

## Psychometric Properties of the Stress Coping Strategies Scale for Adolescents

Mr. Muhammad Yahya Al-Hazzazi\*, Prof. Saleh Yahya Al-Ghamdi

College of Education | King Abdulaziz University | KSA

Received:

15/03/2025

Revised:

22/03/2025

Accepted:

03/04/2025

Published:

30/07/2025

\* Corresponding author:

[S\\_com@hotmail.com](mailto:S_com@hotmail.com)

Citation: Al-Hazzazi, M.

Y., & Al-Ghamdi, S. Y.

(2025). Psychometric

Properties of the Stress

Coping Strategies Scale for

Adolescents. *Journal of*

*Educational and*

*Psychological Sciences*,

9(8), 94 – 122.

[https://doi.org/10.26389/](https://doi.org/10.26389/AJSRP.E170325)

[AJSRP.E170325](https://doi.org/10.26389/AJSRP.E170325)

2025 © AISRP • Arab

Institute of Sciences &

Research Publishing

(AISRP), Palestine, all

rights reserved.

• Open Access



This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) [license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

**Abstract:** This study aimed to examine the psychometric properties of the Stress Coping Strategies Scale for a sample of adolescents in the Makkah region. The study was designed to develop a comprehensive scale that measures the coping strategies adolescents use to handle psychological stress, facilitating the understanding, interpretation, and analysis of their behaviors, and ultimately enabling appropriate intervention and counseling. The study adopted a descriptive-analytical methodology, focusing on describing and analyzing the psychometric characteristics of the Stress Coping Strategies Scale among adolescents. A purposive sample of 264 high school students (mean age = 17.27 years), representing middle adolescence, was selected from the Makkah region. A custom-designed scale was used, consisting of 14 dimensions and 30 items, covering various aspects of stress coping strategies.

Statistical analysis was conducted using Exploratory Factor Analysis (EFA) to extract the scale's dimensions. The results identified 14 factors, accounting for 76.454% of the total variance, indicating a strong relationship between the scale's items and the identified dimensions. The Cronbach's Alpha coefficient for the overall scale was 0.705, demonstrating its validity, reliability, and suitability for measuring stress coping strategies among adolescents with high accuracy.

Based on the study findings, the researcher recommends developing specialized counseling programs to enhance stress coping strategies, as acquiring such strategies empowers adolescents to navigate stressful events and challenges more effectively and adapt more successfully.

**Keywords:** Psychometric Properties, Stress Coping Strategies, Adolescents.

### الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين

أ. محمد يحيى الهزازي\*، أ.د. صالح يحيى الغامدي

كلية التربية | جامعة الملك عبد العزيز | المملكة العربية السعودية

**المستخلص:** هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لعينة من مراهقي منطقة مكة المكرمة، تم تصميم الدراسة لتطوير مقياس شامل يمكن من خلاله قياس مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمراهقين بهدف فهم وتفسير وتحليل السلوك لديهم، ثم القيام بالتدخل الإرشادي المناسب لاحقاً.

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي الذي هدَفَ إلى وصف وتحليل الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين، واختيرت عينة قصديّة من مجتمع الدراسة بلغت (264) من طلاب المرحلة الثانوية بمتوسط عُمر (17,27) عام، يُمثّلون مرحلة المراهقة المتوسطة بمكة المكرمة، تم استخدام مقياس صُمِّم خصيصاً للدراسة، احتوى على (14) بعداً و(30) بنداً تغطي مختلف أبعاد أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

استخدم الباحث احصائياً التحليل العاملي الاستكشافي، لاستخراج أبعاد المقياس وتم استخراج (14) عامل يفسرون 76.454% من التباين الكلي، مما يدلُّ على قوة العلاقة بين عبارات المقياس والأبعاد المحددة، وبلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ الكلي للأداة (0,705)، مما يشير إلى صدقة وثباته وصلاحيته لقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بموثوقية لدى المراهقين.

ويوصي الباحث بناءً على نتائج الدراسة ببناء برامج إرشادية نوعية للارتقاء بأساليب مواجهة الضغوط النفسية، كون أن اكتساب هذه الاستراتيجيات تدعم المراهق في مواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة والتكيف معها.

**الكلمات المفتاحية:** الخصائص السيكومترية، أساليب مواجهة الضغوط النفسية، المراهقين.

## 1- مقدمة.

تُعَدُّ الضغوط النفسية حقيقة لا يَنْفَكُ الإنسان عنها في كل حياته، يقول سبحانه وتعالى: "لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ {البلد:4}"، بمعنى أنه في مكابدة ومعاناةٍ وشِدَّةٍ، وهذه الحقيقة لا يستطيع الفرد إنكارها؛ فالأحداث والمواقف الضاغطة في حياة الفرد تلقائية بطبيعتها، ولا يمكن منع حدوثها، ولكن يمكن التحكم بكيفية التعامل معها إذا واجهها الفرد من خلال الأساليب والاستراتيجيات الفاعلة، وتعتبر مواجهة الضغوط النفسية أمراً ضرورياً للحفاظ على الصحة النفسية والجسدية، وتعد استراتيجيات التكيف الفعالة والبرامج الإرشادية أدوات أساسية لمساعدة الأفراد في التعامل مع هذه الضغوط. لذا، من المهم تعزيز الوعي بآليات التكيف الصحيحة وتشجيع الممارسات الإيجابية التي تسهم في تقليل آثار الضغوط على الأفراد والمجتمع.

وتحديداً في فترة المراهقة يزداد أثر هذه الضغوط لدى المراهقين، بسبب ما يطرأ عليهم من تَغَيُّراتٍ نفسية وعضوية في هذا المرحلة، إضافةً إلى نزعة المراهق نحو الاستقلالية وتكوين شخصيته الفريدة، وقد أشارت الدراسات إلى أن الضغوط النفسية تؤثر سلباً على توافق المراهقين المدرسي والاجتماعي، وتؤدي إلى اختلال الصحة النفسية، مما ينعكس سلباً على مستوى الطموح والدافعية للإنجاز لدى المراهقين (هداية، 2015).

وينبغي المراهقون عادةً إلى أساليب تكيفية أو أخرى خلاف ذلك؛ فالأساليب التكيفية تساعد على تخفيف الضغط وتحقيق التوازن النفسي، مثل: التفكير الإيجابي، طلب الدعم الاجتماعي، حل المشكلات، التنظيم الذاتي، وممارسة الأنشطة الرياضية أو الفنية. هذه الأساليب تعزز من مرونة المراهق النفسية وتمنحه شعوراً بالتحكم والسيطرة على حياته. في المقابل، هناك أساليب غير تكيفية قد يلجأ إليها بعض المراهقين، مثل: الانسحاب الاجتماعي، الإنكار، العدوان، اللوم المستمر للذات، أو اللجوء إلى سلوكيات خطيرة كالتدخين أو الإدمان، وقد تؤدي هذه الأساليب إلى تفاقم المشكلات النفسية والاجتماعية على المدى البعيد، ووتكمن أهمية التمييز بين هذه الأساليب في دورها الرئيس في تشكيل شخصية المراهق وقدرته على مواجهة تحديات الحياة، كما أن تعزيز الأساليب التكيفية وتقديم الدعم النفسي والتربوي المناسب، سواء في البيئة الأسرية أو المدرسية يُعَدُّ ضرورة لحماية من الانزلاق نحو أنماط سلوكية غير صحيحة.

ويُعَدُّ القياس والتقويم التربوي من الأدوات الأساسية في دراسة وتقييم سلوكيات المراهقين، حيث يُسَهِّمان في تحديد مستويات السلوك المختلفة، سواء كانت إيجابية تتطلب تعزيزها من خلال التدخلات الإرشادية، أو سلبية تستدعي تعديلها من قِبَل المختصين المعنيين بالتعامل مع المراهقين، مثل المعلمين، والموجهين، والأخصائيين النفسيين، وتكمن أهمية القياس الدقيق في جمع البيانات لإتاحة فهمٍ أعمقاً لاحتياجات المراهقين، وبالتالي يُساعد في تصميم برامج إرشادية فعالة تستهدف تعزيز السلوكيات الإيجابية، ومعالجة السلوكيات غير المرغوبة (كيلانو، 2012).

وتُعتبر عملية قياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية أمراً بالغ الأهمية، خاصةً في مرحلة المراهقة، حيث يواجه الأفراد تحديات نفسية واجتماعية متعددة. يُسهم هذا القياس في تحديد الاستراتيجيات التي يعتمد عليها المراهقون للتعامل مع الضغوط (عبد القوي، 2023).

## 2-1- مشكلة الدراسة وأسئلتها:

في ظل تزايد الاهتمام بالخصائص السيكومترية لأدوات القياس النفسي، لوحظ أن العديد من الباحثين يعتمدون على أدوات ومقاييس طُوِّرت في بيئاتها الأصلية دون تعديلها بما يتناسب مع السياقات الثقافية والاجتماعية المختلفة، مما قد يؤثر سلباً على مصداقية النتائج ودقتها، وهذا ما لاحظته الباحثة.

وقد أشارت العديد من الدراسات السابقة في ذات الموضوع إلى أهمية مراعاة الخصائص السيكومترية عند استخدام أدوات القياس في بيئات جديدة لضمان ملاءمتها ودقتها فأوضحت دراسة عبد المجيد وآخرون (2022) أن النسخة العربية من مقياس KidCope، المصمم لقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الأطفال والمراهقين، أظهرت مستوى عالٍ من الصدق والثبات، مما يؤكد ضرورة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات قبل استخدامها في بيئات جديدة. كذلك، كشفت دراسة موسى وآخرون (2017) حول مقياس DASS-21 أن البنية العالمية للمقياس في السياق العربي كانت متسقة مع النسخة الأصلية، مما يعزز أهمية تقييم الخصائص السيكومترية عند استخدام أدوات قياس الضغوط النفسية.

كما أشارت دراسة Savitsky et al. (2020) إلى أن استراتيجيات مواجهة الضغوط تختلف وفقاً للسياقات البيئية والثقافية، حيث وجد الباحثون أن الطلاب الجامعيين استخدموا استراتيجيات تكيفية مثل الدعم الاجتماعي والتخطيط، بينما لجأ البعض الآخر إلى استراتيجيات غير تكيفية مثل التجنب. هذه النتائج تؤكد الحاجة إلى تصميم أدوات قياس تأخذ في الاعتبار الفروق الثقافية لضمان دقة تقييم استراتيجيات المواجهة.

وهذا ما أكدّه (خمنو، 2023) أنّ الخصائص السيكمومترية لأدوات القياس النفسي تُعدّ دليلاً حاسماً على صدق النتائج المتحصّل عليها، مما يُتيح للباحث إمكانية تعميمها. في المقابل، إذا استعان الباحث بأدوات قياس مستوردة دون التحقق من خصائصها السيكمومترية ومدى ملاءمتها لبيئة الدراسة، فقد يجد نفسه في دائرة مفرغة من الشكوك حول مصداقية نتائجه.

من جهة أخرى، بينت دراسة Batista et al. (2023) أن هناك علاقة بين مستويات القلق والاكتئاب واستراتيجيات مواجهة الضغوط، حيث كان الأفراد الذين يعانون من مستويات قلق مرتفعة يميلون إلى استخدام استراتيجيات مواجهة غير فعالة، وهو ما يدعم فرضية الدراسة الحالية التي تؤكد أهمية تطوير أدوات قياس تقاس أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بدقة، خصوصاً الكشف عن الاستراتيجيات والأساليب غير التكيفية، لتقديم الحلول الممكنة من خلال برامج الإرشاد النفسي والتربوي.

بناءً على ما سبق، تتجلى مشكلة الدراسة في الحاجة إلى تقييم الخصائص السيكمومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين في البيئة العربية، حيث إن عدم مراعاة السياق الثقافي والبيئي عند استخدام أدوات القياس قد يؤدي إلى الحصول على نتائج غير دقيقة تؤثر على فعالية التدخلات الإرشادية والعلاجية. لذلك، تسعى هذه الدراسة إلى التحقق من مدى صدق وثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد المراهقة المتوسطة بمكة المكرمة تحديداً، من خلال دراسة بنيته العنصرية، ومدى ملائمتها للبيئة الثقافية والنفسية.

وتبرز مشكلة البحث الجوهرية في الحاجة إلى تصميم أداة ممثلة للخصائص النفسية والاجتماعية والثقافية والسيكمومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومدى سلامة تطبيقه لدى عيّنة من مراهقي مكة المكرمة ليتم استخدامه في الدراسات العلمية والتطبيقات الإرشادية العملية التي تستهدف ذات المرحلة العمرية والبيئة الثقافية والاجتماعية.

وبالتالي تحددت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

كيف يمكن إعداد مقياس لقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عيّنة من مراهقي مكة المكرمة؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس سؤالين فرعيين يتحددان فيما يلي:

- 1- ما دلالات الصدق والثبات لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عيّنة من مراهقي منطقة مكة المكرمة؟
- 2- ما الصورة النهائية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية في استبانة ليكرات الثلاثي لمراهقي منطقة مكة المكرمة، والحد الأدنى والأعلى للدرجات، والوصف العام للمقياس؟

### 3-1-أهداف الدراسة

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق ما يلي:

1. تحديد دلالات الصدق لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عيّنة من مراهقي منطقة مكة المكرمة، وذلك من خلال فحص صدق المُحكّمين، صدق التحليل العاملي الاستكشافي، وصدق الاتساق الداخلي.
2. تحديد دلالات الثبات لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستخدام مؤشرات الثبات مثل ألفا كرونباخ.
3. إظهار الصورة النهائية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمراهقين، مع تحديد الأبعاد الأربعة عشر المعتمدة، وتوضيح الحد الأدنى والحد الأعلى للدرجات، والوصف العام للمقياس.

### 4-1-أهمية الدراسة

تكتسب الدراسة الحالية أهميتها من الأهمية النظرية الموضوعية والأهمية التطبيقية الميدانية من خلال تسليط الضوء على الخصائص السيكمومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد المراهقة بمكة المكرمة.

#### • الأهمية النظرية:

- إلقاء الضوء على مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مراهقي مكة المكرمة، كونه يُعدّ من أهم المهارات الاجتماعية والنفسية الضرورية لتعزيز التكيف الشخصي والاجتماعي لدى المراهقين.
- تُسهم الدراسة في تزويد المكتبة العربية بإطار نظري حول أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عيّنة من مراهقي مكة المكرمة.
- تُقدّم الدراسة مساهمة علمية من خلال اختبار الخصائص السيكمومترية لمقياس نفسي في بيئة جديدة، مما يُسهم في تطوير أدوات القياس النفسي للأبحاث المهمة والمطابقة والمساهمة لذات المجتمع وخصائص العيّنة.

#### • الأهمية التطبيقية:

- دعم البرامج الإرشادية والتربوية من خلال توفير أداة قياس دقيقة تساعد المختصين النفسيين والتربويين.

- تقديم توصيات عملية للباحثين والممارسين في علم النفس والإرشاد النفسي حول استخدام المقياس في هذه البيئة.
- سيكون المقياس بمثابة أداة معيارية لمتابعة مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية بمرور الوقت، مما يساهم في تعزيز فعالية الجهود المبذولة لتحسينه والارتقاء به.

#### 5-1- حدود الدراسة

تقتصر نتائج الدراسة على الحدود الآتية:

- الحدود الموضوعية: الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- الحدود البشرية: عينة من مراهقي منطقة مكة المكرمة.
- الحدود المكانية: اقتصر هذه الدراسة على منطقة مكة المكرمة.
- الحدود الزمنية: تم تطبيق هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446هـ.

