهة الضغوط فنعرض اهم التعريفات التى جاءت فى اساليب مواجهة الضغوط:

يقصد باستراتيجيات مواجهة الضغوط " بانها تلك الجهود الصريحة التى يقوم الفرد، لى يسيطر على، او يحد من، او يدير، او يتحمل مسببات الضغوط التى تفوق طاقة الشخصية؛ ولتحقيق التكيف ومواجهة الضغوط تضيف اعتدال معروف الى انه يتوقف مستوى الضغط على مدى السيطرة عليه وتوقعة ، والمستوى الامثل للضغوط هو المستوى الذى يكون بمقدور الفرد تحمله ليحتفظ باتزانه النفسى والجسمى واستقراره الانفعالى، واكدت ان استراتيجيات مواجهة الضغوط هى تلك الجهود الصريحة التى يقوم بها الفرد لى يسيطر على او يحد او يدير او يتحمل مسببات الضغوط التى تفوق طاقة الشخصية ، ولتحقيق

التكيف ومواجهة الضغوط تضيف اعتدال معروف الى انه يتوقف مستوى الضغط على مدى السيطرة عالية وتوقعة والمستوى الامثل للضغوط وهو المستوى الذى يكون بمقدور الفرد تحمله ليحتفظ بالتزان النفسى والجسمى واستقرار الانفعالى اعتدال معروف ، (٢٠٠١ ، ٧٨ - ٨٠) كما اشار سفيان ابو نجيلة (٢٠٠٩) الى ان استراتيجيات المواجهة تشير الى تلك الجهود التى يبذلها الفرد للتغلب ، والسيطرة على الاحداث ، والمواقف الضاغطة او تحملها ، او خفضها ، او تقليلها ، سواء كانت هذه الجهود نفسية ، او سلوكية ، او سلبية ، وسواء كانت اقدامية ، او احكامية ، وسواء كانت فعالة او غير فعالة ، وبصرف النظر عما اذا كانت نتائجها جيدة ام غير جيدة . ويعرف هريدى اساليب المواجهة بانها " كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفسحركية والبيشخصية ، التى سيعى الفرد من خاللها الى التصدى للمواقف الضاغطة للتخلص منها ، او لتجنب اثارها السلبية (مادية / معنوية او التقليل منها بهدف المحافظة قدر الامكان على توازنه الانفعالى ، وتكيفه النفسى والاجتماعى) (امال جودة ، ٢٠٠٤ ، ٦٧٤) وأشارت (امل تركى ، ٦٠ ، ٢٠٠٥) الى ان اساليب المواجهة هى التى تميز الفرد كنمط خاص به مثل ميل الفرد الانسحاب عن المواقف الاجتماعية مقابل الرغبة فى التعامل مع الناس بالاضافة الى الميل الى انكار المشكلة ، مقابل الاعتراف بوجود المشكلة ، كما انها تعنى ميل الفرد للوم ذاته مقابل لوم الاخرين واعتبارهم السبب فى المشكلة ، اما جهود المواجهة هى ردود الافعال الداخلية والخارجية التى يقوم بها الفرد فى محاولة لمواجهة احداث الحياة الضاغطة ، فطلب المساعدة من الاخرين ، والقيام بعمل مباشر لتغيير الموقف يعتبران رد فعل خارجين ، بينما يعتبر رفض التفكير بالمشكلة وتقييمها رد فعل داخلى .

ويعرف الباحث اساليب مواجهة الضغوط :

بأنها الاساليب و الجهود التى يبذلها الفرد للسيطرة على المواقف الضاغطة التى يتعرض لها اما بازالتها او التقليل من اثارها وقد تكون الوسائل المستخدمة توافقية ايجابية وقد تكون الوسائل غير توافقية سلبية ، وتعرف اجرائياً هى الدرجة التى يحصل عليها العاملين بالإدارة التعليمية فى مقياس اساليب المواجهة .

ويعرفها الباحث أساليب مواجهة الضغوط أيضاً بأنها هى كافة الجهود التى يستخدمها الفرد للتصدى للمواقف الضاغطة او السيطرة عليها او الحد من اثارها السلبية ، او التقليل منها بهدف المحافظة قدر الامكان على التوازن الانفعالى والتكيف النفسى والاجتماعى للفرد .

ويرى الباحث ان اساليب مواجهة الضغوط هي استراتيجيات مواجهة المشكلات، والتي يمكن قياسها باعتبارها الاستراتيجيات التي يستخدمها الافراد بصفة عامة لمواجهة مدى واسع من مصادر الضغوط بهدف الوصول الى حالة التكيف، وهي تختلف من فرد الى اخر، ويرجع ذلك الى العديد من العوامل قد تكون عوامل بيئية او اجتماعية او شخصية تعليق الباحث على وجهات النظر الخاصة بتعريف اساليب مواجهة الضغوط:

من خلال وجهات النظر المختلفة التي تناولت اساليب مواجهة الضغوط، يتضح لنا

ان اساليب المواجهة مثلها مثل العديد من التعريفات النفسية الاجتماعية التي يصعب ان نقدم لها تعريفاً موحداً :

- اختلاف الثقافة من مجتمع اخر فما يعتبر ايجابى فى مجتمع، يعد سلبياً فى مجتمع اخر.
- تعدد الاساليب والانماط التي تناولت اساليب مواجهة الضغوط.
- اساليب المواجهة متغيرة وكثيرة لذلك تعددت وجهات النظر التي فسرتها.
- اختلاف وجهة النظر لكل باحث وتعدد فروع المعرفة التي تناولت هذا المفهوم بالبحث والدراسة.

وباستقراء التعريفات السابقة يتضح ان اساليب المواجهة هي:

- هي طرق لمحاولة تغير الظروف والاضاع الغير مرغوبة ، وجعلها اقل تهديدا
- هي جهود سلوكية متغيرة ومستمرة، لتنظيم متطلبات داخلية أو خارجية تكون شديدة الوطأة ومرهقة وتتجاوز امكانيات الفرد.
- هي سلوكاً تكيفياً متعلماً الهدف منه تجاوز او حل الموقف الضاعط.
- هي استراتيجيات حل المشكلات تهدف الى الوصول الى حالة التكيف تختلف من شخص الى اخر.

مشكلة الدراسة:

يوصف العصر الذى نعيش فيه بانه عصر الضغوط النفسية، ومما الشك فيه ان ضغوط الحياه والانفعالات اصبحت من اخطر الظواهر التي تهدد حياه الإنسان، كلما كثر تعرض معاصر، وما تخلفه من جروح نفسية، فكما ازددت الحياه تعقيدا الانسان لكثير من مواقف الفشل والاحباطات، والاحباط فى تحقيق رغباته، واشباع حاجاته، فال يمكن التهرب من ضغوط الحياه، ولكن لكى نحيا، وننجح فى اعمالنا علينا ان نتعلم مهارات التعامل مع الضغوط؛ واساليب مواجهتها، لن التخلص من الضغوط التي تواجهنا فى

كثير من الاحوال امر يصعب تحقيقه، فالبد من استخدام اساليب مواجهة فعالة فى التعامل مع احداث الحياه الضاغطة.

