

تقييم دقيق للضغط اليومي: دراسة حول صلاحية مخزون الضغط اليومي التايواني

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

يناير 29, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تقييم دقيق للضغط اليومي: دراسة حول صلاحية مخزون الضغط اليومي التايواني. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=115389>

هل شعرت يوماً بأن ضغوط الحياة اليومية تتراكم عليك، وتؤثر على صحتك النفسية والجسدية؟ غالباً ما نستخدم عبارات عامة لوصف هذا الشعور، لكن هل هناك طريقة دقيقة لقياس هذه الضغوط وتأثيرها؟ هذا ما يسعى إليه الباحثون من خلال تطوير أدوات تقييم موثوقة، مع الأخذ في الاعتبار الفروق الثقافية واللغوية.

النقاط الرئيسية

أظهرت الدراسة أن "مخزون الضغوط اليومية التايواني" (TDSI) هو أداة موثوقة لقياس الضغوط اليومية لدى الشباب الناطقين بالصينية التقليدية. أكدت النتائج وجود علاقة واضحة بين زيادة الضغوط اليومية وتدهور الصحة النفسية والجسدية. يتميز هذا المخزون بدقته العالية في قياس تكرار الضغوط وشدها وتأثيرها العام. تعتبر هذه الأداة إضافة قيمة للبحث النفسي عبر الثقافات، وتساعد في فهم أفضل لديناميكيات العلاقة بين الضغوط والصحة.

منهجية البحث

قام الباحثون، بقيادة تشانغ جيه تي، بإجراء دراسة لتقييم مدى صلاحية استخدام "مخزون الضغوط اليومية التايواني" (TDSI) - وهو نسخة صينية تقليدية معدلة من "مخزون الضغوط اليومية" الأصلي - لدى الشباب الجامعي. يهدف هذا المخزون (TDSI) إلى قياس الضغوط اليومية التي يواجهها الأفراد، مع التركيز على تكرار هذه الضغوط، وتقدير مدى تأثيرها، والمجموع الكلي للضغوط. تم جمع البيانات من عينة مكونة من 470 طالباً جامعياً يتحدثون الصينية التقليدية، وكانت الغالبية العظمى من المشاركين من الإناث (86٪)، بينما شكل الذكور 14٪ فقط. متوسط عمر المشاركين كان 19.82 عاماً (مع انحراف معياري قدره 2.50 عاماً).

اعتمدت الدراسة على تحليل إحصائي دقيق لبيانات الاستبيانات، بهدف التحقق من عاملين رئيسيين: الاتساق الداخلي (Internal Consistency) - وهو مدى توافق الأسئلة المختلفة في الاستبيان لقياس نفس المفهوم (الضغوط اليومية) - و الصلاحية البنائية (Construct Validity) - وهي قدرة الاستبيان على قياس المفهوم الذي يفترض أنه يقيسه (أي، العلاقة بين الضغوط والصحة). تم استخدام مقياس "كرونباخ ألفا" (Cronbach's α) و "أوميغا ماكdonald" (McDonald's ω) لتقييم الاتساق الداخلي، بينما تم استخدام معاملات الارتباط (Correlation Coefficients) لتقييم الصلاحية البنائية.

النتائج

أظهرت النتائج أن "مخزون الضغوط اليومية التايواني" يتمتع بمستوى عالٍ من الاتساق الداخلي، حيث تجاوزت قيم "كرونباخ ألفا" و "أوميغا ماكdonald" 0.80 لجميع المؤشرات الرئيسية في المخزون (التكرار، والمجموع، ومتوسط معدل التأثير). يشير هذا إلى أن الأسئلة في الاستبيان متسقة وتعمل معاً لقياس الضغوط اليومية بشكل موثوق.

بالإضافة إلى ذلك، أكدت النتائج وجود علاقة سلبية قوية بين مؤشرات المخزون (التكرار، والمجموع، ومتوسط معدل التأثير) وبين التقييم الذاتي للمشاركين لصحتهم الجسدية والنفسية. بمعنى آخر، كلما زادت الضغوط اليومية التي يواجهها الأفراد، كلما كانت تقييماتهم لصحتهم أسوأ. وهذا يدعم الصلاحية البنائية للمخزون، حيث يؤكد أن الأداة تقيس بالفعل مفهوم الضغوط اليومية وعلاقته بالصحة.

أجرى الباحثون أيضاً تحليلاً استكشافياً (Exploratory Analysis) لبيانات حول ممارسة التأمل، ولكن نظراً لقلة عدد

المشاركين الذين يمارسون التأمل بانتظام، لم يتم التوصل إلى استنتاجات قاطعة في هذا الصدد.

دلالات البحث

تعتبر هذه الدراسة إضافة مهمة إلى مجال علم النفس، حيث توفر أداة تقييم موثوقة وصالحة لقياس الضغوط اليومية لدى الشباب الناطقين بالصينية التقليدية. هذا مهم بشكل خاص لأن العديد من أدوات تقييم الضغوط تم تطويرها في سياقات ثقافية غربية، وقد لا تكون مناسبة للاستخدام في ثقافات أخرى.

إن توفر أداة تقييم ثقافياً مناسبة يسمح للباحثين بإجراء دراسات أكثر دقة حول العلاقة بين الضغوط والصحة في هذه الفئة السكانية. كما يمكن أن تساعد الأداة المهنيين في مجال الصحة النفسية على تقييم احتياجات عملائهم بشكل أفضل وتطوير تدخلات علاجية أكثر فعالية.

بشكل عام، يساهم هذا البحث في فهم أعمق لديناميكيات الضغوط والصحة، ويوفر أداة قيمة للبحث والممارسة في مجال علم النفس عبر الثقافات. إن القدرة على قياس الضغوط اليومية بدقة هي خطوة أساسية نحو تطوير استراتيجيات فعالة للتعامل معها وتحسين الصحة العامة.

Reference

Chang J.T. (2025). *Translation and psychometric validation of the Taiwanese daily stress inventory in a young university sample*. Scientific Reports

DOI: [10.1038/s41598-025-31072-4](https://doi.org/10.1038/s41598-025-31072-4)