#### 6-1- مصطلح الدراسة

- أساليب مواجهة الضغوط النفسية: تعددت تعريفات المصطلح وفقاً لتعدد وتنوع الباحثين واهتماماتهم، وحتى على مستوى ترجمة المصطلح وجد تفاوت وتنوع، حيث تُرجم أحياناً بالتكيف وأحياناً أخرى بالتوافق، ومن أكثر تعريفات أساليب المواجهة شهرةً وشيوعاً، تعريف كل من لازاروس وفولكمان (1984) لأساليب مواجهة الضغوط النفسية بأنها "العمليات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد لتقييم المواقف الضاغطة والعمل على تعديلها أو التعامل معها بطرق تقلل من أثارها السلبية" (Lazarus & Folkman, 1984, p. 141).
- وعُرفت أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأنها "أساليب يستخدمها الأفراد للتخلص من التوتر الناجم عن الضغوط ومنها ما هو سلبى مثل التجنب، والتركيز على الانفعال" (عبد القوي، 2023، ص. 382).
- ويعرف الباحث أساليب مواجهة الضغوط النفسية اجرائياً بأنها: "الأساليب التكيفية وغير التكيفية التي يستخدمها المراهق للتصدي أو التخفيف أو الانسحاب من مواجهة الضغوط النفسية، والتي سيتم قياسها عن طريق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمراهقين في الدراسة الحالية".

## 2- الإطار النظري والدراسات السابقة.

### 1-2- الإطار النظري

#### 1-1-2- الخصائص السيكومترية:

يُشير كل من جميلة ومحمد (2017) إلى الخصائص السيكومترية بأنها "المعايير والأسس المعتمدة في تقييم جودة أدوات القياس النفسي والتربوي"، كالاختبارات والاستبانة وغيرها، والمصممة لضمان الصدق والثبات والدقة في قياس السمات النفسية والقدرات العقلية، وتساهم هذه المعايير في تعزيز مصداقية النتائج العلمية، كما تدعم التطبيقات العملية في مجالات الإرشاد النفسي، والتقييم التربوي، وعلم النفس العيادي. (ص 212)

وتتمثل أهم هذه المعايير في التالي:

#### أولاً/ الصدق

يُعد الصدق معياراً أساسياً في مقاييس واختبارات الدراسات النفسية والتربوية، إذ يُضمن من خلاله قياس الأداة للسمات أو الظواهر المستهدفة بدقة، مما يمكن الباحثين من استنتاجات صحيحة وتعميمات دقيقة، ويُعتمد عليه في صياغة التوصيات بمصداقية عالية. فعلى سبيل المثال، إذا كان الاختبار موجهاً لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى المراهقين، فيجب أن تعكس النتائج المستوى الحقيقي لتلك الضغوط، دون تأثرها بعوامل أخرى كالاكتئاب أو أساليب مواجهة الضغوط أو غيرها. وتُعتمد درجة الصدق على عدة عوامل، من أبرزها وضوح السمة المقاسة وتعريفها بدقة، وجودة عبارات الأداة، إضافة إلى ظروف التطبيق. (جميلة ومحمد، 2017).

وفي دراسة كل من (رضا وموسى، 2023)، التي تناولت معياري الصدق والثبات في الدراسات النفسية والتربوية نظرياً وتشخيصياً، أوضحت أن الصدق في البحث العلمي يُشير إلى مدى قدرة أداة القياس على قياس ما صُممت لقياسه بدقة، أي أن الأداة الصادقة هي التي تعكس مدى تطابق نتائجها مع المفهوم أو السمة المقاسة، مما يضمن أن تكون الفروقات في النتائج ناتجة عن التباينات الحقيقية بين المُبحوثين، وليس عن عوامل أخرى.

وعُرف الصدق بأنه "مدى قدرة أداة القياس على قياس ما وُضعت لقياسه بالفعل، أي دقة الأداة في تحقيق الهدف المحدد من استخدامها" (جعفور، 2014، ص 224).

## طرق التحقق من الصدق:

يشير (محمود، 2019) إلى أنه على الرغم من تعدد المصطلحات المستخدمة لوصف أساليب قياس الصدق، والمعروفة غالباً بأنواع الصدق، إلا أنه لا توجد أنواع مختلفة للصدق كونه مفهوماً مجرداً يُمَثَّلُ سِمَةً تتعدد أبعادها، ولا تُعتبر هذه الطرق بدائل لبعضها البعض، بل يسعى كل منها إلى جمع نوع معين من الأدلة التي تبرر جانباً من جوانب الصدق المختلفة.

وعددت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA Publication Manual, 7th Edition, 2019)، طُرُقاً رئيسةً لحساب الصدق من أهّيتها، صدق المحتوى وصدق المحك وصدق البناء، وكُلٌّ مِنْهَا يلعبُ دوراً مُهمّاً في التأكد من دقة وموثوقية الاختبارات النَّفسية والتربوية.

عليه، فإنه من أنواع طرق حساب الصدق:

## 1. صدق المحتوى (Content Validity)

يعد صدق المحتوى أحد أهم طرق الصدق في القياس النفسي، ويشير إلى مدى شمولية أداة القياس لجميع الجوانب المرتبطة بالمحتوى أو السلوك المستهدف. ويعكس هذا الصدق قدرة الأداة على تمثيل جميع العناصر أو المهارات ذات الصلة بالمفهوم المراد قياسه. يتحقق ذلك من خلال تحديد نطاق المحتوى بدقة، ثم صياغة أسئلة أو بنود تعكس هذا المحتوى، يلها عرض البنود على مجموعة من الخبراء المختصين لمراجعتها وتقييم مدى ملاءمتها وشموليتها للمجال البحثي المستهدف (محمد، 2016).

## 2. صدق المحك (Criterion-Related Validity)

وهو نوع من الصدق في القياس النَّفسي يشير إلى مدى ارتباط نتائج أداة القياس بِمَحَلِّ خارجي يُعتبرُ مِقياراً لقياس السمة أو الأداء المستهدف، ويُقسَّم صدق المحك إلى نوعين رئيسيين هما:

النوع الأول: الصدق التنبؤي (Predictive Validity): يقيس مدى قدرة الأداة على التنبؤ بأداء أو سلوك مستقبلي.

النوع الثاني: الصدق التلازمي (Concurrent Validity): يقيس مدى ارتباط نتائج الأداة مع مِقيار خارجي يُقاس في نفس الوقت. (محمود، 2019).

## 3. صدق البناء (Construct Validity)

الصدق البنائي، المعروف أيضاً باسم صدق التكوين الفرضي، هو أحد أنواع الصدق في القياس النفسي الذي يهدف إلى التأكد من أن أداة القياس تعكس المفهوم النظري الذي صُممت لقياسه. يعتمد هذا الصدق على مدى تطابق نتائج الأداة مع التوقعات المستمدة من النظريات والأبحاث العلمية المتعلقة بالمفهوم المستهدف، لضمان تحقيق الصدق البنائي، يبدأ الباحث بتحديد البناء النظري بوضوح، معتمداً على التعريفات العلمية والنماذج النظرية ذات الصلة. بعد ذلك، تُصمم الأداة بحيث تتضمن بنوداً تغطي الجوانب المختلفة لهذا البناء. يُختبر مدى صدق الأداة من خلال تطبيقها على عينة مناسبة، ثم تحليل البيانات باستخدام أساليب إحصائية متقدمة، مثل التحليل العاملي، لتقييم مدى ترابط البنود ومدى انسجامها مع الهيكل النظري المحدد. يساهم هذا التحليل في التحقق من مدى دقة الأداة في قياس المفهوم المستهدف، مما يعزز موثوقيتها وفعاليتها في البحث العلمي (أحمد، 2024).

ثانياً/ الثبات:

يُعتبر الثبات من الخصائص السيكومترية الأساسية التي تُستخدم لتقييم دقة وموثوقية أدوات القياس في المجالات النفسية والتربوية. ويُعرّف الثبات على أنه قدرة الأداة على تحقيق نتائج متسقة عند تكرار استخدامها في ظروف مماثلة، مما يعني أنها تقيس المفهوم ذاته بشكل ثابت عبر أوقات وأماكن مختلفة. وتكمن أهمية الثبات في ضمان استقرار النتائج، مما يُمكن الباحثين والمختصين من تحليل الظواهر النفسية والتربوية بدقة وموضوعية أكبر (حسن، 2006).

وتتأثر موثوقية هذه الأدوات بعدة عوامل يجب مراعاتها، لضمان الحصول على نتائج دقيقة، ومن أبرز العوامل المؤثرة في ثبات أدوات القياس، طول الاختبار كزيادة عدد عباراته، وغالباً ما يؤدي إلى ارتفاع مُعامل الثبات، ويُعزى هذا الارتفاع إلى تنوع المحتوى وزيادة الفرص لتقييم السمة المستهدفة بدقة أكبر مع مراعاة أن تكون هذه الزيادة مدروسة لِتُجَنَّبَ إرهاق المفحوصين. ومن العوامل المؤثرة تجانس عَيِّنَة المفحوصين؛ فكلما كانت العَيِّنَة أكثر تجانساً في السمة المقاسة أدى ذلك إلى انخفاض تباين الدرجات؛ كونه يُؤثِّرُ سلباً على مُعامل الثبات، في المقابل كُلَّمَا وُجِدَ تباين مناسب في العَيِّنَة أسهم في تحسين الثبات، وكذلك زمن الاختبار ووضوح وصياغة عباراته يعزز من ثبات الاختبار، فالعبارات الغامضة قد تؤدي إلى استجابات غير دقيقة، ومن العوامل المؤثرة موضوعية التصحيح؛ فاستخدام معايير تصحيح موضوعية من شأنها أن تقلل من التَحَيُّر والأخطاء البشرية، وبالتالي يزداد مِقيار ثبات الأداة وتزداد قُوَّتُها (الضوي وعبد النبي، 2024).

تعريف الثبات:

يُعرّف الثبات في البحث العلمي بأنه "مدى اتساق ودقة أدوات القياس المستخدمة، بحيث تعطي نفس النتائج عند إعادة تطبيقها في نفس الظروف وعلى نفس الأفراد. بمعنى آخر، يشير الثبات إلى خلو القياس من الأخطاء العشوائية، مما يضمن استقرار النتائج عبر الزمن" (علام، 2017، ص. 74).

وُثِّقَاسُ مُعَامِلَاتِ الثَّبَاتِ بَعْدَ طَرَقِ، أَرْزَهَا:

1. إعادة الاختبار (Test-Retest Reliability): تُطَبَّقُ الأداة مرتين على نفس المجموعة بفواصل زمني محدد، ثم يُحَسَبُ مُعَامِلُ الارتباط بين الدرجات، ارتفاع هذا المُعَامِلِ يَشِيرُ إلى استقرار الأداة عبر الزمن (محمود، 2019).
  2. التجزئة النصفية (Split-Half Reliability): يُقَسَّمُ الاختبار إلى نصفين، ويُحَسَبُ مُعَامِلُ الارتباط بينهما، ثم يُسْتَعْمَلُ مُعَامِلُ "سبيرمان-براون" لتقدير الثبات الكلي، كُلَّمَا كَانَ الارتباط مرتفعاً، كَانَ الاختبار أكثر ثباتاً، ويُعْتَبَرُ هذا المعامل مُؤَشِّرًا على الاتساق الداخلي للأداة، كونه يَشِيرُ إلى مدى تجانس البنود في قياس المفهوم المستهدف (سعيد، 2024).
  3. مُعَامِلُ ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha): يُسْتَعْمَلُ هذا المُعَامِلُ لقياس اتساق العبارات الداخلية وتتراوح قيمته بين 0 و1، وكُلَّمَا اقتربت القيمة من 1 زادت موثوقية الأداة (حسن، 2020).
- بناءً عليه، يستنتج أن ارتفاع قيم تقدير مُعَامِلَاتِ الثبات تشير إلى دقة وموثوقية الأداة، وتجعلها أكثر اعتماداً في الأبحاث النفسية والتربوية، وأن ضمان مستوى عالٍ من الثبات يُعَدُّ مَعْيَارًا هاماً في بناء أدوات القياس عُمُوماً.

## 2-1-2- أساليب مواجهة الضغوط النفسية

### مفهوم أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

يُقصدُ بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الفرد، بأنها التغيرات المستمرة في الجهود المعرفية والسلوكية لإدارة المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تُقَيَّمُ على أنها تتجاوز إمكانياته " (القبي، 2018).

ويستنتج الباحث من هذا، أن المفهوم دينامي يَشِيرُ إلى تطور أساليب المواجهة لدى الفرد معرفياً وسلوكياً وليس مجرد ردة فعل.

وقد ينظر للمفهوم من زاوية أخرى تجاه ما يقوم به الفرد من فعل أو حدث ابتداءً من خلال طرق يسلكها أو وسائل يتبعها لمواجهة الضغوط، وهذا ما أشار إليه سليمان وآخرون (2021): بأنها "الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم" (ص139).

كذلك يرى الضريبي (2010): أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأنها "الاستجابة أو الطريقة التي يستخدمها الفرد أو يتبعها في مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة للتخلص منها، أو الحد من أثارها، أو التكيف معها" (ص676).

وعرف كوهين وويلز (1985) أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأنها "الأساليب التي تشمل استخدام الشبكات الاجتماعية كآلية للتخفيف من تأثير التوتر عبر توفير الدعم العاطفي والمعلوماتي، مما يساعد الأفراد على إعادة تفسير المواقف الضاغطة وإيجاد حلول عملية لها" (Cohen & Wills, 1985, p. 315).

وعرف بيك (1976) أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأنها "مجموعة من الإجراءات الهادفة إلى تعديل الأفكار والسلوكيات السلبية التي تُثار نتيجة الضغوط، بهدف تحقيق استجابة أكثر إيجابية وتكيفاً مع المواقف المتغيرة" (Beck, 1976, p. 45).

بناءً على ما سبق، يستنتج الباحث أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية: هي تلك الطرق التي يتعامل فيها الفرد مع المواقف الضاغطة بشكل تلقائي أو مقصود، بهدف التقبل أو التخفيف أو التخلص منها.

### النظريات النفسية المفسرة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية:

هناك عدة نظريات نفسية تُفسِّرُ طَبِيعَةَ الضُّغُوطِ النفسية وارتبطت بأساليب مواجهتها، يَشِيرُ الباحث إلى بعضها كالتالي:

#### 1- نظرية التحليل النفسي لفرويد (Psychodynamic Theory)

يرى فرويد أن الضغط النفسي ناتج عن الصراعات الداخلية بين الهو، الأنا، والأنا الأعلى. عندما يواجه الفرد موقفاً ضاغطاً، فإنه يستخدم آليات الدفاع النفسية مثل الإنكار أو الإسقاط لحماية نفسه من القلق (Freud, 1923).

التطبيقات العلاجية

يعتمد العلاج النفسي الديناميكي (Psychodynamic Therapy) على تحليل اللاوعي ومساعدة الأفراد في فهم صراعاتهم العميقة، ويُستخدم هذا النهج في علاج اضطرابات القلق والاكتئاب، خاصةً عند الأفراد الذين يعانون من مشكلات طويلة الأمد في التكيف مع الضغوط. وقد أثبتت بعض الدراسات حول العلاج النفسي الديناميكي أن المرضى الذين يخضعون لهذا العلاج يحققون تحسناً يستمر حتى بعد انتهاء العلاج (Shedler, 2010).

