

"الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية وتحقيق الذات لدى عينة من طلاب الجامعة
في التخصصات الإدارية والإنسانية"

إعداد الباحث:

علي محمد معدي عسيري

قسم علم النفس / جامعة الملك عبد العزيز

إشراف الأستاذ الدكتور:

السيد إبراهيم مطحنه

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية وتحقيق الذات لدى عينة من طلاب الجامعة في التخصصات الإدارية والإنسانية، واختيرت عينة الدراسة بطريقة العينة الطبقية (192 طالبا) بما يعادل 2% من طلاب جامعة الملك عبد العزيز في التخصصات الإدارية والإنسانية (أداب - حقوق - الاقتصاد والإدارة - الاتصال) البالغ عددهم 9687 طالبا، وتم استخدم المنهج الوصفي باستخدام أسلوب الدراسات الارتباطية لاختبار فروض الدراسة باستخدام الأدوات التالية: مقياس الضغوط النفسية من إعداد الزهراني (2018)، مقياس أساليب المعاملة الوالدية من إعداد القرني (2015)، مقياس تحقيق الذات من إعداد جونز وكراندال (1986) ترجمه محمد ربيع شحاته، بعد التحقق من صدقها وثباتها، وظهرت نتائج الدراسة مايلي:

- وجود ارتباط ايجابي دال احصائيا بين الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية (الأب) مقداره (0.498) وهو دال عند مستوي (0.001) ، وجود ارتباط ايجابي دال احصائيا بين الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية (الأم) مقداره (0.525) وهو دال عند مستوي (0.001) ، وجود ارتباط ايجابي دال احصائيا بين الضغوط النفسية وتحقيق الذات مقداره (0.425) وهو دال عند مستوي (0.001)

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، أساليب المعاملة الوالدية، تحقيق الذات.

المقدمة:

يطلق على العصر الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية، وقد أجريت العديد من الدراسات حول الضغوط النفسية لما لها من الآثار على الأفراد، حيث يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة من مصادر عديدة، منها: بيئات العمل الضاغطة، والضغوطات الاجتماعية، وأساليب الحياة، ومؤثرات أخرى كالضغوط الأسرية والاجتماعية (النوايسة، 2011: 17).

والحياة الجامعية بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية تمثل مصادر للضغوط التي يتعرض لها الطلبة في هذه المرحلة، حيث أشار (Kisker, 2004) أن كل مرحلة عمرية لها خصائص مميزة ومواقف ضاغطة وأن طلبة الجامعات يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح والمشكلات العاطفية، والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها، ومن عوامل الضغط التي يتعرض لها الطلبة الصراع مع الأباء والصراع القيمي بين ما هو أصيل وما هو وافد والتخطيط للمستقبل ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها.

ويعتبر الضغط النفسي جزءاً لا يتجزأ من حياة الطلبة، فهم يواجهون حالات خاصة عند تركهم لمنازلهم، بالإضافة للعلاقات الاجتماعية الجديدة التي يتوجب عليهم التعامل معها، والقضايا المالية التي تواجههم أثناء مسيرتهم الدراسية في الجامعة، لذلك يحاول كل فرد منهم التعامل مع حالة الضغط التي تواجهه بأسلوب يتوافق مع بنائه الشخصي. (الزهراني، 2019).

وتعتبر الضغوط النفسية التي يواجهها الطالب الجامعي مصدرا أساسيا من مصادر التأثير في إنتاجيته وفعاليتها، لذا فإن الضغوط الحياتية أو النفسية التي يتعرض لها الطالب أثناء حياته الجامعية، تترك أثارها السلبية على صحته النفسية، والجسدية بصورة مباشرة وغير مباشرة، وبالتالي تؤثر على نجاحه وتقدمه في حياته الجامعية. (الخالدي، 2011).

وبالرغم من أن هناك آثار سلبية للضغوط النفسية العالية إلا أن الأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من تحقيق الذات لديهم القدرة على التحكم بالأمور الخاصة بحياتهم وتوجيهها، ولديهم أهداف معينة في حياتهم يسعون باستمرار لتحقيقها مهما كانت المواقف الضاغطة التي يمرون بها، ويتسمون بالقدرة على التقليل من السلبيات ويتحدون أحداث الحياة الضاغطة. (الرفاعي، 2004).

وترى منظمة الصحة العالمية (WHO) أن الأمراض العقلية، بما في ذلك الاضطرابات المرتبطة بالضغوط النفسية، سوف تكون السبب الرئيسي الثاني للعجز بحلول عام 2020 (WHO, 2001).

وتشير (شقيير، 2002) إلى أن الضغوط الأكاديمية تعد من أهم مصادر الضغوط النفسية، كصعوبة التعامل مع الزملاء، وصعوبة التحصيل الدراسي، وضعف القدرة على التركيز، وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية، والفشل في الامتحانات.

ونتيجة لخطورة الضغط النفسي فقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات أن هناك العديد من الآثار السلبية للضغوط النفسية منها: ضعف التحصيل الأكاديمي، وبعض الاضطرابات السيكوسوماتية (الغامدي، 2016) (محمد، 2009).

و تتعدد مصادر الضغوط النفسية التي يشعر بها الطالب الجامعي فمنها ما هو مرتبط بالبيئة الدراسية و منها ما هو مرتبط بالأسرة حيث أن بعض أساليب المعاملة الوالدية الغير سوية تساهم في رفع مستوى الضغوط لدى الطلاب (سامية، و غزالة، 2018).

وأشارت (النوايسة، 2011) الى أن هناك أنواع مختلفة من الضغوط النفسية منها الضغوط الذاتية التي تكون ناتجة عن الطموح الزائد للفرد، و أكدت نتائج دراسة (العززي، 2012) الى أن الطلاب الأكثر تحقيا لذواتهم هم الأكثر قدرة على مقاومة الضغوط .

وأشار تقرير صادر من مركز الجامعات للصحة النفسية، والذي شارك فيه 152 مركزاً إرشادياً على مستوى الجامعات الأمريكية بعينه (179,964) طالبا وطالبة إلى أن 43.9% من الطلاب والطالبات لديهم ضغوطات نفسية مرتفعة. (HCCM, 2018)

وعلى الصعيد المحلي، فقد أشارت العديد من الدراسات على مستوى طلاب الجامعات المحلية إلى الارتفاع في مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعات، وأن طلاب التخصصات الطبية هم الأعلى في مستوى الضغوط النفسية (Bataneh, 2013) (Taha & Sabra, 2012) (القحطاني، 2017).

مشكلة الدراسة:

يتعرض الطلبة لأشكال متباينة من الضغوط النفسية في مراحل حياتهم الجامعية، منها ما يتصل بالقلق الإمتحاني، ومنها الخوف، ومن جانب آخر التحصيل الأكاديمي، وهذه الضغوط لها آثارا مختلفة على المستوى الجسمي والانفعالي والاجتماعي والسلوكي والعقلي لهؤلاء الطلبة (القعدان، 2018)، وكشفت دراسة (الغامدي، 2016) عن وجود علاقة طردية سالبة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي، ومن الجوانب التي تتأثر سلبا بالضغوط النفسية جانب تحقيق الذات كما أشارت دراسة (قرقرز، 2007)، وأوضحت نتائج دراسة (Moi, 2019) أن بعض أساليب المعاملة الوالدية هو أحد مسببات الضغوط لدى الطلاب.

ومما سبق تبلورت مشكلة الدراسة لسد الفجوة العلمية في الدراسات السابقة من خلال الربط بين أساليب المعاملة الوالدية وتحقيق الذات كمتغيرات مستقلة بالضغوط النفسية كمتغير تابع وكان أيضا من دواعي بحث هذه المشكلة وجود تعارض في نتائج الدراسات السابقة حيث أشارت بعض النتائج الى وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية لدى الطلاب (القحطاني، 2017) وبينما أشارت بعض النتائج الى وجود انخفاض في مستوى الضغوط النفسية (الزهراني، 2018)

ومن هنا جاءت مشكلة الدراسة الحالية وهي البحث عن العلاقة بين الضغوط النفسية وكل من أساليب المعاملة الوالدية وتحقيق الذات لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز في التخصصات الإدارية والإنسانية، والتي تتحدد بالتساؤل التالي:

هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية وكل من أساليب المعاملة الوالدية وتحقيق الذات لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز في التخصصات الإدارية والإنسانية؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1- الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى الطلاب.

2- الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وتحقيق الذات لدى الطلاب.

أهمية الدراسة:

تتحدد أهمية الدراسة في التالي:

أولاً: الأهمية النظرية:

1- تأتي أهمية الدراسة الحالية من أهمية المتغيرات التي تقوم بدراستها وهي الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية وتحقيق الذات.

