

الخصائص السيكومترية لمقياس ضغوط الحياة النفسية لدى المعلمات المطلقات

علياء رضا محمد الشبراوي
باحثة ماجستير بقسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية - جامعة عين شمس

د/ صابر فاروق محمد
مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية - جامعة عين شمس

أ. م. د/ حسام إسماعيل هيبه
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد
كلية التربية - جامعة عين شمس

المخلص باللغة العربية:

هدفت الدراسة إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس ضغوط الحياة النفسية لدى المعلمات المطلقات، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) معلمة يعملن في مرحلة التعليم الأساسي، وقد تراوح المدي العمري للمعلمات المطلقات (٢٥-٤٠) سنة، بمتوسط عمري قدره (٢٩,٣٥) سنة، وانحراف معياري قدرة (٤,٢٠٨)، واستخدمت الدراسة الأساليب الإحصائية التالية: التحليل العملي، معامل الارتباط، معامل ألفا كرونباخ، وأسفرت نتائج التحليل العملي عن ثلاثة عوامل هي (الأعراض النفسية، المشكلات المعرفية، القدرة على تحمل أعباء الحياة)، وأكدت النتائج على صدق وثبات المقياس.

الكلمات المفتاحية: ضغوط الحياة النفسية - المعلمات المطلقات

مقدمة:

يعد الطلاق من التجارب الصعبة التي قد يمر بها الأفراد في حياتهم، والتي تترك آثاراً نفسية واجتماعية عميقة على جميع أفراد الأسرة. وقد يشعر الأفراد الذين يمرون بتجربة الطلاق بالحزن والغضب والندم ومشاعر الاستياء والانتقام، كما قد تترك هذه التجربة آثاراً سلبية على مستقبلهم الشخصي وعلاقاتهم الاجتماعية.

والطلاق قديم في نظامه وفي ممارساته في المجتمعات القديمة طبقاً للأنظمة والقواعد التي تتبع في تحقيقه وينظر إلى الطلاق على أنه نكبة شخصية للزوجين، ونوع من صمامات الهروب من التوتر الحتمي في الزواج ذاته، فبدلاً من أن يعيش الزوجين في توتر مستمر نتيجة للمنازعات المستمرة في حياتهم، فلا بد أن يكون هناك مخرج من هذه الحياة (سواء سليمان، ٢٠١٢، ٢٢).

وقد زادت معدلات الطلاق بشكل كبير خلال السنوات الأخيرة. وقد أوضحت إحصائيات الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء أن عدد حالات الطلاق (٢٥٤٧٧٧) حالة عام ٢٠٢١ مقابل (٢٢٢٠٣٦) حالة عام ٢٠٢٠، أي بنسبة زيادة قدرها ١٤,٧%. ووفقاً لذلك فإن هناك حالة طلاق تقع كل دقيقتين، ومن (٢٥ إلى ٢٨) حالة طلاق تقع كل ساعة، ويصل عدد الحالات في اليوم إلى (٦٣٠) حالة بمعدل (١٨٥٠٠) حالة في الشهر. ووفقاً للتقرير فإن (١٢%) من حالات الطلاق وقعت خلال العام الأول من الزواج، مقابل (٩%) في العام التالي، و(٦,٥%) خلال العام الثالث. وقد سجلت أعلى نسبة طلاق في الفئة العمرية (من ٢٥ إلى أقل من ٣٠ سنة)، بينما سجلت أقل نسبة طلاق في الفئة العمرية (٦٥ سنة فأكثر) (الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، ٢٠٢١).

وفسرت الجمعية الأمريكية لعلم النفس American Psychological Association الطلاق بأنه الفسخ القانوني للزواج، مع ترك الزوجين أحراراً في الزواج مرة أخرى. وقد يؤثر الطلاق بشكل كبير على الرفاهية الذاتية للأفراد، حيث يعاني العديد من الأفراد من الاكتئاب والوحدة والعزلة وصعوبات احترام الذات أو غيرها من الاضطرابات النفسية (VandenBos, 2015, 328).

ويؤثر الطلاق على كلا الزوجين وخاصة المرأة، حيث تمثل الحلقة الأضعف والأكثر تضرراً من حدوث الطلاق، فيزداد الضغط النفسي عليها بعد الطلاق نتيجة لعوامل مترابطة لا

الخصائص السيكومترية لمقياس ضغوط الحياة النفسية

يمكن فصل أحدها عن الآخر، منها طول فترة الزواج الذي يعقبه طلاق يجعل الزوجة في وضع تشعر بالخسارة على ضياع تلك الفترة من عمرها، وتمثل قمة القسوة والإحساس بالحزن والكآبة (أمنة البطي، ٢٠١٨، ١٠).

وتعاني النساء المطلقات من الكثير من الضغوطات النفسية مثل الانتهاكات والحوادث العاطفية، والأمراض الجسدية الشديدة، والمشاكل مع أسرهن وعائلاتهن أكثر من النساء المتزوجات. كما يعاني من الشعور بالغضب والاستياء وضعف الهوية الذاتية، والشعور بالرفض والإهانة والذنب والإحراج والمرارة والعصبية بعد الطلاق (Zafar & Kausar, 2014, 31). كما أن وصمة العار السلبية التي يكونها المجتمع تجاه المرأة المطلقة يجعلها تعاني وتواجه العديد من المشاكل التي يمكن أن تزيد من الضغوط النفسية والتوتر وتجعلها مضطربة نفسياً (Wahyuni et al., 2024, 1).

ونظراً لانتشار ظاهرة الطلاق وارتباطها بالضغوط النفسية لدى المطلقات، تسعى هذه الدراسة إلى إعداد أداة قياس خاصة لضغوط الحياة النفسية لدى المطلقات تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة.

