

## بناء مقياس الإزعاجات اليومية لطلبة الجامعة

أ.م.د. نمير حسن

الملخص. إنَّ الغرض من هذه الدراسة هو بناء مقياس للازعاجات اليومية لطلبة الجامعة، وقد اختيرت عينة قدرها 292 طالباً وطالبة (١٠٧ ذكراً، ١٨٥ انثى) من طلبة الجامعة المستتصية، ولإستخراج الخصائص السيكومترية للمقياس استعملت طريقة ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للصدق البنائي ومعامل الفا كرونباخ للثبات، واطهر التحليل العاملي وجود احد عشر عاملاً فرعياً أدى الى عدم اعتماده كاساس في تقسيم المقياس على وفق نتائج التحليل العاملي، واعتمد بوصفه عاملاً واحداً هو الازعاجات اليومية حيث يضم 33 فقرة.

### الفصل الأول

#### المشكلة واهمية البحث

يعد الاجهاد Stress الموضوع الاكثر بحثاً في التراث العلمي في النصف الثاني من القرن العشرين (Lazarus, 1991)، وعلى الرغم من دراسة هذا المفهوم في بيئات ومجالات مختلفة وعديدة، الا ان البحوث الحديثة اشارت الى التأثير السلبي للاجهاد في نمو وتطور امراض بدنية عديدة مثل التوتر المفرط ( Fredrikson & Gannon, Haynes, 1994; Matthews, 1990; Manuck, 1994)، والصداع المزمن (Cuevas, & Chaves, 1987; Robbins, 1994)، والانفلونزا الشعبية (Cohen, Tyrrell, & Smith, 1991; Cohen, Frank, Doyle, Skoner, Rabin, & Gwaltney, 1998)، فضلا عن خفض الانجاز الاكاديمي (Barbara, 2000).

ان الباحثين ذوي التوجه المعرفي في موضوع الاجهاد ضمنوا تصورهم حول هذا المفهوم الضغوط او المجهدات Stressors وهي تمثل التأثيرات البيئية أو مصدر التوتر الذي يسبب الاجهاد لدى الافراد، والتقييم المعرفي Appraisal وهو عملية تقييمية تحدد إلى أي مدى تعد هذه المجهدات متسمة بالاجهاد، والتعامل مع الضغوط أو التأقلم وهي عملية مقاومة هذه المجهدات أو التعايش معها Coping (Baum, 1990)، وان عملية قياس وتشخيص الاجهاد في الدراسات النفسية تعتمد على مايتعرض له الفرد من احداث حياة Life's Events مؤلمة وشديدة مثل فقدان الاحبة، أو الطلاق، أو الحرب، أو الكوارث الطبيعية مثل الزلازل والبراكين، أو الخسائر المادية الكبيرة، أو الرسوب في الدراسة ومن مثل هذه الحوادث الكبيرة (Miller, 1992)، أو يقاس من خلال تعرض الفرد الى إزعاجات يومية Daily Hassles والتي تعد خبرة صغيرة ومؤلمة وهي أقل شدة من أحداث الحياة ولكنها أكثر انتشاراً بين الناس وأكثر استنزافاً لطاقتهم وتحدث نتيجة اداء الافراد لادوارهم الاجتماعية اليومية وخبراتهم الحياتية أو من خلال علاقاتهم مع الاخرين أو طريقة عيشهم مثل عدم مراعاة مشاعر الاخرين عند التدخين، أو الضوضاء العالية وابواق السيارات، أو الازدحام المروري أو ازدحام الممرات والقاعات الدراسية، أو كثرة الامتحانات والمسؤوليات أو فقدان الاشياء أو الشعور بالوحدة، أو قلة الموارد المالية بوجود التزامات شخصية أو اسرية والتي تضعف مقاومة الفرد في مواجهة لمتطلبات الحياة (Lazarus, 1991). ان التوجه العام في الدراسات النفسية هو استعمال مقاييس الازعاجات اليومية للدلالة على الاجهاد النفسي الذي يعاني منه الفرد بسبب شيوع تعرض الافراد الى هذه الازعاجات وامكانية تكميمها موازنة بمقاييس احداث الحياة (Sarafino & Ewing, 1999). وعلى الرغم من شدة تأثير الازعاجات اليومية في الافراد، فان هذه الازعاجات وأنواعها وتأثيراتها متأثرة بالظروف التي تواجه الفرد، ولذلك يشير Lazarus and Folkman (1984) إلى ان دراسات الازعاجات

اليومية بحاجة الى تكرار بحثها ومعرفة تأثيراتها في صحة الفرد ومدى علاقتها بالامراض النفسية والبدنية. وعلى اية حال، فان ايجاد مقياس حديث للازعاجات اليومية سوف يكون مفيداً للباحثين والمرشدين والمعالجين للتعرف على نوع وشدة تأثير الازعاجات اليومية التي يتعرض لها الطلبة، ومن ثم التركيز على حزمة من الازعاجات اليومية التي يمكن ان يكون لها دور او علاقة ترتبط مع الصحة النفسية او الانجاز الاكاديمي او العلاقات الاجتماعية لهم.

### هدف الدراسة

بناء مقياس للازعاجات اليومية لطلبة الجامعة.

### حدود البحث

طلبة الجامعة المستتصيرية للعام الدراسي ٢٠٠٩/٢٠١٠.

### تحديد المصطلحات

عرفت الازعاجات اليومية كما في ادناه:

"المنغصات او المهيجات الشائعة في حياة الافراد مثل ضغط الوقت، او فقدان الاشياء، او الصراعات البيشخصية" (Sarafino and Ewing, 1999, p. 76).

"الصعوبات اليومية الثانوية نسبياً والتي تؤثر مباشرة بالمشكلات والاعراض النفسية الاجتماعية مثل الازعاجات المرورية، أو اعداد وجبات الطعام، أو الانتظار الالزامي" (Monroe, 1989, p. 191). "خبرات الحياة المتسمة بالاجهاد والاقل دراماتيكية

والتي تنشأ نتيجة لاداء ادوارنا في الحياة"

(Lazarus and Folkman, 1984, p. 13).