2- كما تظهر أهمية الدراسة الحالية من العينة التي تتناولها بالدراسة وهم طلاب الجامعة وما يمثلونه من أمل لكل الأمم.

3- تعد الدراسة الحالية محاولة تضاف إلى التراث النفسي والنظري في مجال الإرشاد النفسي.

4- قلة الدراسات في المجتمع السعودي - في حدود علم الباحث - التي تناولت متغيرات الدراسة: الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية وتحقيق الذات بصورة مجتمعة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

1- محاولة الإفادة مما ستسفر عنه نتائج هذه الدراسة في تصميم برامج إرشادية، للاستفادة منها في مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلاب الجامعيين.

2- بناءً على ما ستسفر عنه نتائج هذه الدراسة يقدم الباحث توصيات علمية قد تفيد الباحثين، باعتبارها نقطة انطلاق لدراسات جديدة تتعلق بمتغيرات الدراسة.

حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: يتحدد البحث الحالي بالحدود الموضوعية وهي دراسة علاقة الضغوط النفسية بكل من أساليب المعاملة الوالدية وتحقيق الذات.

الحدود المكانية: جامعة الملك عبد العزيز.

الحدود الزمانية: العام الدراسي 1441 هـ - 1442 هـ.

مجتمع الدراسة: طلاب جامعة الملك عبد العزيز من الكليات الإدارية و الإنسانية (أداب - حقوق - اقتصاد و الإدارة - الاتصال) البالغ عددهم 9687 طالباً.

عينة الدراسة: عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز في التخصصات الإدارية والإنسانية عددهم (192) طالب.

مصطلحات الدراسة:

- الضغوط النفسية Psychological Stress:

عرف عبد المعطي (2006، 23) الضغوط النفسية على أنها "المثيرات أو التغييرات التي تحدث في البيئة الداخلية والخارجية للفرد وتكون شديدة ودائمة والتي تسبب للفرد عدم القدرة التكيفية، والتي تؤدي في ظروف معينة إلى الاختلال في السلوك أو الاختلال الوظيفي الذي يسبب المرض، وترتبط الاستجابات الجسمية والنفسية غير الصحية باستمرار تلك الضغوط".

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب على اختبار مقياس الضغوط النفسية من إعداد (الزهراني، 2018).

- أساليب المعاملة الوالدية Parenting Styles:

عرفها القرني (1993) "بأنها مجموعة من الأساليب التي تؤثر بدورها على الأبناء تأثيرًا سلبيًا أو إيجابيًا، ويظهر هذا التأثير في سلوكهم وشخصيتهم وعلاقتهم بالآخرين واتخاذ قراراتهم".

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها الطلاب على مقياس أساليب المعاملة الوالدية من إعداد (القرني، 2015).

- تحقيق الذات Self-Actualization

1- يعرف ماسلو (Maslow, 1973, 179) تحقيق الذات بأنه إشباع الحاجات الأساسية للفرد، واكتشاف الفرد لقدراته وإمكاناته ومواهبه واستثمارها إلى أقصى درجة.

التعريف الإجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها الطلاب على مقياس تحقيق الذات من إعداد جونز jones وكراندال Crandall (1986) وقام بترجمته محمد ربيع (2007).

الإطار النظري و الدراسات السابقة:

أولاً: الضغط النفسي

- مفهوم الضغط النفسي:

يُعرف معجم علم النفس الضغوط بأنها مشاعر الإجهاد النفسي الناتجة عن مواقف التهديد والخوف وفقدان الأمن، بالإضافة إلى صراعات وإحباطات تؤدي لفقدان الثقة بالذات. (حسن، 2006).

الضغط النفسي هو مصطلح يُستخدم عادة للتعبير عن مجموعة متنوعة من الضغوطات الاجتماعية والأكاديمية، وبالرغم من أن وجود كمية معينة من الضغط ضروري للأداء، ومع ذلك فإنه عندما يتجاوز هذا الضغط قدرة الشخص على التعامل معه فإنه يؤدي إلى الإجهاد، إلى جانب ذلك فإنه يمكن أن يؤدي الإجهاد إلى حلقة مفرغة من الضيق وانخفاض القدرة على التعامل حتى مع الضغوط العادية. (Al Sunni & Latif, 2014)

أما (السرطاوي، والشخصي، 1998، 15) فقد أوضح أن الضغط النفسي هو ما يحدث للفرد عندما يتعرض لمواقف تتضمن مؤشرات يصعب عليه مواجهة متطلباتها، وبالتالي يتعرض لردود فعل انفعالية وعضوية وعقلية تتضمن مشاعر سلبية وأعراض فسيولوجية تدل على تعرضه للضغط.

وتعد الضغوط النفسية نواتج لضغوط أخرى تؤثر على صحة الفرد، كما تعد الضغوط النفسية العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، وضغوط العمل (المهنية)، والضغوط الاقتصادية، والضغوط الأسرية، والضغوط الدراسية (النوايسة، 2011، 24).

وقد صنفت اتجاهات تعريف الضغوط النفسية إلى ثلاثة:

- 1- الضغط النفسي كمثير: هنا الضغط يؤدي إلى حالة انعدام توازن الكائن الحي بشكل أكبر من الحدود الطبيعية، إذ عندما يدرك الكائن الحي التهديد يستثار جسمه ويحفز بواسطة الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الصماء، مما يحدث مضاعفات وآثار فسيولوجية.
- 2- الضغط النفسي كاستجابة: وهنا الضغط يعد حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل الداخلية (الجسمية) والسلوكية، والناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للموقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة.
- 3- الضغط كتفاعل بين الفرد والموقف: وهذا الجانب من التعريف مدخل يعتمد على الجوانب النفسية ويتم تفسيره من كونه ظاهرة فردية، وعندما تتم مواجهة نفس الموقف فإن بعض الأفراد يمرون بالضغط النفسي بينما قد لا يمر به آخرون. (حميد الدين، 2011).

النظريات المفصلة للضغط النفسي:

1- النظرية السلوكية Behaviorism

تعود النظرية السلوكية إلى المدرسة السلوكية التي أسسها واطسون (Watson) سنة 1912 ميلادية، وهي مدرسة تنظر للكائن الحي نظرتها إلى آلة ميكانيكية معقدة، لا تحركه دوافع موجهة إلى غاية، بل مثيرات فيزيقية تصدر عنها استجابات عضلية وغدية مختلفة (راجح، 1999، 46).

وترى النظرية السلوكية أن الضغوط النفسية هي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة، وهذه العوامل يمكن التحكم بها أو لا يمكن التحكم بها، والسبب الرئيسي يعود إلى البيئة، وتذهب النظرية السلوكية إلى أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغط البيئة، ولهذا فإن هذه الضغوط تظهر آثارا مختلفة لدى الأشخاص من حيث شدتها وحدتها. (عبد العزيز، 2010، 228).

2- نظرية الضغط كنتيجة لنمط الشخصية Stress Result of Type A Personality

صاحبها هذه النظرية هما فريدمان وروزمان Friedman and Rosenman حيث قاما بدراسة أثر الكولسترول وعناصر أخرى في تطور مرض الشريان التاجي وتبين لهم أنه لا يمكن تفسير سلوكيات مرض الأزمات القلبية من خلال عناصر الخطورة التقليدية (تاريخ العائلة، ارتفاع ضغط الدم، التدخين) وهنا بدأوا بالشك في هذه الانفعالات والاتجاه نحو دراسة الشخصية. (السميران والمساعد، 2014، 40).

إن الشخصية الميالة للتعرض للضغط النفسي هي الشخصية التي تتميز بعبادات تفكير وشعور وإجراءات تسهم بالألم والمعاناة لهذه الشخصية، وكانت الشخصية من النوع A إحدى الشخصيات التي تم دراستها بشكل مكثف في فعل التوتر النفسي، حيث يتميز أصحاب نمط (A) بالصراع الدائم لتحقيق الأهداف، والقيام بأكثر من عمل في وقت واحد في جو مشحون بعدم الصبر والانفعال والتهيج والغضب والعدائية ويكون لديهم توقعات عالية غير واقعية عن أنفسهم والحياة تبدو لهم وكأنها كفاح وصراع مستمر وهم يشعرون بالهزيمة والاستسلام والكآبة وخيبات الأمل وعلاقاتهم جامدة كالصخر، وهذه كلها تجارب ضاغطة ومعززة للمرض والمعاناة. (السميران والمساعد، 2014، 40).