#### 2- النظرية المعرفية لأرون بيك (Cognitive Theory)

طوّر أرون بيك نظريته في الستينات كبديل للتحليل النفسي، مشيراً إلى أن الأفكار التلقائية السلبية والمعتقدات غير المنطقية تلعب دوراً رئيسياً في تفسير الضغط النفسي.

يرى بيك أن الأفراد الذين يعانون من التوتر المزمن يميلون إلى تشوهات معرفية مثل التحويل والتفكير الثنائي (Beck, 1976)، هذه التشوهات تؤثر على التقييم الشخصي للأحداث الضاغطة، مما يزيد من القلق والاكتئاب (Clark & Beck, 2010).  
التطبيقات العلاجية

تم تطوير العلاج المعرفي السلوكي (CBT) لمساعدة الأفراد على إعادة هيكلة أفكارهم وتعديل استجاباتهم للأحداث الضاغطة، وأظهرت الدراسات أن (CBT) فعال في تقليل القلق والاكتئاب وتحسين القدرة على التكيف مع التوتر (Beck et al., 1979; Hofmann et al., 2012). وأظهرت الدراسات والتجارب باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي أن العلاج المعرفي السلوكي يؤدي إلى تغييرات في نشاط القشرة الجبهية المسؤولة عن تنظيم المشاعر، مما يقلل من استجابة الدماغ للتوتر (Clark & Beck, 2010). كما خلصت دراسة تحليل تلوي (Meta-analysis): وهو منهج بحثي يستخدم في العلوم السلوكية والطبية والاجتماعية لتجميع وتحليل نتائج دراسات متعددة حول موضوع معين، بهدف تقديم استنتاجات أكثر قوة وموثوقية مقارنة بدراسة واحدة فقط، أكدت هذه التحليلات التجميعية من الدراسة أن (CBT) من أكثر العلاجات فعالية في إدارة الضغوط النفسية (Hofmann et al., 2012).

### 3- نظرية لازاروس وفولكمان في التكيف مع الضغوط (Transactional Model of Stress and Coping)

تعتمد هذه النظرية على التفاعل بين الفرد والبيئة، حيث يعتمد تأثير الضغوط على التقييم المعرفي (Lazarus & Folkman, 1984). ويتضمن ذلك مرحلتين:

1. التقييم الأولي (Primary Appraisal): يحدد الفرد ما إذا كان الموقف تهديداً أو تحدياً.
  2. التقييم الثانوي (Secondary Appraisal): يقرر الفرد ما إذا كان يمتلك الموارد الكافية للتعامل مع الموقف.
- ويستنتج الباحث من خلال إطلاعه في موضوع الدراسة أن هذه النظرية تعتبر من النظريات التي ركزت بشكل مباشر في التكيف مع الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها، واشتق أبعاد أداته الحالية محل الدراسة من التأطير النظري الذي قام به (Lazarus & Folkman, 1984).

#### التطبيقات العلاجية

يستخدم هذا النموذج في برامج إدارة التوتر، حيث يتم تدريب الأفراد على استخدام استراتيجيات مواجهة فعالة مثل إعادة التفسير الإيجابي أو حل المشكلات (Folkman & Moskowitz, 2004). كما يساعد في مجالات مثل العمل والتعليم، حيث يتم تطبيقه لزيادة تحمل الأفراد للضغوط اليومية.

#### الدراسات التجريبية

وأظهرت دراسة حول استراتيجيات المواجهة، أن الأفراد الذين يستخدمون المواجهة المركزة على المشكلة يتكيفون بشكل أفضل مع التوتر مقارنةً بمن يستخدمون استراتيجيات الانفعال مثل التجنب أو الإنكار (Penley et al., 2002).

### 4- نظرية حفظ الموارد لهوبفول (Conservation of Resources Theory)

يفترض هوبفول أن الضغط يحدث عندما يفقد الأفراد مواردهم أو يواجهون تهديداً بخسارتها، مثل فقدان الدعم الاجتماعي أو الاستقرار المالي (Hobfoll, 1989).

#### التطبيقات العلاجية

يتم تطبيق النظرية في برامج إدارة الضغوط المهنية، حيث يتم تعزيز موارد الأفراد، مثل تحسين بيئة العمل وتقوية الشبكات الاجتماعية (Hobfoll, 2011).

وأظهرت دراسة حول فقدان الموارد والاحتراق النفسي أن الموظفين الذين يواجهون استنزافاً مستمراً لمواردهم، هم الأكثر عرضة للاحتراق الوظيفي (Hobfoll & Lilly, 1993).

### 5- نظرية العبء الألوستاتيكي لمكيوين (Allostatic Load Theory)

تشير هذه النظرية إلى أن التعرض المزمن للضغوط يؤدي إلى تغييرات فيزيولوجية دائمة، مثل ارتفاع مستويات الكورتيزول، مما يزيد من خطر الأمراض المزمنة (McEwen, 1998).

#### التطبيقات العلاجية

تستخدم هذه النظرية تقنيات مثل التأمل، اليوغا، والعلاج السلوكي لمساعدة الأفراد على تقليل العبء الألوستاتيكي (McEwen & Gianaros, 2011).

وأظهرت دراسة حول الضغوط المزمنة والصحة الجسدية أن الأفراد ذوي العبء الألوستاتيكي المرتفع أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والسكري (McEwen, 1998).

## 2-2-دراسات سابقة

## 2-2-1-دراسات عربية تناولت أساليب مواجهة الضغوط لدى المراهقين:

- بحثت دراسة عثمان (2020) العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة والتفاؤل لدى طلاب المرحلة الثانوية ل(308 طالباً وطالبة) تراوحت أعمارهم بين (16-18). وتم بناء مقياس أساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة والتفاؤل واستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي، بينت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين تبني أساليب مواجهة فعالة وبين كل من جودة الحياة والتفاؤل، كما ظهر أن الطلبة ذوي الأساليب الأكثر إيجابية في التعامل مع الضغوط يتمتعون أيضاً بمستوى أعلى من الدعم الاجتماعي والتفاؤل بالمستقبل.
  - وفي دراسة بن عادل (2021)، وهي دراسة ماجستير جزائية تناولت المراهقين ذوي صعوبات التعلم في ثانوية مصطفى بن بولعيد. تبين أن هؤلاء المراهقين يستخدمون مزيجاً من أسلوب المواجهة المركزة على المشكلة وأسلوب المواجهة المركزة على الانفعال عند التعامل مع الضغوط، تكونت العينة من (45) مراهق ومراهقة، وأشارت النتائج إلى أن مستوى استخدام المواجهة المشكلة-مركزة كان متوسطاً إلى مرتفع، مما يدل على وعي المراهقين ذوي الصعوبات بأهمية حل المشكلات، في حين ظهر أيضاً لجوؤهم لبعض الاستجابات الانفعالية في مواجهة الضغوط.
  - وبحثت دراسة أبو ريا (2021)، القدرة التنبؤية لكل من أساليب المواجهة وتقدير الذات في السلوكيات الخطرة لدى (151) من المراهقين في شرقي القدس، وأعد الباحث أدوت دراسته وتكونت من مقياس السلوكيات الخطرة، وقائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ومقياس تقدير الذات، أظهرت النتائج أن أكثر أساليب المواجهة انتشاراً هي التكيف الروحي الديني يليه إعادة التقييم الإيجابي، وهي أساليب ارتبطت بمستوى تقدير ذات مرتفع، كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين تقدير الذات المرتفع وتبني أساليب مواجهة إيجابية، مما يشير إلى دور تلك الأساليب في الحد من الانخراط في السلوكيات الخطرة.
  - بينما تناولت دراسة بوطالب (2022)، استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الراسبين في امتحان البكالوريا (حالة أربع طلاب في ولاية قالمة)، وكشفت النتائج أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً لدى هؤلاء المراهقين كانت استراتيجية التجنب وتلها الاستراتيجيات الانفعالية للتعامل مع الضغط النفسي، كما وجدت فروق بين الجنسين؛ حيث مال الذكور أكثر إلى استراتيجية التجنب بينما مال الإناث إلى استراتيجية التنفيس الانفعالي عند مواجهة المواقف الضاغطة، هذه النتائج تشير إلى أن الفشل الدراسي قد يرتبط باللجوء لأساليب مواجهة أقل فعالية.
  - واستهدفت دراسة أحمد والمهدي (2022)، التعرف على العلاقة بين الروح المعنوية وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الثانوية في محافظات غزة (عدد 555 طالباً وطالبة). أعد الباحثان كل من مقياس الروح المعنوية، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وبيّنت النتائج أن كلاً من مستوى الروح المعنوية ومستوى استخدام أساليب مواجهة الضغوط جاء مرتفعاً جداً لدى الطلبة، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة قوية بين الروح المعنوية العالية وتبني أساليب مواجهة فعالة للضغوط، إضافة لذلك، لم تظهر فروق جوهرية في أساليب المواجهة تبعاً لمتغير الانتماء السياسي أو الجنس، مما يدل على تعميم نمط المواجهة الإيجابية عبر مختلف فئات الطلبة.
  - وقام بوشنتوف وبوعشة (2023)، بدراسة عيادية في ولاية تيارت الجزائرية على حالتين لمراهقين (14 و 16 سنة) حاولا الانتحار، وجدت الدراسة أن مستوى الضغط النفسي لدى هذين المراهقين كان مرتفعاً جداً، وأنهما اعتمدا بشكل رئيس على أساليب مواجهة مركزة حول الانفعال في التعامل مع ضغوطهما، لم يكن استخدامهما لأساليب حل المشكلات فعالاً، حيث ظهر ضعف في مهارات التكيف الإيجابي وتغلب للتعبير الانفعالي السلبي، أوصت الدراسة بضرورة التدريب على مهارات مواجهة تكيفية لدى هذه الفئة المعرضة لمخاطر نفسية.
- 2-2-2-دراسات أجنبية تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية:
- هدفت دراسة Savitsky et al. (2020) إلى بحث مستويات القلق واستراتيجيات المواجهة لدى طلبة التمريض في الأراضي الفلسطينية المحتلة أثناء جائحة كوفيد-19، وجدت الدراسة أن حوالي ثلثي الطلبة عانوا من مستويات متوسطة إلى شديدة من القلق، كما تبين أن أبرز استراتيجيات المواجهة المستخدمة كانت الدعم الاجتماعي والتكيف الديني، فيما لجأ البعض أيضاً إلى التخطيط وحل المشكلات كوسائل للتأقلم، وأظهرت التحليلات أن الطلبة الذين حصلوا على دعم اجتماعي أكبر وأظهروا تفاؤلاً دينياً تمكنوا من تخفيف جِدّة القلق مقارنةً بغيرهم، أوصت الدراسة بإيلاء اهتمام لصحة الطلبة النفسية وتعليمهم مهارات مواجهة تكيفية خلال الأزمات الصحية.
  - دراسة Perzow et al. (2021) فحصت أنماط التعامل مع الضغوط لدى المراهقين عبر عيّنتين في الولايات المتحدة، تكونت العينة من (374) من عموم المراهقين و(304) من مراهقي أسر منخفضة الدخل، وتم استخدام التحليل العنقودي، كشفت النتائج عن خمسة أنماط داخلية للمواجهة، أبرزها نمط المواجهين النشطين (Active Copers)؛ الذين يستخدمون طيفاً واسعاً من الاستراتيجيات وجاءوا الأقل في أعراض الاكتئاب والقلق، مقابل نمط غير الفاعلين الذين يستخدمون موجهات ضئيلة وكانوا الأعلى في الأعراض، كما تبين أن النمط المعرفي الذي يركز على إعادة البناء المعرفي يكون وقائياً في البيئات منخفضة الضغوط لكنه مرتبط بمستويات قلق واكتئاب أعلى في بيئة الضغوط المرتفعة (الفقر)، مما يؤكد أهمية السياق الاجتماعي في فعالية استراتيجية التأقلم.



