# الضغوط النفسية التي تواجه طالبات كلية إربد الجامعية في ضوء بعض المتغيرات

**د. نايف فدعوس الحمد**
قسم العلوم التربوية
كلية اربد الجامعية - جامعة البلقاء التطبيقية

# الضغوط النفسية التي تواجه طالبات كلية إربد الجامعية في ضوء بعض المتغيرات

**د. نايف فدعوس الحمد**
قسم العلوم التربوية
كلية اربد الجامعية - جامعة البلقاء التطبيقية

## الملخص

استهدفت الدراسة التعرف إلى الضغوط النفسية التي تواجه طالبات كلية إربد الجامعية، وتألفت عينة الدراسة من (٣٨١) طالبة، ضمن مستويين تعليميين هما: البكالوريوس والدبلوم، واستخدم الباحث لتحقيق أهداف الدراسة مقياس الضغوط النفسية، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

١. إن الطالبات يواجهن ضغوطا نفسية تراوحت بين مرتفعة ومتوسطة، وأن الطالبات يواجهن ضغوطا نفسية مرتفعة فيما يتعلق بالبعد الدراسي، وضغوطا نفسية متوسطة ومتدنية على الأبعاد الاجتماعي والأسري والصحي والعاطفي.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=٠,٠٥) بين متوسطات تقديرات الطالبات على مقياس الضغوط النفسية ككل، ولصالح طالبات مستوى الدبلوم.

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=٠,٠٥) بين متوسطات تقديرات الطالبات على مقياس الضغوط النفسية، ولصالح ذوات الدخل الشهري المتدني.

٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(α=٠,٠٥) بين متوسطات تقديرات الطالبات على مقياس الضغوط النفسية، ولصالح القاطنات في الريف.

٥. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=٠,٠٥) بين متوسطات تقديرات الطالبات على مقياس الضغوط النفسية، ولصالح ذوات المعدل التراكمي بتقدير (مقبول).

**الكلمات المفتاحية:** الضغوط النفسية، طالبات الجامعة.

* تاريخ تسلم البحث: ٢٠١١/١٠/٥م
* تاريخ قبوله للنشر: ٢٠١٢/٧/٢٢م

# Psychological Stresses Encountering Female Students at Irbid University College in the Light of Some Variables

**Dr. Nayef F. Alhamad**
Department of Educational Sciences
Irbid University College - University of Balqa Applied

## Abstract

The study aimed to identify psychological stresses to the University college of Irbid female students. The study sample consisted of (381) female students, within two levels: the Bachelor, Diploma. The researcher used the measure of psychological stresses to achieve the objectives of the study. The study reached the following conclusions:

1. The female students encountered psychological stresses ranging from high, medium and low, and that female students encountered psychological stresses with regard to the high school, and psychological stresses ranging between medium and low areas of social family, health, and emotional development.
2. There are statistically significant differences at the level of significance ($\alpha$=0.05) between the averages of estimates of female students on a scale of psychological stresses as a whole and for diploma level students.
3. There are statistically significant differences at the level of significance ($\alpha$=0.05) between the average estimates of female students on a scale of psychological stresses and for low-income monthly.
4. There are statistically significant differences at the level of significance ($\alpha$=0.05) between the average estimates of female students on a scale of psychological stresses and for living in the countryside.
5. There are statistically significant differences at the level of significance ($\alpha$=0.05) between the average estimates of female students on a scale of psychological stresses and for women with the cumulative grade point average estimate of satisfactory.

**Key words:** psychology stresses, female students.

# الضغوط النفسية التي تواجه طالبات كلية إربد الجامعية في ضوء بعض المتغيرات

**د. نايف فدعوس الحمد**
قسم العلوم التربوية
كلية اربد الجامعية - جامعة البلقاء التطبيقية

## المقدمة

تعدُ الضغوط النفسية بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الناس في التحمل، فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس الإنسانية وزيادة التطور تحمّل النفس أعباءً فوق الطاقة، وينتج عنها زيادة في الضغوط النفسية على الأفراد؛ مما ينعكس على الحالة الصحية (الجسدية - البدنية) والنفسية والعقلية ويؤدي إلى الانهيار ثم الموت، وإن الإنسان المعاصر ينجح في استيعاب النمو المتزايد لمتطلبات الحضارة، لكنه يخسر بالنتيجة قدرته الجسدية والنفسية ومقاومته في التحمل؛ مما يؤدي إلى استنزاف تلك الطاقة وتدميرها ويعني ذلك تدمير الذات (ستورا، ١٩٩٧؛ باظه، ٢٠٠٣؛ Folkman, 1998).

وتعتبر الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة، التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث أنها تكون متجسدة في الوسط الذي نعيش فيه. أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض والاضطرابات النفسية ناتج عن الطاقة التي هي مع الإنسان بالفطرة، وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولة مما يكوّن شخصية الإنسان المستقبلية وسلوكه المتوقع، وإذا ما واجه الإنسان أنواعاً من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتيه مختلفة يتغير السلوك المتوقع حدوثه ويحدث ما يسمى بالمرض النفسي(أبو عيشة، ٢٠١٢).

ويشير كانون (Cannon) في (Constance, 2004) إلى أن حدوث الضغط النفسي يؤدي إلى عدم اتزان في الكائن الحي بشكل أكبر في الحدود الطبيعية، فعندما يدرك الكائن الحي التهديد يستثار الجسم بواسطة الجهاز العصبي اللمفاوي والغدد الصماء، مما يحدث مضاعفات وآثاراً فسيولوجية، وتعتبر الاستجابة التكيفية سريعة نحو التهديد وتحث الجسم على مهاجمة الموقف المسبب للضغط أو الهرب، وقد يكون الضغط النفسي سبباً في حدوث مشكلات صحية نتيجة الخلل في الوظائف الفسيولوجية والانفعالية، وأحياناً قد

تؤدي إلى الوفاة (Taylor, 1986; Constance, 2004)

إن كل إنسان معرض للتوتر والضغوط مهما كان سنه أو جنسه أو مستواه التعليمي والاجتماعي، ولذا؛ فالقاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي، فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير، وتعد الروابط الاجتماعية الحجر الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع، فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها والخروج عنها يعد خروجاً على الأعراف والتقاليد الاجتماعية، وإن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وإلا اختل تكوين الأسرة وتفتتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت (الرشيدي، ١٩٩٩).

ويعرف ماندلر (Mandler) الضغط النفسي بأنه: تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق (اسماعيل، ٢٠٠٤؛ Raymond, 1984).

كما عرّف شوبل (Schwebel) الضغط النفسي بأنه: "الإنهاك النفسي والجسمي الناتج عن الشدائد وأحداث الحياة اليومية، وعدم قدرة الفرد على مواجهة التحديات" (Folkman, 1998).

وعرف تايلور (Taylor) الضغط النفسي بأنه: عملية تقييم الأحداث كمهددات، والاستجابة الفسيولوجية والانفعالية والمعرفية والسلوكية لهذه الأحداث (Taylor, 1986).

وعرف باترسون (Patterson) الضغط النفسي بأنه: "التفاعل المعقد بين فرد معين وبيئة محددة، وهذا التفاعل يحدث عندما يشعر الفرد بالتهديد والتحدي". (Patterson, 1997)

إذن: فالضغوط النفسية مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين وهي فروق فردية بين الأفراد، ولأهمية هذا الموضوع فقد أجريت العديد من الدراسات الميدانية لتفسير وتحليل هذه الظاهرة من خلال البحث والتقصي والوصف التحليلي، ومن هذه الدراسات : دراسة بوسكار ولامب (Puskar & Lamb, 2001)، والتي هدفت إلى التعرف على أحداث الحياة، والمشكلات والضغوط لدى المراهقين، واستراتيجيات

مواجهتها، وتألفت عينة الدراسة من (٦٩) مراهقاً، كما استخدم الباحثان مقياس أحداث الحياة و قائمة موني للمشكلات ومقياس الضغوط ومقياس طرق مواجهة الضغوط ، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى أن أكثر المشكلات لدى المراهقين هي المشكلات العاطفية، والتوافق الدراسي، والخلافات الأسرية، كما أن أكثر طرق المواجهة استخداماً من قبل المراهقين هي التحكم الذاتي.

وهدفت دراسة بايكو (Pico, 2001)، إلى بحث العلاقة بين أساليب المواجهة للمشكلات في مرحلة المراهقة وبعض متغيرات حالتهم الصحية، وتألفت عينة الدراسة من (١٠٣٩) طالبا وطالبة من المرحلة الثانوية، وقد تناولت الدراسة أربعة متغيرات هي: أساليب المواجهة السلبية، وأساليب المواجهة بتحليل المشكلات، وأساليب المجازفة، بالإضافة إلى أساليب البحث عن المساعدة، وتوصلت النتائج إلى أن المواجهات السلبية والبحث عن طرق المساعدة أكثر استخداما لدى المراهقات، أما الطرق الأخرى كانت أكثر استخداما لدى المراهقين.