3- نظرية العجز المكتسب لسيلجمان Learned Helplessness Theory

أرجع سيلجمان Seligman, 1975، مفهوم العجز المتعلم أو المكتسب Learned Helplessness إلى أن تكرار تعرض الفرد للضغوط مع تزامن اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها يكون من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة أو الاستحقاق، وأن هذا الشعور بالعجز يجعله يبالغ في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمر بها ويشعر بالتهديد منها، ويشعر بعدم قدرته على مواجهتها مما يجعله يشعر بالفشل بشكل مستمر، ويدرك أن فشله وعدم قدرته على المواجهة في الماضي والحاضر سوف تستمر معه في المستقبل ومن ثم يشعر باليأس ثم يترتب على ذلك الشعور بالسلبية والبلادة وانخفاض تقدير الذات ونقص الدافعية والاكئاب، وتعود أسباب العجز المتعلم إلى نوعين من العوامل: أولها عوامل بيئية ضاغطة سواء في الحياة الأسرية أو المهنية أو الاجتماعية للفرد، وثانيهما إلى عوامل ذاتية وتتعلق بالشخص ذاته وبخصائص شخصيته والتي على أساسها

يتحدد نوع الاستجابة التي تصدر عنه إزاء الأحداث الضاغطة، ومن أمثلة ذلك مفهوم الفرد عن ذاته ومركز التحكم والمرونة والانطوائية (Mikulincer, 1994, 34)

بعض أنواع الضغوط النفسية:

أشارت (النوايسة، 2011، 27-31) إلى وجود ثمانية أنواع من الضغوط هي:

- **الضغوط الحياتية:** غالبًا ما يواجه الناس الضغوط النفسية اليومية دون أن يدركوا مسببات تلك الضغوط، فحياتهم مليئة بمصادر الضغوط النفسية، وهم غالبًا ما يتعرضون لتلك المصادر، سواء كانت داخلية من داخل الفرد كالشعور بالإحباط، أو خارجية من البيئة المحيطة كالصراعات مع الآخرين وضغوطات العمل.
- **الضغوط المهنية:** إن ضغوط العمل هي التعبير عن حالة من الاجهاد العقلي والجسمي وتحدث نتيجة للحوادث التي تسبب قلقًا أو تحدث نتيجة لعوامل عدم الرضا أو نتيجة الأجواء العامة التي تسود بيئة العمل أو أنها تحدث نتيجة للتفاعل بين هذه المسببات جميعًا.
- **الضغوط الذاتية:** هي الضغوط الناتجة عن الطموح الزائد لدى الفرد، والدافعية الكبيرة للتفوق والتميز على الآخرين.
- **الضغوط المادية:** وهي الناتجة عن عدم قدرة الفرد على توفير احتياجاته واحتياجات أسرته من المسكن والملبس والتغذية.
- **الضغوط الزوجية:** وتظهر الضغوط الزوجية من خلال ما يستدل به من عدم التكيف الزوجي إما لاختلاف العمر بين الأزواج أو لاختلاف الوضع الاجتماعي بينهم أو اختلاف المستوى الثقافي بينهم أو الاختلاف في خصائص الشخصية أو عدم فاعلية الشريك أو اهماله لواجباته.
- **الضغوط الصحية:** إن إصابة الانسان ببعض الامراض العضوية أو النفسية وخاصة المزمنة منها وما يرافق تلك الامراض من أعراض جانبية وتكلفة مادية تصبح هذه الأعراض والآلام مصدرًا كبيرًا لشعور المريض بالضغوط النفسية.
- **الضغوط العائلية:** وتكون الضغوط العائلية على عدة أشكال منها: تدخل العائلة الممتدة في الحياة الزوجية أو الالتزامات المادية نحوهم.
- **الضغوط الاجتماعية:** إن العلاقات الاجتماعية تتطلب الوقت والجهد والاستعداد لدى الفرد من أجل الانخراط بنجاح في تلك العلاقات وتحمله ما يترتب عليها من تبعات مادية ووقت، وعدم قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة الاجتماعية تصبح مصدرًا ضاغظًا يكون له آثاره النفسية والاجتماعية عليه.

أعراض الضغط النفسي:

أصبح الضغط النفسي الذي أصبحت نتائجه وآثاره الصحية تبرز في حياة الإنسان في صيغة معاناة نفسية وجسمية، ومن أبرز أعراضه الفسيولوجية والنفسية صداع في الرأس وتوتر في العضلات، وإحساس بالإرهاق، وصعوبات في النوم، والقلق والتوتر، وتشنت الانتباه، والعدوان. (يخلف، 2001، 46)

ثانياً: أساليب المعاملة الوالدية:

مفهوم أساليب المعاملة الوالدية

تعرف أساليب المعاملة الوالدية بأنها الإجراءات والأساليب التي يتبعها الوالدان في تطبيع أو تنشئة أبنائهما اجتماعياً (العزال و الزهراني، 2011).

وأشارت (رشيدة رمضان 1998: 79) إلى أن الاتجاهات الوالدية التي يتبعها الآباء في تنشئة الأبناء إنما تعبر عن اتجاهات عقلية لدى الآباء تجاه أبنائهم، وهذا ما يطلق عليه الاتجاهات الوالدية، وحين تترجم هذه الاتجاهات في شكل أداء سلوكي يقوم به أحد الوالدين - أو كلاهما - أثناء التعامل المباشر مع الأبناء، فإن هذا ما يطلق عليه أساليب المعاملة الوالدية.

وعرف (كفاي، 1989: 56) أساليب المعاملة الوالدية بأنها "كل سلوك يصدر عن الوالدين أحدهما أو كليهما، ويؤثر على الطفل وعلى نمو شخصيته سواء قصد من هذا السلوك التوجيه أو التربية أم لا".

وعرفها القرني (1993) بأنها مجموعة من الأساليب التي تؤثر بدورها على الأبناء تأثيراً سلبياً أو إيجابياً، ويظهر هذا التأثير في سلوكهم وشخصيتهم وعلاقتهم بالآخرين واتخاذ قراراتهم.

بعض أساليب المعاملة الوالدية:

وضع (الشرييني، 1996، 224) تصورا لأساليب المعاملة الوالدية في ضوء ما توصلت إليه البحوث، في صورة أبعاد وهي: التقبل (الدفع) - الرفض (الجدود)، الاستقلال - الضبط، والحماية الزائدة - الإهمال، والديمقراطية - التسلط، والتدليل - القسوة، الإثابة - العقاب، والتذبذب - اتساق المعاملة، والحزم - اللامبالاة، والتفرقة - المساواة، والتقدير - الاستهزاء (التحقير).

وقد أشار (إسماعيل، 1989، 74-75) إلى وجود تسعة أنماط من أساليب المعاملة الوالدية:

- **التسلط:** ومعناه فرض الوالد أو الوالدة لرأيه على الطفل، ويتضمن ذلك منع رغبات الاطفال التلقائية أو منعه من القيام بسلوك معين.
- **الحماية الزائدة:** ويقصد به القيام بالنيابة عن الطفل بالواجبات أو المسؤوليات التي يمكنه أن يقوم بها والتي يجب تدريبه عليها إذا كان له أن يكون شخصية استقلالية.
- **السواء:** ويقصد به ممارسة الوالدين للأساليب السوية من وجهة نظر الحقائق التربوية والنفسية، من منطلق وجهة النظر الموضوعية، وليس من وجهة النظر الشخصية التي يراها الوالدان.
- **الإهمال:** ويقصد به ترك الابن دون تشجيع لممارسة السلوك المرغوب فيه، وكذلك دون محاسبته على ممارسة السلوك غير المرغوب فيه.
- **التدليل:** ويقصد به تشجيع الابن على تحقيق وتلبية رغباته بالشكل الذي يحلو له مع عدم توجيهه لتحمل أي مسؤولية تتناسب مع مرحلة النمو التي يمر بها.
- **القسوة:** ويقصد بها استخدام أساليب العقاب البدني والتهديد به وإتباع كل ما يؤدي إلى إثارة الألم الجسدي.

- إثارة الألم النفسي: ويقصد به جميع الأساليب التي تعتمد على إثارة الألم النفسي، وقد يكون ذلك عن طريق إشعار الابن بالذنب والاستهزاء به.
 - التذبذب: ويقصد به عدم استقرار الوالد أو الوالدة في استخدام الثواب والعقاب.
 - التفرقة: ويقصد به عدم المساواة بين الأبناء جميعا والتفضيل بينهم بناءً على المركز أو السن أو الجنس.
- ثالثاً: تحقيق الذات:

مفهوم تحقيق الذات

يعتبر ماسلو من أبرز الذين درسوا تحقيق الذات، حيث يرى أن تحقيق الذات هو التحقيق المستمر لإمكانات الفرد وقدراته ومواهبه، وأضاف ماسلو أن تحقيق الذات هو النمو الجوهرى في الكائن الحي أو بدقه أكثر هو الكائن الحي الذي يحقق نفسه بنفسه مدفوعاً نحو النمو بدلاً من أن يكون مدفوعاً بالنقص. (قرقر، 2007).