وعلى الرغم من اهمية دراسة اساليب مواجهة الضغوط وخاصة لدى العاملين بالإدارة التعليمية ، حيث ان هذه الفئة هى من اهم واخطر الفئات من الموظفون حيث انهم هم المسؤولون عن تيسير مصالح العمل ، النهم يمثلون تقدم البلد فاذا كان هناك اى خلل فى هذه المرحلة المهمة؛ فسوف يترتب عليها خلل فى العمل، وفى حدود علم الباحث- مقياس اساليب مواجهة الضغوط للعاملين بالإدارة التعليمية صمم بغرض توفير اداة سيكومترية مستمدة من البيئة المصرية تتناسب وطبيعة عينة الدراسة من للعاملين بالإدارة التعليمية، ومن هنا يمكن تحديد المشكلة الحالية فى:

- عدم ملائمة المقاييس المتاحة فى حدود علم الباحث لقياس اساليب مواجهة الضغوط للعاملين بالإدارة التعليمية من ناحية الظروف البيئية والاجتماعية والثقافية.
- اعداد مقياس اساليب مواجهة الضغوط للعاملين بالإدارة التعليمية يتناسب مع عينة الدراسة، وتقنية (الصدق والثبات).

اهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى:

- اعداد اداة لقياس اساليب مواجهة الضغوط لدى للعاملين بالإدارة التعليمية.
- التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس من حيث الصدق والثبات ومدى صالحيته.

اهمية الدراسة:

* تتبلور أهمية الدراسة النظرية والتطبيقية فيما يلى :

- تتبع أهمية الدراسة من أهمية الفئة التى تتناولها وهم للعاملين بالإدارة التعليمية مما يؤدى الى تعطيل قدراتهم وامكاناتهم مما يؤثر سلبياً على المجتمع فى كافة النواحي .
- اللقاء الضوء على الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها باعاقه الذات لدى للعاملين بالإدارة التعليمية.
- توصيل النتائج للمهتمين وذوى الاختصاص من المربين والمعلمين حتى يتمكنوا من اتقان كيفية التعامل معهم .
- القيام بعمل برامج ارشادية للطالب للتخفيف من اعاقه الذات وكذلك حثهم على استخدام الاساليب الايجابية فى مواجهة الضغوط .

مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

تتناول الدراسة الحالية المصطلحات والمفاهيم التالية:

ويعرف قاموس علم النفس " أساليب مواجهة الضغوط " بأنها : الطريقة العامة لفرد التي تجعله يميل إلى توظيفها في التعامل مع المواقف الطارئة.
(Corsini, R, J. 1999, p224)

(ويعرف لازاروس Lazarus, R, 2000, p 665) المواجهة بأنها " الجهود التي

ي بذلها الفرد في تعامله " مع الأحداث الضاغطة

وتعرفها جيهان عيسي (٢٠٠٦ : ٩١) بأنها " أساليب التوافق الخاصة بالفرد

التي يستخدمها في مواجهة المواقف الضاغطة " .

أما حسن مصطفى (٢٠٠٦ : ٩٨) يعرفها بأنها " سلسلة من الأفعال

وعمليات التفكير التي تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار أو في تعديل إستجابات الفرد لمثل هذا الموقف

الدراسات السابقة:

دراسة آدمز (١٩٩٩)

التي هدفت إلى تحديد العلاقة بين الضغوط المهنية للمعلمين والخصائص الشخصية، وقد تم جمع بيانات المعلمين في المدارس المهنية في جنوب شرق الولايات المتحدة الأمريكية، وقد أظهرت النتائج أن المتغيرات الشخصية بنسبة ٥٥% من تباين ضغوط المعلمين، وأن الأعراض المرضية واحترام الذات والاستعداد للدور هي مصادر مهمة في تفسير الضغوط.

دراسة "أنطونيو" (2000)

التي هدفت إلى تعرف مصادر الضغوط والاحترق المهني لدى معلم ذوي الاحتياجات الخاصة في اليونان ومعرفة الطريقة التي يتبعونها للتعامل مع تلك الضغوط، وتكونت عينة البحث من (١١٠) معلماً يعملون في مدارس خاصة، وأظهرت النتائج أن المعلمين أظهروا مستوى عالي من الضغوط المهنية، وتبين أن مصادر الضغوط كالتالي (عدم وجود أى تقدم مع التلاميذ- كثر العمل- عدم وجود الدعم من الدولة- قلة التجهيزات- زيادة عدد التلاميذ- قلة تعاون الزملاء) كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص عامل الجنس، ووجود فروق دالة ترجع لمتغيرات العمر والحالة الاجتماعية وسنوات الخبرة.

دراسة كونزا ليز ميجيول إنجيل (2000)

التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضغوط المهنية النفسية والاحتراق النفسى والصلابة النفسية لدى عينة عشوائية من معلمى المدارس الثانوية بالحضر، وقد أعد الباحث أدوات لقياس متغيرات الدراسة وعلاقتها ب(العمر، المؤهل، سنوات الزواج) وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والضغوط والاحتراق النفسى لدى معلمى المدارس الثانوية بالحضر، وجود تباين فى مستويات الاحتراق النفسى لدى المعلمين ومستوى التعلم وسنوات الزواج، عدم إنضباط الطلاب وانخفاض دافعتهم أهم مصادر ضغوط وإجهاد المعلمين.

دراسة بويلاند (٢٠١١)

التي هدفت إلى تعرف درجة ضغوط العمل لدى مدرء المدارس الابتدائية فى ولاية انديانا الأمريكية، كما هدفت للكشف عن الاستراتيجيات التى يستخدمها المدرء فى مواجهة ضغوط العمل، بلغت العينة (١٩٣) مديراً، وتم استخدام المنهج الوصفى التحليلى، وأظهرت النتائج أن هناك مستويات اجهاد متوسط لدى مدرء المدارس، كما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات تقديرات عينة الدراسة للمتغيرات المستخدمة، كما أنهم يستخدمون وسائل فعالة لمقاومة الاحتراق النفسى.

دراسة مساعد الشرارى (٢٠١٢)

التي هدفت إلى تعرف ضغوط العمل وعلاقتها بالأداء الوظيفى للعاملين الإداريين فى جامعة الجوف من وجهة نظر مدرء الدوائر الإدارية، وشملت عينة البحث (٦٨) من مدرء الدوائر الإدارية، وتم استخدام المنهج الوصفى المسحى، وأظهرت النتائج أن مستوى ضغوط العمل جاءت بدرجة متوسطة، كما عدم وجود فروق بمجالات عبء العمل وغموض الدور تبعا لمتغيرى المؤهل العلمى والعمر.

دراسة "راية المشرقى (٢٠١٤)

التي هدفت إلى تعرف درجة ضغوط العمل وعلاقتها بالحراك المهنى بالمديريات العامة للتربية والتعليم بسلطنة عمان، والعلاقة بينهما من وجهة نظر الإداريين، وقد تم استخدام المنهج الوصفى، وشملت عينة البحث (١٦٢) مدير دائرة ورئيس قسم، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن درجة ضغوط العمل فى المديريات العامة للتربية والتعليم بعمان جاءت متوسطة، كذلك جاءت درجة الحراك المهنى متوسطة، وكذلك عدم وجود فروق ذى درجة

ضغوط العمل تعزى إلى متغير الوظيفة الحالية، والمؤهل العملى، ووجود فروق فى ضغوط العمل تعزى إلى سنوات الخبرة لصالح سنوات الخبرة القصيرة.