أمّا دراسة (محمد، ٢٠٠٤)، والتي استهدفت التعرف على العوامل التي تؤدي بالمراهقين إلى الانتحار وسبل مواجهتها، وتألفت عينة الدراسة من (٢٢٠) شاباً من الجنسين تراوحت أعمارهم بين (١٥-٢٥) عاماً، وقد توصلت الدراسة إلى أن ما يؤدي إلى الانتحار: الكآبة، نسبة الطلاق المتزايدة، إدارة شؤون المنزل من قبل أحد الزوجين، الضغوط الاجتماعية، والنمو السكاني المتزايد، والدعم الاجتماعي الناقص، وأخيراً الضغوط على المراهقين للنجاح في مواجهة الصعوبات الاقتصادية، وكما توصلت الدراسة إلى أن للإرشاد النفسي دوراً مهمّاً في مواجهة الأحداث المؤدية للانتحار.

وكذلك هدفت دراسة (العزي، ٢٠٠٤) التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي جمعي في خفض الضغوط النفسية لدى التلميذات المتفوقات دراسياً في الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدينة تعز، وقد بلغت عينة الدراسة (٣٠) تلميذة متفوقة، منهن (١٥) تلميذة في المجموعة التجريبية و(١٥) تلميذة في المجموعة الضابطة وتراوحت أعمارهن ما بين (١٣ ـ ١٥) سنة ، وقد استخدمت الباحثة لتحقيق أهداف الدراسة مقياس الضغوط النفسية واختبار رايفن للمصفوفات المتتابعة، والبرنامج الإرشادي الجمعي القائم على إستراتيجية حل المشكلات، وقد توصلت الدراسة في نتائجها إلى فاعلية البرنامج في تنمية قدرة التلميذات على تطبيق المهارات التي تم اكتسابها لمواجهة الضغوط النفسية.

وفي دراسة (العلي، ٢٠٠٤) والتي استهدفت التعرف إلى مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والوضع الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، وتألفت عينة الدراسة من

(٣٠١) طالب وطالبة في المرحلة الثانوية، واستخدمت الدراسة مقياس الضغوط النفسية، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى أن أكثر مصادر للضغوط النفسية كانت المجال الدراسي والمجال الاجتماعي، ووجدت بأن الضغوط النفسية لدى الذكور أعلى منها لدى الإناث.

وأمّا دراسة (الحجار ودخان، ٢٠٠٦) والتي استهدفت التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة (٥٤١) طالبا وطالبة واستخدم الباحثان مقياس الضغوط النفسية ومقياس الصلابة النفسية، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى وجود ضغوط نفسية مرتفعة بالمقابل فهناك صلابة نفسية مرتفعة وأن الضغوط النفسية لدى الذكور أعلى منها لدى الإناث ووجود علاقة ارتباط سالبة بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

كما وهدفت دراسة (الحافظ، ٢٠٠٧)، إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية وضغوط الحياة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى طلبة الجامعة، وقد تألفت عينة الدراسة من (٣٥٠) طالبا وطالبة، واستخدم الباحث لتحقيق أهداف الدراسة مقياس مصادر الضغوط النفسية وضغوط الحياة ومقياس القلق ومقياس الاكتئاب، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى أن أكثر مصادر الضغوط النفسية هي الضغوط الدراسية والضغوط الاجتماعية والضغوط الاقتصادية والأسرية وأن هناك علاقة طردية بين الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب.

وفي دراسة جيلاني (Gilany, 2008) استهدفت تحديد مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى كل من طلبة الطب وطلبة القانون في جامعة المنصورة، وتألفت عينة الدراسة من (٤٥٠) طالباً وطالبة، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية، وقد أشارت النتائج إلى أن طلبة القانون كانوا أكثر عرضة للضغط النفسي والقلق مقارنة بطلبة الطب، وأن أعلى مصادر الضغوط النفسية جاءت في المجالين البيئي (الجامعة ومرافقها) والعلاقات والتواصل مع الآخرين.

وفي دراسة (القدومي وخليل، ٢٠١١) والتي استهدفت التعرف إلى إدراك طلبة جامعة اربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية تبعاً لبعض المتغيرات، وتألفت عينة الدراسة من (٥٣١) طالباً وطالبة، واستخدم الباحثان مقياس إدراك الطلبة لمصادر الضغط النفسي، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى أن مستوى إدراك الطلبة للضغوط النفسية كانت بدرجة متوسطة، وأن الظروف البيئية تشكل المصدر الأول للضغوط النفسية لديهم، ووجود فروق دالة إحصائيا على البعد الاجتماعي والنفسي والمادي لصالح الطلاب الذكور، ووجود فروق

دالة إحصائيا على البعد الاجتماعي لصالح طلبة التمريض، وعلى البعد المادي لصالح طلبة كلية الشريعة والقانون.

يتضح مما سبق أن الدراسات السابقة حاولت دراسة العوامل المؤدية إلى الضغوط النفسية ومصادرها لدى المراهقين والشباب وطلبة الجامعة وغيرها من المتغيرات ذات العلاقة بالضغوط النفسية، وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها تتناول بالدراسة مجموعة من المتغيرات التي لم يسبق وأن تطرق إليها الباحثون وتحديدا طالبات الجامعة، واستفاد الباحث من خلال العرض السابق في تحديد متغيرات الدراسة وهي الضغوط النفسية بأبعادها، وفي ضوئها قام الباحث باستخدام الأداة المناسبة وتحديد عينة الدراسة الحالية. كما تم تحديد المنهج الوصفي التحليلي، الذي يناسب موضوع البحث الحالي ويساعد في التحقق من فروض الدراسة للوصول إلى النتائج.

## مشكلة الدراسة

تعد الضغوط النفسية واحدة من الظواهر التي تتصف بها حياتنا المعاصرة، وتشكل تحدياً وتهديداً لحياة الأفراد في العصر الحديث، وهذه الضغوط ما هي إلا انعكاس للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة (Mark, 2000)، وان ما يشهده العالم من تغيرات وتطورات في السنوات الأخيرة قد اثر في مختلف النواحي الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والتعليمية.

وتؤكد كونستاس (Constance, 2004) على أن طلاب الجامعة عرضة لمواجهة الكثير من الاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم الجامعية، وتظهر في إحساسهم بالاستقلالية، وتحمل المسئولية، واكتساب الدور الأكاديمي والمهني، وهذه الضغوط قد تدفعهم إلى الوقوع في العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية والأكاديمية، ومن ثم سوء التوافق مع الحياة الجامعية.

ونظرا للتغير السريع الذي يميز هذا العصر ، أصبح على الإنسان في علاقاته الاجتماعية أن يتعامل مع أفراد قد يختلفون عنه ثقافة وتوجها وفكرا، مما جعل هذه العلاقات متضاربة، وقد تشكل عبئا نفسيا على كاهله، وبخاصة طلبة الجامعة، وتعد مرحلة الدراسة الجامعية مرحلة زيادة في التوقعات الاجتماعية ومطالب النمو، وما يصاحب ذلك من صراع نفسي اجتماعي وزيادة في الضغط النفسي، وتزايد الحاجة للإرشاد والعون بزيادة الأحداث والمواقف التي يشتد فيها الصراع (عبد العزيز، ٢٠١٠).

ولأن الطالبات بوصفهن شريحة واعية من المجتمع قد يكون لديهن إحساس بالضغوط النفسية الناجمة عن صعوبات الحياة أكثر من غيرهن، وربما تزداد تلك الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة لأنهن يمررن بمرحلة عمرية مهمة وهي مرحلة المراهقة المتأخرة، والتي وصفها العديد من الباحثين بأنها مرحلة ضغوط نفسية لما يقابلها من تغيرات عضوية، ونفسية، واجتماعية، وعقلية، وجنسية.

## أسئلة الدراسة

يحاول الباحث في هذه الدراسة الإجابة عن السؤال الرئيسي الآتي:

- ما الضغوط النفسية التي تواجه طالبات كلية اربد الجامعية؟

وقد انبثق عن هذا السؤال الفرضية الصفرية الآتية:

- "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha$ =٠,٠٥) بين متوسطات تقديرات الطالبات على مقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات: المستوى التعليمي، والدخل الشهري ومكان الإقامة، والمعدل التراكمي".