- وفي (Milas et al. 2021)، وهي دراسة شملت عينة وطنية من طلاب المرحلة الثانوية في كرواتيا (1830 طالباً) لفحص تأثير الضغوط الحياتية وأساليب التأقلم على الرضا عن الحياة باستخدام النمذجة البنائية، كشفت النتائج أن الضغوط الحياتية تؤثر سلباً بشكل مباشر على رضا المراهقين عن حياتهم (معامل أثر سلبي دال  $\beta = -0.22$ )، وكذلك بشكل غير مباشر عبر سلوكيات المواجهة الانسحابية مثل التجنب والغضب وتعاطي المواد، شكّلت استراتيجية الانسحاب حوالي 19% من الأثر الكلي للضغوط على انخفاض الرضا عن الحياة. بالمقابل، لم تظهر أساليب المواجهة النشطة أو الداخلية كوسيط معنوي في العلاقة بين الضغط والرضا، وخلصت الدراسة إلى ضرورة تقليل اعتماد المراهقين على المواجهة بالانسحاب لما لها من أثر ضار على السعادة النفسية، وتشجيعهم على أساليب نشطة وإيجابية، إذ ارتبطت المواجهة النشطة بزيادة طفيفة في الرضا عن الحياة.
  - بينما (Batista et al. 2022)، تناولت هذه الدراسة مستويات القلق وأساليب مواجهة الضغوط لدى الباحثين الأكاديميين أثناء جائحة كوفيد-19 في البرتغال. أظهرت النتائج ارتفاعاً في مستويات القلق والاكتئاب بين الباحثين، ووجدت علاقة موجبة معتدلة بين مستويات القلق واعتماد أساليب المواجهة الانفعالية (مثل التركيز على المشاعر والتنفيس). بالمقابل، لم تظهر علاقة خطية بين القلق وأساليب المواجهة الموجهة نحو الحلول أو التجنب، كما ارتبطت أعراض الاكتئاب بشكل إيجابي باستخدام المواجهة الانفعالية وسلبياً (بعلاقة ضعيفة) باستخدام المواجهة الموجهة نحو المهام، وأوصت الدراسة ببرامج لدعم الباحثين في تبني استراتيجيات تكيف أكثر فاعلية للحد من الآثار النفسية للجائحة.
  - وفي دراسة (Al Beainy et al. 2023) درست العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والنمو ما بعد الصدمة لدى 60 مراهقاً من اللاجئين الفلسطينيين في مخيم شاتيلا بלבنا، أظهرت النتائج أن أكثر أساليب المواجهة شيوعاً كانت المواجهة المركزة على المشكلة، تلتها استراتيجيات الدعم الاجتماعي والتكيف الديني، كما وجدت الدراسة أن بعض أساليب المواجهة (كالمواجهة النشطة وطلب الدعم) تنبئ بشكل إيجابي بتطور عوامل النمو النفسي لدى المراهقين اللاجئين. على سبيل المثال، ارتبطت المواجهة الفعالة بزيادة الشعور بقوة الشخصية وتحسن النظرة للمستقبل بعد الصدمات، شددت الدراسة على دور برامج الإرشاد النفسي في تعزيز استراتيجيات المواجهة الإيجابية لدى اللاجئين لما لها من أثر في دعم نموهم الشخصي بالرغم من الشدائد.
  - وقامت دراسة (Petersen et al. 2024) بفحص الخصائص النفسية لأسلوب التكيف resiliency لدى البالغين الألمان أثناء جائحة كوفيد-19 باستخدام مقياس المواجهة المرنة المختصر BRCS. وجدت الدراسة أن متوسط درجات التكيف المرن انخفض مع الموجة الثانية للجائحة ثم ارتفع نسبياً في الموجة الثالثة، مما يشير إلى تأثير قدرة التأقلم بتغيرات ظروف الجائحة، أظهر المقياس اتساقاً داخلياً جيداً وثباتاً مقبولاً عبر الزمن (معاملات إعادة الاختبار  $\sim 0.55$ )، كما كشفت النتائج أن صغار السن ومن ليسوا تحت خط الفقر تمتعوا بمستويات أعلى من التكيف المرن في مواجهة الضغوط مقارنةً بغيرهم، وارتبطت درجات التكيف المرن الأعلى بانخفاض مستويات الإجهاد النفسي والاكتئاب وارتفاع الدعم الاجتماعي والصحة الذاتية لدى المشاركين، مما يؤكد صدق المقياس في قياس القدرة التكيفية وعلاقتها بالصحة النفسية.
  - بينما في دراسة (Zeladita et al. 2024)، فقد هدفت إلى تقييم الخصائص السيكومترية لمقياس المواجهة المختصر Brief COPE على عينة من 434 ممرضاً/ممرضة في بيرو، وكذلك دراسة علاقته بالإجهاد المدرك لديهم. دعمت نتائج التحليل العاملي التأكيد وجود نموذج ذي ثلاثة أبعاد للمقياس مع جودة مطابقة عالية ( $CFI/TLI = 0.95$ )، أظهرت العوامل المتمثلة في المواجهة المتمحورة حول المشكلة والمواجهة الانفعالية والمواجهة المعتمدة على الدعم ارتباطات دالة فيما بينها، وتمتع المقياس بموثوقية داخلية ممتازة ( $\Omega = 0.90$ )، كما تحقق صدق تلازمي جيد: حيث ارتبط تبني مواجهة المشكلة بمستويات إجهاد نفسي أقل لدى الممرضين، خاصة لدى من تلقوا تدريبات في إدارة الضغوط، وأكدت الدراسة صلاحية Brief COPE لمقياس استراتيجيات التكيف في هذه الفئة المهنية، وأوصت بمزيد من الأبحاث للتحقق من صلاحيته عبر ثقافات وقطاعات مختلفة.
- 3-2-2- دراسات تناولت الخصائص السيكومترية لمقاييس الضغوط وأساليب مواجهتها:
- هدفت دراسة (Burro et al. 2021) إلى تطوير مقياس متخصص للمواجهة أثناء الجوائح: استجابة لظروف جائحة كوفيد-19، قام باحثون إيطاليون بتطوير مقياس "التكيف خلال الجائحة" (Robust-Pandemic Coping Scale (R-PCS)، اتبعت الدراسة منهجية تكونت من مرحلتين: شملت المرحلة الأولى تحليلاً عاملياً استكشافياً وتوكيدياً لتوليد هيكل أولي للمقياس، ثم في المرحلة الثانية تم استخدام نمذجة راسك Rasch لضبط بنود المقياس والتحقق من القياس الأساسي لكل بند، أسفرت العملية عن مقياس نهائي يتمتع بخصائص قياس قوية (تحقق أحادي البعد، استقلالية محلية للبنود، ومستويات صعوبة متدرجة بشكل منطقي)، أظهر المقياس الجديد دقة عالية في قياس استراتيجيات تأقلم الأفراد خلال الجائحة، ويمكن استخدامه لتقديم توصيات مستندة إلى الأدلة حول أنماط المواجهة الأنفع في الأوبئة، تعكس هذه الدراسة أهمية تطوير أدوات مواجهة مخصصة لسياق الأزمات الممتدة مثل الجوائح لضمان موثوقية القياس وملاءمته للحدث.

- وهدفت دراسة (Abdelmageed et al (2022) إلى تكييف مقياس KidCope إلى العربية، وطوّرت هذه الدراسة نسخة عربية من مقياس أساليب مواجهة الضغوط للأطفال والمراهقين (Kidcope)، واحتوت على 15 استراتيجية مواجهة، أظهر التحليل الإحصائي تمتع النسخة العربية بدرجة عالية من الصدق والثبات؛ حيث بلغ معامل كرونباخ ألفا للمقياس الكلي قيمة مقبولة دالة إحصائياً، كما بيّنت نتائج الصدق التلازمي وجود ارتباطات موجبة بين درجات المقياس بالعربية ودرجات نفس الأفراد على مقاييس القلق والاكتئاب، مما يدعم صلاحية المقياس لقياس استراتيجيات التأقلم لدى الأطفال والمراهقين العرب، وخلص الباحثون إلى أن النسخة العربية من KidCope تُعد أداة موثوقة وصالحة يمكن استخدامها في البحوث الإكلينيكية والميدانية لقياس طرق مواجهة الضغوط في الفئات العمرية الصغيرة.
- وفي (Obeid et al (2024، هدفت الدراسة إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط الرقمي SNRS-11 (نسخة عربية، 2024): تم تطوير مقياس العد الرقمي للضغط (SNRS-11) للعربية بهدف توفير أداة موجزة لتقييم درجة الضغط النفسي لدى المراهقين، شملت الدراسة (763) مراهقاً من عدة دول عربية، وأجرى الباحثون تحليلاً عاملياً استكشافياً أكد وجود بعدين أساسيين للضغط يفسران حوالي (63%) من التباين الكلي، أظهر المقياس ثباتاً داخلياً عالياً ( $\alpha$  كرونباخ > 0.88) عبر البعدين وفي العينة الكلية، كما أظهر اتساق عبر الجنس؛ حيث انطبقت نفس البنية العاملية على الذكور والإناث، وُجدت ارتباطات موجبة ودالة بين درجات SNRS-11 بالعربية ودرجات مقياس الضغط المدرك PSS وكذلك مع مقاييس الاكتئاب والقلق، مما يؤكد صدقه التلازمي، لم تُظهر النتائج فروقاً دالة بين الذكور والإناث في متوسطات درجات الضغط على SNRS-11 أو PSS، وخلصت الدراسة إلى أن SNRS-11 العربي أداة موجزة وفعالة لقياس شدة الضغط لدى المراهقين العرب، تتمتع بصدق وثبات مرتفعين.

#### 4-2-2- تعقيب على الدراسات السابقة:

تُظهر مجمل هذه الدراسات – العربية والأجنبية – اتفاقاً ملحوظاً على أن نوع استراتيجيات المواجهة التي يتبنّاها الأفراد في مواجهة الضغوط ينعكس بقوة على صحتهم النفسية وجودة حياتهم. فمثلاً، أوضحت عدة بحوث عربية وأجنبية أن المواجهة المُرَكَّزة على المشكلة (حل المشكلات والتخطيط وطلب الدعم الاجتماعي) ترتبط بانخفاض مستويات التوتر والكرب النفسي وارتفاع مؤشرات التوافق النفسي، ظهر ذلك جلياً في دراسة عثمان (2020) حيث ارتبطت المواجهة الإيجابية بزيادة التفاؤل وجودة الحياة، وكذلك في دراسة (Milas et al. (2021، التي وجدت أن المواجهة الفعّالة تخفف الأثر السلبي للضغط على الرضا عن الحياة. وبالمثل، أفادت دراسات دولية كدراسة (Perzow et al. (2021، بأن المراهقين الذين يتبعون نمط مواجهة نشط ومتنوع هم الأقل عرضة للأعراض النفسية السلبية. في المقابل، تتفق الأدلة على اعتبار المواجهة الانفعالية والتجنّبية (مثل الإنكار والتنفيس الغاضب والانسحاب) استراتيجيات أقل تكيّفاً ترتبط بنتائج نفسية أسوأ. فمثلاً، كشفت دراسة بوطالب (2022) عن شيوع استراتيجيات التجنب لدى المراهقين الراسبين دراسياً وما يرتبط بذلك من استمرار الضغوط، وأكدت دراسة (Braun- Lewensohn et al. (2010 هذا النمط حيث وُجد أنّ لجوء المراهقين إلى التجنب يزيد من حدة الكرب النفسي، كذلك بيّنت أبحاث أجنبية حديثة (مثل دراسة Batista et al. 2022) وجود ارتباط موجب بين المواجهة المنفعلة ومستويات أعلى من القلق والاكتئاب، هذه المعطيات تدعم نظرية فاعلية المواجهة التي ترى أن الاستراتيجيات المتمركزة حول حل المشكلة ودعم العواطف الإيجابية أكثر جدوى في خفض تأثير الضغوط مقارنة بالاستراتيجيات الانفعالية أو التجنبية.

من جهة أخرى، لاحظ الباحث بعض الفروق الثقافية الجديرة بالملاحظة. فالدراسات العربية كثيراً ما أشارت إلى دور الدعم الديني والروحي كإحدى آليات المواجهة المهمة لدى المراهقين والشباب. تجلّى ذلك في دراسة أبو ريا (2021) التي أبرزت أن التكيف الروحي كان الأسلوب الأكثر استخداماً لدى مراهقي القدس وأعلاها ارتباطاً بتقدير الذات المرتفع. وبالمثل، أوردت دراسة (Savitsky et al. (2020 أن طلبة التمريض في مجتمع محافظ لجأوا للدعم الديني كاستراتيجية مواجهة خلال الجائحة. هذا الجانب الروحي أقل بروزاً نسبياً في الدراسات الأجنبية التي ركزت أكثر على آليات المواجهة العامة (مشكلاتية/انفعالية) دون تخصيص ديني، باستثناء بعض الأبحاث حول المواجهة الدينية (R-COPE) في المجتمعات المتديّنة. يمكن تفسير ذلك باختلاف الأهمية النسبية للدين كداعم نفسي عبر الثقافات. ومع ذلك، يجدر التنويه أن الاستراتيجيات الدينية كثيراً ما تُصنّف ضمن الاستراتيجيات التكييفية إذا كانت تمنح الفرد شعوراً بالطمأنينة وضبطاً للانفعال، وقد تُصنّف سلبية إذا انطوت على استسلام وتجنب فعلي للمشكلة – لذا أثرها يعتمد على كيفية تبنيها.

ويرى الباحث أن كل ما في شريعة الإسلام يدعو للطمأنينة والتقبّل، بل والاستفادة من الأحداث الضاغطة في تقوية النفس وزيادة صلابتها، وأنّ الإسلام إيجابيٌّ بكلّيته، يدعو للتكيّف فيما لا يقدر عليه الفرد من موارد متاحة؛ فإذا كان الفرد مؤمناً بالله سبحانه وتعالى وارتبط ارتباطاً وثيقاً بخالقه فإنه يزداد رضا وتقبّل لكل ما يواجهه في حياته، بل ويحسن التعاطي مع ما تكرهه النفس البشرية فطرةً من خلال الرضا عن الله والشكر له وجميل الصبر، وأن الشخصية المسلمة من أقوى الشخصيات صلابَةً نفسية في التصدي للآزمات، ومن أقواها مرونةً في التعامل مع الأحداث الضاغطة، وكلما كان الفرد أقوى إيماناً كان أقوى صلابَةً فيما يمتلك من استراتيجيات عديدة فيما يواجهه.

بعض الأدبيات الأجنبية تشير إلى ميل الإنثاء عموماً لاستخدام مزيد من استراتيجيات المواجهة والتعبير عن الضغوط مقارنةً بالذكر، لكن قد تتضاءل هذه الفروق عند تحسن مهارات التكيف أو تقارب الظروف الضاغطة بين الجنسين. بناءً على ذلك، لا يمكن تعميم نمط محدد لكل جنس عبر الثقافات بل يتأثر بالعوامل الاجتماعية والتشعنة وطبيعة الضغوط ذاتها.

وعليه؛ فإن الباحث يستنتج أن هناك حاجةً لدراسات طولية أو تجريبية للتأكد من التأثير السببي لتدريب الأفراد على استراتيجيات معينة في خفض توترهم. أيضاً، القياس الذاتي عبر الاستبيانات يجعل البيانات عرضةً لتحيزات الاستجابة ورغبة المشاركين في إظهار أنفسهم بصورة إيجابية، خصوصاً في قياس أساليب المواجهة "المقبولة اجتماعياً".

وقد أشارت بعض الدراسات إلى هذه المحدودية ودعت لاستخدام طرق تقييم متنوعة (كمقابلات أو تقييمات من الوالدين/الأقران) لتلافي الانحياز الذاتي. بالإضافة إلى ذلك، يبرز تحدي الملاءمة الثقافية لبعض بنود مقاييس التكيف المترجمة – فرغم تحقق الخصائص السيكمومترية الكمية، قد تكون هناك فروق نوعية في فهم البنود بين الثقافات. لذا يوصي الباحثون بمراعاة السياق الثقافي عند تفسير شيوخ استراتيجيات معينة في مجتمع ما (مثال: التعبير عن الغضب قد يكون مكبوتاً في ثقافة معينة فيبدو التجنب أعلى ظاهرياً).

لذا، فإن سعي الباحث في تصميم أداة الدراسة الحالية؛ ما هو إلا لهذا السبب، وهو مراعاة السياق الثقافي للخروج بنتائج موثوقة يمكن تعميمها. من جانب آخر، أظهرت الدراسات السيكمومترية السابقة مكاسب مهمة للبحث والتطبيق العملي، فتوفير مقاييس عربية موثوقة للضغط النفسي وأساليب التعامل معه يتيح للعاملين في مجالات الإرشاد النفسي والتربوي رصد مستويات الضغوط والتكيف لدى الفئات المختلفة بفاعلية أكبر. كي يتسنى بعد ذلك للاخصائيين والموجهين والمرشدين تقديم البرامج والتدخلات الإرشادية الناجحة بعد القياس الصحيح.

وبالنسبة للمقاييس الأجنبية، فإن أعمال التحقق من البناء العاملي (مثل Brief COPE وBRCS) تسهم في تبسيط تلك الأدوات واستخلاص العوامل الأكثر جوهرية فيها، ما يساعد في تطوير نماذج نظرية أكثر تكاملاً لفهم التكيف مع الضغوط. على سبيل المثال، حددت دراسة Brief COPE في بيرو ثلاثة أبعاد رئيسية يمكن استخدامها بدلاً من 14 بُعداً فرعياً، وهذا يجعل النموذج أبسط وأكثر قابلية للتعميم.

خلاصة القول، يتضح أن أبحاث مواجهة الضغوط – سواء في البيئات العربية أو العالمية – تسير نحو تأكيد دور المواجهة الإيجابية (المركزة على الحل والدعم) في تعزيز الصحة النفسية وتقليل آثار الضغوط، في حين ترتبط أساليب التجنب والتنفيس غير المضبوط بمزيد من الاعتلال النفسي؛ هذا التشابه يدعم عالمية هذه المفاهيم مع مراعاة بعض الخصوصيات الثقافية.

كما أن التقدم في مجال تطوير أدوات القياس أعطى الباحثين والعاملين الإكلينيكين وسائل أفضل لتشخيص مستويات الضغط وأنماط التكيف، ما ينعكس إيجاباً على تصميم التدخلات الوقائية والعلاجية.

وقد استفاد الباحث من مجمل هذه الدراسات – العربية والأجنبية – في عدة جوانب جوهرية أسهمت في بناء الدراسة الحالية وتعزيز مصداقيتها، فقد دعمت هذه الدراسات الإطار النظري من خلال تأكيد العلاقة الوثيقة بين أنماط المواجهة والصحة النفسية وجودة الحياة، مما ساعد في بلورة تساؤلات الدراسة وفرضياتها.