ونقاس الازعاجات اليومية اجرائياً من خلال الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الازعاجات اليومية.

## الفصل الثاني

## الاطار النظري

يعبر الاجهاد عن اي نوع من الضغط يؤثر في حياة الفرد اليومية (Yeo, 1985) ويشير Selye (1983) إلى ان هناك اربعة اوجه اساسية للاجهاد هي : الاجهاد المفرط Hyperstress ويمثل الاجهاد الاكثر من الطبيعي للمتطلبات البيئية والذي يؤدي الى نتائج وخيمة تحد من عطاء الفرد، والاجهاد المنخفض Hypostress وهو الاجهاد الاقل من الطبيعي والذي يؤدي إلى عدم بذل الجهد المناسب للمتطلبات البيئية، والجانب الثالث هو الكرب Distress ويمثل النمط الضار من الاجهاد، واخيراً الحث Eustress ويمثل النمط المفيد، وان الهدف الامثل هو التوازن بين النوعين الاوليين من شدة الاجهاد وايجاد اكثر مايمكن من الحث في الوقت نفسه تقليل الكرب.

يشير Lazarus (1991) إلى انه من المستحيل فعلياً في ايامنا هذه نقرأ أي موضوع في العلوم البايولوجية أو الاجتماعية بدون ان نصطدم بصورة أو باخرى بمفهوم الاجهاد، وعلى الرغم من أن مفهوم الاجهاد نوقش وبحث في ميدان الرعاية الصحية، ومع ذلك كان موضع دراسة في الاقتصاد، والعلوم السياسية، والادارة، والتربية. وعلى المستوى الشعبي، كانت هناك رسائل كثيرة ومتلاحقة حول كيفية الوقاية من الاجهاد وكيفية ادارته، أو ازالته ولكن ليس هناك تأكيد جازم لاسباب هذا الانتشار الواسع لهذا المفهوم، حيث يرى Toffler (1970) ان التغيرات المجتمعية السريعة وما أرتبط بذلك من تأثير في الافراد والجماعات سببت هذا الاهتمام. في حين يشير Tuchman (1978) إلى ان نمو الاغتراب في المجتمع الصناعي أضاع جزءاً من احساسنا بهويتنا، والمرتكزات والمعاني التقليدية في حياتنا .

ويعد Selye الباحث الاكثر تأثيراً في ميدان الاجهاد، إذ يعود اليه الفضل في نقل المفهوم من الفلسفة إلى علم النفس والعلوم السلوكية في خمسينات القرن الماضي، حيث رقد الميدان بنظريته الشهيرة متلازمة التكيف العامة General Adaption

Syndrome والمعروفة مختصراً GAS (Lazarus and Folkman, 1984). ويضيف Hinkle (1977) إلى أهمية الدور الثوري الذي لعبه Harold G. Wolf في أربعينات وخمسينات القرن العشرين، حيث كتب عن الاجهاد في ميدان الطب وهو يشبه Selye في رؤيته للاجهاد على الحالة البدنية للفرد كرد فعل للمتطلبات البيئية والعوامل المؤذية حيث اشار للحالة الديناميكية للمتطلبات البيئية حيث تمثل التوجه الاول Response-Oriented Theories في تفسير الاجهاد على انه استجابة. أما النمط الثاني من النظريات ذات التوجه على انه مثير Stimulus-Oriented Theories فهي تشير الى وجود امكانية كامنة في المثير الموجود في بيئة الكائن الحي، واعتماداً على هذا التوجه فان جوانب البيئة التي تزيد المتطلبات أو تشتت الفرد تفرض الاجهاد عليه (Coons & Derogatis, 1993)، ويشير Cox (1978) إلى ان منطري الاتجاه على ان الاجهاد مثير غالباً ما يستعملون التناظر الهندسي Engineering analogy والذي يمتلك تأثير سطحي على الرغم من بساطته كنموذج لظاهرة الاجهاد الانساني، ويفترض النموذج الهندسي ان كل فرد يمتلك قدرة موروثية لمقاومة المجهادات البيئية وعندما يتراكم الاجهاد الذي يعيشه الفرد ويصبح أكبر من تحمل الفرد فان ذلك الشخص يكابد التحريف والاضطراب في ادائه. وأخيراً، التوجه النظري الثالث وهو التفاعل بين الفرد والبيئة ويسمى التوجه التفاعلي Interaction-Oriented Theories، ويؤكد منطري هذا الاتجاه على خصائص الكائن الحي بوصفه ميكانيكياً وسيطياً رئيساً بين خصائص المثير البيئي والاستجابة التي تحدث، وينتقد علماء التوجه التفاعلي كلا من نظريات المثير ونظريات الاستجابة في رؤيتهم للاجهاد بسبب ان تلك التوجهات تترك أهمية تغاير الشخص في معادلة الاجهاد حيث ان الكمية الوسيطة الهائلة Meditation من الخصائص الرئيسية تشكل اساس الفروق الفردية (Derogatis, 1987)، بل ان بعض منطري الاتجاه التفاعلي يذهب الى خطوة ابعد باصراره على انهم يمثلون طريقة للتفاعل الشخصي

بقولهم ان الفرد ليس فقط يتوسط تأثير المثير البيئي في الاستجابة الانسانية لكنه فضلاً عن ذلك فان الخصائص الادراكية والمعرفية والاجتماعية الفسيولوجية للفرد تتأثر وتصبح مكوناً مهماً من البيئة ( Cox & Mackey, cited in Coons & Lazarus, 1981 ; Derogatis, 1993). وعلى المستوى الاجتماعي، فان علماء الاجتماع يفضلون استعمال مصطلح Strain بدلاً من مصطلح Stress لاضافة الشدة والتوتر على مفهوم الاجهاد لكي يمثل نماذج من التمزق الاجتماعي او النظائر غير المنتظمة Disorganization analogous بدلاً من رؤيته كحالة جسمية مضطربة من وجهة النظر النفسية، وان نتائج الاجهاد الشديد هو الشغب والهلع والاضطرابات الاجتماعية الاخرى مثل ازدياد حالات الانتحار، والجريمة، والامراض العقلية وهم يشيرون الى ذلك على انه ظاهرة اجتماعية بدلاً من انها ظاهرة على المستوى الفردي (Lazarus & Folkman, 1984).