وعلى حد تعبير روجرز فإن الإنسان يُستحث، أو يندفع من خلال قوة إيجابية واحدة، وهي الميل الفطري أو الطبيعي لتنمية قدراته البنائية، والنمو بطرق أو أساليب تحافظ على، أو تعزز النظام الكلي له، فيقول: "لدي القليل من التعاطف مع المفهوم السائد والقائل بأن الإنسان لا عقلاني بصورة أساسية، وأن اندفاعاته سوف تؤدي به إلى تدمير ذاته والآخرين إذا لم يتم التحكم فيها. في الحقيقة أن سلوك الإنسان عقلاني ومتقن ويتحرك بمهارة وتعقيد تجاه أهداف يسعى إليها الكائن العضوي ويحاول تحقيقها، فالأشخاص لديهم توجه إيجابي أصلاً". (عبد الرحمن، 1998، 408)

وتعرف (أسماء فاروق عفيفي، 2002) تحقيق الذات بأنه الدافع الأساسي لدى كل إنسان وهو المحرك الأول لسلوكه وجميع الدوافع الأخرى ليست إلا مظاهر لهذا الدافع، وهي تعمل من أجل خدمته، وهي عملية مستمرة لا تتوقف يتم فيها تحرك الفرد إلى الامام دائماً من أجل الوصول إلى أقصى ما لديه من إمكانات.

وقد أشار ماسلو (Maslow, 1971, 34-44) إلى مجموعة من الخصائص التي تميز من يحقق ذاته من الأفراد منها:

- 1- الكفاءة في إدراك الواقع (الحقيقة): يتميز من يحقق ذاته من الأفراد بأنه أكثر كفاءة من غيره في إدراك حقائق الأمور، كما أنه أكثر قدرة على إدراك ما لديه من قدرات وإمكانات ولديه من القدرة ما يساعده على مواجهة الصعاب.
- 2- تقبل الذات والآخرين: يتقبل من يحقق ذاته من الأفراد نواحي الضعف وأوجه القصور التي لديه، ويشعر بالرضا عما لديه من قدرات وإمكانات.
- 3- التلقائية: يتصف من يحقق ذاته من الأفراد بالتلقائية في التعبير عن أفكاره ومشاعره ودوافعه، ويتصف سلوكه بالتلقائية النسبية.
- 4- الإحاطة بالمشكلات والسعي تجاه حلها: يشعر من يحقق ذاته من الأفراد بأنه من واجبه الإنساني أن يبذل جهده للتغلب على المشكلات، سواء أكانت هذه المشكلات خاصة به، أو تخص مجتمعه.
- 5- الاستقلالية: يتميز من يحقق ذاته من الأفراد بالاستقلال النسبي عن الآخرين في سلوكه وتفكيره ومعتقداته وذلك في محاولة للتغلب على ما يواجهه من عقبات ومشكلات في حياته.
- 6- تقدير الحياة: يستمتع من يحقق ذاته من الأفراد بتقديره لما في الحياة من جمال ويهتم بالمواقف التي تحقق له النمو والسعادة.

- 7- **خبرات القمة Peak Experience**: يحاول من يحقق ذاته من الأفراد الوصول إلى ما يسمى بخبرات القمة، وهي تلك الخبرات التي تحقق له الانفتاح والإحساس بالانفتاح واتساع الأفق، والاحساس بالوجود والشعور بالسعادة والسرور.
- 8- **الاجتماعية**: يسعى من يحقق ذاته من الأفراد إلى الاتصال بالناس وتكوين صداقات معهم، والترحيب بالتعاون مع الآخرين وخدمة الغير.
- 9- **التعاطف مع الآخرين**: يسعى من يحقق ذاته من الأفراد إلى العمل من أجل الآخرين ومساعدتهم، وعمل كل ما يعود عليهم بالنفع والخير.
- 10- **المرح**: يتسم من يحقق ذاته من الأفراد بالسعادة والتفاؤل والمرح مما يحقق له الرضا النفسي والتوافق مع الآخرين.
- 11- **الابتكارية**: يهتم من يحقق ذاته من الأفراد بأن يقدم كل ما هو جديد في حياته بما يميز سلوكه بالجدة والنشاط والتلقائية.
- رابعاً: الدراسات السابقة

فيما يلي عرض للدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة - في حدود ما توفر للباحث - وسوف يكون منهج الباحث في عرضها البدء بالأقدم ثم الأحدث دون تمييز بين الدراسات العربية والأجنبية، وفيما يلي عرض لأهم الدراسات التي تم التوصل إليها.

أ- دراسات تناولت الضغوط النفسية:

وجاءت دراسة (جمعة، 2001) بهدف التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب جامعة المنيا وعددهم (625) طالباً وطالبة واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية من اعداد الباحث ومقياس "تنسي لمفهوم الذات" من اعداد وليم فيتس وترجمة وتقنين عبدالرحيم بخيت (1998) وهدفت الدراسة أيضاً إلى معرفة مدى تباين الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بتباين كل من الجنس والتخصص، والتعرف على العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية ومفهوم الذات، والتعرف على تأثير الضغوط النفسية على أبعاد مفهوم الذات، وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب ومتوسط درجات الطالبات في الدرجة الكلية للضغوط النفسية وكذلك على الأبعاد (الضغوط الاسرية - الضغوط الاقتصادية - ضغوط المستقبل) عند مستوى (0,01) لصالح الذكور بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب ودرجات الطالبات على بعد (ضغوط وقت الفراغ)، وأظهرت الدراسة أيضاً أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب ذوي التخصصات العلمية وذوي التخصصات الأدبية وذلك على مقياس الضغوط النفسية وكذلك على الأبعاد الآتية (الضغوط الاسرية - الضغوط الاقتصادية - ضغوط المستقبل - ضغوط وقت الفراغ) عند مستوى (0,01) أو عند مستوى (0,05) فيما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) في بعد (الضغوط الأسرية)، وأوضحت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة (-0,583) ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,01) بين درجات الطلاب على مقياس الضغوط النفسية ودرجاتهم على مقياس مفهوم الذات وكذلك وجود أثر ذو دلالة إحصائية للضغوط النفسية على الأبعاد الآتية (نقد الذات - الذات الاسرية - الذات الشخصية - الذات الأخلاقية) وذلك عند مستوى (0,01).

أما دراسة (خان والحجار، 2006) فقد هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية لديهم وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة (541) طالباً وطالبة، وهي تمثل حوالي (4%) من مجتمع الدراسة البالغ (15441) طالباً وطالبة من كليات الجامعة التسعة بأقسامها المختلفة. واستخدم الباحثان استبانيتين، الأولى لقياس

الضغوط النفسية لدى الطلبة، والثانية لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج وكان من أهمها: أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (62,05%)، وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (77,33%). كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية - عدا ضغوط بيئة الجامعة - تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات، وبينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية - عدا الأسرية والمالية - تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية - عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة - تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح المستوى الرابع، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية - عدا المالية والدرجة الكلية - تعزى لمتغير الدخل الشهري، وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

أما دراسة (خزاعلة والغرابية، 2011) فقد هدفت هذه الدراسة إلى تعرف الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة القصيم إضافة إلى تعرف مصادرها والمتغيرات التي تؤثر فيهم، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة (500) طالب من كليات الجامعة المختلفة العلمية والإنسانية، واستخدما استبانة للتعرف على الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج، كان من أهمها: أن هناك العديد من الضغوطات النفسية، والاجتماعية، والأكاديمية التي يتعرض لها طلبة جامعة القصيم، وأن مستوى هذه الضغوط تراوح بين (2,61 - 2,711)، وهو مؤشر مرتفع للضغوط، كما أشارت النتائج إلى أن العوامل الاجتماعية من أهم مصادر الضغط النفسي التي تعرض لها الطلاب. وبينت النتائج أيضاً وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية تبعاً للمستوى الدراسي؛ وذلك لصالح الطلاب ذوي المستويات المنخفضة، كما بينت الدراسة وجود فروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الكلية، وذلك لصالح طلبة الكليات العلمية، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير مكان إقامة الطالب لصالح الطلبة الذين يقيمون مع زملائهم.