## أهمية الدراسة

تنبع أهمية هذه الدراسة مما يلي:

١- لما كان الشباب يمثل أهم القطاعات الحيوية المساهمة في عملية البناء والتطوير الاقتصادي والاجتماعي ، فقد جاءت هذه الدراسة بهدف التعرف والوقوف على الضغوط النفسية التي تسبب معاناة الطالبات في البيئة الجامعية والبيئة الاجتماعية الخارجية .

٢- إن مشكلات الشباب على اختلاف صورها تعد ظاهرة علمية تعاني منها شتى المجتمعات البشرية ، كما أنها تشكل مصدراً للقلق لدى المسئولين ومتخذي القرار فلابد من تعريف الجهات المسئولة والمدرسين وأولياء أمور الطالبات؛ وذلك لأخذها بعين الاعتبار عند التخطيط لمستقبلهن وكيفية التعامل معهن، وهن من أهم شرائح المجتمع حاجة إلى الدعم والرعاية الكافية بهدف مساعدتهن واكتشاف الصعوبات والمعوقات التي تحول دون تحقيق التوافق النفسي والدراسي والأسري والاجتماعي والاقتصادي والصحي والعاطفي وبما يساعدهن في النهاية على تحقيق الصحة النفسية.

٣- كما تأتي أهمية الدراسة لأن المرحلة الجامعية مرحلة تعليمية مهمة، لكونها تترك آثارها على مستقبل حياة الطالبة دراسياً ومهنياً، وهي من أهم المؤسسات المسئولة عن

إعداد الطالبة لحياة أسرية واجتماعية، وتحقق لها التكيف والصحة النفسية لما للتغيرات المتسارعة والمتلاحقة والمتعددة النمائية والجسمية والنفسية والاجتماعية والفكرية، والتي تؤثر في سلوكها وقيمها واتجاهاتها وتضاعف من حدة الضغوط النفسية التي تتعرض لها الطالبة.

## أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى مايلي:

١- التعرف إلى الضغوط النفسية التي تتعرض لها طالبات كلية اربد الجامعية.

٢- التعرف إلى علاقة المتغيرات الديمغرافية (المستوى التعليمي، والدخل الشهري، ومكان الإقامة، والمعدل التراكمي) في الضغوط النفسية لدى طالبات كلية اربد الجامعية.

## مصطلحات الدراسة

**الضغط النفسي** : "ردود الفعل الناتجة عن تفاعل الفرد مع البيئة، وذلك من خلال محاولته لإشباع حاجاته الاجتماعية والنفسية والثقافية والفسيولوجية، وعندما لا يستطيع تلبية هذه الحاجات يحدث الإنهاك الجسمي والنفسي" (Lazarus, 1993).

ويعرّف إجرائياً: بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الضغوط النفسية.

**الضغوط الأسرية:** وتتمثل في الخلافات في الأسرة بين الوالدين وبين الإخوة، وغياب رقابة الوالدين.

وتعرّف إجرائياً: بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على البعد الأسري في مقياس الضغوط النفسية.

**الضغوط الاجتماعية:** وتتمثل في الخلافات مع الأقارب، وقيود المجتمع، وصراع الأجيال، واختلاف الرأي والرأي الآخر، وتكوين الأصدقاء (أبو عيشه، ٢٠١٢).

وتعرّف إجرائياً: بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على البعد الاجتماعي في مقياس الضغوط النفسية.

**الضغوط الدراسية:** والتي تمثل في ضغط المناهج والامتحانات والعقوبات والقواعد المدرسية وازدحام الفصول والواجبات المنزلية وما يتوقعه الأهل من الطالبة، والفشل الدراسي.

وتعرّف إجرائياً: بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على البعد الدراسي في مقياس الضغوط النفسية.

**الضغوط الصحية:** وتتمثل بكل ماله علاقة بالصحة والمرض والثقافة الصحية.

وتعرّف إجرائياً: بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على البعد الصحي في مقياس الضغوط النفسية.

**الضغوط العاطفية:** وتتمثل في العلاقات العاطفية، والعلاقة بين الجنسين، واختيار شريك الحياة (أبو عيشه، ٢٠١٢).

وتعرّف إجرائياً: بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على البعد العاطفي في مقياس الضغوط النفسية.

## منهجية الدراسة وإجراءاتها:

### مجتمع الدراسة وعينته

تكون مجتمع الدراسة من طالبات كلية إربد الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية ضمن مستويين: (البكالوريوس والدبلوم)، واللواتي يقدر عددهن للعام الدراسي (٢٠١٠/٢٠١١) بـ (٣٥٠٠) طالبة، وقام الباحث باختيار عينة قصدية (من خلال قوائم الحضور والغياب في (٢٠) شعبة مختلفة واختيار أول (٢٠) طالبة في كل قائمة من مجتمع الدراسة، والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

**الجدول رقم (١)**
**توزيع العينة حسب متغيرات الدراسة**

| المتغير | المستوى/الفئة | العدد | النسبة ٪ |
|---|---|---|---|
| المستوى التعليمي | دبلوم | ١٠٣ | ٢٧,٠ |
| | بكالوريوس | ٢٧٨ | ٢٧,٠ |
| الدخل الشهري | اقل من ٢٥٠ د | ١٧٧ | ٤٦,٥ |
| | من ٢٥١-٤٠٠ د | ١١٥ | ٣٠,٢ |
| | ٤٠١ د فأكثر | ٨٩ | ٢٣,٣ |
| مكان الإقامة | مدينة | ١٤١ | ٣٧,٠ |
| | ريف | ٢٤٠ | ٦٣,٠ |
| المعدل التراكمي | مقبول | ٩٦ | ٢٥,٢ |
| | جيد | ١٧٥ | ٤٥,٩ |
| | جيد جداً | ٧٨ | ٢٠,٩ |
| | ممتاز | ٣٢ | ٨,٤ |
| المجموع | | ٣٨١ | ١٠٠٪ |

## أدوات الدراسة

قام الباحث في هذه الدراسة بإعداد مقياس الضغوط النفسية لتحقيق أهداف الدراسة، وفيما يلي خطوات إعداد أداة البحث الحالي:-

مراجعة ما أمكن الحصول عليه من دراسات سابقة والأدب النظري فيما يتعلق بالضغوط النفسية، والعديد من مقاييس الضغوط النفسية التي استخدمت في دراسات وبحوث سابقة منها: (الحافظ، ٢٠٠٧؛ محمد، ٢٠٠٥؛ الحمد، ٢٠٠٥؛ القدومي وخليل، ٢٠١١).

تم صياغة فقرات مقياس الضغوط النفسية ، وقد تم تقسيم المقياس إلى ستة أبعاد هي: (البعد الأسري، البعد الدراسي، البعد الاجتماعي، البعد الاقتصادي، البعد الصحي ، والبعد العاطفي)، وتم توزيع الفقرات ضمن البعد الذي تتبع له.

تكوّن مقياس الضغوط النفسية في صورته الأولية من (٩٥) فقرة، موزعة على ألأبعاد الستة كالتالي: البعد الأسري (١٧) فقرة، و البعد الدراسي (٢٢) فقرة، والبعد الاجتماعي (٢٠) فقرة، البعد الاقتصادي (١١) فقرة، و البعد الصحي (١٢) فقرة، والبعد العاطفي (١٣) فقرة.

أما عدد البدائل التي تضمنها مقياس الضغوط النفسية (٤) بدائل، وهي :(لا ينطبق علي - يشكل ضغطاً نفسياً(شديداً / متوسطاً / بسيطاً).

## تصحيح الأداة

في ضوء سلم الإجابة عن فقرات الأداة، وبما أن مقياس سلم الاستجابة يتدرج من (صفر إلى ٣) بحيث تشكل القيمة (١-١، ٩٩) منتصف هذا المقياس، ولتفسير تقديرات أفراد عينة الدراسة فقد تم استخدام المعيار الإحصائي الآتي لكل فقرة من فقرات المقياس ولكل بعد من الأبعاد:

١- من ٠,٠٠ - اقل من ١,٠٠ تمثل درجة متدنية.

٢- من ١,٠٠ - اقل من ٢,٠٠ تمثل درجة متوسطة.

٣- من ٢,٠٠ - ٣,٠٠ تمثل درجة مرتفعة.

وتم حساب المتوسط الحسابي للمقياس ولكل بعد بحاصل جمع درجات فقرات البعد وقسمتها على عدد فقرات ذلك البعد. حاصل جمع الدرجات/ عدد الفقرات = المتوسط الحسابي. فمثلاً في البعد الدراسي: ٢٠/٦٠= ٣درجات. وكذلك الأداة ككل: (٢٥٢/ ٨٤ = ٣ درجات). (مثلاً: تم جمع درجات البعد الاقتصادي فكان (١٢,٧٨) ٩/١٢,٧٨= ١، ٤٢ درجة وهو المتوسط الحسابي للبعد الاقتصادي.