### 3- منهجية الدراسة وإجراءاتها

#### 3-1- منهج الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، حيث يهدف هذا المنهج إلى وصف وتحليل الخصائص السيكمومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين، ويتناسب هذا المنهج مع طبيعة الدراسة التي تسعى إلى فهم وتفسير أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين، بناءً على بيانات تم جمعها من عينة محددة.

#### 3-2- مجتمع الدراسة

يتمثل مجتمع الدراسة في جميع أفراد المراهقة المتوسطة من الطلاب الذكور بمرحلة التعليم الثانوي بمدارس التعليم بمكة المكرمة، وهي الفئة المستهدفة التي يسعى البحث إلى تعميم نتائجه عليها، والذين بلغ عددهم حسب مركز احصاءات وزارة التعليم بموقعهم الرسمي (43.553) طالباً في المدارس الحكومية والأهلية.

#### 3-3- عينة الدراسة الأساسية:

اعتمدت الدراسة على العينة العنقودية غير الاحتمالية (القصدية)، حيث تم اختيار ثلاثة صفوف دراسية كاملة من المرحلة الثانوية بمدرسة صقر الجزيرة بمكة المكرمة والتي مثلت المجتمع الأصلي للدراسة؛ وقد تم اختيار هذه الصفوف بقصد، بناءً على معيار رئيس يتمثل في تقارب المتوسط العمري للمجتمع المستهدف المتمثل في مرحلة المراهقة المتوسطة لتتناسب مع متطلبات الدراسة وموضوعها، وبلغ عدد أفراد

العينة (264) مُراهقاً. وقد اعتمد الباحث في جمع البيانات على استبانة تم إعدادها خصيصاً لهذه الدراسة، وقام بإرسال الرابط الإلكتروني للاستبانة إلى العينة المستهدفة.

ويظهر الجدول رقم (1) توزيع أفراد عينة الدراسة الفعليين، الذين تم تحليل بياناتهم في الدراسة بناءً على هذا العدد.

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة

المتغير	المستوى	العدد	النسبة
الصف	الأول ثانوي	37	14%
	الثاني ثانوي	119	45.1%
	الثالث ثانوي	108	40.9%
المجموع		264	
العمر	15 عام	7	2.7%
	16 عام	46	17.4%
	17 عام	104	39.4%
	18 عام	83	31.4%
	19 عام	24	9.1%
المجموع		264	

(المصدر: إعداد الباحث)

#### 4-3- أداة الدراسة

تعتبر مهارات التعامل مع الضغوط النفسية أساسية في تمكين الأفراد من التكيف مع المواقف الصعبة والتحكم في استجاباتهم العاطفية والسلوكية، يختلف الأفراد في استراتيجياتهم لمواجهة الضغوط، حيث يستخدم البعض أساليب تكيفية إيجابية، بينما يلجأ آخرون إلى أساليب غير تكيفية. بناءً على ذلك، تم تطوير مقياس لأساليب مواجهة الضغوط النفسية بهدف قياس كيفية تعامل الأفراد، وخاصة المراهقين، مع التحديات الحياتية المتنوعة (عبد القوي، 2023).

استُخدمت في هذه الدراسة أداة الاستبانة، وهُدفت إلى جمع البيانات الأولية الخاصة بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين، وتم توزيع الاستبانة على (264) مُراهقاً مثلوا عينة الدراسة، استخدم الباحث البريد الإلكتروني لاستقبال الاستجابات، مع الحرص على تقديم شرح موجز للمبحوثين حول موضوع الدراسة وأهدافها وأهميتها بالنسبة لهم وللباحث.

كما تم التأكد على أن إجابة المبحوثين كانت طوعية، ولم يتم إجبار أو إخراج أيٍّ منهم للإجابة على الأسئلة، وبعد جمع البيانات، تم تطبيق الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل الخصائص السيكومترية للمقياس، حيث أظهرت النتائج دلالات صدق جيدة ومقبولة لجميع المحاور، بالإضافة إلى معاملات ثبات جيدة أيضاً، مما يعكس موثوقية المقياس في قياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

#### خطوات إعداد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

##### الخطوة الأولى: تحديد محاور المقياس:

تم تصميم هذا المقياس في صورته الأولية بعد مراجعة الأدبيات العلمية والمقاييس السابقة، مع الأخذ بالاعتبار السياق الثقافي والاجتماعي للمراهقين في البيئة المستهدفة، وهدف المقياس إلى تقديم أداة موثوقة لقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تستند إلى احتياجات المراهقين في التوجيه والإرشاد، تم الرجوع إلى أبرز المقاييس المستخدمة في قياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، والتي تمثل مرجعاً أساسياً في هذا المجال. ومن بين هذه المقاييس:

1. مقياس "COPE Inventory": تم تصميمه بواسطة (Carver et al., 1989) لقياس مجموعة واسعة من استجابات التكيف، بما في ذلك الاستراتيجيات الوظيفية وغير الوظيفية، ويحتوي على (60) عبارة موزعة على (15) بُعداً، ويستخدم مقياس ليكرت الرباعي، ومصمم لتقييم استراتيجيات التكيف طويلة المدى والمزمنة.
2. مقياس "Brief COPE": نسخة مختصرة من "COPE Inventory"، تتألف من 28 بنداً، وتهدف إلى تقييم الطرق الفعالة وغير الفعالة في التعامل مع الأحداث الحياتية المجعدة (Carver, 1997).

وهي أداة متعددة الأبعاد تهدف إلى تقييم مجموعة واسعة من استراتيجيات التكيف التي يستخدمها الأفراد عند مواجهة الضغوط، ويعتمد المقياس على أسس نظرية ويتضمن استجابات يُتوقع أن تكون وظيفية وأخرى غير وظيفية.

ومنه استند الباحث إلى الأبعاد المضمنة بهذا المقياس، واختلف عنه الباحث في صورته النهائية في بنيته وسياقاته التعبيرية المناسبة للمراهقين، فمقياس "Brief COPE" مصمم للكبار وفي بيئة غربية (الولايات المتحدة الأمريكية)، بينما مقياس الباحث يتمتع في صورته النهائية بملائمته للمراهقين في البيئات العربية.

واختلفت الأداة الحالية في صورته النهائية بتضمينها عبارات إضافية في بعض الأبعاد مثل "التشتيت" و"لوم الذات"، وكذلك في طريقة التصحيح؛ إذ أنه في المقياس الحالي يتطلب عكس الدرجات في بعض الأبعاد السلبية مثل الإنكار ولوم الذات والانسحاب السلوكي، وكذلك في عدد خيارات الاستجابة لكل عبارة.

3. مقياس "Ways of Coping Questionnaire": صممه كلٌّ من (Folkman & Lazarus, 1985)، ويحتوي على 66 بنداً موزعة على

ثمانية عوامل، مثل المواجهة، والتباعد، وضبط الذات، والبحث عن الدعم الاجتماعي.

4. مقياس "Coping Strategies Questionnaire": يهدف إلى تقييم الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الأفراد للتعامل

مع الألم، ويتضمن استراتيجيات، مثل إعادة التفسير الإيجابي، وزيادة النشاط السلوكي (Rosenstiel & Keefe, 1983).

5. مقياس "أساليب مواجهة الضغوط": أداة عربية حديثة تهدف إلى قياس الاستراتيجيات التي يستخدمها المراهقون في التعامل مع

الضغوط النفسية، مع مراعاة الخصائص الثقافية والاجتماعية للبيئة المصرية (عبد المطلب، 2024).

وجاء بناء محاور وأبعاد المقياس الحالي على (14) بُعداً؛ من خلال الاستناد إلى هذه المقاييس والأدبيات ذات الصلة، مع مراعاة السياق

الثقافي للمجتمع المستهدف، وذلك لضمان ملاءمته من جهة الصدق والثبات وقدرته على قياس أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي استهدفت المراهقين بالبيئة العربية.

#### الخطوة الثانية: صياغة مفردات المقياس

تم صياغة مفردات مناسبة بناء على الاجرائي المحدد لأساليب مواجهة الضغوط النفسية للمراهقين وعددها (30) عبارة أو عبارة

موزعة على أربعة عشر بُعداً؛ تعبر عن أساليب مواجهة الضغوط النفسية، كل بعد يتكون من فقرتين، باستثناء بعض الأبعاد التي تحتوي على ثلاث عبارات؛ هي التشتيت (Self-Distract) ولوم الذات (Self-Blame).

#### الخطوة الثالثة: وصف المقياس وطريقة تصحيحه

يتكون المقياس من (30) مفردة تصف مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمراهقين، وتتمثل الدرجة العظمى على المقياس

في (90) درجة وأقل درجة ممكن أن يحصل عليها المختبر (30) درجة. ويحتوي على أبعاد موجبة: تحتوي على عبارات وعبارات تعكس استراتيجيات تكيفية لمواجهة الضغوط النفسية.

والأبعاد من (9) إلى (14) تحتوي على عبارات تعكس استراتيجيات غير تكيفية، وتتطلب عكس الدرجات عند التصحيح لضمان أن

الدرجة النهائية تعكس التكيف الإيجابي، والعبارات السالبة في المقياس (11) عبارة هي (17،18،19،20،21،22،26،27،28،29،30)؛ وهي العبارات التي تعكس استراتيجيات غير تكيفية لمواجهة الضغوط، وتعبّر عن تجنب المواجهة أو الاستسلام بدلاً من التعامل الإيجابي مع الضغوط النفسية.

اعتمد الباحث على مقياس ليكرت ثلاثي والمكوّن من ثلاثة مستويات، كما مبين في الجدول (2)

وتتدرج من الدرجة (1) إلى الدرجة (3) لقياس الأبعاد الخاصة بمتغيرات الدراسة، ولأجل تحديد طول مجال ليكرت الثلاثي المستخدم

في محاور الدراسة، فقد تم حساب المدى بين درجات المقياس (3-1=2)، ثم تم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الخلية (2/3=0,67)، وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى القيمة الأدنى في هذا المقياس (وهي الواحد الصحيح)، وذلك لتحديد الحد الأعلى الأول

للفئة، وهكذا أصبح طول الفئات كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم (3): طول الفئات والوزن النسبي لكل استجابة

المستوى	نادراً (1)	أحياناً (2)	دائماً (3)
الوزن النسبي المقابل لها	من 0% إلى 33,3%	من 33,4% إلى 66,6%	من 66,7% إلى 100%

تحديد اتجاه العينة:

$$\text{العينة اتجاه} = \frac{\text{أكبر درجة} - \text{أصغر درجة}}{\text{عدد البدائل}}$$

$$0.67 = \frac{1-3}{3} = \text{اتجاه العينة}$$

أي أننا نضيف قيمة 0,67 كي نحدد اتجاه العينة كما يلي:

جدول (4): تحديد اتجاه العينة

### 5-3- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، لتحليل البيانات وفقاً لمشكلة الدراسة واسئلتها، وقد استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

للتحقق من صدق وثبات الأدوات:

- الصدق الظاهري (صدق المُحكِّمين).
- التحليل العاملي الاستكشافي.
- صدق الاتساق الداخلي.
- مُعامل ثبات ألفا كرونباخ.

## 4- عرض النتائج ومناقشتها

1-4- النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: "ما دلائل الصدق والثبات لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من مراهقي منطقة مكة المكرمة؟؛ لا بد من تفصيل النقاط التالية مُرتبةً وفق التالي:

### 1-1-4- الصدق الظاهري (صدق المُحكِّمين)

يشير الصدق الظاهري إلى مدى وضوح وملاءمة أداة القياس، مثل الاستبيان، في تقييم المفهوم الذي صُممت لقياسه، وذلك بناءً على مظهرها العام ومحتواها. يُتحقق من هذا النوع من الصدق من خلال عرض الأداة على مجموعة من الخبراء أو المحكمين المتخصصين في مجال الدراسة، حيث يقيمون مدى وضوح العبارات وصلاحياتها لقياس المفهوم المستهدف. يُعد الصدق الظاهري خطوة أساسية لضمان قبول الأداة من قبل المشاركين وتعزيز ثقتهم في نتائجها، لكنه لا يكفي وحده لضمان دقة القياس، بل يجب دعمه بأنواع أخرى من الصدق مثل الصدق المحتوي والصدق العاملي.

في هذه الدراسة، تم عرض المقياس في صورته الأولية، والمكوّن من (30) مفردة، على ثمانية محكمين من أعضاء هيئة التدريس في عدة جامعات، متخصصين في القياس والتقويم التربوي، علم النفس، الصحة النفسية، الخدمة الاجتماعية، والإدارة التربوية. هدفت هذه العملية إلى التأكد من صلاحية العبارات ومدى ملاءمتها للمجال الذي وُضعت لأجله. وقد اعتمد الباحث على معيار نسبة اتفاق (80%) بين المحكمين، وأُجريت تعديلات على بعض العبارات لتتناسب مع طبيعة عينة الدراسة، مع الحفاظ على الأبعاد الأساسية للمقياس.

### 1-1-4-2- صدق التحليل العاملي الاستكشافي

1- اختبار (Kaiser-Meyer-Olkin) يفحص مدى ملائمة أداة الدراسة لأجراء التحليل العاملي (رشوان، 2015).

جدول (5): اختبار (Kaiser-Meyer-Olkin)

KMO and Bartlett's Test	
0.845	
2594.330	مربع كاي
435	درجات الحرية
.000	مستوى الدلالة

يظهر من البيانات أعلاه أنها مناسبة جداً للتحليل العاملي، حيث يتم تفسير هذه القيمة وفقاً للمعايير التالية:

- أ- قيمة  $KMO = 0.845$  تشير إلى أن البيانات مناسبة جداً للتحليل العاملي، مما يعكس وجود علاقات ارتباط قوية بين المتغيرات.
- ب- باختبار Bartlett's Test أظهر أن مستوى الدلالة (0.000)، مما يدل على أن مصفوفة الارتباط ليست مصفوفة وحدة؛ أي أن مصفوفة الارتباط الحالية ذات ارتباطات واضحة بين المتغيرات، وبالتالي يمكن المضي قدماً في التحليل العاملي

بناءً على هذه النتائج، يُوصي الباحث بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي (EFA) لاستخراج العوامل الكامنة، وتحديد عدد العوامل المناسبة بناءً على Eigenvalues و Scree Plot ومصفوفة التدوير.

2- تحليل مصفوفة التدوير (Rotated Component Matrix) لاستخراج الأبعاد وتحديد العوامل الأساسية في المقياس، استخدم الباحث هذا الأسلوب وفقاً لطريقة المكونات الأساسية principal component، وتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقه Varimax وفقاً لمحك Kaiser Normalization، وطبقاً لما جاء في نتائج التحليل العاملي تم استخلاص مجموعة من الأبعاد التي كونت مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لأفراد المراهقة المتوسطة بمكة المكرمة.