أولاً: مشكلة الدراسة:

من المؤكد أن انفصال العلاقة (الطلاق) هو الموقف الأكثر فظاعة بالنسبة للمرأة مما يؤدي إلى انتكاسة عاطفية. وتتعلق مؤشرات الصحة النفسية التي تتأثر بالطلاق بالاكتئاب، والغضب، وتدني احترام وتقدير الذات. ويعاني الرجال والنساء على حد سواء من انخفاض مؤشرات الصحة النفسية بعد الطلاق، ولكن الصحة النفسية للمرأة تتأثر بشكل سلبي أكثر بالطلاق أكثر من الرجل (Sharma, 2011, 125).

وقد أوضحت الدراسات تعرض المطلقات للعديد من الضغوط النفسية والاجتماعية (Hasanvandi, 2013؛ Safaah & Saidah, 2020؛ أماني نوح، ٢٠٢٢) وضرورة تقديم الدعم النفسي والمعنوي لهم بهدف تحسين جوانب الصحة النفسية في حياتهم. وترى الباحثة أن موضوع إدارة الضغوط النفسية والاجتماعية من الموضوعات المهمة في مجال علم النفس والصحة النفسية، وقد لاحظت الباحثة أثناء عملها مع عدد من حالات

الطلاق وجود مشاعر سلبية مترسبة تتمثل بالإحساس بالغضب والاستياء النفسي لمواجهة العديد من الضغوط النفسية والاجتماعية والرغبة الانتقامية من الزوج السابق، ونظراً لعدم تلقي المطلقة للدعم النفسي (في حدود علم الباحثة) أدى ذلك إلى استمرار الضغوط والمعاناة النفسية لدى المطلقة. لذا أعدت الباحثة مقياس ضغوط الحياة النفسية لدى المطلقات بهدف قياس مدى تأثير مستوى الضغوط النفسية على أداء المطلقات الوظيفي والنفسي والاجتماعي. مما قد يساعد على وضع برامج إرشادية وتدخلات علاجية لدعم عينة الدراسة وتحسين توافقهم النفسي والاجتماعي.

في ضوء ذلك تسعى الباحثة في هذه الدراسة إلى إعداد أداة لقياس ضغوط الحياة النفسية لدى المطلقات تتمتع بالكفاءة السيكومترية من الصدق والثبات. وتتحدد مشكلة الدراسة في دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس ضغوط الحياة النفسية لدى المطلقات من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ١- هل يتشبع مقياس ضغوط الحياة النفسية لدى المطلقات على عدد من العوامل؟
- ٢- هل يتوفر لمقياس ضغوط الحياة النفسية لدى المطلقات درجة من الصدق؟
- ٣- هل يتوفر لمقياس ضغوط الحياة النفسية لدى المطلقات درجة من الثبات؟

ثانياً: أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى إعداد مقياس ضغوط الحياة النفسية لدى المطلقات، والتعرف على عدد الأبعاد أو العوامل التي تنتشعب عليها عبارات المقياس، والتعرف على الخصائص السيكومترية له من صدق وثبات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

ثالثاً: أهمية الدراسة:

يمكن إيجاز أهمية الدراسة الحالية في جانبين هما:

١- الأهمية النظرية:

- أ- التأكد من صدق وموثوقية مقياس ضغوط الحياة النفسية لدى المطلقات.
- ب- التحقق من فاعليته في قياس ضغوط الحياة النفسية لدى المطلقات بشكل دقيق وفعال.
- ج- توفير فهم أعمق لضغوط الحياة النفسية لدى المطلقات.

الخصائص السيكومترية لمقياس ضغوط الحياة النفسية

د- توفير أداة دقيقة يمكن الاعتماد عليها في الدراسات اللاحقة ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة.
هـ- فتح المجال أمام الباحثين لدراسة آليات تأثير ضغوط الحياة النفسية على المعلمات المطلقات.

و- إثراء البحث العلمي حول ضغوط الحياة النفسية لدى المعلمات المطلقات.

٢- الأهمية التطبيقية:

- أ- تطوير أداة تشخيصية فعالة تمكن الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين في تقييم ضغوط الحياة النفسية لدى المعلمات المطلقات، مما يتيح لهم التدخل بسرعة وبشكل موجه.
- ب- وضع برامج إرشادية وعلاجية تلبي احتياجات هذه الفئة.
- ج- تمكين المعلمات المطلقات من فهم ظروفهم والتغلب على مشكلاتهم عبر برامج إرشادية وعلاجية مخصصة
- د- تحسين التوافق النفسي والاجتماعي لعينة الدراسة.

رابعاً: مصطلحات الدراسة:

١- ضغوط الحياة النفسية Psychological Life Stress:

تعرف ضغوط الحياة النفسية على أنها ناتج العلاقة بين الفرد وبيئته المحيطة، حيث يقوم الفرد بتقييم هذه العلاقة على أنها تهدد رفايته أو تفوق موارده وإمكانياته الشخصية، ما يؤدي إلى زعزعة توازنه النفسي (Matud et al., 2020, 2).

وتعرفها الباحثة بأنها المواقف والتغيرات الداخلية والخارجية التي تتعرض لها المطلقة خلال حياتها اليومية بعد طلاقها، والتي قد تثير لديها حالة من الضيق أو تسبب لها أعراض نفسية ومشكلات معرفية وعدم القدرة على تحمل أعباء الحياة. وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس ضغوط الحياة النفسية المستخدم في الدراسة.

٢- المطلقات Divorced Female:

وتعرف المرأة المطلقة بأنها المرأة التي انفصلت عن زوجها وقضت مدة سنة أو أكثر من فترة الزواج وتم الدخول بها وتم هذا الانفصال بطريقة منبثقة من الدين، ويتبع ذلك إجراءات رسمية وقانونية وقد يتم باتفاق الطرفين أو بإرادة أحدهما (قطب حنور، ٢٠٢١، ٣٤١).