وجاءت دراسة (عثمان والحاج، 2014) بهدف التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة شندي، وكذلك معرفة دلالة الفروق في هذه الضغوط في ضوء كل من نوع الطلاب ونوع الكلية، وتحديد العلاقة بين الضغوط النفسية وكل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساطية، الانفتاح، الموافقة، الضمير الحي). شملت العينة (232) طالباً وطالبة، منهم (78) طالباً، و(154) طالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية المتناسبة، وطبق عليهم مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثان، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من إعداد كوستا وماكيري 1992م، تعريب بدر محمد الأنصاري 1997م. وأظهرت النتائج: أن الضغوط الدراسية، والمعرفية والصحية تسود بدرجة فوق الوسط لدى طلاب جامعة شندي. بينما تسود الضغوط الاقتصادية، بدرجة متوسطة. في حين أن الضغوط الأسرية، والاجتماعية تسود بدرجة دون الوسط. كما كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من الضغوط الدراسية، المعرفية، الاقتصادية، والصحية لصالح الذكور، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بينهم في الضغوط الأسرية، والاجتماعية، المعرفية، الاقتصادية والصحية لصالح العلميين. بينما لا توجد فروق دالة بينهم في الضغوط الأسرية، والضغوط الاقتصادية. كما خلصت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين مجالات الضغوط الستة والعصابية. وكذلك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين مجالات الضغوط الستة وكل من الموافقة، ويقظة الضمير عدا علاقتها بالضغوط الاقتصادية التي أشارت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة. بينما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مجالات الضغوط الستة والانفتاحية،

وكذلك لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مجالات الضغوط الستة مع الانبساطية عدا (الدراسية والاقتصادية) حيث كان الارتباط موجب دال إحصائياً.

وقامت دراسة (القحطاني، 2017) بالتحقق من الفروق في الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) بين طلاب مرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، والتي قد ترجع إلى متغير المستوى الدراسي (المستوى الدراسي الأول - المستوى الدراسي السابع) والتخصص الدراسي (علوم طبيعية - علوم شرعية - علوم إنسانية) وسكن الطالب (السكن مع الأسرة - السكن الجامعي)، وبلغ حجم العينة (1376) طالباً، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية من إعداد المطوع (1435) وأشارت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي 0,01 بين متوسطات درجات المستوى الأول والمستوى السابع في الدرجة الكلية للضغوط النفسية والأبعاد التالية (الضغوط الدراسية - الضغوط المستقبلية) لصالح طلاب المستوى الأول وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات طلاب التخصصات الدراسية (علوم طبيعية - علوم شرعية - علوم إنسانية) في بعدين من أبعاد الضغوط النفسية وهما (الضغوط الدراسية - الضغوط الشخصية) لصالح طلاب تخصصات العلوم الطبيعية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) في الضغوط النفسية (الدرجة الكلية وجميع أبعاد الضغوط النفسية فيما عدا بعد الضغوط المستقبلية) لصالح الطلاب الذين يسكنون بالسكن الجامعي.

وفي دراسة قام بها (الزهراني، 2018) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية المدركة ودافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب وعددهم (150) طالب من طلاب جامعة جده واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية المدركة من إعداد الباحث ومقياس دافعية الإنجاز من إعداد (العازمي، 2013) ومقياس التوافق الأكاديمي من إعداد (عديلي، 2016) وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى منخفض من الضغوط النفسية المدركة لدى العينة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية بأنواعها المختلفة ودافعية الإنجاز بأبعادها المختلفة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية المدركة بأبعادها المختلفة والتوافق الأكاديمي بمجالاته المختلفة.

أما دراسة (الشيخ، 2018) فقد هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، كذلك التعرف على دلالة الفروق في كل من الضغوط النفسية والتوافق الدراسي تبعاً لمتغير الجنس، حيث بلغ حجم العينة (317) طالبا وطالبة منهم (112) ذكور و(205) إناث، وبالنسبة لأدوات البحث فقد تم استخدام مقياس التوافق الدراسي وهو من إعداد الباحثة ومقياس الضغوط النفسية وهو من إعداد ليونارد بون Leonard. W. Poon عام (1980) وقام بتعريبه علي عبد السلام علي عام (2008)، وقد توصل البحث إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى أفراد عينة البحث، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية، في حين وجدت فروق دالة إحصائية في التوافق الدراسي بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

أما دراسة (الزهراني، 2019) فقد هدفت إلى التنبؤ بإدراك الضغوط النفسية من خلال متغيري الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود، وتكونت عينة الدراسة من 104 طالباً من مختلف التخصصات في مرحلة البكالوريوس المسجلين في الفصل الدراسي الثاني لعام 2018 واستخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية من إعداد (مخيمر، 1996) ومقياس إدراك الضغوط النفسية (المبدل، 2001) ومقياس الدعم الاجتماعي من إعداد (Zimet, Dahlem, Zimet & Farely, 1998) وتوصلت

نتائج الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بإدراك الضغوط النفسية من خلال الصلابة النفسية، ولا يمكن التنبؤ بإدراك الضغوط النفسية من خلال متغير الدعم الاجتماعي.

ب- دراسات تناولت أساليب المعاملة الوالدية:

قام (الشرفات والعلي، 2015) بدراسة العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والكمالية لدى طلاب جامعة اليرموك، واستخدموا مقياس أساليب المعاملة الوالدية لبوري (1991)، ومقياس الكمالية لسلافي ورفاقه (2001)، وتكونت عينة الدراسة من 659 طالبًا وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط من الكمالية، وأن أسلوب المعاملة السائد لدى عينة الدراسة كان الأسلوب الديمقراطي، وأشارت الدراسة إلى وجود علاقة طردية بين أساليب المعاملة الوالدية والكمالية لدى طلاب جامعة اليرموك.

وهدف دراسة (القرني، 2015) إلى التعرف على علاقة أساليب التنشئة الوالدية بكل من الاضطرابات النفسية والعنف الأسري وأجريت الدراسة على عينة من المراهقين (206) والمراهقات (209) واستخدم الباحث مقياس أساليب التنشئة الوالدية من إعداد الباحث (1993) ومقياس الاضطرابات النفسية من إعداد الباحث (2015) ومقياس العنف الأسري من إعداد الباحث (2015) وظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط موجب ودال (0,01) بين أسلوب القسوة الوالدية لكل من الاب والام على حده بكل من الخوف المرضي والايداء الجسدي من العنف الأسري، ووجود معامل ارتباط موجب ودال (0,01) بين أسلوب إهمال الاب وكل من الاكتئاب من جهة، والتعرض للإيداء النفسي باعتباره عنفا أسريا من جهة أخرى، وجاءت فروق أسلوب معاملة الوالدين على نحو إيجابي في جانب الإناث مقارنة بالذكور على نحو دال (0,01) وكان نصيب الإناث أوفر من الاضطرابات النفسية (القلق - الاكتئاب - الخوف المرضي).

وقام (الطيبار، 2016) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدمان الإنترنت وأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة الدراسة، وكانت عينة الدراسة 366 طالبًا من طلاب جامعة الملك سعود، وطبق الباحث مقياس أساليب المعاملة الوالدية ومقياس إدمان الانترنت وكلاهما من إعداد الباحث، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين إدمان الإنترنت وأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة الدراسة.

أما دراسة (مختار، 2016) فقد هدفت إلى التعرف على أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها برتب أزمة الهوية لدى عينة من طلاب الجامعة. استخدم البحث المنهج الوصفي الارتباطي، والمنهج المقارن. وتكونت مجموعة البحث من (150) طالب وطالبة من طلاب جامعة حلوان، تم اشتقاقهم من خمس كليات (التمريض، التجارة، الاقتصاد المنزلي، التربية، الآداب). كما تمثلت أدوات البحث في مقياس أساليب المعاملة الوالدية، ومقياس أساليب أزمة الهوية. وتوصلت نتائج البحث إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في رتب أزمة هوية الأنا، يرجع إلى أن الإناث أصبحن يتمتعن بقدر كبير من الحرية والمساواة مع الذكور في التعليم، والعمل وممارسة الشعائر الدينية، وهذا بدوره يمنحها فرصاً أكبر للتفاعل والاحتكاك وتطابق الأفكار في السياسة، والدين والتوجه المهني، وأسلوب الحياة.

وجاءت دراسة (الأحمد، 2018) بهدف التعرف على العلاقة الارتباطية بين أساليب المعاملة الوالدية والسلوك التوكيدي، وكانت عينة الدراسة 104 طالبًا وطالبة، وتم استخدام مقياس أساليب المعاملة الوالدية ومقياس السلوك التوكيدي من إعداد الباحثة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين أسلوب المعاملة الوالدية الديمقراطي والسلوك التوكيدي.

ج- دراسات تناولت تحقيق الذات:

هدفت دراسة (الرفاعي، 2004) إلى التعرف على العلاقة بين مفهوم مواجهة الضغوط ومستوى تحقيق الذات لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة المنوفية، وكانت عينة الدراسة (269) طالباً وطالبة بالأقسام الأدبية بكلية التربية، وتم تقسيم العينة إلى مستوى تحقيق ذات (مرتفع- منخفض) واستخدمت الدراسة مقياس الضغوط النفسية من اعداد الباحث ومقياس تحقيق الذات من اعداد نعيمة شمس (1987). وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي مستوى تحقيق الذات في أساليب مواجهة الضغوط، ولم تظهر النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في أساليب مواجهة الضغوط، كما أظهرت النتائج بأنه يمكن التنبؤ (بدرجة متوسطة) بأساليب مواجهة الضغوط من خلال مستوى تحقيق الذات.