جدول (6): مصفوفة العوامل الدالة احصائياً وتبعاتها بعد تدوير المحاور

رقم العبارة	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
A1	0.729													
A2	0.799													
A3		0.667												
A4		0.775												
A5			0.828											
A6			0.783											
A7				0.813										
A8				0.806										
A9					0.768									
A10					0.705									
A11						0.733								
A12						0.703								
A13							0.823							
A14							0.783							
A15								0.703						
A16								0.745						
A17									0.816					
A18									0.747					
A19										0.782				
A20										0.770				
A21											0.708			
A22											0.820			
A23												0.806		
A24												0.814		
A25												0.742		
A26													0.765	
A27													0.739	
A28														0.791
A29														0.734
A30														0.738
% التباين الكلي	21,5	34,2	40,1	45,2	49,3	53,2	56,7	60,1	63,2	66,3	69,2	71,8	74,2	76,45

يَتَضَحُّ من الجدول السابق وجود (14) عامل يفسرون 76.454 من التباين الكلي وفيما يلي تفسيراً لهذه العوامل بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً. وكما يَتَضَحُّ من الجدول السابق أن:

• العامل الأول:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود بنديين ذات تَشَبُّعَات دالَّة على هذا العامل حيث تتراوح مُعَامِلَات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (0.729)، (0.799)، ويفسر هذا العامل (21,5) من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات:

جدول (7): "عدد البنود ذات التَشَبُّعَات الدالَّة على العامل الأول ومُعَامِلَات تَشَبُّعَات كل منها"

العامل الأول المواجهة النشطة (Active Coping)		
A1	عندما أواجه مشكلة، أبادر بمحاولة حلها بدلاً من تجاهلها.	0.729
A2	أستخدم طرقاً فعالة لحل المشكلات التي تواجهني.	0.799

المصدر: مُخَرَّجَات البرنامج الإحصائي SPSS

تعكس هذه العبارات مفهوم المواجهة النشطة من خلال تأكيدها على اتخاذ خطوات إيجابية لحل المشكلات بدلاً من تجنبها، مما يعزز من قدرة الفرد على التعامل المباشر مع التحديات بشكل فعال.

• العامل الثاني:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود بنديين ذات تَشَبُّعَات دالَّة على هذا العامل حيث تتراوح مُعَامِلَات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (0.667)، (0.775)، ويفسر هذا العامل (34,2) من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات:

جدول (8): "عدد البنود ذات التَشَبُّعَات الدالَّة على العامل الأول ومُعَامِلَات تَشَبُّعَات كل منها"

العامل الثاني التخطيط (Planning)		
A3	أفكر مسبقاً في كيفية التعامل مع المواقف الصعبة.	0.667
A4	أضع خطة واضحة لمواجهة أي مشكلة تواجهني.	0.775

المصدر: مُخَرَّجَات البرنامج الإحصائي SPSS

يركز هذان البندان على التفكير المسبق ووضع استراتيجيات لمواجهة التحديات، مما يُعد جوهر التخطيط كاستراتيجية لمواجهة الضغوط من خلال إعداد خطوات منظمة تساعد على تقليل القلق وزيادة فاعلية الحلول.

• العامل الثالث:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود بنديين ذات تَشَبُّعَات دالَّة على هذا العامل حيث تتراوح مُعَامِلَات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (0.783)، (0.828)، ويفسر هذا العامل (40,1) من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات:

جدول (9): "عدد البنود ذات التَشَبُّعَات الدالَّة على العامل الأول ومُعَامِلَات تَشَبُّعَات كل منها"

العامل الثالث البحث عن الدعم العملي (Instrumental Support)		
A5	أفكر مسبقاً في كيفية التعامل مع المواقف الصعبة.	0.828
A6	أضع خطة واضحة لمواجهة أي مشكلة تواجهني.	0.783

المصدر: مُخَرَّجَات البرنامج الإحصائي SPSS

تُظهر هذه العبارات أهمية اللجوء إلى الآخرين للحصول على مساعدة ملموسة، سواء عبر طلب الدعم المباشر أو البحث عن إرشادات ممن لديهم خبرة، مما يجعلها متوافقة تماماً مع مفهوم الدعم العملي كأداة للتكيف مع الضغوط.

• العامل الرابع:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود بنديين ذات تَشَبُّعَات دالَّة على هذا العامل حيث تتراوح مُعَامِلَات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (0.813)، (0.806)، ويفسر هذا العامل (45,2) من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات:

جدول (10): "عدد البنود ذات التَشَبُّعَات الدالَّة على العامل الأول ومُعَامِلَات تَشَبُّعَات كل منها"

العامل الرابع البحث عن الدعم العاطفي (Emotional Support)		
A7	أتحدث مع صديق مقرب عندما أشعر بالحزن أو القلق.	0.813
A8	أشارك مشاعري مع أفراد أسرتي عندما أحتاج إلى من يفهمني.	0.806

المصدر: مُخَرَّجَات البرنامج الإحصائي SPSS



يرتبط هذا البعد بوضوح بالعبارات المدرجة، حيث تعكس أهمية مشاركة المشاعر مع الآخرين كأسلوب للتعامل مع المشكلات العاطفية، مما يعزز من التكيف النفسي عبر الحصول على تفهم ودعم عاطفي.

• العامل الخامس:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود بندين ذات تَشَبُّعات دالّة على هذا العامل حيث تتراوح مُعاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (0.705)، (0.768)، ويفسر هذا العامل (49,3) من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات:

جدول (11): "عدد البنود ذات التَشَبُّعات الدالّة على العامل الأول ومُعاملات تَشَبُّعات كل منها"

العامل الخامس إعادة التفسير الإيجابي (Positive Reframing)		
A9	أحاول أن أرى الجوانب الجيدة في أي موقف صعب أواجهه.	0.768
A10	أقول لنفسي إن كل تجربة صعبة تعلمتُ منها درساً مفيداً.	0.705

المصدر: مُخَرَّجات البرنامج الإحصائي SPSS

تعكس هذه العبارات استراتيجية إعادة التفسير الإيجابي من خلال التركيز على البحث عن الجوانب الإيجابية في المواقف الصعبة، مما يساعد الأفراد على التكيف من خلال تغيير منظورهم تجاه التحديات.

• العامل السادس:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود بندين ذات تَشَبُّعات دالّة على هذا العامل حيث تتراوح مُعاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (0.703)، (0.733)، ويفسر هذا العامل (53,2) من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات:

جدول (12): "عدد البنود ذات التَشَبُّعات الدالّة على العامل الأول ومُعاملات تَشَبُّعات كل منها"

العامل السادس التقبل (Acceptance)		
A11	أتعامل مع الواقع و أتأقلم مع الظروف التي لا يمكنني تغييرها.	0.733
A12	أذكر نفسي بأن بعض الأمور تحدث خارج إرادتي وعليّ تقبلها.	0.703

المصدر: مُخَرَّجات البرنامج الإحصائي SPSS

يعكس هذان البنودان جوهر التقبل، حيث يُبرزان فكرة التعامل مع الواقع بدلاً من مقاومته، مما يُسهم في تقليل التوتر الناتج عن محاولة تغيير الأمور التي تقع خارج نطاق السيطرة.

• العامل السابع:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود بندين ذات تَشَبُّعات دالّة على هذا العامل حيث تتراوح مُعاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (0.783)، (0.823)، ويفسر هذا العامل (56,7) من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات:

جدول (13): "عدد البنود ذات التَشَبُّعات الدالّة على العامل الأول ومُعاملات تَشَبُّعات كل منها"

العامل السابع الفكاهة (Humor)		
A13	أحاول الضحك على بعض المواقف بدلاً من الشعور بالضيق.	0.823
A14	أستخدم حس الفكاهة لتخفيف التوتر الذي أشعر به.	0.783

المصدر: مُخَرَّجات البرنامج الإحصائي SPSS

توضح هذه العبارات دور الفكاهة كآلية للتكيف، حيث تؤكد على استخدام الضحك كوسيلة للتعامل مع الضغوط والتوتر، مما يعزز المرونة النفسية ويخفف من حدة المشاعر السلبية.

• العامل الثامن:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود بندين ذات تَشَبُّعات دالّة على هذا العامل حيث تتراوح مُعاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (0.703)، (0.745)، ويفسر هذا العامل (60,1) من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات:

جدول (14): "عدد البنود ذات التَشَبُّعات الدالّة على العامل الأول ومُعاملات تَشَبُّعات كل منها"

العامل الثامن التوجه الديني (Religion)		
A15	ألجأ إلى الصلاة والدعاء عندما أشعر بالتوتر أو القلق.	0.703
A16	أجد في قراءة القرآن أو الأحاديث النبوية وسيلة للراحة النفسية.	0.745

المصدر: مُخَرَّجات البرنامج الإحصائي SPSS

تُعبّر هذه العبارات عن اللجوء إلى الممارسات الدينية كمصدر للطمأنينة والراحة النفسية، وهو ما يتماشى تمامًا مع دور التوجه الديني كإستراتيجية تكيفية تمنح الأفراد الشعور بالسكينة والثبات النفسي.

• العامل التاسع:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود بندين ذات تَشَبُّعات دالّة على هذا العامل حيث تتراوح مُعاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (0.816)، (0.747)، ويفسر هذا العامل (63,2) من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات:

جدول (15): "عدد البنود ذات التَشَبُّعات الدالّة على العامل الأول ومُعاملات تَشَبُّعات كل م

العامل التاسع التنفيس الانفعالي (Venting)		
A17	أتحدث بغضب عندما أكون مضغوطاً.	0.816
A18	أعتر بصوت عالٍ عن مشاعري عندما أواجه مشكلة كبيرة.	0.747

المصدر: مُخرجات البرنامج الإحصائي SPSS

تعكس هذه العبارات استراتيجية التنفيس الانفعالي من خلال إبراز أهمية التعبير عن المشاعر بشكل مباشر عند مواجهة الضغوط، وهو ما يساعد بعض الأفراد على تخفيف التوتر، رغم أنه قد لا يكون دائماً إستراتيجية فعالة على المدى البعيد.

• العامل العاشر:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود بندين ذات تَشَبُّعات دالّة على هذا العامل حيث تتراوح مُعاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (0.770)، (0.782)، ويفسر هذا العامل (66,3) من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات:

جدول (16): "عدد البنود ذات التَشَبُّعات الدالّة على العامل الأول ومُعاملات تَشَبُّعات كل منها"

العامل العاشر الإنكار (Denial)		
A19	أتصرف وكأن المشكلة غير موجودة.	0.782
A20	أحاول إقناع نفسي بأن الأمر ليس مهماً حتى لو كان يزعجني.	0.770

المصدر: مُخرجات البرنامج الإحصائي SPSS

تُجسد هذه العبارات مفهوم الإنكار بوضوح، حيث تركز على تجاهل المشكلة أو تقليل أهميتها كوسيلة مؤقتة للهروب من الضغوط، مما قد يؤدي إلى تأجيل المواجهة الفعلية للحل.

• العامل الحادي عشر:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود بندين ذات تَشَبُّعات دالّة على هذا العامل حيث تتراوح مُعاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (0.708)، (0.820)، ويفسر هذا العامل (69,2) من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات:

جدول (17): "عدد البنود ذات التَشَبُّعات الدالّة على العامل الأول ومُعاملات تَشَبُّعات كل منها"

العامل الحادي عشر الانسحاب السلوكي (Behavioral Disengagement)		
A21	عندما أواجه صعوبة، أستسلم وأتوقف عن المحاولة.	0.708
A22	أشعر بعدم الرغبة في القيام بأي شيء عند التعرض لموقف ضاغط.	0.820

المصدر: مُخرجات البرنامج الإحصائي SPSS

تعكس هذه العبارات طبيعة الانسحاب السلوكي، حيث تُظهر الميل إلى التوقف عن المحاولة والاستسلام عند مواجهة الصعوبات، مما يؤدي إلى خفض مستوى التكيف مع الضغوط وزيادة الشعور بالعجز.

• العامل الثاني عشر:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود (3) بنود ذات تَشَبُّعات دالّة على هذا العامل حيث تتراوح مُعاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (0.742)، (0.814)، ويفسر هذا العامل (69,2) من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات:

جدول (18): "عدد البنود ذات التَشَبُّعات الدالّة على العامل الأول ومُعاملات تَشَبُّعات كل منها"

العامل الثاني عشر التشتيت (Self-Distraction)		
A23	أقوم بمشاهدة التلفاز أو ممارسة الألعاب لتجنب التفكير في المشكلة.	0.806
A24	أشغل نفسي بأشياء أخرى كي لا أركز على المشكلة التي أواجهها.	0.814
A25	عندما أشعر بالضغط، أحاول ممارسة هواية أو نشاط أحبه لأخفف من توتري.	0.742

المصدر: مُخرجات البرنامج الإحصائي SPSS

- أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود بندين ذات تَشَبُّعات دالّة على هذا العامل حيث تتراوح مُعاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (0.739)، (0.765)، ويُفسر هذا العامل (71,8) من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات:
- جدول (19): "عدد البنود ذات التَشَبُّعات الدالّة على العامل الأول ومُعاملات تَشَبُّعات كل منها"

المصدر: مُخْرَجَات البرنامج الإحصائي SPSS

● العامل الرابع عشر:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود (3) بنود ذات تَشَبُّعَات دَالَّة على هذا العامل حيث تتراوح مُعاملات تشيع هذه البنود على هذا العامل ما بين (0.734)، (0.791)، ويفسر هذا العامل (76,45) من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات:

جدول (20): "عدد البنود ذات التَشَبُّعَات الدالَّة على العامل الأول ومُعاملات تَشَبُّعَات كل منها"

المصدر: مَخْرَجَات البرنامج الإحصائي SPSS

#### 3-1-4- صدق الاتساق الداخلي

#### 1-3-1-4-ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد:

قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي باستخدام مُعامل الارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه، وجاءت النتائج كما هي مبينة بالجدول أدناه:

جدول (21): "معاملات ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه"

"المصدر: مُخْرَجَات البرنامج الإحصائي SPSS"

جدول (22): "مُعاملات ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه"

"المصدر: مُخْرَجَات البرنامج الإحصائي SPSS"

جدول (23): "مُعَامِلَاتِ ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه"

البعد 3	
رقم المفردة	درجة الارتباط
5	0.873
6	0.865

"المصدر: مُخْرَجَات البرنامج الإحصائي SPSS"

جدول (24): "مُعَامِلَاتِ ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه"

البعد 4	
رقم المفردة	درجة الارتباط
7	0.815
8	0.821

"المصدر: مُخْرَجَات البرنامج الإحصائي SPSS"

جدول (25): "مُعَامِلَاتِ ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه"

البعد 5	
رقم المفردة	درجة الارتباط
9	0.865
10	0.824

"المصدر: مُخْرَجَات البرنامج الإحصائي SPSS"

جدول (26): "مُعَامِلَاتِ ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه"

البعد 6	
رقم المفردة	درجة الارتباط
11	0.843
12	0.859

"المصدر: مُخْرَجَات البرنامج الإحصائي SPSS"

جدول (27): "مُعَامِلَاتِ ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه"

البعد 7	
رقم المفردة	درجة الارتباط
13	0.831
14	0.858

"المصدر: مُخْرَجَات البرنامج الإحصائي SPSS"

جدول (28): "مُعَامِلَاتِ ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه"

البعد 8	
رقم المفردة	درجة الارتباط
15	0.872
16	0.874

"المصدر: مُخْرَجَات البرنامج الإحصائي SPSS"

جدول (29): "مُعَامِلَاتِ ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه"

البعد 9	
رقم المفردة	درجة الارتباط
17	0.816
18	0.841

"المصدر: مُخَرَّجَات البرنامج الإحصائي SPSS"

جدول (30): "مُعَامِلَات ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه"

البعد 10	
رقم المفردة	درجة الارتباط
19	0.844
20	0.819

"المصدر: مُخَرَّجَات البرنامج الإحصائي SPSS"

جدول (31): "مُعَامِلَات ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه"

البعد 11	
رقم المفردة	درجة الارتباط
21	0.863
22	0.853

"المصدر: مُخَرَّجَات البرنامج الإحصائي SPSS"

جدول (32): "مُعَامِلَات ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه"

البعد 12	
رقم المفردة	درجة الارتباط
23	0.836
24	0.818
25	0.709

"المصدر: مُخَرَّجَات البرنامج الإحصائي SPSS"

جدول (33): "مُعَامِلَات ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه"

البعد 13	
رقم المفردة	درجة الارتباط
26	0.869
27	0.834

"المصدر: مُخَرَّجَات البرنامج الإحصائي SPSS"

جدول (34): "مُعَامِلَات ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه"

البعد 14	
رقم المفردة	درجة الارتباط
28	0.833
29	0.858
30	0.794

"المصدر: مُخَرَّجَات البرنامج الإحصائي SPSS"

يَتَضَحُّ من الجداول السَّابِقَةَ أن قِيَمَ مُعَامِلَات الارتباط موجبة ودالَّة عند مستوى دلالة (0.01)، مما يدل على وجود علاقة جيدة وقوية بين درجة كلِّ مُفْرَدَةٍ والدَّرَجَةِ الكُلِّيَّة للبعد الذي تنتهي إليه، وهذا يدل على الاتساق الداخلي لمفردات المقياس وكفاءة الأبعاد التي صُمِّمَتْ لهذا الاستبيان.