## صدق المقياس

**(١)- الصدق الظاهري:**

تم التحقق من الصدق الظاهري لمقياس الضغوط النفسية بعرضه على (١٤) محكماً، من الخبراء الأكاديميين، في مجال الإرشاد النفسي (٨) محكمين برتبة أستاذ وأستاذ مشارك، وفي مجال الصحة النفسية (٢) محكمان برتبة أستاذ، وفي مجال علم النفس التربوي (٤) محكمين برتبة أستاذ وأستاذ مشارك وأستاذ مساعد من جامعات (اليرموك، والأردنية، والهاشمية، والبلقاء التطبيقية)، بعد ذلك تم مراجعة آراء المحكمين ومقترحاتهم على المقياس وبناءً على ذلك قام الباحث بإجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمين والتي كان نسبة الاتفاق عليها (٩٠٪)، فقد تم حذف (١١) فقرة إما لعدم ملاءمتها أو لكونها لا تنتمي إلى المجال، وقد بلغ عدد فقرات المقياس بصورته النهائية(٨٤) فقرة موزعة على ست مجالات، وقد تراوحت درجة الاستجابة لكل فقرة بين (٠- ٣) درجة.

**الجدول رقم (٢)**
**توزيع فقرات المقياس على مجالات الدراسة**

| البعد | ترتيب الفقرات | عدد الفقرات |
|---|---|---|
| الأسري | ١ – ١٥ | ١٥ |
| الاجتماعي | ١٦ – ٣٤ | ١٩ |
| الاقتصادي | ٣٥ – ٤٣ | ٩ |
| الصحي | ٤٤– ٥٤ | ١١ |
| الدراسي | ٥٥ – ٧٤ | ٢٠ |
| العاطفي | ٧٥ – ٨٤ | ١٠ |
| المجموع | | ٨٤ |

**(٢)- الصدق البنائي**

تم تطبيق المقياس بصورته النهائية على عينة استطلاعية مكونه من (٨٠) طالبة من طالبات كلية اربد الجامعية بطريقة عشوائية بهدف التأكد من الارتباط بين مجالات المقياس، حيث تم حساب معاملات الارتباط بيرسون بين مجالات مقياس الضغوط النفسية، وذلك للتأكد من صدق الارتباطات الداخلية بين أبعاد المقياس، ويتضح ذلك في الجدول رقم (٣) .

**الجدول رقم (٣)**
**معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية***

| البعد | الأسري | الاجتماعي | الاقتصادي | الصحي | الدراسي | العاطفي |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الأسري | ------ | | | | | |
| الاجتماعي | ٠,٧٨ | ------ | | | | |
| الاقتصادي | ٠,٧٥ | ٠,٧٦ | ----- | | | |
| الصحي | ٠,٨٢ | ٠,٧٤ | ٠,٦٨ | ----- | | |
| الدراسي | ٠,٨٤ | ٠,٦٩ | ٠,٧١ | ٠,٧٦ | ----- | |
| العاطفي | ٠,٧٠ | ٠,٨٦ | ٠,٨٣ | ٠,٧٨ | ٠,٦٦ | ------ |
| الدرجة الكلية | ٠,٨١ | ٠,٨٧ | ٠,٨٤ | ٠,٨٢ | ٠,٧٥ | ٠,٧٨ |

*جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١).

يتضح من الجدول رقم (٣)، ارتباط جميع المجالات مع بعضها البعض ارتباطا موجباً مرتفعاً، وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠١).

**(٣)- الثبات**

تم حساب ثبات مقياس الضغوط النفسية عن طريق:

(أ): معادلة إلفا- كرونباخ: حيث تم استخراج معامل الثبات للمقياس حسب معادلة إلفا- كرونباخ وقد بلغ (٠,٨٥)، الجدول (٦).

(ب): إعادة التطبيق: حيث تم تطبيقه على عينة مكونة من (٦٠) طالبة من طالبات كلية اربد الجامعية، ثم تم إعادة التطبيق للمقياس على نفس العينة وفي نفس الظروف، وبفترة زمنية مدتها إسبوعان، وقد تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون لجميع مجالات المقياس، فقد بلغ معامل الارتباط بيرسون للمقياس ككل (٠,٨٨)، وهو معامل ارتباط مرتفع ودال إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١)، والجدول رقم (٤) يوضح معاملات ارتباط بيرسون لجميع أبعاد المقياس، والمقياس ككل.

**الجدول رقم (٤)**
**معاملات الارتباط لمقياس الضغوط النفسية***

| المجال | معامل ثبات الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ) | معامل ثبات الإعادة (بيرسون) |
|---|---|---|
| الأسري | ٠,٨٦ | ٠,٨٨ |
| الدراسي | ٠,٨٥ | ٠,٩١ |
| الاجتماعي | ٠,٨٢ | ٠,٨٥ |

**تابع الجدول رقم (٤)**

| المجال | معامل ثبات الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ) | معامل ثبات الإعادة (بيرسون) |
|---|---|---|
| الاقتصادي | ٠,٨٧ | ٠,٨٣ |
| الصحي | ٠,٨٢ | ٠,٩١ |
| العاطفي | ٠,٨١ | ٠,٩٠ |
| الكلي | ٠,٨٥ | ٠,٨٨ |

*جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١).

**(هـ)- الأساليب الإحصائية:**

استخدم الباحث بعض الأساليب الإحصائية المناسبة للإجابة عن سؤال الدراسة ولاختبار فرض الدراسة وهي:

١- معاملات الارتباط بيرسون/ معامل الفا كرونباخ.

٢- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

٣- تحليل التباين الرباعي ANOVA.

٤- اختبار SCHEFFE للمقارنات البعدية.

٥- تحليل التباين المتعدد MANOVA.

**نتائج الدراسة**

**(أ): النتائج المتعلقة بالسؤال الرئيسي**

والذي نص على "ما الضغوط النفسية التي تواجه طالبات كلية إربد الجامعية؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على كل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية والأداة ككل، والجدول رقم (٥) يبين ذلك.

**الجدول رقم (٥)**

**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على كل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية والأداة ككل مرتبة ترتيباً تنازلياً حسب المتوسط الحسابي**

| رقم البعد | البعد | الرتبة | المتوسط الحسابي* | الانحراف المعياري | درجة التقدير |
|---|---|---|---|---|---|
| ٥ | الدراسي | ١ | ٢,٠٣ | ٠,٣١ | مرتفعة |
| ٣ | الاقتصادي | ٢ | ١,٤٢ | ٠,٣٠ | متوسطة |
| ٦ | العاطفي | ٣ | ١,٣٤ | ٠,١٨ | متوسطة |
| ١ | الأسري | ٤ | ١,٣٣ | ٠,١٨ | متوسطة |

**تابع الجدول رقم (٤)**

| رقم البعد | البعد | الرتبة | المتوسط الحسابي* | الانحراف المعياري | درجة التقدير |
|---|---|---|---|---|---|
| ٢ | الاجتماعي | ٥ | ١,٣١ | ٠,١٥ | متوسطة |
| ٤ | الصحي | ٦ | ٠,٥٧ | ٠,٢٤ | متدنية |
| الأداة ككل | | | ١,٤٠ | ٠,١١ | متوسطة |

* ملاحظة:إن المتوسط الحسابي لكل بعد من أبعاد المقياس ينحصر بين (٠-٣)، لأنه تم قسمة العلامة الكلية للبعد على عدد فقراته.

يتبين من الجدول رقم (٥) أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (٠,٥٧ - ٢,٠٣) بانحرافات معيارية تراوحت بين (٠,١٥- ٠,٣١) بدرجة تقدير تراوحت بين متدنية وعالية، إذ تبين أن البعد الخامس (الضغوط الدراسية) جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٢,٠٣) وبانحراف معياري (٠,٣١) وبدرجة تقدير عالية، ثم تلاها البعد الثالث (الضغوط الاقتصادية) في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (١,٤٢) وبانحراف معياري (٠,٣٠) وبدرجة تقدير متوسطة، أما البعد الرابع (الضغوط الصحية) فجاءت في المرتبة السادسة والأخيرة بمتوسط حسابي (٠,٥٧) وبانحراف معياري (٠,٢٤) وبدرجة تقدير متدنية. وبلغ المتوسط الحسابي لتقديرات الطالبات على الأداة ككل (١,٤٠) بانحراف معياري (٠,١١) وبدرجة تقدير متوسطة.

**(ب): النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة:**

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات طالبات كلية اربد الجامعية على مقياس الضغوط النفسية في متغيرات (المستوى التعليمي، والدخل الشهري، ومكان الإقامة، والمعدل التراكمي)".