وتعرف الباحثة المعلمة المطلقة بأنها المعلمة التي تعيش وحدها بعد الطلاق، والتي تتحمل مسؤولية تربية أبنائها وعائلتها بمفردها، وتتعرض لمستويات عالية من الضغوط النفسية بسبب تكليفها بمسؤوليات عائلية مزدوجة، كالعامل الوظيفي وأعباء الحياة اليومية والمسؤوليات الأسرية، ما قد ينعكس سلباً على أدائها النفسي والوظيفي.

خامساً: الإطار النظري:

يتناول البحث الضغوط النفسية من حيث: المفهوم، أنواع الضغوط النفسية، مراحل إدارة الضغوط النفسية، العوامل المؤثرة على مواجهة وإدارة ضغوط الحياة. ويتضح فيما يلي:

١- المفهوم:

تعددت التعريفات التي تناولت مصطلح الضغوط النفسية وتتضح فيما يلي:
عرفت الجمعية الأمريكية لعلم النفس American Psychological Association الضغوط بأنها الاستجابة الفسيولوجية أو النفسية للضغوطات الداخلية أو الخارجية. وتتضمن الضغوط تغيرات تؤثر على كل أجهزة الجسم تقريباً، مما يؤثر على شعور الناس وتصرفاتهم (VandenBos, 2015, 1036).

وعرف حسن عبد المعطى (٢٠٠٦، ٨) الضغوط النفسية بأنها مشاعر الإجهاد النفسي وعدم الراحة التي تحدث نتيجة مواجهة مواقف الخطر والتهديد وفقدان الأمن الشخصي، وكذلك الضغوط الناتجة عن صراعات داخلية وإحباطات وفقدان تقدير الذات والأسى.

ووصف رياض العاسمي (٢٠١١، ٢٢٨) الضغط النفسي بأنه حالة نفسية تنتاب الفرد نتيجة لتعرضه لمواقف ضاغطة (داخلية أو خارجية) تهدد توازنه النفسي والشخصي، وما ينجم عن ذلك من آثار سلبية على المستوى الانفعالي والاجتماعي والجسمي التي تعيق توافقه السليم في مواقف الحياة المختلفة.

وتناول سلمان السبيعي (٢٠١٥، ٢٣٤) الضغوط النفسية بوصفها حالة نفسية مزعجة للفرد قد تشعره بالتوتر أو الاكتئاب كما أنها تسبب له عدم الراحة والقلق بسبب العديد من مصادر التهديد الداخلية والخارجية، وهو حالة من التوتر النفسي والعصبي والجسدي والانزعاج التي تصيب الفرد نتيجة تعرضه لأحداث ضاغطة سواء على الصعيد النفسي أو المهني أو الاجتماعي، وقد يسبب الضغط النفسي للفرد مجموعة من الانفعالات والمشكلات النفسية.

الخصائص السيكومترية لقياس ضغوط الحياة النفسية

وفسرت نوال الراشدي (٢٠١٩، ٣١٩) الضغط النفسي باعتباره نتيجة لمجموعة مختلفة من المؤثرات الداخلية والخارجية مما يتسبب بحالات الفعالية مزعجة تعيق الفرد على المستوى الاجتماعي والمهني والنفسي، مما يتطلب التعامل مع هذه الضغوط بطريقة سليمة لعلاجها أو التخفيف منها.

وفي ضوء ما سبق استخلصت الباحثة تعريفاً للضغوط النفسية بأنها المواقف والتغيرات الداخلية والخارجية التي تتعرض لها المطلقة خلال حياتها اليومية بعد طلاقها، والتي قد تثير لديها حالة من الضيق أو تسبب لها أعراض نفسية ومشكلات معرفية وعدم القدرة على تحمل أعباء الحياة.

٢- أنواع الضغوط النفسية:

وتتضح أنواع من الضغوط النفسية فيما يلي:

- أ- **ضغوط حادة:** وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة، وتختلف هذه الاستجابات من شخص إلى آخر ولا يشير بالضرورة إلى وجود أمراض عقلية أو جسمية، وإنما هي استجابات عادية تشير إلى ضرورة التدخل.
- ب- **ضغوط غير حادة:** وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط وأعراضه التي من السهولة ملاحظتها.
- ج- **ضغوط متأخرة:** وهي لا تظهر دائماً أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة.
- د- **ضغوط بعد الصدمة:** وهي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية وتترك آثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى (أحمد الغرير، أحمد أبو اسعد، ٢٠٢١، ٣٣).
- هـ- **الضغوط الخارجية:** تأتي من البيئة الخارجية، وهي كثيرة كالضوضاء، والظروف الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير، والملوثات، وغيرها.
- و- **الضغوط العامة:** التي يتأثر بها عدد كبير من الناس كالأحداث المزلة. الضغوط الخاصة التي تؤثر في فرد واحد أو على عدد محدود من الأفراد كحوادث الطرق، أو منغصات الحياة اليومية (جمعة يوسف، ٢٠٠٠، ٢٣).

٣- مراحل إدارة الضغوط النفسية:

حدد (Back et al. (2007, 665 أربعة مراحل لإدارة الضغوط يمكن ذكرها على

النحو الآتي:

المرحلة الأولى: التعرف على الضغوط التي تقع عليه وتحديد نوعيته.

المرحلة الثانية: يقوم الفرد بفحص مسببات هذه الضغوط.

المرحلة الثالثة: فيتم خلالها وصف تأثير الضغوط على الصحة.

المرحلة الرابعة: يقوم الباحث بوضع البرنامج الذي يمكنه من التخفيف عن الضغوط.