اجراءات الدراسة:

مبررات اعداد المقياس:

تم اعداد المقياس نظرا : لاسباب الاتية :

- لتحقيق هدف الدراسة الحالية وهو قياس اساليب مواجهة الضغوط لدى للعاملين بالإدارة التعليمية ، فى المرحلة الاولى والرابعة.
- بعد مراجعة الباحث للدراسات السابقة لم يتمكن الباحث من ايجاد مقياس مع الهدف التى تسعى الية الدراسة- وذلك حسب علم الباحث وجاءت نتائج المراجعة كالتالى:
- عدم ملائمة بعض المقاييس للعينة الحالية، حيث انها صممت لتطبق على الاطفال وطالب المرحلة الاعدادية و الثانوية مثل مقياس منى عبدالله (٢٠٠٢) ومقياس علياء محمد نجيب، مقياس خالد العبدلى (٢٠١٢).
- عدم مائتمة بعض المقاييس مثل مقياس Carver& Weintraub,Scheier (١٩٨٩) الساليب مواجهة الضغوط حيث انه صمم فى بيئات ثقافية واجتماعية مختلفة، وبالتالي فال يصح استخدامها فى البيئة المصرية الا بعد تعريبها وتقنينها.
- عدم مائتمة بعض المقاييس لبيئة البحث واختالف العينة من بيئة اخرى لذلك شرع الباحث فى اعداد مقياس الساليب مواجهة الضغوط يتناسب مع مجتمع الدراسة وافراد العينة ويلائم الثقافة والبيئة المحلية.

هدف المقياس:

صمم مقياس اساليب مواجهة الضغوط لدى للعاملين بالإدارة التعليمية لقياس ابعاد واشكال اساليب مواجهة الضغوط المنتشرة وهى الاساليب الايجابية والاساليب السلبية لمواجهة الضغوط او بمعنى اخر الاساليب الاقدامية والاحجامية للعاملين بالإدارة التعليمية.

خطوات اعداد المقياس:

مر المقياس فى اعداده بعدة مراحل :

أ - الاطلاع على الكتابات النظرية المتعلقة باساليب مواجهة الضغوط لدى للعاملين بالإدارة التعليمية:-

قام الباحث بالاضطلاع على الاطار النظرى المتاح والدراسات السابقة المتعلقة باساليب مواجهة الضغوط، بوجه عام وللعاملين بالإدارة التعليمية بوجه خاص.

ب - الاطلاع على المقاييس السابقة والمشابهة للمقياس الحالى:

قام الباحث بالاضطلاع على المقاييس التى استخدمت فى الدراسات السابقة، وذلك للوقوف على النواحي الفنية، فى بناء المقياس، مع محاولة استخلاص الفقرات التى اجمعت عليها تلك الدراسات باعتبارها مفردات اساليب المواجهة لدى للعاملين بالإدارة التعليمية، ويمكن اجمال المقاييس التى اعتمدت عليها الباحث فيما يلى:

- مقياس اساليب مواجهة الضغوط اعداد نشوة كرم عمار (٢٠١٠).
- مقياس اساليب مواجهة الضغوط اعداد نبيلة احمد جبر ابو حبيب (٢٠١٢).
- مقياس اساليب مواجهة الضغوط اعداد خالد بن محمد بن عبدالله العبدلى (٢٠١٠).
- مقياس مهارات مواجهة الضغوط النفسية اعداد مصطفى رشاد الاسطل (٢٠٠٩).
- مقياس الضغوط النفسية اعداد صبحى عبد الفتاح الكفورى (٢٠٠٩).

تعريف اساليب مواجهة الضغوط:

تعريف اساليب مواجهة الضغوط مفاهيمياً: بأنها الطرق والاساليب المعرفية والسلوكية التى يستخدمها الفرد فى التعامل مع المواقف الضاغطة، والصعوبات التى، وضرراً، او تحدياً لشخصية الفرد وهى تعنى تواجهة فى حياة التى تمثل تهديدا ببساطة مجموعة الاساليب التى يستخدمها الفرد فى التعامل مع المواقف والاحداث الضاغطة، وذلك للتخفيف من حدة الموقف الضاغط وخفض الانفعالات السلبية التى تتولد عنه.

تعريف اساليب مواجهة الضغوط اجرائياً :

وهى الدرجة التى يحصل عليها العاملين بالإدارة التعليمية من خلال اجاباتهم على فقرات مقياس اساليب مواجهة الضغوط المستخدم فى الدراسة الحالية .

تصميم واعداد المقياس فى صورة الاولى:

قام الباحث بعدة اجراءات العداد الصورة المبدئية للمقياس ومنها: وضع تعريف لكل اسلوب من اساليب مواجهة الضغوط الثمانية عشر كما يلى:

احلام اليقظة : وهى عبارة عن اشباع خيالى او ذهنى للدوافع والرغبات التى لم يستطيع الفرد اشباعها فى الواقع، اما بسبب وجود عقبات، او قيم اجتماعية، او بسبب قمع الرغبات، وفيها نهرب من واقع الحياة وضغوطها الى عالم خيالى تتحقق فيه الامانى .

التحليل المنطقي: يشير الى سعى الفرد للتعرف على اساليب مواجهة المشكلة، والتفكير فى اكثر من حل لها، ووضع خطة للخروج من هذه المشكلة، مع الاستفادة من المواقف السابقة، ويعد من الاساليب الايجابية فى مواجهة الضغوط.

التركيز على الحل: يشير الى التركيز على حل الموقف الضاغط الاساسى، مع إهمال أى انشطة اخرى تبتعد بالفرد عن هدفة الاساسى، ويعد من الأساليب الايجابية.

البحث عن المعلومات : يشير الى اتجاة الفرد الى جمع اكبر قدر من المعلومات عن المشاكل والمواقف الضاغطة التى يتعرض لها، مستعيناً بالآخرين كالاصدقاء واهل الخبرة والاختصاص، ويعد من الاساليب الايجابية.

تحمل المسؤولية: يشير الى قدرة الفرد على مواجهة الازمات والمواقف الضاغطة بشجاعة ومحاولة اصلاح اخطائه التى ادت الى الموقف وعدم تكرار هذه الاخطاء مرة اخرى، ويعد من الاساليب الايجابية.

لوم الذات: يشير الى شعور الفرد انه مقصر فى مواجهة الازمات مع لوم الذات والتفكير فى المواقف التى فشل فيها، ويعد من الاساليب السلبية.

اعادة التفسير الايجابى: يرى الفرد فى الازمات والمواقف الضاغطة بعض الجوانب الايجابية بالمقارنة لما يتعرض لة الآخرون من مواقف، ويعد اسلوباً ايجابياً .

الاستسلام: يشير الى شعور الفرد بالضيق والياس وعدم القدرة على مواجهة الضغوط مع عدم بذل أى جهد من اجل التغلب على الموقف الضاغط ويعد اسلوباً سلبياً.