أما دراسة (العززي، 2012)، فقد هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وتحقيق الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية (450) طالباً وفقاً للصف الدراسي (الأول- الثاني- الثالث) في مدينة الرياض استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية من اعداد قرقر (2007) ومقياس تحقيق الذات من اعداد المقداي (1995) وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن طلاب الصف الثالث كانوا أكثر تحقيقاً لذواتهم وأشارت النتائج أيضاً أن طلاب الصف الثالث ثانوي كانوا الأعلى في مستوى الضغوط النفسية.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام أسلوب الدراسات الارتباطية، وذلك لدراسة علاقة الضغوط النفسية بكلٍ من أساليب المعاملة الوالدية وتحقيق الذات لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز من الكليات الإدارية و الإنسانية (أداب - حقوق - اقتصاد و إدارة - اتصال) وعددهم 9687 طالب.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة العينة الطبقية (192 طالبا) بما يعادل 2% من طلاب جامعة الملك عبد العزيز في التخصصات الإدارية والإنسانية (أداب - حقوق - الاقتصاد والإدارة - الاتصال) البالغ عددهم 9687 طالبا وكان توزيعهم بحسب الكليات وبحسب السنوات التي أمضوها بالجامعة بحسب الجدول التالي

جدول رقم (3 - 1) يوضح توزيع أفراد العينة

النسبة	عدد سنوات الدراسة			العدد	التخصص
	خريج	أكثر من سنة إلى ثلاث سنوات	سنة فأقل		
%25	15	26	7	48	الآداب
%25	8	26	14	48	الحقوق
%25	11	23	14	48	الاقتصاد والإدارة
%25	7	21	20	48	الاتصال
%100				192 طالب	الاجمالي

أدوات الدراسة

قام الباحث باستخدام الأدوات التالية:

1- مقياس الضغوط النفسية من إعداد الزهراني (2018)

قام (الزهراني، 2018) ب

بناء هذا للمقياس في صورته الأولية المكونة من (36) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد (12 فقرة لكل بعد) وهي: ضغوط الحياة الاسرية، والضغوط الاكاديمية، والضغوط الانفعالية.

أولاً: صدق المقياس:

أ- الصدق الظاهري (صدق المحكمين)

- قام (الزهراني، 2018) بإعداد المقياس وعرضه على عدد (10) من الحكمين ذوي الخبرة وتم اخذ آرائهم في تحديد مدى ملائمة الابعاد وال فقرات لقياس الظاهرة محل الدراسة، وتم الاخذ بنسبة الاتفاق 80% فأعلى، حيث لم يتم استبعاد أي بعد من أبعاد المقياس فيما عدا إعادة الصياغة لبعض الفقرات وأيضاً قام بحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس و الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة و ارتبطت جميع عبارات الابعاد الثلاثة للمقياس بالدرجة الكلية على البعد و الدرجة الكلية على المقياس بمعاملات ارتباط موجبة و دالة إحصائياً و قد تراوحت القيم بين (0.52 و 0.85) مما يعني أن جميع عبارات الابعاد تتمتع بدرجة صدق بناء داخلي كما ان معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية على كل بعد من أبعاد المقياس و الدرجة الكلية كلها مرتفعة و موجبة و دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) مما يعني أن جميع أبعاد المقياس تتمتع بدرجة صدق مرتفعة .

صدق المقياس في الدراسة الحالية

- قام الباحث الحالي بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من 30 طالب وحساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين الدرجات على العبارات والدرجة الكلية على ابعاد المقياس الذي تنتمي اليه العبارات باستخدام البرنامج الإحصائي spss والجدول (3 - 2) يوضح هذه النتائج.

جدول رقم (3 - 2) معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات على عبارات بعد الحياة الاسرية والدرجة الكلية للبعد

رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة
1	أسرتي لاتقدر ظروفني	**·751	0.000
2	لا أجد تفهما لارائي من أسرتي	**·528	0.003
3	الحوار بيني وبين أسرتي يكاد يكون منعدما	**·672	0.000
4	لا تتيح أسرتي لي الفرصة لأعبر عن مشاعري	**·685	0.000
5	اشعر بالضيق من تصرفات والدي	**·620	0.000
6	يفرض علي والدي أوامر وتوجيهات صارمة	*·511	0.004
7	لا استطيع التوفيق بين رغبات والدي وما أراه لنفسني	**·764	0.000
8	أتحمل مسؤوليات عديدة داخل أسرتي	**·624	0.000
9	يتجاهل أفراد أسرتي مطالبي	**·774	0.000
10	تطالبني أسرتي بمطالب عديدة	**·477	0.008
11	توجد خلافات عديدة داخل أسرتي	**·612	0.000
12	يتدخل أفراد أسرتي في شؤوني الخاصة	**·593	0.000

** معامل الارتباط دال عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha = 0,01$).

يوضح الجدول (3 - 2) ان جميع معاملات الارتباط بين الدرجات على عبارات بعد الحياة الاسرية والدرجة الكلية للبعد دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0,01)، مما يعكس صدق العبارات في بعد الحياة الاسرية.

جدول رقم (3 - 3) معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات على عبارات بعد الحياة الدراسية والدرجة الكلية للبعد

رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة
1	لا استطيع تحمل أعباء الدروس المفروضة علي كطالب	**·616	0.000
2	أشعر أنني لا امتلك الأساليب الجيدة للمذاكرة	**·597	0.000
3	أعتقد أن درجاتي في الاختبار لا تتفق مع مقدار الجهد الذي أبذله في المذاكرة	**·535	0.002
4	لا أعرف كيف أحسن مستواي الدراسي	**·756	0.000
5	أشعر بالتعب وفقدان القدرة على الدراسة	**·779	0.000
6	مقدار عملي الأكاديمي يزيد على الوقت المتاح لدي	**·694	0.000
7	اعتقد أن مستواي الأكاديمي ضعيف	**·769	0.000
8	أشعر أن أساتذتي لا يقدرن أعمالي أو أنشطتي	**·557	0.001
9	لا يستمع الأساتذة إلى آرائي	**·608	0.000
10	أجد صعوبات في التعامل مع زملائي وأساتذتي	**·773	0.000
11	اعتقد أن تخصصي غير مفيد في مجال العمل مستقبلا	**·605	0.000
12	لا يعطينا الأساتذة الوقت لتتعلم و ننجز المهام	**·587	0.001

** معامل الارتباط دال عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha = 0,01$).

يوضح الجدول (3 - 3) ان جميع معاملات الارتباط بين الدرجات على عبارات بعد الحياة الدراسية والدرجة الكلية للبعد دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0,01)، مما يعكس صدق العبارات التي تقيس بعد الحياة الدراسية.

جدول رقم (3 - 4) معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات على عبارات البعد الانفعالي الجسدي والدرجة الكلية للبعد

رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة
1	أشعر بالرهبة عند مقابلة أشخاص جدد	**722	0.000
2	انزعج جدا عندما ينتقدوني الاخرين	**637	0.000
3	أشعر بالحرج من تغير مظهري الجسمي	**753	0.000
4	أشعر بقلق شديد يتعلق بمكانتي وسط زملائي	**670	0.000
5	أشعر بالرهبة عند مواجهة خبرات جديدة	**784	0.000
6	أشعر بالاضطراب أو الخوف من الأماكن المزدحمة	**753	0.000
7	أشعر بالفتور والغثيان بدون أي أسباب	**508	0.004
8	أشعر بشهية ضعيفة	**740	0.000
9	أشعر بصعوبة في البدء بالنوم ليلا	**797	0.000
10	لدي إحساس باليأس وفقدان الأمل	**828	0.000
11	يغمرنني الشعور العميق بالضجر والملل	**737	0.000
12	لدي إحساس بالذنب لا يمكنني التخلص منه	**766	0.000

** معامل الارتباط دال عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha = 0,01$).

يوضح الجدول (3 - 4) ان جميع معاملات الارتباط بين الدرجات على عبارات البعد الانفعالي الجسدي والدرجة الكلية للبعد دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0,01)، مما يعكس صدق العبارات التي تقيس البعد الانفعالي الجسدي.