يرى Mandler (١٩٩٣) أن العلاقة بين درجة الاجهاد والانجاز سبق ان درست في بداية القرن العشرين من خلال قانون Yerkes-Dodson، حيث تم التعبير عن هذه العلاقة على شكل منحنى " U " مقلوب، حيث تصف هذه العلاقة كيفية تزايد الانجاز وصولاً الى القمة ثم يهبط اعتماداً على درجة الاجهاد، ولتحقيق الانجاز المثالي لدى الطلبة ينبغي علينا تحميلهم كمية مناسبة من الاجهاد. وبناءً على القانون اعلاه أشار Thompson (١٩٩٨) إلى انه يجب تعريض الطلبة للاجهاد لشحن دافعيتهم لاداء افضل انجاز يوافق قابلياتهم ولكن يجب أن نكون حذرين لكي لا يتم دفعهم عن قمة الاداء الى الجانب المتقهقر منه، ويعتقد انه مما يزيد الامر تعقيداً ان منحنى Yerkes-Dodson ممكن ان يتحرك يميناً أو يساراً باختلاف الطلبة، لذلك فان الكمية نفسها من الاجهاد لدى نوع من الطلبة ممكن ان تؤدي الى ان يكون اجهاداً مفرطاً بسرعة لهؤلاء الطلبة، في حين ان البعض الاخر من الطلبة يبقى غير متأثر ويحتاج الى اثاره اكبر لتفعيل قابلياتهم. وبذلك فان التحدي الاكبر هو ايجاد

المستوى المناسب من الاجهاد الذي يؤدي الى افضل الانجاز لدى عدد هائل ومتنوع من الطلبة.

ان دراسات الازعاجات اليومية بوصفها مؤثرات بيئية مزعجة ومؤلمة معبرة عن الاجهاد النفسي قد تركزت في مشروع الاجهاد والتأقلم في بيركلي ( Delongis, Coyne, Dakof, Folkman, & Lazarus, 1982)، في حين الكثير من الدراسات اعتمدت احداث الحياة لقياس الاجهاد مسوغة ذلك بسبب شدة تأثير هذه الاحداث الحياتية في الافراد والمجتمع على حد سواء (Mclean, 1976)، ومع ذلك فان الازعاجات اليومية كانت موضوعاً لدراسات تعود الى Cason (١٩٣٠) المشار اليه في Lazarus and Folkman (١٩٨٤) حيث سميت بالمضايقات الشائعة، ولاحقاً سميت الاحداث المعاكسة او غير السارة كما في دراسة Lewinsohn and Talkington (١٩٧٩)، ودراسة MacPhillamy and Lewinson (١٩٨٢) لتقييم الاحداث الايجابية. ان الدراسات تشير إلى ان الازعاجات اليومية أكثر تأثيراً في التنبوء بالامراض الجسمية والنفسية للافراد، وان الازعاجات اليومية فسرت معظم التباين الناتج من احداث الحياة، وشارت الى ان لاحداث الحياة تأثيراً قليلاً أو لاتأثير اطلاقاً بمعزل عن الازعاجات اليومية ( Kanner, Coyne, Schaefer, & Lazarus, 1981).

وتشير Gruen (١٩٩٣) إلى ان الربع الاخير من القرن العشرين شهد اهتماماً متميزاً في دراسة الازعاجات اليومية، كذلك فان الدراسات التي تناولت هذا المفهوم وجدت ان للازعاجات اليومية علاقة قوية وتأثيراً في تباين الاعراض النفسية اكثر من تأثير احداث الحياة، وان لهذه الازعاجات اليومية علاقة قوية مع الاكتئاب، وان الازعاجات بوصفها احداثاً شديدة ايضاً ممكن ان يكون لها ثمن نفسي وجسمي باهض.

وكما سبق ان اشرنا، الى أن الدراسات النفسية تقيس الاجهاد من خلال دراسة احداث الحياة او دراسة الازعاجات اليومية باستعمال الاستبيانات والتي تمثل اساليب التقرير

الذاتي. ان قياس أحداث الحياة كان تمثل مدى تعرض الفرد لهذه المواقف خلال سنة من تاريخ الدراسة، في حين ان قياس الازعاجات اليومية تمثل شهر من تاريخ الدراسة لبيان مدى تأثير هذه المؤثرات البيئية لكي تُعتمد (Baum, 1990). ان الباحثين في مجال الاجهاد ذوي التوجه المعرفي يرون ان تعرض الفرد للازعاجات اليومية وتقييمه لها والتعايش أو مقاومة هذه الازعاجات والتغلب عليها تعبر عن حالة الاجهاد الذي يعيشه الفرد (Lazarus & Launeir, 1978). وطبقاً لذلك فان بعض مقاييس الازعاجات اليومية دمجت مكونات الاجهاد الثلاث وهي تكرار التعرض للمجهادات أو الضغوط Stressors، ومدى تقييم تلك المجهادات Appraisal ، وكذلك التأقلم أو التعامل مع هذه الضغوط أو المجهادات أو المهددات او المثيرات Coping، في حين ان مقاييس اخرى فصلت بين هذه المقاييس (Sarafino & Ewing, 1999). وفي دراسة للاجهاد لدى طلبة الجامعة، استعمل مسح الاجهاد لدى الطلبة على 100 طالب وطالبة في المرحلة الجامعية الاولى (٢٠ ذكراً، ٨٠ أنثى)، حيث استعمل المسح لتقرير المصادر الاساسية للاجهاد لدى الطلبة حيث اشارت النتائج إلى ان ٣٨% من المجهادات كانت مرتبطة بالطلبة انفسهم، و 28% مجهات بيئية، و 15% كانت اكااديمية، وتوصلت الدراسة إلى ان ٨١% من مصادر الاجهاد المفسر يمكن ان تصنف على انها ازعاجات يومية. واستعمل Monroe (١٩٨٩) منظور مصمم لدراسة تأثير احداث الاجهاد اليومية في الاعراض النفسية، وقد ارتبطت الازعاجات معنوياً مع الاعراض النفسية بعد ان اخذت الاعراض النفسية بنظر الاعتبار وكانت اكثر شدة معنوية من ارتباط الاعراض النفسية باحداث الحياة.