وللإجابة عن هذه الفرضية الصفرية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على مقياس الضغوط النفسية ككل وحسب متغيرات (المستوى التعليمي، والدخل الشهري، ومكان الإقامة، والمعدل التراكمي) ، والجدول رقم (٦) يبين ذلك.

**الجدول رقم (٦)**
**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على مقياس الضغوط النفسية ككل وحسب متغير (المستوى التعليمي، والدخل الشهري، ومكان الإقامة، والمعدل التراكمي)**

| المتغير | المستوى/الفئة | العدد | المتوسط الحسابي* | الانحراف المعياري |
|---|---|---|---|---|
| المستوى التعليمي | دبلوم | ١٠٣ | ١,٤ | ٠,١٤١ |
| | بكالوريوس | ٢٧٨ | ١,٣٩٦ | ٠,٠٨٩ |

**تابع الجدول رقم (٤)**

| المتغير | المستوى/الفئة | العدد | المتوسط الحسابي* | الانحراف المعياري |
|---|---|---|---|---|
| الدخل الشهري | اقل من ٢٥٠ دينار | ١٧٧ | ١,٤١٥ | ٠,١٢١ |
| | ٤٠٠ - ٢٥١ دينار | ١١٥ | ١,٣٨٦ | ٠,٠٨٩ |
| | ٤٠١دينار فأكثر | ٨٩ | ١,٣٩٧ | ٠,٠٩١ |
| مكان الإقامة | مدينة | ١٤١ | ١,٣٨١ | ٠,٠٩٣ |
| | ريف | ٢٤٠ | ١,٤١٤ | ٠,١١١ |
| المعدل التراكمي | مقبول | ٩٦ | ١,٥٠٠ | ٠,٠٨٧ |
| | جيد | ١٧٥ | ١,٣٨١ | ٠,٠٨٧ |
| | جيد جداً | ٧٨ | ١,٣٣٢ | ٠,٠٨٤ |
| | ممتاز | ٣٢ | ١,٣٩٤ | ٠,١٠٦ |

* ملاحظة: إن المتوسط الحسابي لكل بعد من أبعاد المقياس ينحصر بين (٠-٣)، لأنه تم قسمة العلامة الكلية للبعد على عدد فقراته.

يتبين من الجدول رقم (٦) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات تقديرات الطالبات على مقياس الضغوط النفسية ككل وحسب متغيرات:المستوى التعليمي، والدخل الشهري، ومكان الإقامة، والمعدل التراكمي، ولمعرفة الدلالة الإحصائية لتلك الفروق؛ تم استخدام تحليل التباين الرباعي (Four Way Anova)، والجدول رقم (٧) يبين ذلك.

**الجدول رقم (٧)**
**نتائج تحليل التباين الرباعي لمتوسطات تقديرات الطالبات على مقياس الضغوط النفسية ككل وحسب متغير (المستوى التعليمي، والدخل الشهري، ومكان الإقامة، والمعدل التراكمي)**

| مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|
| المستوى التعليمي | ٠,٠٨٣٣ | ١ | ٠,٠٨٣٣ | ١١,٦٦٣٢ | ٠,٠٠٠٧* |
| الدخل الشهري | ٠,٠٠٥٣ | ٢ | ٠,٠٠٢٩ | ٠,٤٠٣١ | ٠,٦٦٨٥ |
| مكان الإقامة | ٠,١٠٩٢ | ١ | ٠,١٠٩٢ | ١٥,٢٩٦٥ | ٠,٠٠٠١* |
| المعدل التراكمي | ١,٣٣٠٤ | ٣ | ٠,٤٤٣٥ | ٦٢,١٠٣٧ | ٠,٠٠٠* |
| الخطأ | ٢,٦٦٣٤ | ٣٧٣ | ٠,٠٠٧١ | | |
| المجموع | ٤,١٩٢٤ | ٣٨٠ | | | |

* ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha$ = ٠,٠٥)

يتبين من الجدول رقم (٧) وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha$=٠,٠٥) بين متوسطات تقديرات الطالبات على مقياس الضغوط النفسية ككل يعزى لمتغير (المستوى التعليمي) ولصالح ذوات المستوى التعليمي (دبلوم)، بمتوسط حسابي بلغ (١,٤٠) وانحراف معياري بلغ (٠,١٤١)، حيث بلغت قيمة (ف = ١١,٦٦٣٢) وبدلالة إحصائية(٠,٠٠٠٧).

كما يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (α=٠,٠٥) بين متوسطات تقديرات الطالبات على مقياس الضغوط النفسية ككل تعزى لمتغير (الدخل الشهري)، حيث بلغت قيمة (ف = ٠,٤٠٣١) وبدلالة إحصائية (٠,٦٦٨٥).

وكذلك يتبين وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (α=٠,٠٥) بين متوسطات تقديرات الطالبات على مقياس الضغوط النفسية ككل يعزى لمتغير (مكان الإقامة) ولصالح ذوات مكان الإقامة (ريف) بمتوسط حسابي بلغ (١، ٤١)، وانحراف معياري بلغ (٠,١١١)، حيث بلغت قيمة (ف = ١٥,٢٩٦٥) وبدلالة إحصائية (٠,٠٠٠١).

ويتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (α =٠,٠٥) بين متوسطات تقديرات الطالبات على مقياس الضغوط النفسية ككل تعزى لمتغير (المعدل التراكمي)، حيث بلغت قيمة (ف = ٦٢,١٠٣٧) وبدلالة إحصائية (٠,٠٠٠٠). ولمعرفة لصالح من تلك الفروق؛ تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية، والجدول رقم (٨) يبين ذلك.

**الجدول رقم (٨)**

**نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية لمتوسطات تقديرات الطالبات على مقياس الضغوط النفسية ككل وحسب متغير (المعدل التراكمي)**

| التقدير | | مقبول | جيد | جيد جداً | ممتاز |
|---|---|---|---|---|---|
| | المتوسط الحسابي | ١,٥٠٠ | ١,٣٨١ | ١,٣٣٢ | ١,٣٩٤ |
| مقبول | ١,٥٠٠ | | ٠,١١٩* | ٠,١٦٨* | ٠,١٠٦* |
| جيد | ١,٣٨١ | | | ٠,٠٤٩ | ٠,٠١٣ |
| جيد جداً | ١,٣٣٢ | | | | ٠,٠٦٢ |
| ممتاز | ١,٣٩٤ | | | | |

* ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (α = ٠,٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (α=٠,٠٥) بين ذوات المعدل التراكمي (مقبول) من جهة وذوات المعدل التراكمي (جيد، وجيد جداً، وممتاز) ولصالح ذوات المعدل التراكمي (مقبول) بمتوسط حسابي بلغ (١,٥٠)، وانحراف معياري بلغ (٠,٠٨٧).

كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على كل بعد من أبعاد الأداة وحسب متغيرات (المستوى التعليمي، والدخل الشهري، ومكان الإقامة، والمعدل التراكمي)، والجدول رقم (٩) يبين ذلك.

**الجدول رقم (٩)**
**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على كل بعد من أبعاد الأداة وحسب متغيرات (المستوى التعليمي، والدخل الشهري، ومكان الإقامة، والمعدل التراكمي)**