الانعزال: يشير التجنب الحوار او التعامل مع الآخرين عند التعرض لمواقف ضاغطة ويعد اسلوباً سلبياً فى مواجهة الضغوط

الانكار: يشير الى التعامل مع الموقف الضاغطة كما لو كانت غير موجودة فى الواقع او انها تافهة والا ينبغى الاهتمام بها، ويعد اسلوباً سلبياً.

الاسترخاء والانفصال الذهني: يشير الى تاجيل او نسيان المشاكل او المواقف الضاغطة لبعض الوقت والعودة لها بعد فترة ال اراحة، ويعد اسلوباً سلبياً فى مواجهة الضغوط.

التنفيس الانفعالى: يشير الى التعبير عن الانفعالات المؤلمة الناتجة عن الموقف الذات، او الاخرين ويعد اسلوباً سلبياً الضاغط بالبكاء والصراخ، والحاق الاذى فى مواجهة الضغوط.

البحث عن اثبات بديلة: يشير الى الانشغال بانشطة وهوايات والعب جديدة للبعد عن النشاط المؤدى للموقف الضاغط ويعد اسلوباً سلبياً فى مواجهة الضغوط.

المواجهة وتأكيد الذات: تشير الى سعى الفرد للدفاع عن حقوقه وارائه مع قدرته على اقناع الاخرين ومواجهتهم بأخطائهم.

ضبط الذات : يشير الى قدرة الفرد على ضبط النفس والتحكم فى اتفاعلاته عند مواجهة الازمات والمواقف الضاغطة.

تقبل الامر الواقع: يشير الى تقبل الفرد لالمر الواقع دون محاولة لتغيرة ومحاولة التعايش معها كما هى.

الالتجاء الى الله_: وذلك بأن يستعين الفرد بالعبادات وذكر الله للتخفيف من الاحساس بالضغوط.

الدعابة : تشير الى مواجهة الضغوط بالدعابة والسخرية من خالل النكات والرسوم الكاركتير او النقد الالزع.

وضع وعاء بنود المقياس: فى ضوء ماتم الاطلاع عليه من ادبيات ودراسات سابقة وتحليل استجابات العينة الاستطالعية على الاسئلة السابقة.

صياغة عبارات المقياس:

قام الباحث بصياغة صورة اولية لمقياس اساليب مواجهة الضغوط يتكون من (٣٦٠) عبارة، مراعية قدر الامكان الشروط السيكمترية التى تحكم بناء المقاييس النفسية، وروعى ايضاً فى صياغة العبارات ان تكون العبارات الفاظها سهلة وواضحة، وان تتضمن العبارة فكرة واحدة، وصياغة العبارة فى موقف سلوكى واضح.

- عمل تجربة صياغة على عينة مماثلة من العاملين بالإدارة التعليمية للتأكد من وضوح عبارات المقياس.

العرض على المحكمين:

قام الباحث بعرض العبارات التي تكون منها المقياس على مجموعة من المحكمين والتي تضمنت اساتذة علم النفس والصحة النفسية في كلية التربية وذلك البدء الرأى فيها من حيث: مدى انتماء العبارات للتعريف الاجرائى الخاص بالمقياس. مدى انتماء كل عبارة لاسلوب، وسالمة بناء العبارات، والتوازن بين الاختيارات. مدى مالئمة العبارات من حيث الصياغة والتركيب. ابداء اى ملاحظات اخرى.

وقد رأى المحكمون تعديل بعض العبارات لتكون واضحة من حيث الصياغة والمضمون ثم قام الباحث بتفريغ اراء السادة المحكمين

- تطبيق و تصحيح المقياس:

طبق المقياس بطريقة جماعية، حيث قام العاملين بالإدارة التعليمية بمأل البيانات الخاصة بهم، وتم استخدام فى استجابات افراد العينة، وكان هناك مقياس خماسى واخر ثالثى، ولكن Likert طريقة الباحث اختار المقياس الثالثى ليتناسب مع افراد العينة، ويكون من السهل على المبحوثين تكوين استجابة سريعة وسهلة ومعبرة، وكان على كل طالب ان يضع علامة (صح) امام الاجابة التي تتناسب مع سلوكه، من خالل ثالث بدائل (نعم - احياناً - ال) توجد امام كل عبارة من عبارات المقياس، وال يوجد زمن محدد الاجابة عن المقياس. وبعد تطبيق المقياس صحيح وفقاً لمعايير التصحيح، وان عبارات المقياس كانت تحتوى على عبارات سالبة

الخصائص (السيكومترية) لمقياس اساليب مواجهة الضغوط:

الشروط السيكومترية للمقياس:

١- ثبات المقياس:

قام الباحث بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام عدة طرق: التجزئة النصفية، و ألفا كرونباخ على عينة استطلاعية قوامها (٢٥٠) من العاملين بالإدارة التعليمية، كما هو موضحة بالجدول ().

جدول (١) معاملات ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

المفردات	معامل ثبات التجزئة النصفية	تصحيح الطول-	معامل ثبات جوتمان	معامل ألفا
----------	----------------------------	--------------	-------------------	------------

		سبيرمان-براون		
٠,٦٨	٠,٥٩	٠,٥٩	٠,٤٢	٤٨ مفردة

ويتضح من الجدول (١) أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات جيدة، مما يؤكد صلاحية المقياس للتطبيق.

٢. صدق المقياس:

أ. صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولى على عدد من المحكمين من أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية، وطلب من السادة المحكمين بالحكم على ما إذا كانت العبارة تحت كل بند تعبر عن هذا الجانب في ضوء التعريف الإجرائي، وكذلك التفضل بإضافة أى مقترح أو تعديل، وقد وضع الباحث محك ٨٥% كمحك لقبول نسبة الاتفاق على كل بند من البنود، وتمثلت ملاحظات السادة المحكمين فيما يلي:

- ضرورة تشكيل بعض العبارات حتى يسهل فهمها بالشكل الصحيح.

- ضرورة تعديل بعض العبارات المركبة.

ب. صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب ت لدلالة الفروق بين متوسط درجات (٩٥) عامل وعاملة بالإدارة التعليمية (مرتفعي الأداء)، و (٩٥) عامل وعاملة بالإدارة التعليمية (منخفضي الأداء) علي مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ،باتلاع تقسيم ٢٧% للإربعين الأعلى والأدنى، و كانت النتائج كالتالي.

جدول (٢) الفروق بين مرتفعي الأداء ، ومنخفضي الأداء علي مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

متوسط درجات مرتفعي الأداء	متوسط درجات منخفضة الأداء	الانحراف المعياري مرتفعي الأداء	الانحراف المعياري منخفضي الأداء	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة
١١١.١٨	٩٥.١٥	٦.٩٢	٣.٤٨	٢٠.١ ٣	١٨٨	٠.٠١

يتبين من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي الأداء على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية عند مستوى دلالة ٠.٠١ ؛ ما يدل على القدرة التمييزية العالية للمقياس .