ان مقياس الازعاجات Hassles Scale هو الاكثر شيوعاً لقياس الازعاجات اليومية من حيث شدة المعاناة، حيث تضمن 117 فقرة تعبر عن ازعاجات مختلفة واجهت الفرد خلال الشهر الذي قبل الدراسة، وعلى الرغم من ان مفهوم الحدة لم يكن واضحاً، فان المشاركين في الدراسة فسروا المعنى بانه اكثر من مجرد شئ منفر (Kanner,

(Coyne, Schaefer, & Lazarus, 1981). وفي مسح خبرات الحياة المعاصرة SRLE قيم المشاركين 51 ازعاجاً من حيث "كونها جزءاً من حياتك" خلال الشهر المنصرم (Kohn & MacDonald, 1992)، اما دراسة (Kohn, Lafreniere and Gurevich (1990) للازعاجات اليومية فقد استعملت قائمة خبرات الحياة الحديثة لطلبة الجامعة ICSRLE حيث اجاب المشاركين على قائمة تضم 49 فقرة من حيث تكرارها وشدة كونها منفرة. في حين ان مقياس HASS/Col تضمن 54 فقرة تمثل ازعاجات يومية يواجهها طلبة الجامعة في خلال حياتهم اليومية وبيدائل ثلاثة مختلفة لكل فقرة لتمثل تكرار التعرض لهذه الازعاجات، وتقييمهم لها، ودرجة التعامل او التأقلم معها (Sarafino & Ewing, 1999). وترجم هذا المقياس للغة العربية وطبق على طلبة الجامعة المستنصرية بعد أن اختزلت الازعاجات اليومية الى اربعين فقرة منسجمة مع البيئة العراقية (Mohammad, 2002). ان الادبيات والمقاييس التي طورت تعبر عن مدى الحاجة الى تكرار بناء مقاييس تتماشى مع التغيرات المجتمعية التي تسبب ازعاجات مختلفة متاثرة بتلك التغيرات ولاسيما في البيئات التي تشهد تغيرات حادة في ظروفها المجتمعية وتعرضها الى تغيرات حادة وسريعة مثل البيئة العراقية.

### الفصل الثالث

#### اجراءات بناء المقياس

المجتمع. ان مجتمع هذه الدراسة هم طلبة الجامعة المستنصرية لمرحلة البكالوريوس/الدراسة الصباحية للعام الدراسي ٢٠١٠/٢٠٠٩ والبالغ عددهم (٢٣٥٠١) طالباً وطالبة موزعين حسب الجنس الى ذكور وعددهم (١١٦٢١) طالباً، واناث وعددهن (١١٨٨٠) طالبة، وكذلك يتوزعون الى تخصص علمي وعددهم (٥٧٠٧) طالباً وطالبة، وتخصص انساني وعددهم (١٧٧٩٤) طالباً وطالبة.

العينة. شارك في هذه الدراسة 292 طالباً وطالبة (107 من الذكور، 185 من الاناث) من طلبة كليات التربية والاداب والعلوم في الجامعة المستنصرية المتواجدين في المجمع الرئيس حيث اختيرت هذه العينة بالطريقة العشوائية العنقودية، ونظراً لغرض هذه الدراسة لايتعلق باي نوع من الموازنات فليست هناك حاجة لايضاح توزيع العينة حسب المراحل والاقسام.

الاداة. لغرض اجراءات بناء المقياس اختيرت مجموعة من الطلبة من 40 طالباً وطالبة من طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وقسم الفيزياء في كلية التربية للاجابة عن السؤال الاستطلاعي وهو "ماهي الازعاجات اليومية التي تواجهها والتي تسبب لك توتراً، او احباطاً، او قلقاً، او كرباً". ان الحصيلا الاولى بعد توحيد الاجابات كانت 37 فقرة تغطي مختلف الازعاجات اليومية التي من الممكن ان يواجهها الطالب الجامعي، واعطيت الى مجموعة من الخبراء\* في الميدان للصدق الظاهري وتنقيحها فنياً ورفع الفقرات الاكثر تشابهاً حيث استبعدت ثلاثة فقرات واستبقيت 34 فقرة قدمت للطلبة في التجربة الاستطلاعية حيث عرضت الفقرات على عشرة طلاب من طلبة المرحلة الثالثة في قسم الفيزياء لمعرفة مدى وضوح التعليمات والفقرات والزمن اللازم للاجابة عن المقياس، وتبين ان التعليمات والفقرات كانت واضحة وان الزمن المستغرق هو 15-18 دقيقة.

### التحليل الاحصائي للفقرات

* أ.م.د	محمود شمال حسن	، الجامعة المستنصرية
أ.م.د	حيدر كريم سكر	، الجامعة المستنصرية
أ.م.د	محمد سعود صغير	، الجامعة المستنصرية
أ.م.د	شروق كاظم سلمان	، جامعة بغداد
أ.م.د	طالب ناصر	، جامعة بغداد

بعد الحصول على الموافقات اللازمة، طبق المقياس على افراد العينة في صفوفهم وتم توضيح طريقة الاجابة، ولزيادة الموثوقية طلب من المشاركين عدم ذكر اسمائهم. ان مقياس الازعاجات اليومية تضمن 34 فقرة وخمسة بدائل للاجابة تتراوح بين "لاينطبق علي أبداً -صفر الى ينطبق علي دائماً-٤"، وان الدرجة العالية تمثل تعرضاً عالياً للازعاجات اليومية، في حين ان الدرجة الواطئة تمثل تعرضاً منخفضاً للازعاجات اليومية. ولغرض تحليل فقرات المقياس، استعملت طريقة المجموعتين المتطرفتين لحساب القوة التمييزية للفقرات بوصفها احد طرق تحليل الفقرات ( Anastasi & Urbina, 1997 ) ، حيث رتبت الفقرات تصاعدياً واستعملت نسبة قطع ٢٧% من الاستمارات لاختيار المجموعتين العليا والدنيا (انظر جدول ١).