| المتغيرات | | | الأسري | الاجتماعي | الاقتصادي | الصحي | الدراسي | العاطفي |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| المستوى التعليمي | دبلوم | المتوسط الحسابي | ١,٣٢٥ | ١,٣٠٥ | ١,٤٩١ | ٠,٥٨٢ | ٢,٠٤٨ | ١,٣٥٩ |
| | | الانحراف المعياري | ٠,٢٤٢ | ٠,١٤٢ | ٠,٣١٦ | ٠,٢٦٩ | ٠,٣٩١ | ٠,١٩٨ |
| | بكالوريوس | المتوسط الحسابي | ١,٣٢٨ | ١,٣٠٧ | ١,٣٩٤ | ٠,٥٦٦ | ٢,٠٢٤ | ١,٣١٨ |
| | | الانحراف المعياري | ٠,١٥٤ | ٠,١٥٢ | ٠,٢٩٢ | ٠,٢٣٠ | ٠,٢٧٣ | ٠,١٧٥ |
| الخل الشهري للأسرة | اقل من ٢٥٠ دينار | المتوسط الحسابي | ١,٣٥٣ | ١,٣٠٩ | ١,٥٢٢ | ٠,٦٠٨ | ٢,٠٠٠ | ١,٣١٦ |
| | | الانحراف المعياري | ٠,١٩٤ | ٠,١٥٠ | ٠,٣١٠ | ٠,٢٧١ | ٠,٣٤٤ | ٠,١٨٠ |
| | ٢٥١ – ٤٠٠ دينار | المتوسط الحسابي | ١,٢٩٤ | ١,٣١٢ | ١,٣٩٢ | ٠,٥٤٥ | ٢,٠٠٢ | ١,٣٥١ |
| | | الانحراف المعياري | ٠,١٨٣ | ٠,١٤٩ | ٠,٢٥٧ | ٠,٢٠٨ | ٠,٢٥٢ | ٠,١٩٠ |
| | ٤٠١ دينار فأكثر | المتوسط الحسابي | ١,٣١٧ | ١,٢٩٢ | ١,٢٥٦ | ٠,٥٢٧ | ٢,١٢٥ | ١,٣٢٦ |
| | | الانحراف المعياري | ٠,١٤٥ | ٠,١٤٨ | ٠,٢٥٥ | ٠,٢٠٦ | ٠,٢٨٥ | ٠,١٧٧ |
| مكان الإقامة | مدينة | المتوسط الحسابي | ١,٣٠٧ | ١,٢٧١ | ١,٣٩٧ | ٠,٤٩٧ | ٢,٠٣١ | ١,٣٤٠ |
| | | الانحراف المعياري | ٠,١٤٠ | ٠,١٤٥ | ٠,٣٥٠ | ٠,٢٠٤ | ٠,٣١٦ | ٠,١٨٦ |
| | ريف | المتوسط الحسابي | ١,٣٣٨ | ١,٣٢٧ | ١,٤٣٤ | ٠,٦١٣ | ٢,٠٢٩ | ١,٣٢٣ |
| | | الانحراف المعياري | ٠,٢٠٢ | ٠,١٤٨ | ٠,٢٦٨ | ٠,٢٥١ | ٠,٣٠٥ | ٠,١٨٠ |
| المعدل التراكمي | مقبول | المتوسط الحسابي | ١,٤٠٣ | ١,٣٣٦ | ١,٥٠٣ | ٠,٦٦١ | ٢,٢٥٧ | ١,٣٤٢ |
| | | الانحراف المعياري | ٠,٢٠٦ | ٠,١٥٥ | ٠,٣٤٩ | ٠,٢٦١ | ٠,٢٥٩ | ٠,١٧٩ |
| | جيد | المتوسط الحسابي | ١,٣٠٣ | ١,٢٩٥ | ١,٤٠٣ | ٠,٥٢٧ | ١,٩٩٨ | ١,٣٤٧ |
| | | الانحراف المعياري | ٠,١٦٧ | ٠,١٤٩ | ٠,٢٩٢ | ٠,٢١٤ | ٠,٢٧٦ | ٠,١٨١ |
| | جيد جداً | المتوسط الحسابي | ١,٢٨٨ | ١,٢٨٧ | ١,٣٥٥ | ٠,٥٢٤ | ١,٨٥٣ | ١,٢٩١ |
| | | الانحراف المعياري | ٠,١٤٨ | ٠,١٤٧ | ٠,٢٧٣ | ٠,٢٤٣ | ٠,٢٨٠ | ٠,١٨٤ |
| | ممتاز | المتوسط الحسابي | ١,٣٢٣ | ١,٣٢٢ | ١,٤٢٧ | ٠,٦٤٥ | ١,٩٥٦ | ١,٢٨٤ |
| | | الانحراف المعياري | ٠,١٩٨ | ٠,١٢٢ | ٠,٢٠٢ | ٠,٢٢٧ | ٠,٣٠٥ | ٠,١٨٥ |

يتبين من الجدول رقم (٩) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات تقديرات الطالبات على كل بعد من أبعاد الأداة وحسب متغير (المستوى التعليمي، والدخل الشهري، ومكان الإقامة، والمعدل التراكمي)، ولمعرفة الدلالة الإحصائية لتلك الفروق؛ تم استخدام تحليل التباين المتعدد (MANOVA)، والجدول رقم (١٠) يبين ذلك.

**الجدول رقم (١٠)**

**نتائج تحليل التباين المتعدد لمتوسطات تقديرات الطالبات على كل بعد من أبعاد الأداة وحسب متغير (المستوى التعليمي، والدخل الشهري، ومكان الإقامة، والمعدل التراكمي)**

| مصدر التباين | البعد | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| المستوى التعليمي<br>Hotel ling's Trace=٠,٠٣٩<br>الدلالة الإحصائية =٠,٠٢٦ | الأسري | ٠,٠٠٠٤ | ١ | ٠,٠٠٠٤ | ٠,٠١٤٥ | ٠,٩٠٤٤ |
| | الاجتماعي | ٠,٠١٥٠ | ١ | ٠,٠١٥٠ | ٠,٧٠٨٠ | ٠,٤٠٠٦ |
| | الاقتصادي | ٠,٢٢٢٤ | ١ | ٠,٢٢٢٤ | ٣,١٩٥١ | ٠,٠٧٤٧ |
| | الصحي | ٠,١٠٠٣ | ١ | ٠,١٠٠٣ | ١,٩٥٥٩ | ٠,١٦٢٨ |
| | الدراسي | ٠,٢٤٨٥ | ١ | ٠,٢٤٨٥ | ٣,٤١٧٠ | ٠,٠٦٥٣ |
| | العاطفي | ٠,١٢١٧ | ١ | ٠,١٢١٧ | ٣,٧٢٨٣ | ٠,٠٥٤٣ |
| الدخل الشهري للأسرة<br>Wilks' Lambda= ٠,٧٤٧<br>الدلالة الإحصائية =٠,٠٠٠* | الأسري | ٠,٠٩٥٨ | ٢ | ٠,٠٤٧٩ | ١,٥٤٣٢ | ٠,٢١٥١ |
| | الاجتماعي | ٠,١٠٠٩ | ٢ | ٠,٠٥٠٤ | ٢,٣٨٤٥ | ٠,٠٩٣٥ |
| | الاقتصادي | ٦,٤٧٨٩ | ٢ | ٣,٢٣٩٤ | ٤٦,٥٣٤٤ | ٠,٠٠٠٠* |
| | الصحي | ٠,٠٧٨٦ | ٢ | ٠,٠٣٩٣ | ٠,٧٦٦٦ | ٠,٤٦٥٣ |
| | الدراسي | ١,٢٦٨٧ | ٢ | ٠,٦٣٤٣ | ٨,٧٢١٣ | ٠,٠٠٠٢* |
| | العاطفي | ٠,٠٦٨٩ | ٢ | ٠,٠٣٤٤ | ١,٠٥٤٥ | ٠,٣٤٩٤ |
| مكان الإقامة<br>Hotel ling's Trace= ٠,٢٢٥<br>الدلالة الإحصائية =٠,٠٠٠* | الأسري | ٠,٠٣٥٥ | ١ | ٠,٠٣٥٥ | ١,١٤٢٥ | ٠,٢٨٥٨ |
| | الاجتماعي | ٠,٣٣٩٠ | ١ | ٠,٣٣٩٠ | ١٦,٠٢٣٦ | ٠,٠٠٠١* |
| | الاقتصادي | ١,٩٥٢٣ | ١ | ١,٩٥٢٣ | ٢٨,٠٤٤٩ | ٠,٠٠٠٠* |
| | الصحي | ٠,٩٣٥٥ | ١ | ٠,٩٣٥٥ | ١٨,٢٤٢١ | ٠,٠٠٠٠* |
| | الدراسي | ٠,٨٧٣٢ | ١ | ٠,٨٧٣٢ | ١٢,٠٠٥٤ | ٠,٠٠٠٦* |
| | العاطفي | ٠,٠٢٧٠ | ١ | ٠,٠٢٧٠ | ٠,٨٢٧٣ | ٠,٣٦٣٦ |
| المعدل التراكمي<br>Wilks' Lambda= ٠,٦٤٢<br>الدلالة الإحصائية =٠,٠٠٠* | الأسري | ٠,٦٧٠٢ | ٣ | ٠,٢٢٣٤ | ٧,١٩٧٠ | ٠,٠٠٠١* |
| | الاجتماعي | ٠,١٢٦٤ | ٣ | ٠,٠٤٢١ | ١,٩٩٢٤ | ٠,١١٤٧ |
| | الاقتصادي | ١,٨٧١١ | ٣ | ٠,٦٢٣٧ | ٨,٩٥٩٣ | ٠,٠٠٠٠* |
| | الصحي | ١,١٦٨٣ | ٣ | ٠,٣٨٩٤ | ٧,٥٩٤١ | ٠,٠٠٠١* |
| | الدراسي | ٦,٧٨٠١ | ٣ | ٢,٢٦٠٠ | ٣١,٠٧٢٨ | ٠,٠٠٠٠* |
| | العاطفي | ٠,٢١١٥ | ٣ | ٠,٠٧٠٥ | ٢,١٥٩٦ | ٠,٠٩٢٤ |
| الخطأ | الأسري | ١١,٥٧٨١ | ٣٧٣ | ٠,٠٣١٠ | | |
| | الاجتماعي | ٧,٨٩٠١ | ٣٧٣ | ٠,٠٢١٢ | | |
| | الاقتصادي | ٢٥,٩٦٦٠ | ٣٧٣ | ٠,٠٦٩٦ | | |
| | الصحي | ١٩,١٢٧٧ | ٣٧٣ | ٠,٠٥١٣ | | |
| | الدراسي | ٢٧,١٢٩٥ | ٣٧٣ | ٠,٠٧٢٧ | | |
| | العاطفي | ١٢,١٧٧٤ | ٣٧٣ | ٠,٠٣٢٦ | | |
| الكلي | الأسري | ١٢,٥٦٦٣ | ٣٨٠ | | | |
| | الاجتماعي | ٨,٤٣١٥ | ٣٨٠ | | | |
| | الاقتصادي | ٣٤,٥٢٢٩ | ٣٨٠ | | | |
| | الصحي | ٢٢,٠١٣٣ | ٣٨٠ | | | |
| | الدراسي | ٣٦,٢٤٣٤ | ٣٨٠ | | | |
| | العاطفي | ١٢,٦٤٦٦ | ٣٨٠ | | | |