ج. الصدق العاملي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، إعداد/ الباحث:

يهدف التحليل العاملي إلى اختزال عدد كبير من العوامل أو التكوينات الفرضية إلى عدد أقل من العوامل اللازمة لتفسير الإرتباطات البينية بين مجموعة من المتغيرات، الفقرات، أو الاختبارات، وذلك بتحديد درجة تشبع-معامل ارتباط- كل مفردة من مفردات الاختبار بكل عامل من العوامل المشتركة، ويطلق على هذه المعاملات الصدق العاملي (خطاب، ٢٠٠٨).

١. خطوات التحليل العاملي:

مر حساب التحليل العاملي بعدة خطوات كالتالي:

أ.تبويب البيانات ورصدها .

ب.حساب معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس:

قبل تقدير التحليل العاملي تم حساب معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها (٢٥٠) عامل وعاملة بالإدارة التعليمية ، والجدول (٢) يوضح معاملات الارتباط بين المفردات و الدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٣) معاملات الإرتباط بين المفردات و الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، إعداد/ الباحث

المفردة	الإرتباط بالدرجة الكلية للمقياس	المفردة	الإرتباط بالدرجة الكلية للمقياس
١	.267**	٢٥	.165**
٢	0.066	٢٦	0.046
٣	.215**	٢٧	0.101
٤	.139*	٢٨	.210**
٥	.155*	٢٩	.583**
٦	.460**	٣٠	.324**
٧	.468**	٣١	.430**
٨	0.038	٣٢	.336**
٩	.164**	٣٣	.287**
١٠	.334**	٣٤	.424**
١١	.185**	٣٥	.573**

١٢	.183**	٣٦	.504**
١٣	.380**	٣٧	.229**
١٤	.357**	٣٨	.435**
١٥	.181**	٣٩	.445**
١٦	.217**	٤٠	.282**
١٧	.234**	٤١	.190**
١٨	.482**	٤٢	.198**
١٩	.251**	٤٣	.209**
٢٠	.261**	٤٤	0.106
٢١	.398**	٤٥	.173**
٢٢	.407**	٤٦	.164**
٢٣	.339**	٤٧	.281**
٢٤	.347**	٤٨	0.105

*** دالة عند ٠.٠٠١ * دالة عند ٠.٠٠٥

و يتضح من الجدول (٣) أن معاملات الارتباط جميعها دالة عند مستويي ٠.٠٠٥، و ٠.٠٠١ ، عدا المفردات ٢-٨-٢٦-٢٧-٤٤-٤٨، فكانت غير دالة إحصائياً وقد تم حذفهم ، و أصبح عدد المفردات بعد إجراء الاتساق الداخلي (٤٢) مفردة.

٢. إجراء التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، إعداد/ الباحث.

قام الباحث بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis باستخدام برنامج الحزم الإحصائية في العلوم التربوية و النفسية (SPSS v.20) على عينة قوامها (٢٥٠) عامل وعاملة بالإدارة التعليمية كما هو وضح في وصف العينة الأولية للدراسة.

و تم الاستناد على محك كايزر Kaisr Cretria ، وهو محك رياضي في طبيعته اقترحه جوتمان (١٩٥٤) Guttman ، و فكرته تعتمد على مراجعة الجذر الكامن للعوامل الناتجة على أن تقبل العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح وتعد عوامل عامة ، وتم استخدام طريقة المكونات الأساسية Principle Component التي وضعها هوتلنج (١٩٣٣) Hottelling وتعد أكثر طرق التحليل العاملي شيوعاً واستخداماً نظراً لدقة نتائجها بالمقارنة ببقية الطرق ، ولطريقة المكونات الأساسية مزايا عدة منها أنها تؤدي إلى تشبعات

دقيقة ، وكل عامل يستخرج أقصى كمية من التباين ، و إنها تؤدي إلى أقل قدر ممكن من البواقي ، كما أن المصفوفة الارتباطية تختزل إلى أقل عدد من العوامل، و إجراء التدوير المائل Promax Rotation لهندريكسون ووايت Hendrickson and White ففيه تدار المحاور دون إحتفاظ بالتعامد وتترك لتتخذ الميل الملائم لها، وتكون العوامل المائلة بينها ارتباط و متداخلة.

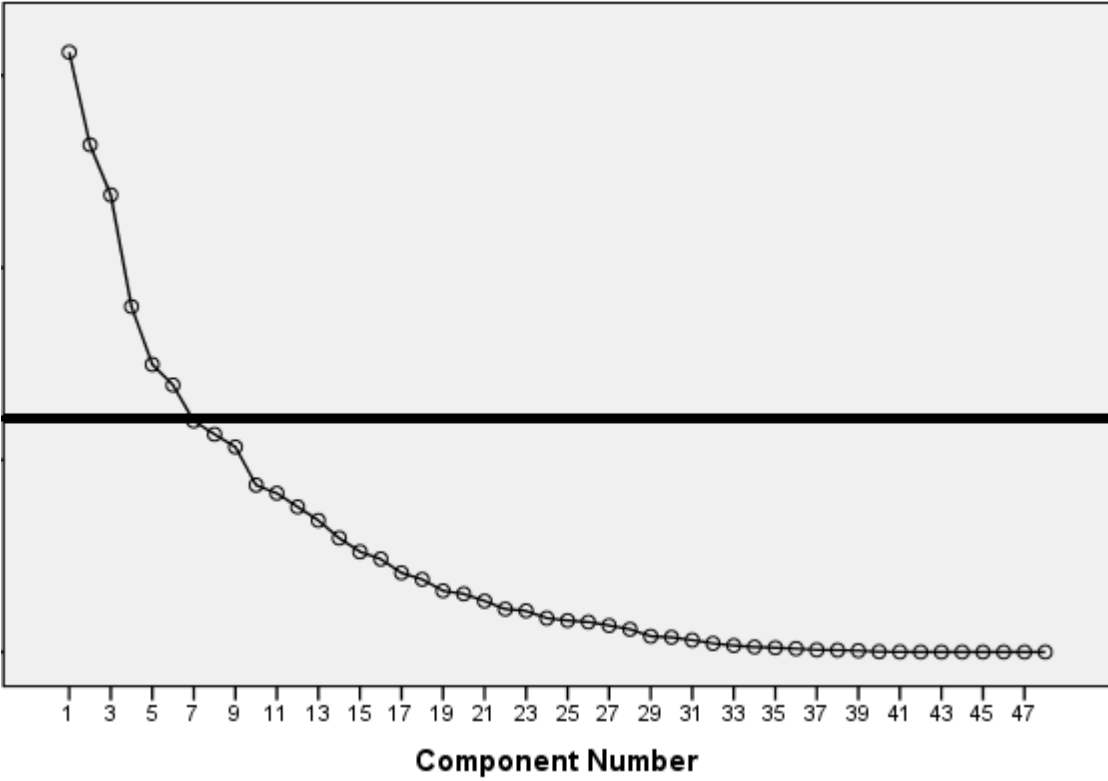
٣. نتائج التحليل العاملي الاستكشافي: أسفرت نتائج التحليل العاملي لمفردات المقياس عن وجود (٦) عوامل جميعها جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح، ويتشبع على هذه العوامل (٣٤) مفردة ، واستبعدت (٨) مفردات؛ لأنها لم تتشبع على أي عامل من العوامل الستة، وفسرت هذه العوامل ٥٢.٩٢% من التباين الكلي المفسر، والجدول (٤) يوضح العوامل المستخرجة، وجذورها الكامنة، ونسبة التباين لكل عامل ، والنسبة التراكمية للتباين.