جدول ١: القوة التمييزية لمقياس الازعاجات اليومية لطلبة الجامعة

رقم	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاختبار التائي	المعزوية	ت	الجموعه	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاختبار التائي
١	عليا	٢.٧٩	١.١٥	٥.٢٤٧	٠.٠٠٠	١٨	عليا	٢.١٧	١.٣٥	٧.١٥٩
	دنيا	١.٨٠	١.١٩				دنيا	٠.٧٥	١.١٢	
٢	عليا	٢.٧٠	١.٣١	٤.٠٤٩	٠.٠٠٠	١٩	عليا	٢.٥٦	١.١٢	٤.٤١٧
	دنيا	١.٨٠	١.٤٦				دنيا	١.٦٧	١.٣٩	
٣	عليا	١.٩٠	١.٣٥	٣.٩٣٤	٠.٠٠٠	٢٠	عليا	٣.٠١	١.٢٠	٦.٠٥٢
	دنيا	١.٠٧	١.٣٠				دنيا	١.٧٥	١.٤١	
٤	عليا	٢.٠٠	١.٣٧	٥.٣٤٨	٠.٠٠٠	٢١	عليا	٢.٥٨	١.١٨	١٠.٢٥٧
	دنيا	٠.٨٧	١.٢٧				دنيا	٠.٦٨	١.١٢	
٥	عليا	٣.٤٨	٠.٨٧	٥.٤٦٥	٠.٠٠٠	٢٢	عليا	٢.٩٤	١.٢٥	٨.٣١١

بناء مقياس الازعاجات اليومية لطلبة الجامعة.....أ. م. د. ندير حسن

ت	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاختبار التائي	المعيارية	ت	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاختبار التائي	المعيارية
	دنيا	٢.٤٦	١.٤٠				دنيا	١.١٣	١.٤٦		
٦	عليا	٢.٤٨	١.٣٩	٢.٨٥٢	٠.٠٠٠	٢٣	عليا	٣.٠١	١.١٠	١٠.٧٦٨	٠.٠٠٠
	دنيا	١.٨٦	١.٣٢				دنيا	٠.٨٩	١.٣٥		
٧	عليا	٣.٣٠	٠.٩٩	٧.٧٧٥	٠.٠٠٠	٢٤	عليا	٣.٠٩	١.٠١	٧.٣٧٢	٠.٠٠٠
	دنيا	١.٦٨	١.٥٦				دنيا	١.٦٣	١.٤٣		
٨	عليا	٣.٣٦	١.٠٧	٧.٣٨٢	٠.٠٠٠	٢٥	عليا	٣.٤٤	٠.٩٤	٦.١١٨	٠.٠٠٠
	دنيا	١.٩٧	١.٢٨				دنيا	٢.١٨	١.٣٨		
٩	عليا	٣.١١	١.٠٤	٨.٥١١	٠.٠٠٠	٢٦	عليا	٢.٧٥	١.٢١	٨.٦١٠	٠.٠٠٠
	دنيا	١.٤٩	١.٣٣				دنيا	١.٠٧	١.٢٤		
١٠	عليا	٣.١١	١.١٥	٤.٢٩٢	٠.٠٠٠	٢٧	عليا	١.٦٤	١.٢٣	٧.٠٤٤	٠.٠٠٠
	دنيا	٢.١٧	١.٥٧				دنيا	٠.٦٤	٠.٨٥		
١١	عليا	٣.٢٩	١.٠٨	٥.٧٩٢	٠.٠٠٠	٢٨	عليا	٢.٨٥	١.٣٥	١٠.٢٨٧	٠.٠٠٠
	دنيا	٢.٠٧	١.٥٣				دنيا	٠.٧٩	١.١٤		
١٢	عليا	٢.٨٠	١.١٠	٣.٣١٧	٠.٠٠٠	٢٩	عليا	٣.٣٥	١.١٦	٤.٥٤٤	٠.٠٠٠
	دنيا	٢.١٦	١.٣٢				دنيا	٢.٣٤	١.٥٩		
١٣	عليا	٢.٨٠	١.٢٠	٧.٦١٥	٠.٠٠٠	٣٠	عليا	٢.٣٨	١.٢١	٩.٦٦٦	٠.٠٠٠
	دنيا	١.٣٩	١.٣٢				دنيا	٠.٧٠	٠.٩٤		
١٤	عليا	٣.١٨	١.٢٠	٠.٧٢٩	*٠.٤٦٧	٣١	عليا	٢.٦٣	١.١٧	٦.٦٥٣	٠.٠٠٠
	دنيا	٣.٠٣	١.٣٥				دنيا	١.٢٦	١.٣٨		
١٥	عليا	٢.٥٩	١.١٩	٧.٨٤١	٠.٠٠٠	٣٢	عليا	٣.٠٨	١.١٧	٥.٤١٧	٠.٠٠٠
	دنيا	١.٠٧	١.٢٤				دنيا	١.٩٣	١.٤٥		
١٦	عليا	٢.٣٥	١.٥٣	٧.٩٩١	٠.٠٠٠	٣٣	عليا	٣.٢٣	١.١٢	٩.٣٥٢	٠.٠٠٠
	دنيا	٠.٦٧	١.٠٤				دنيا	١.٣٣	١.٤٠		
١٧	عليا	٢.٣٦	١.٤٢	٩.٥٤٢	٠.٠٠٠	٣٤	عليا	٢.٦٠	١.٢١	٩.٣١٧	٠.٠٠٠
	دنيا	٠.٥١	٠.٩٥				دنيا	٠.٩٣	١.٠١		

وتراوحت درجات المجموعة الدنيا (٢٤-٦٢)، في حين تراوحت درجات المجموعة العليا (٧٥-١١٥)، واستعمل الاختبار التائي لعينيتين مستقلتين لحساب الفرق بين

متوسط درجات المجموعات العليا والدنيا لكل فقرة، وظهرت النتائج ان جميع الفقرات مميزة عدا الفقرة رقم 14 وهي "زخم المحاضرات بدون إستراحة " وبذلك استبعدت هذه الفقرة من المقياس واستقيت 33 فقرة.