ثانيا: ثبات مقياس الضغوط النفسية

قام معد المقياس بحساب الثبات بطريقة (ألفا - كرومباخ) و التجزئة النفسية و كانت قيم معاملات ثبات ألفا - كرومباخ على المستوى الكلي (0.94) و على كل بعد من أبعاد المقياس فقد تراوحت قيم معاملات ثباتها ما بين (0.63 الى 0.90) مما يشير الى ارتفاع معاملات ثبات الأبعاد ، أما بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان - براون فقد بلغت قيمته (0.85) و يشير الى ارتفاع معامل ثبات المقياس ، و على مستوى أبعاد المقياس تراوحت قيم معاملات الثبات ما بين (0.59 الى 0.81) و هي مرتفعة و تعطي مؤشرا مرتفعا للثبات.

للتحقق من ثبات المقياس في الدراسة الحالية تم حساب معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) لقياس مدى التناسق في إجابات أفراد العينة على كل العبارات الموجودة في كل بعد من ابعاد المقياس والمقياس ككل على عينة قوامها (30 طالب) وتم حساب معامل كرونباخ ألفا، ويبين الجدول (5) هذه النتائج.

جدول رقم (3 - 5) معامل كرونباخ ألفا لقياس ثبات مقياس الضغوط النفسية

المعامل كرونباخ ألفا	عدد الفقرات	البعد
0.859	12	الحياة الاسرية
0.877	12	الحياة الدراسية
0.918	12	الانفعالي الجسدي
0.950	36	المقياس ككل

يظهر الجدول (3 - 5) ان معاملات الثبات المحسوبة بطريقة كرونباخ ألفا تراوحت بين (0.857 - 0.950) للمقياس بشكل عام وعند جميع ابعاده الفرعية، وهي تعني ان مقياس قائمة الضغوط النفسية يتمتع بدرجة ثبات عالية.

2- مقياس أساليب المعاملة الوالدية:

أولاً: صدق المقياس

أ- الصدق الظاهري (صدق المحكمين)

قام (القرني، 2015) بالتحقق من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على عدد (10) من الحكمين ذوي الخبرة وتم اخذ ارائهم في تحديد مدى ملائمة الابعاد والفقرات لقياس الظاهرة محل الدراسة، وتم الاخذ بنسبة الاتفاق 80% فأعلى ، و أيضاً قام معد المقياس بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بحساب معامل ارتباط كل فقره بفقرات مقياسها الفرعي ، وارتباط كل فقره بالدرجة الكلية ، و ان جميع معاملات الارتباط بين كل مفردة و الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي اليه جوهريا بدلالة تراوحت بين (0.05 و 0.01)

حساب الصدق في الدراسة الحالية

قام الباحث الحالي بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (30 طالب) وحساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين الدرجات على العبارات والدرجة الكلية على ابعاد المقياس التي تنتمي اليها العبارات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS والجدول (3 - 6) يوضح هذه النتائج.

جدول رقم (3 - 6) معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات على عبارات بعد القسوة
والدرجة الكلية للبعد

معاملة الام		معاملة الاب		العبرة	رقم العبرة
الدلالة	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة	معامل الارتباط بيرسون		
0.000	**904	0.000	**877	يستخدم الضرب إذا أهملت في أداء واجبي.	1
0.000	**825	0.000	**718	يستخدم معي الشتم إمام إخوتي لأتفه الأسباب.	2
0.000	**908	0.000	**813	يلجا إلى طردي موقنا من المنزل كوسيلة لعقابي.	3
0.000	**866	0.000	**832	يستخدم العنف الشديد في طريقة تأديبه لي.	4
0.000	**877	0.000	**637	يلجا إلى حبسي داخل المنزل عندما أخطئ.	5
0.000	**825	0.000	**857	يستخدم معي العبارات الجارحة مثل السب والشتم لي.	6
0.002	**547	0.000	**799	يلجا إلى التهديد حتى في الأمور البسيطة.	7
0.000	**865	0.000	**792	يهددني بحرمانني من المصروف اليومي.	8
0.000	**838	0.013	*449	يرفض مبدأ الحوار معي.	9
0.000	**885	0.008	**475	يلجأ إلى الكلام القاسي كعقاب لي.	10
0.000	**825	0.000	**735	يعاملني بقسوة في وجود الآخرين.	11
0.000	**642	0.005	**500	عندما يتحدث معي فإنه يقلل من شأنني.	12
0.003	**527	0.000	**739	يستخدم العقاب معي عندما لا أطيعه.	13
0.000	**826	0.003	**524	يلجأ إلى عقابي بح رماني من اللعب مع زملائي.	14

* * معامل الارتباط دال عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha = 0,01$). * معامل الارتباط دال عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha = 0,05$).

يوضح الجدول (3 - 6) ان جميع معاملات الارتباط بين الدرجات على عبارات بعد القسوة والدرجة الكلية للبعد دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0,01) ومستوى (0,05) مما يعكس بعد القسوة.

جدول رقم (3 - 7) معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات على عبارات بعد الحماية الزائد والدرجة الكلية للبعد

رقم العبارة	العبارة	معاملة الاب		معاملة الام	
		معامل الارتباط بيرسون	الدلالة	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة
1	يتدخل في معظم شئوني كبيرة وصغيرة.	**517	0.003	**779	0.000
2	يقوم بمراقبتي خارج المنزل خوفا علي.	**554	0.001	**800	0.000
3	يختار الأصدقاء لي.	**647	0.000	**724	0.000
4	يحرص على عدم مخالطة إخوتي لرفاقهم خوفا عليهم.	**739	0.000	**631	0.000
5	لم اشعر انه أعطاني الفرصة للتصرف في معظم أموري.	**683	0.000	**697	0.000
6	لا يكلفني بإعمال مهما تكن بسيطة خوفا على.	**563	0.001	**624	0.000
7	ياخذني معه في كل مكان.	352	0.056	**571	0.001
8	لا يريدني أن اتخذ قراري بنفسي.	**644	0.000	**804	0.000
9	أشعر بأنني لا أستطيع الاعتناء بنفسي إلا بوجود والدي (والدتي).	**693	0.000	**719	0.000
10	يقوم باختيار الملابس لي.	*419	0.021	**629	0.000
11	يميل إلى معاملتي كشخص يحتاج للرعاية.	**547	0.002	**649	0.000
12	يحاول أن يجعلني اعتمد عليه باستمرار.	**540	0.002	**773	0.000
13	يبالغ في حرصه على حمايتي.	*440	0.015	**739	0.000
14	يحاول التحكم في شئون حياتي.	**712	0.000	**584	0.001
15	يقوم بأداء الواجبات والمسئوليات الخاصة بي.	**579	0.001	**584	0.000

**** معامل الارتباط دال عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha = 0.01$). * معامل الارتباط دال عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha = 0.05$).**

يوضح الجدول (3 - 7) ان جميع معاملات الارتباط بين الدرجات على عبارات بعد الحماية الزائد والدرجة الكلية للبعد دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) ومستوى (0.05)، مما يعكس صدق العبارات التي تقيس بعد الحماية الزائد، عدا عبارة (7) سيتم حذفها، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس (14) فقرة.

جدول رقم (3 - 8) معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات على عبارات بعد الإهمال والدرجة الكلية للبعد

رقم العبارة	العبارة	معاملة الاب		معاملة الام	
		معامل الارتباط بيرسون	الدلالة	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة
1	لا يهتم بمتابعتي في المدرسة.	**687	0.000	**825	0.000
2	لم يبد أي اهتمام بالنسبة لمستقبلي.	**753	0.000	**824	0.000
3	لا يناقش معي أمور أصدقائي مهما بدا من مساوئهم.	**552	0.001	**865	0.000
4	لم أشعر أنه اظهر أي اهتمام لفشلي الدراسي.	**718	0.000	**796	0.000
5	لا يناقشني على الإطلاق عند تغيبني من المنزل.	**767	0.000	**705	0.000
6	اشعر انه لا يتقهم مشكلاتي.	**694	0.000	**661	0.000
7	قليلا ما يستمع إلى مناقشتي.	**748	0.000	**820	0.000
8	عندما اخطي فانه يتركني دونما توجيه.	**605	0.000	**656	0.000
9	لم اشعر أنه يعتني بي عندما أكون مهموما أو متضايقا.	**670	0.000	**662	0.000
10	لا يهتم عادة بما أفعله.	**854	0.000	*433	0.017
11	يترك لي حرية اللعب في الشارع دونما توجيه.	*404	0.027	*421	0.020
12	أشعر أنني مهمل في المنزل من قبل (والدي والدي).	**744	0.000	**590	0.001

0.000	**753	0.000	**723	لم يظهر اهتماما لما أحققه من نجاح.	13
0.000	**628	0.000	**677	لا يتحدث معي في معظم الأمور.	14
0.000	**651	0.000	**599	لم يعودني على طلب المشورة أو النصح.	15

** معامل الارتباط دال عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha = 0,01$). * معامل الارتباط دال عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha = 0,05$).