٤- العوامل المؤثرة على مواجهة وإدارة ضغوط الحياة:

يوجد عدد من المتغيرات التي تحدد كيفية المواجهة الفعالة وإدارة الضغوط وهي:

أ- سمات الشخصية: مثل الوجدان الإيجابي، الصلابة، التفاؤل، الضبط النفسي، تقدير الذات، قوة الأنا والثقة بالنفس.

ب- المصادر الداخلية: وتشمل الاتساق والانسجام في جميع جوانب حياة الفرد، الإحساس بأن للحياة قيمة ومعنى، التدين، روح الفكاهة.

ج- المصادر الخارجية: وتشمل الوقت، المال، التعليم، المهنة المناسبة، الأطفال، الأصدقاء، الأسرة، معايير الحياة المناسبة.

د- مستوى الطاقة: لكل فرد منا مستوى أو كمية قصوى من الطاقة الجسمية والنفسية والتي يستطيع إنفاقها أو استهلاكها في وقت معين، وعندما يتعرض الفرد لأكثر من أزمة أو حدث مزعج في الوقت نفسه فإن الطاقة الجسمية والنفسية ينبغي أن توزع وتقسّم للتعامل مع كل الأزمات والمواقف. وهذا يعني أن المتاح من الطاقة لمواجهة كل موقف أو أزمة سيكون أقل مما هو مطلوب.

هـ- البيئة: يمكن للبيئة أن تسهم بشكل جوهري في تحديد قدرة الفرد على مواجهة الضغوط، وهي إما أن تساعد على زيادة القدر الناجم عن الضغوط أو تدعم مستوى الصحة والرفاهية لدى الفرد.

و- شدة المواقف الضاغطة: فكلما كان الموقف ضاغطاً، كان إفراز الهرمونات أعلى من المعدلات الطبيعية المطلوبة، وهو ما قد يعوق بعض العمليات الحيوية ويؤثر على الحالة الانفعالية وعلى الاستجابات المطلوبة والعكس صحيح (Moos,1995; Taylor, 1999, 208).

تعقيب:

ترى الباحثة أن تجارب الطلاق وما ترتب عليه من ضغوط نفسية ومشكلات اجتماعية واقتصادية، يمكن أن تؤثر بشكل كبير على المرأة المطلقة وقدرتها على مواجهة الضغوط والتأقلم مع الظروف الجديدة، خاصة إذا كانت تفتقر إلى الدعم العاطفي والمادي. وترى الباحثة أن استخدام استراتيجيات فعالة لإدارة الضغوط، وتفعيل العوامل الداعمة، وتنمية مهارات إيجابية للتعامل مع المشكلات، يمكن أن يساعد المرأة المطلقة على الوقوف على قدميها والتكيف مع مرحلة ما بعد الطلاق.

سادساً: دراسات سابقة:

تتناول الباحثة فيما يلي بعض المقاييس التي تناولت الضغوط النفسية بالبحث والدراسة

وهي كالتالي:

أولاً: المقاييس العربية:

١- مقياس الضغوط النفسية إعداد فراس قريطع (٢٠١٧): وتكون المقياس من (٤٠) مفردة موزعة على أربعة أبعاد هي: (مجال الصحة النفسية، والمجال الإداري، ومجال العلاقات مع المعلمين والطلبة، والمجال الاجتماعي والاقتصادي)، واستخدم الباحث عينة مكونة من (٣٧٠) معلماً ومعلمة، وقد أكدت الدراسة أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق حيث تراوحت قيمة الصدق بين (٠,٤٢ - ٠,٦٥)، وبدرجة مرتفعة من الثبات حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠,٨٥).

٢- الضغوط الناتجة عن الطلاق إعداد هند عبد الكريم (٢٠٢٢): وتكون المقياس من (٤٥) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: (ضغوط اجتماعية، ضغوط اقتصادية، ضغوط نفسية). واستخدم الباحثون عينة مكونة من (٢٥٣) سيدة مطلقة خلال السنوات الخمس الأولى من الزواج، وقد أكدت الدراسة أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق حيث تراوحت قيمة الصدق بين (٠,٣٠ - ٠,٧١)، وبدرجة مرتفعة من الثبات حيث تراوحت قيمة معامل الثبات (٠,٧٧ - ٠,٩٠) وهو معامل ثبات مرتفع.

٢- مقياس الضغوط النفسية إعداد حسام إسماعيل هيبة وآخرون. (٢٠٢٣): وتكون المقياس من (٥٠) مفردة، موزعة على خمسة أبعاد هي (الضغوط الانفعالية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط الأسرية، الضغوط الاقتصادية)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبا جامعياً، وقد أكد الباحثون أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٣٥ - ٠,٨٠)، مما يشير إلى اتساق فقرات وتراوحت معاملات الثبات بين (٠,٧٥-٠,٩١) وهو معامل ثبات مرتفع.

ثانياً: المقاييس الأجنبية:

١- مقياس الضغوط المدركة **Perceived Stress Scale** إعداد Flores-Torres et al. (2022):

وتكون المقياس من (١٤) مفردة، وهو مقياس أحادي البعد، واستخدم الباحثون عينة مكونة من (١٣١٠) سيدة مكسيكية، وقد أكدت الدراسة أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق وبدرجة مرتفعة من الثبات حيث تراوحت قيمة معامل الثبات بين (٠,٧٢-٠,٨٣).

٢- استبيان الضغط النفسي **The Psychological Stress Questionnaire** إعداد

Cheng & Deng (2023): وتكون من (٩) بنود على ثلاثة أبعاد هي (الوعي Risk awareness، والاستجابة الجسدية والعقلية Physical and mental response، الأمل المتفائل Optimistic hope)، واستخدم الباحثون عينة مكونة من (٩٩٥) مشاركاً. وقد أشار الباحثان إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق، وبدرجة مرتفعة من الثبات بلغت (٠,٩١).