#### 4-3-2-1 ارتباط درجة كل بُعْد بالدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب مُعَامِلَات ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هي مُبَيَّنَةٌ

جدول (7): ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	الدرجة الكلية
1.المواجهة النشطة	0.522
2.التخطيط	0.511
3.البحث عن الدعم العملي	0.369
4.البحث عن الدعم العاطفي	0.359
5.إعادة التفسير الإيجابي	0.590
6.التقبل	0.446
7.الفكاهة	0.359
8.التوجه الديني	0.596
9.التنفيس الانفعالي	0.310
10.الإنكار	0.064
11.الانسحاب السلوكي	0.346
12.التشتيت	0.337
13.استخدام المواد	0.371
14.لوم الذات	0.400

يُتَّضحُ من الجدول أعلاه أنَّ معظم قيم مُعاملات الارتباط موجبة ودالَّة عند مستوى دلالة (0.01)، وبالتالي، فإن يُظهر المقياس درجة مقبولة من الاتساق في العديد من الأبعاد، مما يشير إلى أن العينة استجابت للعبارات بشكل متناسق، وأن الأداة قادرة على تقديم قياسات مستقرة وموثوقة. وهذه النتائج تدعم إمكانية استخدام المقياس في الدراسات النفسية والتربوية بثقة، حيث يوفر بيانات يمكن الاعتماد عليها في تفسير الظواهر السلوكية والنفسية التي يقيسها، مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس وكفاءة أبعاده في قياس السمة المراد قياسها.

## 4-1-4- ثبات المقياس

لحساب ثبات المقياس تم استخدام معامل الفاكرونباخ:

1- معامل ألفا كرونباخ:

يُستخدم لقياس الاتساق الداخلي للأداة، ويعتمد على افتراض أن جميع العبارات تقيس نفس البعد (أحادية البعد) وتتمتع بتشابه في التباين (عبيدات، 2022).

وُحسب المعامل باستخدام التباينات بين العبارات والدرجة الكلية، حيث يتم تقدير الثبات الداخلي بناءً على معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للاختبار (تيفزة، 2017).

جدول (8): قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

الأبعاد	عدد العبارات	مُعامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
1.المواجهة النشطة	2	0,614
2.التخطيط	2	0,633
3.البحث عن الدعم العملي	2	0,678
4.البحث عن الدعم العاطفي	2	0,507
5.إعادة التفسير الإيجابي	2	0,597
6.التقبل	2	0,619
7.الفكاهة	2	0,598
8.التوجه الديني	2	0,688
9.التنفيس الانفعالي	2	0,543

الأبعاد	عدد العبارات	مُعامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ
10. الإنكار	2	0,555
11. الانسحاب السلوكي	2	0,642
12. التشتيت	3	0,696
13. استخدام المواد	2	0,620
14. لوم الذات	3	0,772
الدرجة الكلية لمعامل الثبات لجميع عبارات الأداة		0,705

يَتَضَحُّ من الجدول السابق يشير الجدول إلى قيم معامل ألفا كرونباخ لكل بُعد من أبعاد المقياس، مما يساعد في تقييم مدى ثبات واتساق العبارات التي تقيس كل بُعد، وتتراوح قيم معامل كرونباخ بين 0.507 و 0.772، وهي تشير إلى وجود مستوى معقول من الثبات الداخلي، مما يدل على أن العبارات المستخدمة في كل بُعد مترابطة نسبياً وتساهم في قياس الظاهرة المستهدفة. ومع ذلك، فإن أغلب الأبعاد تحتوي على عبارتين فقط، مما قد يؤثر على قيمة الثبات، حيث أن عدد العبارات القليل يؤدي عادةً إلى انخفاض معامل ألفا كرونباخ. ومع ذلك، فإن القيم المسجلة تعكس مستوى مقبولاً من الاتساق الداخلي. ويظهر بُعد لوم الذات بقيمة (0.772) بأعلى درجة ثبات، مما يعني أن العبارتين المخصصتين لهذا البعد مترابطتان بشكل جيد، وتوفران قياساً موثقاً للسلوك المرتبط به.

وبناءً على الإجابات السابقة، وبعد عرض الباحث الإجابة عن اسئلة الدراسة الحالية يمكننا أن نستخلص منه أن استبانة الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين بمكة المكرمة يَتَمَتَّعُ بِدَرَجَةٍ عالية من الثبات والصدق في البيئة السعودية، وهذا مؤشر لإمكانية استخدامه في تقييم وتحديد مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمراهقين بهذه البيئة والبيئات المشابهة.

4-2-النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: "ما الصورة النهائية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية في استبانة ليكارت الثلاثي لمراهقي منطقة مكة المكرمة، من حيث الأبعاد الأربعة عشر المعتمدة، والحد الأدنى والأعلى للدرجات، والوصف العام للمقياس؟ وللإجابة فلا بد من تفصيل الأمور التالية:

4-2-1-الصورة النهائية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية  
الصورة النهائية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمراهقين بمكة المكرمة تتمثل في أداة قياس تتألف من (30) عبارة موزعة على أربعة عشر بُعداً رئيساً، صُمِّمَتْ لتقييم أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمراهقين وفق مَنَهِجِيَّةٍ عِلْمِيَّةٍ دَقِيقَةٍ. الأبعاد الأربعة عشر المعتمدة في المقياس تشمل المواجهة النشطة (Active Coping) التي تعكس الجهود المباشرة للتعامل مع الضغوط من خلال اتخاذ خطوات فعالة لحل المشكلة أو التقليل من تأثيرها، حيث تتناول العبارات في هذا البعد سلوكيات مثل المواجهة المباشرة للمواقف الصعبة والسعي لإيجاد حلول عملية. أما التخطيط (Planning) فيركز على التفكير الاستراتيجي قبل التعامل مع المواقف الضاغطة، حيث تتضمن عباراته وضع خطط واضحة وتحليل الموقف بدقة من أجل إيجاد أفضل الحلول الممكنة. فيما يتعلق بـ البحث عن الدعم العملي (Instrumental Support)، فهو يشير إلى الاستعانة بالآخرين للحصول على مساعدة ملموسة مثل النصائح أو الموارد التي تساعد في تجاوز المشكلة، وتعكس عباراته ممارسات مثل طلب المشورة أو الاعتماد على الآخرين للحصول على الدعم. أما البحث عن الدعم العاطفي (Emotional Support) فيرتبط بالجوء إلى الآخرين لمشاركة المشاعر والحصول على المواساة والتشجيع، ويعكس مضمون العبارات التحدث مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة للتعبير عن المشاعر والاستماع إلى كلمات الدعم. يعكس إعادة التفسير الإيجابي (Positive Reframing) قدرة الفرد على إعادة النظر في المواقف الضاغطة بطريقة إيجابية، وتحويلها إلى فرص للنمو الشخصي، حيث تركز العبارات على البحث عن الجوانب الإيجابية في التجربة والتعلم منها. في حين أن التقبل (Acceptance) يتعلق بالاعتراف بواقع لا يمكن تغييره والتكيف معه، ويتناول مضمون العبارات ممارسات مثل تقبل الأمور كما هي وتجنب الإنكار أو المقاومة العاطفية غير المنتجة.

أما الفكاهة (Humor)، فتمثل آلية تكيف تستخدم السخرية أو المزاح لتخفيف التوتر والتعامل مع الضغوط بطريقة أكثر استرخاءً، وتعكس العبارات مواقف يميل فيها الأفراد إلى التعامل بروح الفكاهة مع التحديات. في المقابل، يشير التوجه الديني (Religion) إلى الاعتماد على الدين كوسيلة للتكيف، حيث تتضمن العبارات ممارسات مثل الصلاة أو طلب العون الروحي لتعزيز القدرة على مواجهة الأزمات. يعد التنفيس الانفعالي (Venting) أحد الأساليب التي تركز على التعبير عن المشاعر السلبية بشكل مكثف، وتعكس العبارات أنماطاً مثل الشكوى المتكررة أو الحديث الانفعالي عن المشكلة للتخفيف من التوتر. أما الإنكار (Denial) فيرتبط بتجنب الاعتراف بالمشكلة والتصرف كما لو أنها غير موجودة، حيث تعكس العبارات محاولات تجاهل الواقع أو تجنب التفكير فيه.

يشير الانسحاب السلوكي (Behavioral Disengagement) إلى التوقف عن محاولة التعامل مع المشكلة والاستسلام لليأس، وتعكس العبارات أنماطاً مثل الانعزال أو التخلي عن الجهود الفعالة لحل المشكلة. أما التشتيت (Self-Distracton) فيتمثل في محاولة صرف الانتباه عن الضغوط من خلال الانخراط في أنشطة أخرى مثل مشاهدة التلفاز أو ممارسة الهوايات، وهو ما تعكسه العبارات من خلال وصف أساليب الهروب المؤقت من الضغوط. أما استخدام المواد (Substance Use) فيشير إلى اللجوء إلى الكحول أو المخدرات كطريقة للتعامل مع التوتر، وتعكس العبارات الاعتماد على هذه المواد كوسيلة للهروب من الضغوط. أخيراً، يعبر لوم الذات (Self-Blame) عن تحميل الشخص نفسه المسؤولية عن المشكلة بطريقة تؤدي إلى الشعور بالذنب، حيث تناول العبارات التفكير المستمر في الأخطاء الشخصية وإلقاء اللوم على الذات بدلاً من البحث عن حلول ببناءة.

#### 2-2-4- تحديد طريقة تقدير الدرجات:

وتكون الاستجابة من قبل المراهق على مفردات المقياس التي صيغت باتجاهين، الإيجابي والسلبي، من خلال اختيار البدائل في ضوء مقياس ثلاثي الاستجابة (دائماً، أحياناً، نادراً)، ويضع المستجيب علامة (√) في الخانة التي تتوافق مع رأيه، ويحصل المستجيب على ثلاثة درجات إذا اختار البديل "دائماً" ودرجتان إذا اختار البديل "أحياناً"، ودرجة إذا اختار البديل "نادراً".

دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على ابعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لأفراد المراهقة المتوسطة بمكة المكرمة (ذوي الدرجات المرتفعة – ذوي الدرجات المنخفضة) (N=264).

جدول (9): دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على ابعاد المقياس

مستوى الدلالة	t الاحصائية	ذوي الدرجات المنخفضة		ذوي الدرجات المرتفعة		الأبعاد الفرعية
		(الدرجات الأدنى)		(الدرجات الأعلى)		
		%10 n=24		%90 n=240		
		الانحراف المُعَيَّاري	المتوسط الحسابي	الانحراف المُعَيَّاري	المتوسط الحسابي	
0,001	6,78	0,62	2,0	0,418	2,68	1.المواجهة النشطة
0,001	7,26	0,625	1,72	0,520	2,55	2.التخطيط
0,001	4,85	0,675	1,75	0,601	2,38	3.البحث عن الدعم العملي
0,002	3,10	0,576	1,65	0,697	2.018	4.البحث عن الدعم العاطفي
0,001	8.20	0,607	1,729	0,481	2,59	5.إعادة التفسير الإيجابي
0,001	6,09	0,714	1,97	0,467	2,622	6.التقبل
0,001	5,55	0,622	1,812	0,549	2,472	7.الفكاهة
0,001	7,63	0,798	2.062	0,387	2,799	8.التوجه الديني
0,219	1,23	0,829	1,833	0,627	2,00	9.التنقيس الانفعالي
0,328	0,98	0,765	1,89	0,599	1,766	10.الإنكار
0,120	1,56	0,750	1,95	0,602	2,164	11.الانسحاب السلوكي
0,001	5,02	0,691	1,680	0,557	2,294	12.التشتيت
0,012	2,52	0,878	1,979	0,679	2,356	13.استخدام المواد
0,137	1,49	0,701	2,027	0,637	2,233	14.لوم الذات
0,001	12,18	0,09	0,19	1,86	2,53	الدرجة الكلية

يعكس الجدول أعلاه نتائج تحليل إحصائي متعدد، لأبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بعد تقسيم العينة إلى مجموعتين وفقاً لمستويات الدرجات: المجموعة ذات الدرجات الأعلى (N=240) والمجموعة ذات الدرجات الأدنى (N=24). يُبرز الجدول مدى الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بُعد من أبعاد المواجهة، بهدف إتاحة فهم أعمقاً لكيفية اختلاف أساليب التعامل مع الضغوط بين المراهقين الذين يظهرون درجات مختلفة في هذه الاستراتيجيات.

تشير البيانات إلى تبين واضح في استخدام استراتيجيات المواجهة بين المجموعتين، حيث تبدو بعض الاستراتيجيات أكثر شيوعاً لدى الأفراد ذوي الدرجات الأعلى، مقارنةً بمن حصلوا على درجات أقل. فعلى سبيل المثال، يظهر التخطيط والبحث عن الدعم الاجتماعي



والبحث عن الدعم العاطفي وإعادة التفسير الإيجابي كاستراتيجيات تُستخدم بشكل ملحوظ أكثر لدى الأفراد ذوي الدرجات الأعلى، مما قد يشير إلى فاعلية هذه الاستراتيجيات في تعزيز التكيف مع الضغوط. ومن ناحية أخرى، فإن الاستراتيجيات الأقل تكيفاً، مثل الإنكار والاستخدام السلبي للمواد، تبدو أكثر بروزاً لدى المجموعة ذات الدرجات الأدنى، وهو ما يتوافق مع الأبحاث التي تشير إلى أن الأفراد الذين يلجؤون إلى استراتيجيات تجنبية قد يكونون أكثر عرضة لمواجهة آثار نفسية سلبية للضغوط.

على مستوى الدلالة الإحصائية، يتضح أن هناك فروقاً ذات دلالة بين المجموعتين في بعض الاستراتيجيات، مما يعزز الفرضية القائلة بأن نوعية الاستراتيجيات المستخدمة تؤثر بشكل كبير على كيفية تكيف الأفراد مع الضغوط، كما أن هذه الفروق تدلّ على صدق الأداة المستخدمة في الدراسة الحالية.

لذلك يستنتج الباحث أن هذه النتائج تقدم دعماً عملياً لتطوير برامج إرشادية تستهدف تعزيز استخدام الاستراتيجيات الإيجابية والتقليل من اللجوء إلى الأساليب غير التكيفية، خاصة لدى الفئات الأكثر عرضة للضغوط النفسية.