يتبين من الجدول رقم (١١) عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (α=٠,٠٥) بين متوسطات تقديرات الطالبات على أبعاد مقياس الضغوط النفسية عدا البعد العاطفي يعزى لمتغير (المستوى التعليمي).

كما يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (α=٠,٠٥) بين متوسطات تقديرات الطالبات على الأبعاد (الاقتصادي، والدراسي) تعزى لمتغير (الدخل الشهري)، ولمعرفة لصالح من تلك الفروق؛ تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية، والجدول رقم (١١) يبين ذلك.

**الجدول رقم (١١)**

**نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية لمتوسطات تقديرات الطالبات على أبعاد (الضغوط الاقتصادية، والضغوط الدراسية) وحسب متغير (الدخل الشهري)**

| البعد | | | اقل من ٢٥٠ دينار | ٢٥١ – ٤٠٠ دينار | ٤٠١ دينار فاكثر |
|---|---|---|---|---|---|
| الاقتصادي | الدخل الشهري | المتوسط الحسابي | ١,٥٥٢ | ١,٣٩٢ | ١,٢٥٦ |
| | اقل من ٢٥٠ دينار | ١,٥٥٢ | | ٠,١٦٠* | ٠,٢٩٦* |
| | ٢٥١-٤٠٠ | ١,٣٩٢ | | | ٠,١٣٦* |
| | دينار فأكثر٤٠١ | ١,٢٥٦ | | | |
| الدراسي | الدخل الشهري | المتوسط الحسابي | ٢,٠٠٠ | ٢,٠٠٢ | ٢,١٢٥ |
| | اقل من ٢٥٠ دينار | | | ٠,٠٠٢ | ٠,١٢٥* |
| | دينار ٢٥١-٤٠٠ | | | | ٠,١٢٣* |
| | دينار فأكثر٤٠١ | | | | |

* ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (α = ٠,٠٥)

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (α=٠,٠٥) بين ذوي الدخل الشهري (اقل من ٢٥٠ دينار) من جهة وذوي الدخل الشهري (٢٥١-٤٠٠ دينار، و٤٠١ دينار فأكثر) ولصالح ذوي الدخل الشهري (اقل من ٢٥٠ دينار).

وكذلك يتبين من الجدول(١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (α=٠,٠٥) بين متوسطات تقديرات الطالبات على الأبعاد (الدراسي، الاقتصادي، الصحي، والأسري) تعزى لمتغير (المعدل التراكمي)، ولمعرفة لصالح من تلك الفروق؛ تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية، والجدول رقم (١٢) يبين ذلك.

**الجدول رقم (١٢)**

**نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية لمتوسطات تقديرات الطالبات على الأبعاد: (الأسري، الاقتصادي، والصحي، والدراسي) وحسب متغير (المعدل التراكمي)**

| البعد | التقدير | | مقبول | جيد | جيد جداً | ممتاز |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | المتوسط الحسابي | ١,٤٠٣ | ١,٣٠٣ | ١,٢٨٨ | ١,٣٢٣ |
| الأسري | مقبول | ١,٤٠٣ | | ٠,١٠٠* | ٠,١١٥* | ٠,٠٨٠* |
| | جيد | ١,٣٠٣ | | | ٠,٠١٥ | ٠,٠٢٠ |
| | جيد جداً | ١,٢٨٨ | | | | ٠,٠٣٥ |
| | ممتاز | ١,٣٢٣ | | | | |
| | التقدير | المتوسط الحسابي | ١,٥٠٣ | ١,٤٠٣ | ١,٣٥٥ | ١,٤٢٧ |
| الاقتصادي | مقبول | ١,٥٠٣ | | ٠,١٠٠* | ٠,١٤٨* | ٠,٠٧٦* |
| | جيد | ١,٤٠٣ | | | ٠,٠٤٨ | ٠,٠٢٤ |
| | جيد جداً | ١,٣٥٥ | | | | ٠,٠٧٢* |
| | ممتاز | ١,٤٢٧ | | | | |
| | التقدير | المتوسط الحسابي | ٠,٦٦١ | ٠,٥٢٧ | ٠,٥٢٤ | ٠,٦٤٥ |
| الصحي | مقبول | ٠,٦٦١ | | ٠,١٣٤* | ٠,١٣٧* | ٠,٠١٦ |
| | جيد | ٠,٥٢٧ | | | ٠,٠٠٣ | ٠,١١٨* |
| | جيد جداً | ٠,٥٢٤ | | | | ٠,١٢١* |
| | ممتاز | ٠,٦٤٥ | | | | |
| | التقدير | المتوسط الحسابي | ٢,٢٥٧ | ١,٩٩٨ | ١,٨٥٣ | ١,٩٥٦ |
| الدراسي | مقبول | ٢,٢٥٧ | | ٠,٢٥٩* | ٠,٤٠٤* | ٠,٣٠١* |
| | جيد | ١,٩٩٨ | | | ٠,١٤٥* | ٠,٠٤٢ |
| | جيد جداً | ١,٨٥٣ | | | | ٠,١٠٣* |
| | ممتاز | ١,٩٥٦ | | | | |

* ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha$ = ٠,٠٥)

يتبين من الجدول رقم (١٢) وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha$=٠,٠٥) بين ذوي المعدل التراكمي (مقبول) من جهة وذوي المعدل التراكمي (جيد، وجيد جداً، وممتاز) ولصالح ذوي المعدل التراكمي (مقبول).

## مناقشة النتائج

### (أ): مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرئيسي

أشارت النتائج إلى أن الطالبات يواجهن ضغوطا نفسية بين المنخفضة والمرتفعة على مقياس الضغوط النفسية ككل، وأما على البعد الدراسي فكانت بدرجة مرتفعة وأما على الأبعاد الاقتصادي والأسري والعاطفي والاجتماعي فكانت بدرجة متوسطة، وبلغ المتوسط

الحسابي لتقديرات الطالبات على الأداة ككل (١,٤٠) بانحراف معياري (٠,١١) وبدرجة تقدير متوسطة.

ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى عدم تنظيم عملية الدراسة والمذاكرة، وعدم وجود مكان مخصص للدراسة في المنزل، بالإضافة إلى حصول الطالبة على علامات متدنية في الامتحانات، وإلحاح الأسرة على الطالبة الحصول على علامات مرتفعة تؤهلها للدراسات العليا، كذلك لعدم توفر أماكن لاستراحة الطالبات في الكلية، ويعود ذلك إلى نقص الخدمات الجامعية المقدمة للطالبات، وإلى الوضع الاقتصادي والمالي للأسرة وعدم حصول الطالبة على حاجياتها، كما أن القيود الاجتماعية المفروضة على الطالبة في ظل العادات والتقاليد السائدة في المجتمع تسبب لبعض الطالبات ضغوطا عاطفية ، وعلاقة الطالبة بأسرتها بحيث لا تستطيع إبداء رأيها في كثير من الموضوعات التي تخصها وعدم توفر الدعم الاجتماعي من الأسرة.