- تعقيب على الدراسات السابقة:

اهتمت معظم الدراسات العربية والأجنبية المذكورة بقياس الضغوط النفسية وتقييم خصائص المقاييس المستخدمة من حيث الصدق والثبات، وتتشابه المقاييس المذكورة في تركيزها على قياس الضغوط النفسية والضغوط المدركة، وفي الدرجة المرتفعة من الصدق والثبات التي تتمتع بها المقاييس. ومع ذلك، تختلف المقاييس في أبعادها ومفرداتها، حيث يركز كل مقياس على جوانب مختلفة من الضغوط، إلا أنها اتفقت على تناول الأبعاد الاجتماعية والنفسية على الأقل، كما يختلف حجم العينات المستخدمة في كل مقياس. كما أشارت النتائج بشكل عام إلى تمتع مقاييس الضغوط النفسية بدرجات مرتفعة من الصدق والثبات، وأكدت الحاجة لمزيد من الدراسات على عينات من المطلقات والأرامل.

الخصائص السيكومترية لمقياس ضغوط الحياة النفسية

وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أبعادها ومفرداتها، حيث تركز الدراسة الحالية على جوانب وأبعاد مختلفة من الضغوط النفسية لدى المعلمات المطلقات. كما أن الدراسة الحالية تعتمد فئة محددة من المطلقات وهم المعلمات المطلقات.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفادت الدراسة الحالية التي تهدف إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس ضغوط الحياة النفسية لدى المعلمات المطلقات من الدراسات السابقة التي تناولت إعداد مقاييس لقياس ضغوط الحياة النفسية على النحو التالي:

- الاستفادة من الأدبيات النظرية المتعلقة بالضغوط النفسية.
- الاستفادة من الأبعاد والفقرات المقترحة في المقاييس السابقة لإعداد المقياس الحالي.
- مقارنة خصائصها السيكومترية مثل الصدق والثبات مع الدراسة الحالية.
- تحديد مجتمع وعينة الدراسة.
- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة.

سابعاً: منهج الدراسة وإجراءاتها:

١- منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج الوصفي، من خلال استخدام الأسلوب العاملي والارتباطي وذلك نظراً لملائمتها لأهداف البحث الحالي، والهدف من استخدام الأسلوب العاملي هو التعرف على البنية العاملية للمقياس، أما الأسلوب الارتباطي فيوضح إلى أي مدى يمكن أن يرتبط متغيران أو أكثر ببعضهما أو اكتشاف علاقة البنية العاملية ببعض المتغيرات الأخرى.

٢- عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) معلمة بينهم (٤٠) معلمة من المطلقات يعملن في مراحل التعليم الأساسي، حيث تم تطبيق مقياس ضغوط الحياة النفسية عليهم بهدف التحقق من خصائصها السيكومترية قبل التطبيق الفعلي، وقد تراوح العمري للطلاب من (٢٥-٤٠) سنة، بمتوسط عمري قدره (٢٩,٣٥) سنة، وانحراف معياري قدره (٤,٢٠٨).

٣- أداة الدراسة:

إعداد/ الباحثة

مقياس ضغوط الحياة النفسية

أ- الهدف من بناء المقياس:

هدفت الباحثة من خلال بناء مقياس ضغوط الحياة النفسية إلى تصميم أداة مقننة ذات كفاءة سيكومترية جيدة (صدق وثبات) من أجل قياس مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من المعلمات المطلقات.

ب- مبررات بناء المقياس:

هناك عدة مبررات لبناء مقياس ضغوط الحياة النفسية لدى المعلمات المطلقات:

- أ- التعرف على الخصائص النفسية والاجتماعية لهذه الفئة وفهمها.
- ب- محدودية الدراسات التي تناولت قياس مستوى الضغوط النفسية لهذه الفئة.
- ج- الحاجة للتعرف على مصادر الضغوط وعوامل الخطر لدى المعلمات المطلقات.
- د- قياس أثر الضغوط على أدائهن الوظيفي والنفسي والاجتماعي.
- هـ- توفير أداة قياس تساعد على تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لهذه الفئة.
- و- الاستفادة من المقياس في تقييم الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة وتحديد برامج الدعم المناسبة، فعن طريق قياس مستوى الضغوط النفسية لديهم، يمكن تحديد المجالات التي يحتاجون إلى الدعم والتركيز عليها في تصميم البرامج الإرشادية والعلاجية.
- ج- وصف المقياس:

تكون هذا المقياس في صورته الأولية من (٤٠) عبارة، تقيس ضغوط الحياة النفسية لدى المعلمات المطلقات. ثم عرض المقياس علي السادة المشرفين بغرض تقييم العبارات وتحديد مدى ملائمتها لعينة الدراسة. ثم تم استبعاد بعض العبارات المتشابهة والغير واضحة فأصبح عدد عبارات المقياس (٣٨) عبارة، ثم تم التحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس وحذفت العبارتين (١١، ٢٧)، فأصبح عدد عبارات المقياس (٣٦) عبارة وذلك في الصورة النهائية للمقياس.

ويمكن الإجابة عن هذا المقياس باختيار واحدة من ثلاث استجابات (أوافق)، (أحياناً)، (لا أوافق) ويوضح الجدول التالي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في كل استجابة.