### 3-4- ملخص النتائج:

هدفت الدراسة الحالية للتعرف على الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لعينة من أفراد المراهقة المتوسطة بمكة المكرمة. وكانت أبرز النتائج كما يلي:

#### 1-3-4 تحليل عوامل التكيف مع الضغوط

اعتمدت الدراسة على التحليل العاملي الاستكشافي (Exploratory Factor Analysis- EFA) للكشف عن البنية الكامنة لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط لدى المراهقين. وقد أظهر التحليل نتائج مهمة تعكس تعددية الأساليب التي يلجأ إليها الأفراد للتعامل مع الضغوط، سواء كانت إيجابية أو سلبية.

#### 2-3-4 دلالات الصديق والثبات للأداة المستخدمة

أظهرت النتائج أن معامل الصديق الظاهري (Face Validity) كان مرتفعاً، حيث تم تقييم الأدوات من قبل مجموعة من الخبراء المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي، مما يشير إلى ملاءمة المقياس لقياس استراتيجيات التكيف، وكانت قيمة اختبار كايسر-ماير-أولكين (Kaiser-Meyer-Olkin- KMO) التي تقيس مدى ملاءمة البيانات للتحليل العاملي 0.845، وهي قيمة مرتفعة تدل على أن البيانات مناسبة للتحليل، وتم إجراء اختبار بارتليت (Bartlett's Test of Sphericity): كانت قيمته الإحصائية 2594.33 عند درجة حرية 435 ومستوى دلالة  $p < 0.001$ ، مما يشير إلى أن هناك علاقات جوهرية بين المتغيرات تبرر استخدام التحليل العاملي، كما أظهر قيم معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) للثبات الداخلي للأبعاد المختلفة، مما يدل على أن الأداة ذات ثبات داخلي جيد.

### التوصيات والمقترحات

أولاً: تعزيز استراتيجيات التكيف الإيجابية:

1. رفع وعي المراهقين بأهمية استراتيجيات التكيف الفعالة مثل التكيف النشط، البحث عن الدعم، وإعادة التفسير الإيجابي، نظراً لمعاملات الارتباط العالية التي أظهرتها هذه الاستراتيجيات.
2. تضمين برامج تربوية وإرشادية تعتمد على الإرشاد المعرفي السلوكي لمساعدة المراهقين في تطبيق أساليب التكيف الفعالة.
- ثانياً: الحد من استخدام استراتيجيات التكيف السلبية
1. تقليل الاعتماد على الإنكار، الانسحاب السلوكي، ولوم الذات، حيث أظهرت القيم الإحصائية أن هذه الأساليب غير فعالة ولها ارتباطات سلبية بالصحة النفسية.
2. إجراء تدخلات نفسية للحد من استخدام المواد المخدرة والكافيين كوسيلة للتعامل مع الضغوط، خاصة أن معاملاتها الإحصائية تدل على سلوكيات خطيرة.

ثالثاً: تطوير استراتيجيات التدخل النفسي والإرشادي

1. تصميم برامج إرشادية وعلاجية فردية وجماعية تستهدف كل فئة من المراهقين وفقاً لنوع الاستراتيجيات التي يعتمدونها.
2. إنشاء منصات إلكترونية توفر استشارات نفسية حول أساليب التكيف وتقديم دعم مباشر عبر الإنترنت.
3. تفعيل دور الإرشاد الطلابي في المدارس لمتابعة حالات الطلاب الذين يظهرون اعتماداً على الاستراتيجيات السلبية.

### المقترحات

1. إجراء دراسات طولية (Longitudinal Studies) لفحص تأثير استراتيجيات التكيف على الصحة النفسية للمراهقين على المدى البعيد.

2. مقارنة تأثير استراتيجيات التكيف بين الفئات العمرية ونوع الجنس لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة بين الذكور والإناث في استخدام هذه الاستراتيجيات.
3. تحليل تأثير العوامل الثقافية والاجتماعية على اختيار المراهقين لاستراتيجيات التكيف المختلفة.
4. إجراء برامج نوعية لاختبار فعالية التدخلات الإرشادية بناء على نتائج الدراسة الحالية، وهذا ما يسعى إليه الباحث حالياً من خلال الاستفادة من نتائج الدراسة في تجويد أداة تستخدم لهذا الغرض مستقبلاً إن شاء الله.
5. يمكن للباحثين والمهتمين بالإرشاد النفسي الاستفادة من استخدام الأداة في دراسة أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للمراهقين، خصوصاً في البيئة العربية.

## قائمة المراجع

### أولاً-المراجع بالعربية:

- أبو ريا، خليل عطا علي (2021). القدرة التنبؤية لأساليب مواجهة الضغوط وتقدير الذات في السلوكيات الخطرة لدى المراهقين في شرقي القدس. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- أحمد، مفيد؛ المهدي، سمية الخليفة (2022). الروح المعنوية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظات غزة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 13(39)، 317-335. DOI: 10.33977/1182-013-039-006.
- بن عادل، عمر (2021). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم: دراسة ميدانية بثانوية مصطفى بن بولعيد. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر متاح في مستودع الجامعة:
- بوشنتوف، ابتسام؛ وبوعشة، عتيقة (2023). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهق الذي قام بمحاولة انتحار: دراسة عيادية في المؤسسة الاستشفائية محمد بوضياف - تيارت. مذكرة ماستر غير منشورة، جامعة ابن خلدون تيارت، الجزائر.
- بوطالب، محمد عبد السلام (2022). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند المراهق الفاشل دراسياً في شهادة البكالوريا: دراسة ميدانية لأربع حالات بثانوية بلخير - قالة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة 8 ماي 1945 - قالة، الجزائر.
- تيغزة، أم محمد بوزيان. (2017). توجهات حديثة في تقدير صدق وثبات درجات أدوات القياس: تحليل نظري تطبيقي وتقويي. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 4(1)، 7-29.
- جعفرور، ربعة (2014). مفهوم الصدق في الاختبارات التحصيلية: الخاصية أم المشكل؟. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 16(16)، 219-238.
- جميلة، زيدان، ومحمد، بوجردة. (2017). الخصائص السيكمومترية لأدوات القياس النفسي والتربوي والاجتماعي. مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع، 1(1)، 209-215.
- حسن، السيد محمد أبو هاشم. (2006). الخصائص السيكمومترية لأدوات القياس في الأبحاث النفسية والتربوية باستخدام SPSS. جامعة الملك سعود، كلية التربية، مركز الأبحاث التربوية. <https://2u.pw/yo0elOZl>.
- حسن، السيد محمد أبو هاشم. (2020). معامل ألفا للتحقق من ثبات درجات أدوات القياس بين الحقائق والمعتقدات الخاطئة لدى الباحثين. مجلة البحث العلمي في التربية، 21(21)، 179-210.
- خمنو، دنيا. (2023). الخصائص السيكمومترية لأدوات القياس في علم النفس. جامعة مولود معمري تيزي وزو، الروائر، 7(1)، 21-40.
- رشوان، ربيع عبده أحمد. (2015). أداء محكات تحديد عدد العوامل في التحليل العاملي الاستكشافي لأدوات القياس في البحوث النفسية. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 39(4)، 431-564.
- رضا، خطاب، وموسى، مطاطلة. (2023). اشكالية الصدق والثبات في البحوث النفسية والتربوية دراسة نظرية تشخيصية. مجلة القياس والدراسات النفسية، 2(2)، 176-188.
- الزغبى، رحمه مسعد (2015). أساليب مواجهة الضغوط النفسية بمفهوم الذات لدى المراهقين. مجلة البحث العلمي في التربية، 16(1)، 549-560.
- سعيد، محمد حسين. (2024). ثبات التجزئة النصفية للاختبارات غير متساوية الطول في نصفي الاختبار. دراسات نفسية، 34(3)، 329-342.
- سليمان، محمد محمد الهادي، وسليمان، السر أحمد، والسيد، عثمان فضل. (2021). مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلاب جامعة حائل بالملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 5(2)، 136-152.
- الضريبي، عبد الله. (2015). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، 26(4)، 669-719.

- الضوي، أحمد سمير علي، وعبد النبي، عبد الله. (2024). دراسة تقويمية لثبات أدوات القياس المستخدمة في الدراسات النفسانية والتربوية في الجامعات السعودية 8(39)، 46-10.
- عبد العزيز، بو سالم. (2015). الاختبارات النفسية المطبقة في الدراسات الأكاديمية الجزائرية وضرورة التكيف من أجل الصلاحية. الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والنفسية، (14)، 26-20.
- عبد القوي، رانيا الصاوي عبده. (2023). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي "دراسة مقارنة في ضوء متغيري النوع والعمر على عينة من الشباب الجامعي بكلية التربية جامعة 6 أكتوبر". مجلة كلية الآداب-جامعة بني سويف، (68)، 422-376.
- عبد المطلب، بسمة. عادل. (2024). مقياس أساليب مواجهة الضغوط. مكتبة الأنجلو المصرية. <https://www.anglo-egyptian.com/ar/book.php?id=42997>
- عثمان حسن خليل محمد (2020). أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية وعلاقتها بجودة الحياة والتفاؤل. كلية البنات – جامعة عين شمس 107619.jsre.2020.107619. DOI: 10.21608/jsre.2020.107619 .
- علام، صلاح الدين محمود. (2017). القياس والتقويم التربوي والنفسية: أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة (الطبعة السادسة). القاهرة: دار الفكر العربي.
- القي، حسين محمد. (2018). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأبناء. المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال، (1)5، 460-437.
- محمد، محمد إبراهيم محمد. (2016). صدق المحتوى في البحوث التربوية الواقع والتطوير. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، 2-37.
- محمود، سومية شكري محمد. (2019). الأخطاء الشائعة في إجراءات التحقق من ثبات وصدق أدوات القياس المستخدمة في البحوث التربوية العربية. المجلة العلمية لإدارة البحوث والنشر العلمي، 35(7)، 695-672.
- هداية، بن صالح. (2015). الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، (11)، 97-86.

### ثانياً-المراجع بالإنجليزية:

- Abdelmageed, R. I., Elshrief, H. E., Mosalem, F. A., & Mahmoud, A. A. (2022). Coping strategies among children and adolescents: Validity and reliability of the Arabic version of the Kidcope scale. *Heliyon*, 8(1), e08741. DOI: 10.1016/j.heliyon.2022.e08741.
- Al Beainy, S., & El Hassan, K. (2023). Coping strategies and personal growth: The case of Palestinian refugees in Shatila camp, Lebanon. *Frontiers in Psychology*, 14, 1083998. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1083998.
- American Psychological Association. (2019). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). American Psychological Association.
- Batista, P., Afonso, A., Lopes, M., Fonseca, C., Oliveira-Silva, P., Pereira, A., & Pinho, L. (2022). Anxiety and coping stress strategies in researchers during COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 10, 850376. DOI: 10.3389/fpubh.2022.850376
- Braun-Lewensohn, O., Sagy, S., & Roth, G. (2010). Coping strategies among adolescents: Israeli Jews and Arabs facing missile attacks. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23(1), 35–51. DOI: 10.1080/10615800802647601.
- Burro, R., Nicolini, G., Catellani, P., & Vidotto, G. (2021). Development and validation of the Robust-Pandemic Coping Scale (R-PCS). *Frontiers in Psychology*, 12, 725344. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.725344.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. [https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6)
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(9), 418–424.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774.
- Freud, S. (1923). *The ego and the id*. International Psycho-Analytic Press.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
- Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of resources theory: Its implications for stress, health, and resilience. *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*, 127–147. Oxford University Press.
- Hobfoll, S. E., & Lilly, R. S. (1993). Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology*, 21(2), 128–148. <https://doi.org/10.1146/annurev-med-052209-100430>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. <https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2017-5>
- McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*, 338(3), 171–179.
- McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*, 338(3), 171–179. <https://doi.org/10.1056/NEJM199801153380307>.
- McEwen, B. S., & Gianaros, P. J. (2011). Stress- and allostasis-induced brain plasticity. *Annual Review of Medicine*, 62, 431–445.
- McEwen, B. S., & Gianaros, P. J. (2011). Stress- and allostasis-induced brain plasticity. *Annual Review of Medicine*, 62, 431–445. <https://doi.org/10.1146/annurev-med-052209-100430>
- Milas, G., Martinović Klarić, I., Malnar, A., Saftić, V., Šupe Domić, D., & Slavich, G. M. (2021). The impact of stress and coping strategies on life satisfaction in a national sample of adolescents: A structural equation modelling approach. *Stress and Health*, 37(5), 1026–1034. DOI: 10.1002/smi.3050.
- Moussa, M. T., Lovibond, P. F., Laube, R., & Megahead, H. A. (2017). The Arabic version of the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21): Cumulative scaling and discriminant-validation testing. *Asian Journal of Psychiatry*, 30, 56–58. DOI: 10.1016/j.ajp.2017.07.018.
- Obeid, S., Fekih-Romdhane, F., Hallit, S., & others (2024). Psychometric properties of the Arabic Stress Numerical Rating Scale (SNRS-11) in adolescents. *Scientific Reports*, 14(in press). DOI: 10.1038/s41598-024.
- Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25(6), 551–603. <https://doi.org/10.1023/A:1020641400589>
- Perzow, S. E. D., Hantsoo, L., Guevara, V. R., Moore, G. A., & Kornfield, S. L. (2021). Individual differences in adolescent coping: Comparing a community sample and a low-SES sample to understand coping in context. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(4), 693–710. DOI: 10.1007/s10964-021-01398-z
- Petersen, J., Brähler, E., Hettich-Damm, N., Schepers, M., König, J., Lackner, K., Pfeiffer, N., & Beutel, M. E. (2024). Psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale (BRCS) over the course of the pandemic in a large German general population sample. *PLoS ONE*, 19(8), e0309587. DOI: 10.1371/journal.pone.0309587.
- Rosenstiel, A. K., & Keefe, F. J. (1983). The use of coping strategies in chronic low back pain patients: Relationship to patient characteristics and current adjustment. *Pain*, 17(1), 33–44. [https://doi.org/10.1016/0304-3959\(83\)90125-2](https://doi.org/10.1016/0304-3959(83)90125-2)
- Savitsky, B., Findling, Y., Ereli, A., & Hendel, T. (2020). Anxiety and coping strategies among nursing students during the COVID-19 pandemic. *Nurse Education in Practice*, 46, 102809. DOI: 10.1016/j.nepr.2020.102809.

- Segerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). Psychological stress and the human immune system: A meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychological Bulletin*, 130(4), 601–630. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.601>
- Shatte, A. B. R., Hutchinson, D. M., Teague, S. J., & Christensen, H. (2019). Machine learning in mental health: A scoping review of methods and applications. *Psychological Medicine*, 49(9), 1426–1448. <https://doi.org/10.1017/S0033291719000151>
- Shedler, J. (2010). The efficacy of psychodynamic psychotherapy. *American Psychologist*, 65(2), 98–109. <https://doi.org/10.1037/a0018378>.
- Zeladita-Huaman, J. A., Flores-Rodríguez, C. C., Zegarra-Chapoñan, R., Carpio-Borja, S. J., Franco-Chalco, E., Vivas-Durand, T. D. J., ... & Mariñas-Acevedo, O. (2024). Psychometric evaluation of the Brief-COPE inventory and exploration of factors associated with perceived stress among Peruvian nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(1), 580. DOI: 10.3390/ijerph21010580.