جدول (٤) العوامل المستخرجة، وجذورها الكامنة، ونسبة التباين لكل عامل ، و النسبة التراكمية للتباين.

العامل	الجذر الكامن	نسبة التباين	نسبة التباين التراكمية
الأول	3.121	12.883%	12.883%
الثاني	2.639	10.892%	23.775%
الثالث	2.379	9.817%	33.592%
الرابع	1.797	7.419%	41.011%
الخامس	1.497	6.177%	47.188%
السادس	1.389	5.733%	52.921%

الرسم البياني (١) يوضح عدد العوامل المستخرجة قبل التدوير

Scree Plot



رسم بياني (١) عدد العوامل المستخرجة في مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

عدد العوامل في هذا الشكل هو عدد النقاط التي تسبق الخط المستقيم أو تقع على الخط الذي يقطع المنحنى بالعرض.

ويتضح من الرسم البياني (١) أن عدد النقاط التي تسبق الخط المستقيم أو تقع على الخط الذي يقطع المنحنى بالعرض هي (٦) نقاط، وفيما يلي تفسير لهذه العوامل سيكولوجياً بعد تدوير المحاور .

٣. ١. العامل الأول:

ويفسر العامل الأول ١٢.٨٨٣% من التباين الكلي المفسر، و تشبعت عليه (٧) مفردة، وهي : ٤-٧-٩-١٦-٣١-٤٢-٤٣ (أرقام المفردات خاصة بالصورة الأولية للمقياس)، بينما في صورته النهائية هي: ١-٢-٣-٤-٥-٦-٧ على الترتيب، كما في جدول (٥) .

جدول (٥) معاملات تشبع مفردات العامل الأول (١) .

رقم المفردة	المفردة	معامل التشبع
١	أتبع الخطة التي وضعتها للتعامل مع المواقف الضاغطة.	٠.٤٠
٢	اعتمد على أكثر من طريقة في التفكير لمواجهة المشكلة.	٠.٤٨
٣	أطلب مساعدة الآخرين في العمل للتخلص من المواقف الضاغطة.	٠.٤٤
٤	أبحث عن مساعدة رئيس العمل عند التعرض لمشكلة.	٠.٥٢
٥	أشعر باللامبالاة عند التعرض لموقف ضاغط.	٠.٦٣
٦	أحاول التفكير في بعض أحداث الحياة السعيدة التي مرت في حياتي.	٠.٤٨
٧	أدعى بأن كل شيء على ما يرام.	٠.٣٩

و تعكس مفردات هذا العامل ما يمكن تسميته من الناحية النظرية

٣. ٢. العامل الثاني:

يفسر العامل الثاني ١٠.٨٩٢% من التباين الكلي المفسر، و تشبعت عليه (٦) مفردات، وهي: ١٩-٢٢-٣٤-٣٥-٣٦-٤٧ (أرقام المفردات خاصة بالصورة الأولية للمقياس)، بينما في صورته النهائية هي: ٨- ٩- ١٠- ١١- ١٢- ١٣- ١٤- ١٥ الترتيب، كما في جدول (٦) .

جدول (٦) معاملات تشبع مفردات العامل الثاني (٢) .

رقم المفردة	المفردة	معامل التشبع
٨	أكون تصورات إيجابية عن كيفية تحويل الأمور للأفضل.	٠.٤٦
٩	أخرج من المواقف الضاغطة بعبارة.	٠.٣٨
١٠	أرفض الدخول في جدال يؤدي إلى مشكلات في العمل حتى وإن كنت على حق.	٠.٥٧
١١	أقارن نفسي بمن هم أقل حظاً مني فأقبل ما تعرضت له من مشكلات.	٠.٤١
١٢	أعيش حياتي أثناء المواقف الضاغطة بشكل طبيعي.	٠.٤٧

١٣	أستمر في عملي وكأن شيء لم يحدث.	٠.٥٥
----	---------------------------------	------

وتعكس مفردات هذا العامل ما يمكن تسميته من الناحية النظرية

٣.٣. العامل الثالث:

يفسر العامل الثالث ٩.٨١٧% من التباين الكلي المفسر، و تشبعت عليه (٧) مفردات، وهي : ٥-١٤-٢٠-٢٨-٢٩-٣٢-٤٦ (أرقام المفردات خاصة بالصورة الأولية للمقياس)، بينما في صورته النهائية هي: ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠-٢١-٢٢-٢٣ على الترتيب، كما في جدول (٧) .

جدول (٧) معاملات تشبع مفردات العامل الثالث (٣) .

رقم المفردة	المفردة	معامل التشبع
١٤	أحلل المشكلة من جميع جوانبها وعناصرها.	٠.٢٨
١٥	أؤيد المثل القائل أسأل مجرب ولا تسأل طبيب عند التعرض لمواقف ضاغطة.	٠.٦٤
١٦	أحاول الإستفادة من أخطائي للتعامل مع المواقف الجديدة.	٠.٣٢
17	ألجأ إلى سماع الموسيقى للتخفيف من حجم المشكلة.	٠.٤٩
١٨	ألجأ إلى الكتابة للتفيس عن همومي.	٠.٣٢
١٩	أفضل الجلوس في مكان هادئ عند التعرض لمشكلات.	٠.٥٢
٢٠	ألجأ إلى النوم عند التعرض لموقف ضاغط	٠.٣٦

وتعكس مفردات هذا العامل ما يمكن تسميته من الناحية النظرية

٣.٤. العامل الرابع:

يفسر العامل الرابع ٧.٤١٩% من التباين الكلي المفسر، و تشبعت عليه (٦) مفردات، وهي : ٣-١٠-١١-١٧-٢٥-٤٥ (أرقام المفردات خاصة بالصورة الأولية للمقياس)، بينما في صورته النهائية هي: ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦ على الترتيب، كما في جدول (٨) .

جدول (٨) معاملات تشبع مفردات العامل الرابع (٤) .

رقم المفردة	المفردة	معامل التشبع

٢١	أقترح العديد من البدائل والحلول للتعامل مع الموقف الضاغطة.	٠.٣٠
٢٢	أتحدث مع شخص يكون موضع ثقتي لمساعدتي في حل مشكلة.	٠.٢٧
٢٣	لدى أشخاص يقدمون لى الدعم والمساندة عندما تواجهني مشكلة.	٠.٤٠
٢٤	ادرس النتائج التي تسببها المواقف الضاغطة.	٠.٤٠
٢٥	أعبر عن غضبي من الأشخاص الذين كانوا سبباً في المشكلة.	٠.٣٠
٢٦	أتمنى لو لم أكن موجوداً لأتحمل المشكلة	٠.٣٦

وتعكس مفردات هذا العامل ما يمكن تسميته من الناحية النظرية

٣. ٥. العامل الخامس:

يفسر العامل الخامس ٦.١٧٧% من التباين الكلي المفسر، و تشبعت عليه (٥) مفردات، وهي : ١٣-١٥-١٨-٣٧-٣٨ (أرقام المفردات خاصة بالصورة الأولية للمقياس)، بينما في صورته النهائية هي: ٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١ على الترتيب، كما في جدول (٩).