الخصائص السيكومترية لمقياس ضغوط الحياة النفسية

جدول (١)

الاستجابات على عبارات مقياس ضغوط الحياة النفسية

الاستجابة الدرجة	أوافق	أحياناً	لا أوافق
	٣	٢	١

ج- الكفاءة السيكومترية للمقياس:

لتقنين المقياس قامت الباحثة بإجراءات للتأكد من صدق المقياس وثباته ويتضح ذلك

فيما يلي:

أولاً: الصدق:

١- الصدق العاملي Factorial Validity:

هدفت هذه الخطوة إلى الكشف عن البنية العاملية Factorial Structure للمقياس وتحديد العوامل المتميزة فيه، وقد طبق المقياس على (١٠٠) معلمة. واستخدمت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات المقياس (٣٨ مفردة) بطريقة المكونات الأساسية (PC) لهوتلينج والتدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimax، واعتمد على محك كايزر Kaiser أي (لا تقل قيمة الجذر الكامن / القيمة المميزة Eigenvalue عن الواحد الصحيح)، واستبعدت المفردات ذات التشبعات الأقل من (٠,٣٠). وقد أسفر التحليل عن ظهور ثلاثة عوامل "بجذر كامن قيمته (٤,٨٤٦) فأكثر" تفسر (٤٧,٨٣١%) من قيمة التباين الكلي للمقياس. وتعرض الباحثة نتائج التحليل العاملي في الجدول التالي:

جدول (٢) تشبعات مفردات مقياس ضغوط الحياة النفسية بعد التدوير باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي

المفردة	العامل	الأول	الثاني	الثالث
٣٣		.٨٢٥		
٢٨		.٨٠٧		
٣٥		.٧٦٩		
٣١		.٧٥٨		
٣٦		.٧٤٧		
٣٢		.٧٤٢		
٢٩		.٧١٨		

أ/علياء رضا محمد الشبراوي

		.٧١٥	٣٧
		.٧١٤	٢٥
		.٧٠٢	٣٨
		.٦١١	٢٦
		.٦٠١	٣٤
		.٥٩٩	٣٠
		.٢١٨	٢٧
	.٧٨٠		٤
	.٧٤٩		٩
	.٧٤٥		٣
	.٧٢٣		١٠
	.٧١٧		٦
	.٧٠٥		١٢
	.٧٠٤		١
	.٦٩٢		٥
	.٦٨٨		٨
	.٦٧٦		٢
	.٥٩٢		٧
	.٥٥٨		١٤
.٣١٩	.٥٥٧		١٣
.٧٨٨			١٥
.٧٣٠			١٦
.٧٢٩			١٧
.٧٠٦			١٩
.٦٨٦			٢١
.٦٠٤			٢٣
.٥٧٨			٢٠
.٥٤٨			١٨
.٥٣٢			٢٢
.٤٦٦			٢٤
.١٨٩			١١
٤,٨٤٦	٦,٤٢٠	٦,٩٠٩	القيمة المميزة
١٢,٧٥	١٦,٨٩	١٦,١٨	% للتباين المفسر لكل عامل
	٤٧,٨٣١		قيمة التباين المفسر للمقياس ككل

الخصائص السيكومترية لقياس ضغوط الحياة النفسية

مجلة الإرشاد النفسي، العدد ٨٠ ج ٤، ديسمبر ٢٠٢٤

يتضح من جدول (٢) ظهور ثلاثة عوامل:

- **العامل الأول:** كان عدد المفردات التي تشبعت عليه (١٣) مفردة امتدت تشبعاتها من (٠,٥٩٩ إلى ٠,٨٢٥)، وفسر هذا العامل (١٦,١٨%) من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٦,٩٠٩)، ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى تشبعات "القدرة على تحمل أعباء الحياة".
 - **العامل الثاني:** كان عدد المفردات التي تشبعت عليه (١٠) مفردات امتدت تشبعاتها من (٠,٥٥٧ إلى ٠,٧٨٠)، وفسر هذا العامل (١٦,٨٩%) من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٦,٤٢٠)، ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى تشبعات "المشكلات المعرفية".
 - **العامل الثالث:** كان عدد المفردات التي تشبعت عليه (١٣) مفردات امتدت تشبعاتها من (٠,٤٦٦ إلى ٠,٧٨٨)، وفسر هذا العامل (١٢,٧٥%) من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٤,٨٤٦)، ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى تشبعات "الأعراض النفسية".
- ويتضح من الجدول السابق حذف المفردتين (٢٧، ١١) لعدم تشبعهما على أي من العوامل الثلاثة حيث بلغ معدل تشبعهما (٠,٢١٨، ٠,١٨٩) على الترتيب وهما أقل من (٠,٣٠). كما يتضح تشبع بعض المفردات على أكثر من عامل. في هذه الحالة تؤخذ المفردة ضمن العامل الذي تمثل أعلى تشبع به.

٢- الاتساق الداخلي Internal Consistency:

للتأكد من الاتساق الداخلي لمفردات المقياس، تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويوضح جدول (٣) معاملات الارتباط.

الخصائص السيكومترية لمقياس ضغوط الحياة النفسية

جدول (٣) معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد لمقياس ضغوط الحياة النفسية (ن = ١٠٠)

الأعراض النفسية		المشكلات المعرفية		القدرة على تحمل أعباء الحياة	
معامل الارتباط	ت. ح. ق. ح.	معامل الارتباط	ت. ح. ق. ح.	معامل الارتباط	ت. ح. ق. ح.
**٠,٦٧٦	١	**٠,٧٦٥	١٥	**٠,٧٣٢	٢٥
**٠,٦٦٨	٢	**٠,٧٦٤	١٦	**٠,٦٤٧	٢٦
**٠,٧٣٣	٣	**٠,٧٠٠	١٧	**٠,٨١٧	٢٨
**٠,٧٥٥	٤	**٠,٥٨٩	١٨	**٠,٧١٩	٢٩
**٠,٧١٧	٥	**٠,٦٩٦	١٩	**٠,٦٣٩	٣٠
**٠,٧٢٥	٦	**٠,٦٠٧	٢٠	**٠,٧٥٥	٣١
**٠,٦٢٢	٧	**٠,٦٨٣	٢١	**٠,٧٧٥	٣٢
**٠,٧٢٨	٨	**٠,٥٦١	٢٢	**٠,٨٢٤	٣٣
**٠,٧٧٣	٩	**٠,٦٤٢	٢٣	**٠,٦٦٣	٣٤
**٠,٧٢٤	١٠	**٠,٥٣٠	٢٤	**٠,٧٤٢	٣٥
**٠,٧١٦	١٢			**٠,٧١٩	٣٦
**٠,٦٣٦	١٣			**٠,٧٠٦	٣٧
**٠,٦٢٩	١٤			**٠,٦٩٨	٣٨