### الخصائص السيكومترية للمقياس

استخرجت الخصائص السيكومترية لمقياس الازعاجات اليومية لطلبة الجامعة باستعمال الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS-x.

الصدق. استخرج للمقياس الحالي نوعان من الصدق البنائي هما ايجاد الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، حيث يتم الابقاء على الفقرات التي ترتبط معنوياً مع درجة المقياس الكلية كونها تقيس المفهوم نفسه وهو الازعاجات اليومية (Anastasi & Urbina, 1997)، ان تطبيق معامل ارتباط بيرسون اظهر ان جميع الفقرات ارتبطت معنوياً مع الدرجة الكلية للمقياس (أنظر جدول ٢).

جدول: ٢ معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية

ت	الارتباط المعنوية	ت	الارتباط المعنوية	ت
1	0.317	18	0.000	0.279
2	0.294	19	0.000	0.364
3	0.240	20	0.000	0.547
4	0.337	21	0.000	0.487
5	0.344	22	0.000	0.521
6	0.184	23	0.002	0.481
7	0.412	24	0.000	0.359
8	0.402	25	0.018	0.492
9	0.471	26	0.013	0.391
10	0.271	27	0.000	0.495
11	0.360	28	0.000	0.356

0.000	0.509	29	0.000	0.219	12
0.000	0.418	30	0.000	0.405	13
0.000	0.329	31	0.000	0.458	١٤
0.000	0.497	32	0.000	0.483	١٥
0.000	0.502	33	0.000	0.521	١٦
			0.000	0.441	١٧

والصدق البنائي الثاني هو التحليل العاملي، وللتعرف على البنية الهيكلية لفقرات مقياس الازعاجات اليومية وكيفية ارتباطها او تجمعها فيما بينها لامكانية تشكيل عوامل تمثل مشتركات تختلف عن غيرها، تم تطبيق تحليل المكونات الاساسية Kaiser's varimax ودورت المحاور بطريقة rotation ، وإن اختبار K-M-O لمدى ملائمة التحليل العاملي كان 0.793، في حين أن اختبار بارتليت لمدى معنوية مصفوفة الارتباطات الداخلية كان 1935.703، مما يسمح باستعمال التحليل العاملي بدون اي انتهاك للافتراضات (Hair, Anderson, Tatham, Blak, 1998) (أنظر جدول ٣).

### جدول ٣

ملخص التحليل العاملي لمقياس الازعاجات اليومية لطلبة الجامعة

الفقرة	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
11	.494							.336			-.313
33	.517			.339				-.317			
28	.524										
23	.526										
17	.547										
16	.695										
20		.438	.360								
7		.468		.387				.338			

الفقرة	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
15	.521										.353
8	.703										
9	.772										
34	.329		.358			.322					
22			.380	.370		.302					
30			.469	.377							
27			.576								
21			.663								
29				.463	.341						
26				.507							
25				.790							
1				.540							
31				.751							
18	.307					.551					
3						.582					
19						.638					
10				.328		.651					
6						.768					
24				.340		.366					
13						.764					
32	.409						.473				
2							.764				
12									.839		
5			.391								.519-
4											.681

وكان تشبع جميع الفقرات المستخلصة أكثر من 0.3، وان القيم المميزة أو الجذر الكامن Eginvalues كانت اعلى من 1.0، وان التحليل الاحصائي للمقياس افرز 11 عاملاً بفقرات متباينة تتراوح بين فقرة واحدة الى ستة فقرات مفسرة %58.4 من التباين.

**الثبات.** يمكن ايجاد الثبات بطرائق عديدة منها ماتقيس الاتساق الداخلي واخرى تقيس الاتساق الخارجي، ولقياس الثبات للمقياس الحالي استخدمت طريقة قياس الاتساق الداخلي حيث استخرج معامل الفا كرونباخ للاتساق الداخلي وبلغ 0.84 وهو ثبات عالٍ (Anastasi & Urbina, 1997).

**الخطأ المعياري للقياس.** أن الخطأ المعياري للقياس هو ( ٧.٢٩ ) عند معامل ثبات (٠.٨٤) وأنحراف معياري (١٨.٢٩)، لذلك فإن درجة المستجيب هي (الدرجة على المقياس  $\pm ٧.٢٩$ ) أذ أن درجة المستجيب الحقيقية لمن يحصل على درجة (٥٠) في مقياس الازعاجات اليومية تتراوح بين (٤٢.٧١ - ٥٧.٢٩).

وصف المقياس بصيغته النهائية. يتكون مقياس الازعاجات اليومية لطلبة الجامعة من ٣٣ فقرة، وان اعلى درجة ممكن ان يحصل عليها المستجيب هي ١٣٢ في حين ان ادنى درجة ممكن ان يحصل عليها المستجيب هي صفر (انظر ملحق ١).

### المناقشة

إن غرض هذه الدراسة هو ايجاد مقياس حديث يتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة لقياس الازعاجات اليومية لدى شريحة مهمة ومؤثرة في بناء المجتمع وهم طلبة الجامعة لتبيان امكانية قياس هذه الازعاجات والتعرف من خلال ذلك على الاجهاد النفسي الذي يعانيه هؤلاء الطلبة في خلال حياتهم اليومية.