جدول (٩) معاملات تشبع مفردات العامل الخامس (٥).

رقم المفردة	المفردة	معامل التشبع
٢٧	أطلب مساندة الآخرين الأكثر خبرة.	٠.٦٣
٢٨	ألجأ إلى إخصائي نفسي لتقديم الدعم والمساندة لمواجهة المواقف الضاغطة.	٠.٤١
٢٩	عندما أواجه موقف ضاغط يستحوذ على تفكيري.	٠.٥٠
٣٠	أستطيع كظم غيظي عند الإساءة إلى مهما كان الموقف صعباً.	٠.٤٨
٣١	أرى أن الاستسلام للضغوط أفضل من مواجهتها.	٠.٣٦

وتعكس مفردات هذا العامل ما يمكن تسميته من الناحية النظرية

٣. ٦. العامل السادس:

يفسر العامل السادس 5.733% من التباين الكلي المفسر، و تشبعت عليه (٣) مفردات، وهي : ١٢- ٢٤- ٤١ (أرقام المفردات خاصة بالصورة الأولية للمقياس)، بينما في صورته النهائية هي: ٣٢-٣٣-٣٤ لى الترتيب، كما في جدول (١٠).

جدول (١٠) معاملات تشبع مفردات العامل السادس (٦).

رقم المفردة	المفردة	معامل التشبع
-------------	---------	--------------

٣٢	أحصل على المساعدة المهنية من المتخصصين لحل المشكلة التي تواجهني.	٠.٣٠
٣٣	أنتقمس أدوار عديدة ومختلفة عندما أتعرض لموقف ضاغط.	٠.٦٣
٣٤	أبتعد عن مواجهة المواقف الضاغطة التي مرت في حياتي.	٠.٤٨

وتعكس مفردات هذا العامل ما يمكن تسميته من الناحية النظرية

ج. ٣. تجانس المفردات (الاتساق الداخلي):

ج. ٣. ١. حساب معاملات الارتباط بين المفردات و درجة البعد، و الدرجة الكلية للمقياس:
تم حساب معاملات الارتباط بين المفردات و درجة البعد، و الدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها (٣٠٣) طالب و طالبة بالصفين الأول و الثاني الثانوي ؛ للتعرف على مدى تجانس مفردات المقياس، و ما إذا كان يقيس سمة واحدة أم سمات متعددة، و جدول (١١) يوضح معاملات الارتباط بين المفردات و درجة البعد ، و الدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١١) معاملات الارتباط بين المفردات و درجة البعد ، و الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

البعد	المفردة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلمية للمقياس	البعد	المفردة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلمية للمقياس
البعد الأول	١	**٠.٥٨	**٠.٢٨	البعد الثالث	١٤	*.130	**69 .
	٢	**٠.٦٩	**٠.٤٩		١٥	**786	**310 .
	٣	**٠.٦٨	**٠.١٩		١٦	**553	**227 .

.249**	.655**	١٧		**٠.٣٢	**٠.٧٣	٤	
.545**	.594**	١٨		**٠.٤٨	**٠.٧٤	٥	
.291**	.747**	١٩		**٠.٢٠	**٠.٢٤	٦	
.130*	.523**	٢٠		**٠.٣٤	**٠.٥٥	٧	
. 88**	.351**	٢١	البعد الرابع	.283**	.671**	٨	البعد الثاني
.389**	.653**	٢٢		.484**	.642**	٩	
.285**	.514**	٢٣		.397**	.763**	١٠	
.353**	.456**	٢٤		.538**	.623**	١١	
. 27**	.170**	٢٥		.466**	.709**	١٢	
.203**	.422**	٢٦		.221**	.668**	١٣	
٠.٢١	**٠.٢٧	٣٢	البعد السادس	.343	.709**	٢٧	البعد الخامس
٠.٤٤	**٠.٨١	٣٣		.160*	.646	٢٨	
٠.٢٢	**٠.٥٩	٣٤		.465	.621**	٢٩	
				.257**	.589**	٣٠	
				.392**	.127*	٣١	

و يتضح من الجدول (١١) أن معاملات الارتباط بين مفردات البعد الأول و درجة البعد الأول ، والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستويي دلالة ٠.٠٥ ، و ٠.٠١ مما يؤكد تجانس المفردات و الاتساق الداخلي بينها.

ج. ٣. ٢. حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد وبعضها، و الدرجة الكلية للمقياس :

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد وبعضها، و الدرجة الكلية للمقياس ، وذلك على عينة قوامها (٢٥٠) عامل و عاملة بالإدارة التعليمية ، و جدول (١٢) يوضح معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد وبعضها، و الدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد وبعضها، و الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

المحاور	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	البعد السادس	الدرجة الكلية
البعد الأول	١						

البعد الثاني	.204**	١				
البعد الثالث	.119*	.29**	١			
البعد الرابع	.241**	.206**	.51**	١		
البعد الخامس	.227**	.51**	.326**	.159*	١	
البعد السادس	.379**	.55**	.163**	.391**	.124*	١
الدرجة الكلية	.513**	.572**	.472**	.548**	.373**	.523**

** دالة عند ٠.٠١ - * دالة عند ٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق تمتع الأبعاد الفرعية بمعاملات ارتباط دالة بينها وبين بعضها، و بين الدرجة الكلية أيضاً عند مستويي دلالة ٠.٠٠٥، و ٠.٠٠١. ومن ثم يأتي وصف مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، إعداد/ الباحث في صورته النهائية كما يلي.

د.الصورة النهائية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، إعداد/ الباحث .

تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٤) مفردة موزعة على ستة أبعاد تهدف إلى قياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى العاملين بالإدارة التعليمية و يتطلب من المفحوص قراءة المواقف المعروضة في المقياس بدقة وإمعان، واختيار البديل الذي يعبر عنه من بين ثلاثة بدائل ، ويمنح درجة تتراوح من ١ - ٣ درجة لكل مفردة من مفردات المقياس ، بينما بلغت الدرجة الكلية على المقياس (١١٢) درجة، والجدول (١٣) يوضح توزيع المفردات على الأبعاد المستخرجة لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

جدول (١٣) توزيع المفردات على الأبعاد المستخرجة لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

البعد	عدد المفردات	أرقام المفردات
البعد الأول	٧	٤-٧-٩-١٦-٣١

٤٣-٤٢		
٣٦-٣٥-٣٤-٢٢-١٩ ٤٧-	٦	البعد الثاني
-٢٩-٢٨-٢٠-١٤-٥ ٤٦-٣٢	٧	البعد الثالث
-٢٥-١٧-١١-١٠-٣ ٤٥	٦	البعد الرابع
٣٨-٣٧-١٨-١٥-١٣	٥	البعد الخامس
٤١-٢٤-١٢	٣	البعد السادس

نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة الى ان مقياس اساليب مواجهة الضغوط لدى للعاملين بالإدارة التعليمية، والذي تم اعداده فى الدراسة الحالية يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، وتوافر الشروط السيكمترية للمقياس؛ وصالحية لاستخدام وقدرته على قياس اساليب المواجهة لدى للعاملين بالإدارة التعليمية فى البيئة المصرية وهذا ما يجعلنا نثق فى النتائج التى يمكن التوصل اليها فى الدراسات المستقبلية.