(**) دال عند مستوى $(\alpha \geq 0,01)$

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١). مما يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس. ثم تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (٤) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس ضغوط الحياة النفسية (ن = ١٠٠)

معامل الارتباط	الأبعاد
**٠,٧٧٠	الأعراض النفسية
**٠,٥٤٦	المشكلات المعرفية
**٠,٧٤٣	القدرة على تحمل أعباء الحياة

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١). وهذا يؤكد التماسك الداخلي للمقياس.

ثانياً: ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، وتعتمد معادلة ألفا كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار، وتشتت أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، لذلك قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لكل بعد على انفراد. ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (٥) قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا- كرونباخ لأبعاد مقياس ضغوط الحياة النفسية (ن = ١٠٠)

الأبعاد	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
الأعراض النفسية	٠,٩١١
المشكلات المعرفية	٠,٨٤٥
القدرة على تحمل أعباء الحياة	٠,٩٢٣
الدرجة الكلية	٠,٩٠٩

أما في طريقة التجزئة النصفية قامت الباحثة بقياس معامل الارتباط لكل بُعد بعد تقسيم فقراته لقسمين (قسمين متساويين إذا كان عدد عبارات البعد زوجي - غير متساويين إذا كان عدد عبارات البعد فردي) ثم إدخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون. ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (٦) معاملات التجزئة النصفية لأبعاد مقياس ضغوط الحياة النفسية (ن = ١٠٠)

الابعاد	معامل الارتباط بين النصفين	معامل الارتباط بعد التصحيح من أثر التجزئة
الأعراض النفسية	٠,٨٠٤	٠,٨٩٢
المشكلات المعرفية	٠,٦١٥	٠,٧٦١
القدرة على تحمل أعباء الحياة	٠,٨٢٧	٠,٩٠٦
الدرجة الكلية	٠,٨٧٨	٠,٩٣٥

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة، وكذلك قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

الخصائص السيكومترية لمقياس ضغوط الحياة النفسية

جدول (٧) توزيع العبارات على أبعاد مقياس ضغوط الحياة النفسية

م	الأبعاد	العبارات	عدد العبارات
١	الأعراض النفسية	١٣-١	١٣
٢	المشكلات المعرفية	٢٣-١٤	١٠
٣	القدرة على تحمل أعباء الحياة	٣٦-٢٤	١٣
	المجموع		٣٦

ثامناً: المعالجة الإحصائية:

- استعانت الباحثة في الدراسة الحالية بالعديد من الأساليب الإحصائية من خلال استخدام برنامج الحزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS، وتتضح تلك الأساليب فيما يلي:
- ١- التحليل العاملي للتحقق من الصدق العاملي للمقياس.
 - ٢- الاتساق الداخلي للمقياس من خلال معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للأبعاد التي تنتمي إليها، وكذلك معاملات الارتباط للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.
 - ٣- الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية باستخدام سبيرمان - برون.

تاسعاً: إجراءات الدراسة:

- ١- الاطلاع على المقاييس المرتبطة بضغط الحياة النفسية.
- ٢- وضع بنود المقياس.
- ٣- اختيار عينة الدراسة من المعلمات المطلقات.
- ٤- تطبيق المقياس في صورته الأولية على عينة الدراسة.
- ٥- تصحيح الاستجابات ورصد البيانات تمهيداً لإدخالها إلى الحاسب الآلي.
- ٦- معالجة البيانات إحصائياً وفقاً للأساليب الإحصائية المحددة.
- ٧- كتابة نتائج التحليل الإحصائي ونتائج الصدق والثبات.
- ٨- التوصل إلى صياغة نهائية للمقياس.

عاشراً: النتائج:

توصلت الدراسة الحالية لأدلة تدعم صدق البناء العملي لمقياس ضغوط الحياة النفسية لدى المعلمات المطلقات، والاتساق الداخلي للمقياس، فقد استخدمت الباحثة التحليل العاملي، والذي أسفرت نتائجه عن ظهور ثلاثة عوامل هي (الأعراض النفسية، المشكلات المعرفية، القدرة على تحمل أعباء الحياة)، وكذلك تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات كل بعد بالدرجة الكلية له، والتي نتجت من تطبيق المقياس على عينة الدراسة، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٥٣ - ٠,٨١) وهي معاملات ارتباط مرتفعة، وفي التأكد من ثبات المقياس استخدمت الباحثة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ حيث تراوحت معاملات الارتباط في التجزئة النصفية بين (٠,٧٦ - ٠,٩٣)، وتراوحت معاملات ألفا كرونباخ بين (٠,٨٤ - ٠,٩٢) وهي معاملات ثبات مرتفعة. وبذلك يكون قد تم التأكد من تقنين المقياس (صدق وثبات) وبالتالي فهو أداة صالحة للاستخدام في الأبحاث العلمية.