إن المقياس الحالي يتمتع بثبات عالٍ وهو مشابه لمقاييس الازعاجات اليومية التي درست لطلبة الجامعة، في حين ان معاملات الارتباط ذات الدلالة المعنوية تظهر ان المقياس يقيس فقرات المفهوم نفسه وهو الازعاجات اليومية، حيث لم تستبعد الا فقرة واحدة وهذا يدل على تماسك صياغة ودقة قياس الفقرات للمفهوم وليغطي جميع جوانب الظاهرة موضوع الدراسة (Anastasi & Urbina, 1997).

إن نتائج تدوير المحاور في التحليل العاملي أظهر عدم امكانية توزيع فقرات المقياس وفقاً لعوامل محددة كي تخدم في تلخيص المعلومات أو البيانات المتوافرة الى متغيرات صغيرة تمثل مجالات فعلية لفقرات مرتبطة ببعضها البعض (Hair et al., 1998)، لذلك عد هذا المقياس ذا بُعدٍ واحدٍ لقياس الازعاجات اليومية كما في دراسة (Sarafino & Ewing, 1999)، ودراسة (Mohammad, 2002).

إن الدراسة الحالية لقياس الاجهاد النفسي لطلبة الجامعة بالاستدلال من خلال تكرار التعرض للازعاجات اليومية فقط، ولم تدمج التقييم والتعامل مع المجهودات تجنباً للالتباس الذي ممكن ان يحدث لدى المشاركين في الدراسة من استعمال بدائل مختلفة للفقرات نفسها ، كما في دراسة (Sarafino & Ewing, 1999)، كما ان اعتماد المقياس بوصفه ذا بُعدٍ واحدٍ سوف يحافظ على اغلبية الفقرات التي تمثل الظاهرة ويمثل قوة في المقياس الحالي وهو يختلف عن مقياس ICSRLE الذي افرز التحليل العاملي الذي اجري عليه سبعة عوامل متسبباً في اسقاط 12 فقرة من اصل 49 فقرة تمثل حوالي 25% من الفقرات التي تغطي المفهوم ( Kohn, Lafreniere, & Gurevich, 1990)، كما ان الاصرار على اعتماد العوامل السبعة في الدراسة اعلاه ادى الى تضمين العوامل لفقرات متباينة مثل العامل المسمى "تحديات غائية" ضم فقرات مثل "الكفاح من اجل تحقيق معايير اكااديمية"، و "قرارات حاسمة تتعلق بمهنتك المستقبلية"، و "عدم الرضا من مظهرك البدني"، كما ان بعض الفقرات هي مجرد كلمتين لاتعبران عن فقرة واضحة، في حين ان الدراسة الحالية اعتمدت فقرات واضحة ومفهومة وتعتبر عن موقف ممكن الحدوث للطالب الجامعي، وبذلك فان المقياس الحالي ليس مجرد اداة نافعة في البحث العلمي بل مفيدة في بيئات علمية وعملية اخرى مثل الارشاد والعلاج النفسي.

التوصيات

١. استعمال المقياس الحالي في بحوث الاجهاد والمتغيرات المرتبطة به.

٢. استعمال المقياس كأداة تشخيصية في وحدات الإرشاد والصحة النفسية في الجامعات.

#### المصادر

Anastasi, A. & Urbina, S. (1997). *Psychological testing*. Upper Saddle River, N. J.: Prentice Hall.

Barbara, S. (2000). Are faculty members facing more harassment. *Canadian Medical Association Journal*, 162246-248.

Baum A. (1990). Stress, intrusive imagery and chronic distress. *Health Psychology*, 9, 653-675.

Cohen S., Frank E., Doyle W. J., Skoner D. P., Rabin B. S., & Gwaltney J. M. (1998). Types of stressors that increase susceptibility to the common cold in healthy adults. *Health Psychology*, 17, 214-223

Cohen S., Tyrrell D. A., & Smith A. P. (1991). Psychological stress and susceptibility to the common cold. *the New England Journal of Medicine*, 325, 606-612.

Cox, T. (1978). *Stress*. Baltimore, MD: Park Press.

Delongis, A., Coyne, L. C., Dakof, G., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1982). Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, 1, 119-136.

Derogatis, L. R. & Coons, H. L. (1993). Self-report measures of stress. In L. Goldberger and S. Berznitz (Eds.), *Handbook of stress*. New York: the Free Press.

Derogatis, L. R. (1987). The Derogatis stress profile (DSP): Quantification of psychological stress. In G. Fava and T. Wise (Eds.), *Advances in psychosomatic medicine*. Basel: Karger.

Fredrikson M., & Matthews K. A. (1990). Cardiovascular responses to behavioral stress and hypertension: A meta-analytic review. *Annual of Behavioral Medicine*, 12, 30-39.

Gannon, L. R., Haynes, S. N., Cuevas, J., & Chaves, R. (1987). Psychophysiological correlates of induced headaches. *Journal of Behavioral Medicine*, 10, 411-423.

Gruen, R. J. (1993). Stress and depression: Toward the development of integrative models. In L. Goldberger and S. Berznitz (Eds.), *Handbook of stress*. New York: the Free Press.

Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis*. Upper Saddle River, New Jersey: Prentic-Hall International.

Hinkle, L. E., Jr. (1977). The concept of stress in the biological and social sciences. In Z. J. Lipowski, D. R. Lipsitt, & P. C. Whybrow (Eds.), *Psychosomatic medicine: Current trends and clinical implications*. New York: Oxford University press.

Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C, & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress assessment: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.

Kohn, P. M., & MacDonald J. E. (1992). The Survey of Recent Life Experiences: A decontaminated hassles scale for adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 15, 221-236.

Kohn, P. M., Lafreniere, K., & Gurevich, M. (1990). The Inventory of College Students' Recent Life Experiences: A decontaminated hassles scale for a special population. *Journal of Behavioral Medicine*, 13, 619-630.