وقد أظهرت نتائج دراسة ساندلير (Sandler, 1981) حول أثر الدعم الاجتماعي على حياة الطلبة في كليات الجامعة بـــلوس أنجلوس، وأن التواصل الاجتماعي بين الطلبة يزيد من شعورهم بالرضا والارتياح عن دراستهم، ويقلل من تعرضهم للضغط النفسي، وأن الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الطلبة من أسرهم والمسئولين في الكليات يقلل من ظهور الضغط النفسي لديهم ويخفف من حدته (Sandler, 2007) ، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة كل من (الحافظ، ٢٠٠٧) و(العلي، ٢٠٠٤).

**مناقشة النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة**

والتي تناولت مدى اختلاف درجة الضغوط النفسية حسب متغيرات المستوى التعليمي والمعدل التراكمي ومكان الإقامة والدخل الشهري على مقياس الضغوط النفسية ككل، فقد أشارت النتائج إلى وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (α=٠,٠٥) بين متوسطات تقديرات الطالبات على مقياس الضغوط النفسية ككل يعزى لمتغيرات المستوى التعليمي ولصالح الدبلوم، ومكان الإقامة ولصالح الريف، والمعدل التراكمي ولصالح المعدل التراكمي المقبول.

ويفسر الباحث هذه النتيجة أن هناك ضغوطاً نفسية لدى الطالبات في مرحلة الدبلوم مقارنة مع طالبات مرحلة البكالوريوس، ويعزو الباحث هذه النتيجة لعدم قدرة الطالبة على التأقلم والتكيف مع الجو الدراسي الجامعي نظراً لان الجامعة تشمل مستوين دراسيين

هما: الدبلوم والبكالوريوس وهذا بطبيعة الحال قد يكون له أثر على كيفية دراسة الطالبة وعلاقاتها داخل الجامعة، كما أن الطالبات اللواتي يقطن الريف يواجهن ضغوطاً نفسية أعلى من اللواتي يقطن المدينة، وقد يرجع ذلك إلى جملة من الأسباب، منها: البعد عن المدينة ومكان الدراسة، وعدم توفر بعض المتطلبات الأساسية والضرورية، ومستلزمات الحياة العصرية..

أما فيما يتعلق بمدى اختلاف الضغوط النفسية لدى الطالبات على كل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية حسب متغيرات: المعدل التراكمي والدخل الشهري ومكان الإقامة والمستوى التعليمي، فقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha$ = ٠,٠٥) على البعدين (الاقتصادي، والدراسي) تعزى لمتغير الدخل الشهري، وعلى الأبعاد (الدراسي، الاقتصادي، الصحي) تعزى لمتغير (المعدل التراكمي)، وعلى جميع أبعاد المقياس تعزى لمتغير (مكان الإقامة)، وعدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha$ = ٠,٠٥) بين متوسطات تقديرات الطالبات على أبعاد مقياس الضغوط النفسية يعزى لمتغير (المستوى التعليمي).

ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى أن الدخل الشهري والأوضاع المادية المتدنية للأسرة يؤثر سلباً على أوضاع الطالبة الدراسية فيما يتعلق بمصاريف الأجور أثناء تنقلها من البيت إلى الجامعة، والحصول على مستلزمات الدراسة ومصاريف الحياة، وارتفاع تكاليف متطلبات الحياة، كما أن الطالبات اللواتي تقديرهن مقبول لديهن ضغوط نفسية على البعد الدراسي والاقتصادي والصحي أكثر من غيرهن وذلك لعدم قدرة الطالبة على التكيف مع زميلاتها ولا تستطيع أن تنظم عملية الدراسة والمذاكرة، بالإضافة إلى صعوبة بعض المواد الدراسية ورسوب الطالبة في بعضها، وعدم ملاءمة التخصص مع قدرات واستعدادات الطالبة وإمكانياتها، والخوف من الرسوب أثر في شعور الطالبة بضغوط نفسيه مرتفعه.

ففي دراسة ويركمان (Workman, 1981) في (الحمد، ٢٠٠٥) التي هدفت إلى تحديد مصادر الضغط النفسي لدى طلبة إحدى كليات المجتمع في لوس أنجلوس: أشارت نتائج الدراسة إلى أن أهم مصادر الضغط النفسي لدى الطلبة تركزت حول المشكلات المالية، والقلق العام، وزيادة الواجبات الدراسية، والتغير في الظروف المعيشية، وموت أحد الأصدقاء، أو أحد أفراد الأسرة، والخوف من الفشل الدراسي.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (القدومي وخليل، ٢٠١١) ودراسة (العلي، ٢٠٠٤) والتي أشارة في نتائجها إلى أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية

تعزى للوضع الاقتصادي والدراسي والوضع الأكاديمي.. ومع دراسة (الحافظ، ٢٠٠٧) و(Puskar & Lamb, 2001) والتي أشارت في نتائجها إلى أن أكثر مصادر الضغوط النفسية هي الضغوط الدراسية والضغوط الاجتماعية والضغوط الاقتصادية والأسرية.

## التوصيات

١. إعداد وتنفيذ ورش عمل دورية خاصة بالطالبات حول كيفية التعامل مع الضغوط النفسية من أجل رفع مستوى السلوك التكيفي لديهن في البيئة الجامعية.

٢. العمل على وضع وتصميم استراتيجيات وقائية وعلاجية للحد من الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلاب الجامعات لما تتركه من عواقب وخيمة الأثر على صحتهم النفسية وبالتالي على العملية التعليمية برمتها.

٣. تفعيل دور التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي في الجامعات بشكل عام.

## المراجع


أبو عيشه، زاهده (٢٠١٢). **اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة** (ط١). الأردن: دار وائل للنشر.

إسماعيل، بشرى (٢٠٠٤). **ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية**. القاهرة: مكتبة الإنجلو المصرية.

باظه، آمال عبد السميع (٢٠٠٣). **الصحة النفسية والعلاج النفسي** (ط١). القاهرة: مكتبة الإنجلو المصرية.

الحافظ، احمد (٢٠٠٧). **مصادر الضغوط النفسية وضغوط الحياة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى طلبة الجامعة**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، مصر.

الحجار، إبراهيم، ودخان، نبيل (٢٠٠٦). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. **مجلة الجامعة الإسلامية(سلسلة الدراسات الإنسانية)**، ١٤(١٢):٣٦٩-٣٩٨.

الحمد، نايف (٢٠٠٥). **فعالية برنامج إرشادي جماعي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية**. رسالة دكتوراه غير منشورة، القاهرة، مصر.

الرشيدي، هارون توفيق (١٩٩٩) **الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها**. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

ستورا، جان بنجامان (١٩٩٧). **الإجهاد**. بيروت: دار عويدات.

عبد العزيز، مفتاح محمد (٢٠١٠). **مقدمة في علم نفس الصحة** (ط١). الأردن: دار وائل للنشر.

العزي، ميرفت (٢٠٠٤). **فاعلية برنامج إرشادي جمعي في خفض الضغوط النفسية لدى التلميذات في الصف التاسع في مدينة تعز**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة تعز، اليمن.

العلي، محمد (٢٠٠٤). **مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافي**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلب ، سوريا.

القدومي وخليل (٢٠١١). إدراكات طلبة جامعة اربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات. **مجلة الجامعة الإسلامية**، ٩(١)، ١٤٧-١٧٨.

محمد، احمد عبد القادر(٢٠٠٤). **العوامل التي تؤدي بالمراهقين إلى الانتحار وسبل مواجهته**. رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، العراق.

Constance, H. (2004). Intergenerational transmission of depression test of an interpersonal stress model in a community sample. *Journal of counseling and clinical psychology, 72*(3), 511–522.

Folkman, S. (1998). Positive psychological states and coping with severs stress. *Starn, 45*(8), 75-77.

Gilany, A. (2008). Stress among medical and law students in Mansur. *middle east journal of family medicine, 6*(9), 46-60.

Lazarus, R. (1993). From psychological stress to the emotions history of changing. out look. *annual review psychology.* (44), 1-21.

Mark, D. (2000). *Health psychology: theory, research and practice*. London: sage publications. 41-52.

Patterson, C. (1997). *Psychology abiopsychosocial approach*. New York: addison wesley educational publisher inc. 22-42.

Pico, B. (2001). The relation between coping style psychological stresses of the problems and healthy states of adolescent . *Journal of In-Service Education, 51*(2), 223.

Puskar, K. & Lamb, J. (2001). Adolescences problems and psychological stresses and coping strategies. *journal of counseling adolescences. 3*(12), 267-281.

Raymond, F. (1984). To ward an Integrative approach to the study of stress. *journal of personality and social psychology, 46*(4), 939-999.

Sandler, J. (2007). Computer equivalency of the psychopathic personality inventory – revised in a nonincarcerated population. criminal justice and behavior, 34(3), 399-410.

Taylor, S. (1986). *Health psychology*. New York: Random House. Co.17-29.