الحادي عشر: التوصيات والمقترحات البحثية

في ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن إجمال أهم التوصيات والمقترحات البحثية في النقاط التالية:

- ١- وضع برامج للتدخل المبكر للحد من مستويات الضغوط النفسية لدى المعلمات المطلقات.
- ٢- إجراء دراسات تتناول عوامل الحماية التي من الممكن أن تخفف من مستويات الضغط لديهن.
- ٣- تعزيز التوعية والدعم الأسري للمطلقات.
- ٤- اقتراح برامج إرشادية نفسية تستهدف تدريب المعلمات على استراتيجيات إدارة الضغوط والتكيف مع متطلبات الحياة الجديدة.
- ٥- توسيع نطاق العينات وتكرار الدراسة للحصول على نتائج أكثر دقة وتعميمًا.
- ٦- التحقق من خصائص المقياس في عينات مختلفة.

مراجع الدراسة

المراجع العربية:

- أحمد الغرير، أحمد أبو أسعد (٢٠٢١). *التعامل مع الضغوط النفسية*. القاهرة: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠٢١). *النشرة السنوية لإحصاءات الزواج والطلاق*. القاهرة: الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء.
- أماني نوح (٢٠٢٢). برنامج إرشادي تكاملي انتقائي لمواجهة ضغوط ما بعد صدمة الطلاق لدى معلمات المرحلة الابتدائية. *مجلة كلية التربية، جامعة دمياط*، ٧٩، ١-٧٣.
- أمنة النبطي (٢٠١٨). *الضغوط النفسية للمطلقات وأساليب مواجهتها*. عمان: مركز الكتاب الأكاديمي.
- جمعة سيد يوسف (٢٠٠٠). *دراسات في علم النفس الإكلينيكي*. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- حسام إسماعيل هيبه، سارة طه عبد السلام، إنجي أحمد محيي الدين (٢٠٢٣). الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٢(٧٤)، ٢٩-٥٧.
- حسن عبد المعطى (٢٠٠٦). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. القاهرة: زهراء الشرق.
- رياض العاسمي (٢٠١١). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز على العميل والتغذية الراجعة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي والقلق كسمة، وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين. *مجلة جامعة دمشق*، ٢٧(٢-١)، ٢١٩ - ٢٨١.
- سلمان السبيعي (٢٠١٥). *الضغوط النفسية لدى الإعلاميين بالمنطقة الشرقية من المملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات*. *مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة حفر الباطن، المملكة العربية السعودية*، ٤٢(١)، ٢٣٣-٢٥٣.
- سناء سليمان (٢٠١٢). *الطلاق بين الإباحة والصبر والخطر والغدر*. القاهرة: عالم الكتب.

- فراس قريطع (٢٠١٧). الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، ١٣(٤)، ٤٧٥-٤٨٦.
- قطب حنور (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي جدلي لتحسين الصلابة النفسية لدى المعلمات المطلقات. *مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ*، ١٠١، ٣٣٥-٣٥٨.
- نوال الراشدي (٢٠١٩). الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة. *المجلة العلمية للبحوث والنشر العلمي*، ٣٥(٨)، ٣١٣ - ٣٥٧.
- هند عبد الكريم (٢٠٢٢). الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى المطلقات مبكراً. *مجلة كلية الآداب، جامعة سوهاج*، ١(٦٥)، ٥٥٧-٥٨٧.

المراجع الأجنبية:

- Back, S. E., Gentilin, S., & Brady, K. T. (2007). Cognitive-behavioral stress management for individuals with substance use disorders: A pilot study. *The Journal of nervous and mental disease*, 195(8), 662-668.
- Cheng, S., & Deng, M. (2023). Psychological stress and parenting styles predict parental involvement for children with intellectual disabilities during the COVID-19. *Journal of Child and Family Studies*, 32(1), 122-131.
- Flores-Torres, M. H., Tran, A., López-Ridaura, R., & Ortiz-Panozo, E. (2022). Perceived Stress Scale, a tool to explore psychological stress in Mexican women. *salud pública de méxico*, 64(1), 49-56.
- Hasanvandi, S., Valizade, M., Honarmand, M. M., & Mohammadesmaeel, F. (2013). Effectiveness of stress management on mental health of divorced women. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1559-1564.
- Matud, M. P., Díaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and psychological distress in emerging adulthood: A gender analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 1-11.
- Moos, R. H. (1995). Development and applications of new measures of life stressors, social resources, and coping responses. *European Journal of Psychological Assessment*, 11(1), 1-13.
- Safaah, N., & Saidah, F. (2020). Relationship between coping stress strategies and stress levels in post divorce women in Tuban religious courts. *Journal of Vocational Nursing*, 1(1), 17-23.

الخصائص السيكومترية لقياس ضغوط الحياة النفسية

- Sharma, B. (2011). Mental and emotional impact of divorce on women. *Journal of the Indian academy of applied psychology*, 37(1), 125-131.
- Taylor, S.E. (1999). *Health Psychology*. Boston: McGraw-Hill
- VandenBos, G. R. (2015). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). American Psychological Association.
- Wahyuni, S., Pranata, S., & Pohan, V. Y. (2024). Stressors and coping mechanisms of divorced women. *Scripta Medica*, 55(1), 1-12.
- Zafar, N., & Kausar, R. (2014). Emotional and social problems in divorced and married women. *FWU Journal of Social Sciences*, 8(1), 31-35.

المخلص باللغة الأجنبية:

The study aimed to verify the psychometric Characteristics of the Psychological Life Stress Scale among divorced female teachers, The study sample consisted of (100) female teachers working in the basic education stage, whose ages ranged between (25-40) years, with an average age of (29.35) and a standard deviation of (4.208), The study used the following statistical methods: Factor analysis, Correlation Coefficient, Cronbach's alpha, The results of the factor analysis showed four factors (psychological symptoms, cognitive problems, and the ability to bear the burdens of life), and the results confirmed the validity and consistency of the scale.

Key words: Psychological Life Stress - Divorced Female Teachers