Lazarus, R. S. (1991). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55, 655-673.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.

Lazarus, R. S., Launier R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In: L. A. Pervin and M. Lewis (Eds.), *Perspectives in Interactional Psychology*. New York: Plenum.

MacPillamy, D. J., & Lewinson, P. M. (1982). The pleasant events schedule: Studies on reliability, validity, and scale intercorrelation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 363-380.

Mandler, G. (1993). Thought, memory, and learning: effect of emotional stress. In L. Goldberger and S. Berznitz (Eds.), *Handbook of stress*. New York: the Free Press.

Manuck S. B. (1994). Cardiovascular reactivity in cardiovascular disease: "Once more unto the breach." *International Journal of Behavioral Medicine*, 1, 4-31.

McLean, P. (1976). Depression as a specific response to stress. In I. G. Sarason, P. and C. D. Spielberger (Eds.), *Stress and anxiety* (Vol. 3). Washington, D. C.: Hemisphere.

Miller B, & Cafasso L. (1992). Gender differences in caregiving: Fact or artifact? *Gerontologist*, 32, 498-507.

Mohammad, N. H. (2002). *An investigation into the relationships between irrational beliefs, locus of control, and stress among university students in Iraq*. Unpublished Ph.D. Dissertation, University of Science Malaysia, Penang, Malaysia.

Monroe, S. M. (1989). Stress and social support: Assessment issues. In N. Schneiderman, S. M. Weiss, & P. G. Kaufmann (Eds.), *Handbook of research methods in cardiovascular behavioral medicine*. New York: Plenum Press.

Robbins L. (1994). Precipitating factors in migraine: A retrospective review of 494 patients. *Headache*, 34, 214-216.

Sarafino, E. P., & Ewing, M. (1999). The hassles assessment scale for students in college: measuring the frequency and unpleasantness of and dwelling on stressful events. *Journal of American College Health*, 48, 75-83.

Selye, H. (1983). The stress concept: Past, present, and future. In C. L. Cooper (Ed.), *Stress research*. Chichester: John Wiley & Sons.

Thompson, G. (1998). The effect of stressors on student motivation: A report of work in progress at Sunderland business school. In S. Brown, S. Armstrong & G. Thompson (Eds.), *Motivating students*. London: Kogan Page limited.

Toffler, A. (1970). *Future shock*. New York: Random House.

Tuchman, B. W. (1978). *A distant mirror: The calamitous 14th century*. New York: Knopf.

Yeo, A. (1985). *Living with stress*. Singapore: Time Books International.

ملحق ١: مقياس الازعاجات اليومية

تعليمات

تصف الفقرات في أدناه الظروف التي قد تجدها في بعض الأحيان غير مريحة عندما تجعلك محبطاً أو متهيجاً أو قلقاً، عدّها أحداثاً تحدث وتنتهي، وفي ضوء ما واجهته في الشهر الماضي أو في حدود ذلك، ضع دائرة إزاء كل حدث لوصف تكرارته، استخدم المقياس الخماسي للتعبير عن تكرار التعرض للحدث.

ت	الفقرات	لم يحدث ابداً	دائماً
1	القاعات الدراسية غير ملائمة (مقاعد، نوافذ، إنارة،...)	1	4
2	وقت المحاضرة الأولى غير مناسب	1	4
3	وجود أساتذة كبار في السن	1	4
4	العلاقات مع الزملاء (سيئة، غير، عدم الأخلص،...)	1	4
5	التفتيش /الأزدحام عند الدخول الى الجامعة	1	4
6	المظهر الخارجي غير دال على الهندام	1	4
7	عدم توفر المستلزمات (كتب، مختبرات، حواسيب،...)	1	4
8	المتطلبات الدراسية من بحوث وتقارير، وقراءة مواد صعبة ومملة	1	4
9	صعوبة في التعامل مع التدريسيين	1	4
10	الملبس غير المحتشم لبعض الطلبة	1	4
11	كثرة الشعارات والصور على الجدران	1	4
١٢	التحضير للامتحانات وإدائها	1	4
13	عدم توفر المصادر في مكتبة (الكلية، الجامعة)	1	4
14	ضعف مستوى بعض التدريسيين	1	4

بناء مقياس الازعاجات اليومية لطلبة الجامعة.....أ. م. د. نمير حسن

4	3	2	1	صفر	التعرض للتحرش	15
4	3	2	1	صفر	التعرض الشخصي للأذى أو مشاهدة الآخرين وهم يتعرضون له	16
4	3	2	1	صفر	الإحساس بضعف اللياقة البدنية	17
4	3	2	1	صفر	اكتضاض القاعات الدراسية بالطلبة	18
4	3	2	1	صفر	طول وقت المحاضرة	19
4	3	2	1	صفر	التمييز في معاملة الطلبة من بعض التدريسيين	20
4	3	2	1	صفر	سوء استخدام الموبايل (ارسال رسائل، التقاط صور،...)	21
4	3	2	1	صفر	تعامل غير لائق من أمن الجامعة	22
4	3	2	1	صفر	مهام غير منجزة واهداف غير محققة	23
4	3	2	1	صفر	الضوضاء خارج القاعات الدراسية	24
4	3	2	1	صفر	أصوات مزعجة تصدر عن الطلبة في أثناء المحاضرة	25
4	3	2	1	صفر	حديث بعض التدريسيين في الأمور السياسية	26
4	3	2	1	صفر	مشكلات عاطفية	27
4	3	2	1	صفر	سماع أطلاقات نارية /إنفجارات	28
4	3	2	1	صفر	الشكاوى البدنية المرضية (زكام، حساسية،...)	29
4	3	2	1	صفر	بناية الكلية/ القسم غير ملائمة	30
4	3	2	1	صفر	شدة محاسبة الأساتذة عند التأخير عن المحاضرة	31
4	3	2	1	صفر	سماع الفاظ غير لائقة داخل الحرم الجامعي	32
4	3	2	1	صفر	التحدث امام الآخرين	33