الفائدة العلمية والتطبيقية من الدراسة الحالية:

قد تفيد هذه الاداء المتخصصين والمهتمين والمربين فى محاولة الكشف عن الاساليب التى يستخدمها العاملين بالإدارة التعليمية فى مواجهة الضغوط التى يتعرضون لها ومن ثم توحيد الرؤى فى كيفية حث العاملين بالإدارة التعليمية على استخدام الاساليب الايجابية لمواجهة الضغوط، والتخفيف من حدة المشكلات التى يتعرضون لها عند استخدامهم لاساليب السلبية.

التوصيات والبحوث المقترحة:

- دراسة اساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات رياض الاطفال.
- دراسة اساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات التربية الخاصة.
- دراسة اساليب مواجهة الضغوط لدى معلمين التعليم الفنى والمهنى.
- دراسة اساليب مواجهة الضغوط لدى معلمين المدارس الثانوى.

المراجع:

- اعتدال معروف (٢٠٠١) مهارات مواجهة الضغوط. الرياض: مكتبة الشقيرى للنشر والتوزيع.
- امال عبد القادر جودة (٢٠٠٤) اساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طالب وطالبات جامعة الاقصى، كلية التربية الجامعة الاسلمية المؤتمر التربوى الاول فى الفترة من ٢٣-٢٤ / ١١ / ٢٠٠٤.
- امل سليمان تركى العنزى (٢٠٠٥) اساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة عند الصديحات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية السيکوسوماتية. دراسة مقارنة، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- ايناس عبد الفتاح ومحمد محمود (٢٠٠٢) ضغوط الحياة وعالقتها بالاعراض السيکوسوماتية وبعض خصال الشخصية لدى للعاملين بالإدارة التعليمية دراسة كشفية. مجلة دراسات نفسية ، ١٢ (٣) القاهرة.
- جابر عبد الحميد وعالء الدين كفاى (١٩٩٥) معجم علم النفس والطب النفسى.
- خالد محمد عبدالله العبدلى (٢٠١٢) الصالبة النفسية وعالقتها باساليب مواجهة العاملين بالإدارة التعليمية فى مواجهة الضغوط دراسياً الضغوط النفسية لدى عينة من طالب والعاملين بمكة المكرمة. رسالة ماجستير، كلية التربية:جامعة ام القرى.
- مساعد الشرارى (٢٠١٢): "ضغوط العمل وعلاقتها بالأداء الوظيفى للعاملين الإداريين فى جامعة الجوف، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية -جامعة اليرموك بالأردن.
- رؤى صادق محمود العكام (٢٠١٤) طريقة التجزئة النصفية. بابل : جامعة بابل كلية الفنون الجميلة قسم التربية الفنية.
- سامى عبد القوى (٢٠٠٣) اساليب التعامل مع الضغوط والمظاهر الاكثابية لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الامارات. حويات اداب عين شمس، (٣٠).
- سفيان محمد ابو نجيلة (٢٠٠٩) الصحة النفسية وقضايا المجتمع. مركز البحوث الانسانية والتنمية الاجتماعية. غزة : فلسطين.
- عبدالرحمن محمد العيسوى (٢٠٠٩) الصحة النفسية وضغوط العصر. دار طبية للنشر والتوزيع.
- عبدهلل احمد السهل (١٤٣١) اساليب مواجهة الضغوط لدى الشباب من المرضى وغير المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسى بالمدينة المنورة. رسالة دكتوراة، كلية التربية . جامعة الزقازيق.

- راية المشرفي(٢٠١٤):"ضغوط العمل وعلاقتها بالحراك المهني بالمديريات العامة للتربية والتعليم بسلطنة عمان من وجهة نظر الإداريين، رسالة ماجستير غير منشورة- جامعة نزوى، سلطنة عمان.

- فاروق السيد عثمان (٢٠٠١) القلق وإدارة الضغوط النفسية. دار الفكر العربي.
- محمد حسن غانم (٢٠١٠) كيف تواجه الضغوط النفسية. اداب حلوان. قسم علم النفس.
- مريم رجاء (٢٠٠٦) فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات ادارة الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات فى مهنة التمريض . رسالة دكتوراة ، كلية التربية، جامعة دمشق.

- Adams ,E.,(1999):Vocational Teacher Stress and Internal Characteristics, Journal of Vocational and Technical Education.Vol16,No1.
- Antoniou,A.S.,Polychroni,F. ,Walters ,B.(2000):Sources of Stress and Professional Burnout of teachers of special education needs in Greece, A paper presents at(ISEC) International Special Education Greece.
- Grace, Fayombo (2010):The relationship between personality traits and Psychological resilience among the Caribbean adolescents, International Journal of Psychological Studies,Vol2(2).
- Vorkapic ,T.(2012):The Significance of Preschool Teachers Personality in Early Childhood Education Analysis of Eysenck and Big Five Dimensions of Personality ,International Journal of Psychology and Behavioral Sciences,2(2),p28-37
- Farsani,M.,&Azadi,A.,&Fakhroldin,F.&Aroufzad,S.(2013):Relationship between leadership style and personality traits among woman physical education teachers, European Journal of sports and Exercise Science,2(1),p17-21
- Ali,I.(2018):Personality traits,individual innovativeness and satisfaction with life, Journal of Innovation& Knowledge, Volume 4, Issue 1, January–March 2019, Pages 38-46
- Gonzalez,Miguel Angel(2000):Study of the relationship stress,of burnout,hardiness,and social support in urban,secondary school teachers,Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences,vol58,(6-A)Dec
- Boyland,L.(2011):Job Stress and Coping Strategies of Elementary Principals,Current Issues in Education.USA,14(3).p1-11

- Devi ,T.U(2011):A study on Stress Management and Coping Strategies with Reference to IT Company ,Journal of Information Technology and Economic Development,2(2),30-48,October.
- Coban, Aysel Esen(2013): Interpersonal Cognitive Distortions and Stress Coping Strategies of Late Adolescent, Eurasian Journal of Educational Research, n51 p65-83 Spr
- Bayraktar, Hatice Vatansever; Yilmaz, Kamile Özge(2016): Examination of Stress-Coping Methods of Primary School Teachers in Terms of Different Variables, Journal of Education and Training Studies, v4 n8 p167-179 Aug.
- Ekici, Fatma Yasar(2017): The Relationship between the Styles of Coping with Stress and the Levels of Hopelessness of Preschool Teachers, Higher Education Studies, v7 n1 p78-93
- Ihtiyaroglu, Neslin; Ates, Öznur Tulunay(2018): Analyzing the Relationship between the Students' Stress-Coping Styles and School Attachment, *Asian Journal of Education and Training*, v4 n4 p371-379
- Yusuf, Musibau Adeoye; Afolabi, Festus Oluwole; Adigun, Johnson Tayo(2018) Stress Coping Strategies Used by the Management Staff of Colleges of Education in Nigeria, International Journal of Educational Administration and Policy Studies, v10 n10 p123-127 Nov.