يوضح الجدول (3 - 8) ان جميع معاملات الارتباط بين الدرجات على عبارات بعد الإهمال والدرجة الكلية للبعد دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0,01) ومستوى (0,05)، مما يعكس صدق العبارات التي تقيس بعد الإهمال.

جدول رقم (3 - 9) معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات على عبارات بعد السواء والدرجة الكلية للبعد

رقم العبارة	العبارة	معاملة الاب		معاملة الام	
		معامل الارتباط بيرسون	الدلالة	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة
1	يلجا إلى نصحي وإرشادي فيما يواجهني من مشكلات.	**643	0.000	**837	0.000
2	يعطيني الفرصة لأبدي رأي الخاص.	**731	0.000	**810	0.000
3	يزرع مبادئ المحبة والأخوة في قلوب إخوتي.	**895	0.000	**858	0.000
4	يعمل على تهيئة الجو النفسي الملائم في المنزل.	**783	0.000	**847	0.000
5	يشارك في حل مشاكلي.	**780	0.000	**909	0.000
6	يسمح لي بتبادل الزيارات بين الأصدقاء.	**716	0.000	**910	0.000
7	عودني إلا الجأ إليه إلا بعد أن أحاول حل المشكلة بمفردي.	**784	0.000	**578	0.001
8	عودني على مناقشة أخطائي قبل توجيه اللوم أو العقوبة.	**799	0.000	**852	0.000

0.000	**909	0.001	**555	يوافق على أن اقضي وقتي في ممارسة هواياتي الخاصة.	9
0.000	**932	0.000	**609	يرحب باشتراك في معسكرات أو مخيمات طلابية.	10
0.000	**878	0.000	**791	يسمح لي بالاشتراك في الرحلات التي تقوم بها المدرسة.	11
0.000	**836	0.000	**745	يتبع الحوار والمناقشة معي.	12
0.000	**879	0.000	**701	يؤكد علي التعاون بين الأخوة.	13

**** معامل الارتباط دال عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0,01$)**

يوضح الجدول (3 - 9) ان جميع معاملات الارتباط بين الدرجات على عبارات بعد السواء والدرجة الكلية للبعد دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0,01)، مما يعكس صدق العبارات التي تقيس بعد السواء.

ثانيا: ثبات مقياس اساليب المعاملة الوالدية

قام معد المقياس بحساب معاملات الثبات بطريقة (ألفا - كرونباخ) وكانت جميع معاملات الارتباط مرتفعة و بالتالي فإن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات إذ تراوحت بين (0.90 و 0.82) لأساليب معاملة الاب و تراوحت بين (0.89 و 0.79) لأساليب معاملة الام .

للتحقق من ثبات المقياس في الدراسة الحالية تم حساب معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) لقياس مدى التماسق في إجابات افراد العينة على كل العبارات الموجودة في كل بعد من ابعاد المقياس والمقياس ككل على عينة قوامها (30 طالب) .

وتم حساب معامل كرونباخ ألفا، ويبين الجدول (10) هذه النتائج.

جدول رقم (3 - 10) معامل كرونباخ ألفا لقياس ثبات مقياس اساليب المعاملة الوالدية

الجدول معاملات المحسوبة كرونباخ تراوحت (0,968) (0,850)	معامل كرونباخ ألفا		عدد الفقرات	البعد	يظهر ان الثبات بطريقة الفا بين -
	معامل الام	معامل الاب			
	0,925	0,911	14	القسوة	
	0,920	0,850	15	الحماية الزائد	
	0,912	0,917	15	الاهمال	
	0,968	0,927	13	السواء	
	0,884	0,910	57	المقياس ككل	

للمقياس بشكل عام وعند جميع ابعاده الفرعية، وهي تعني ان مقياس قائمة اساليب المعاملة الوالدية يتمتع بدرجة ثبات عالية.

3- مقياس تحقيق الذات.

أولاً: صدق المقياس

- أ- قام (عبدالرضا، 2018) بحساب الصدق الظاهري وذلك بعرضه على عدد (10) من الحكمين ذوي الخبرة وتم اخذ آرائهم في تحديد مدى ملائمة الابعاد والفقرات لقياس الظاهرة محل الدراسة، وتم الاخذ بنسبة الاتفاق 80% فأعلى.
- ب- قام الباحث الحالي بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس، من خلال تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (30 طالب) وحساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين الدرجات على العبارات والدرجة الكلية على المقياس باستخدام البرنامج الإحصائي spss والجدول (11) يوضح هذه النتائج.

جدول رقم (3 - 11) معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات على العبارات والدرجة الكلية على مقياس تحقيق الذات

رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة
1	لا أشعر بالخجل عندما تظهر علي بعض الانفعالات	*.438	0,015
2	أشعر أن على التصرف طبقاً لما يتوقعه الناس مني	.278	0,136
3	أعتقد أن الناس طيبون ويمكن الوثوق بهم	**476	0,008
4	أرى أن لي مطلق الحرية في أن أغضب ممن أحب	**543	0,002
5	من الضروري أن يوافق الآخرون على ما أفعل	**639	0,000
6	لا أتقبل نواحي الضعف الخاصة بي	*.387	0,034
7	أستطيع أن أحب الناس دون برهان على أنهم يستحقون ذلك	*.416	0,022
8	أكره الفشل	**553	0,002
9	أتجنب المحاولات التي تهدف الى تبسيط وتحليل الاعتقادات السائدة	**596	0,001
10	من الأفضل أن تتصرف بتلقائية وليس من المهم أن تكون محبوباً	**592	0,001
11	ليس هناك مهمة محددة في الحياة يتعين علي أن اكرس حياتي لها	**646	0,000
12	أستطيع أن اعبر عن مشاعري حتى لو أدى ذلك الى نتائج سيئة	**557	0,001
13	لا أشعر أنني مسئول عن مساعدة الأشخاص الآخرين	*.429	0,018
14	تقلقني أفكار تدور حول نواحي النقص لدي	.329	0,076

0,000	**678	أشعر أنني محبوب من الناس لأني أحبهم	15
-------	-------	-------------------------------------	----

**** معامل الارتباط دال عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha=0,01$). * معامل الارتباط دال عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha=0,05$).**

يوضح الجدول (3 - 11) ان جميع معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية على المقياس دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0,01) ومستوى (0,05)، مما يعكس صدق مقياس تحقيق الذات عند جميع العبارات، عد العبارتين (2 و14) التي سيتم حذفها من المقياس، وبذلك أصبحت عدد فقرات المقياس (13).

ثانيا: ثبات مقياس تحقيق الذات

للتحقق من ثبات مقياس تحقيق الذات في الدراسة الحالية تم حساب معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) لقياس مدى التناسق في إجابات افراد العينة على كل العبارات الموجودة في المقياس على عينة قوامها (30 طالب).
وتم حساب معامل كرونباخ ألفا، وبين الجدول (3 - 12) هذه النتائج.

جدول رقم (3 - 12) معامل كرونباخ ألفا لقياس ثبات مقياس تحقيق الذات

معامل كرونباخ ألفا	عدد الفقرات
0,786	15

يظهر الجدول (12) ان معامل الثبات المحسوبة بطريقة كرونباخ ألفا بلغ (0,785) هو بشكل عام جيد، وهي تعني ان مقياس تحقيق الذات يتمتع بدرجة ثبات جيدة.

نتائج الدراسة

نتائج فرض الدراسة:

للتحقق من صحة الفرض والذي ينص على (توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الضغوط النفسية ومتوسط درجات كل من أساليب المعاملة الوالدية وتحقيق الذات لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبدالعزيز في التخصصات الإدارية والإنسانية) تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات افراد عينة الدراسة على جميع المقاييس وذلك للتعرف على مستوى الضغوط النفسية ومستوى أساليب المعاملة الوالدية ومستوى تحقيق الذات لدى أفراد العينة وكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (4 - 1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات افراد عينة الدراسة على جميع المقاييس

المقياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
الضغوط النفسية	192	1.70	.386
تحقيق الذات	192	2.01	.356
أساليب المعاملة الوالدية (الاب)	192	1.67	.331
أساليب المعاملة الوالدية (الام)	192	1.69	.364

يتبين من الجدول (4 - 1) ان متوسط الضغوط النفسية بلغ (1,70) بانحراف معياري (0,386) وهو مستوى متوسط من الضغوط النفسية.

وبلغ متوسط تحقيق الذات (2,02) بانحراف معياري (0,356) وهو مستوى متوسط من تحقيق الذات، وبلغ متوسط أساليب المعاملة الوالدية (الاب) (1,67) بانحراف معياري (0,331) وهو مستوى متوسط من أساليب المعاملة الوالدية (الاب)، وبلغ متوسط أساليب المعاملة الوالدية (الام) (1,69) بانحراف معياري (0,364) وهو مستوى متوسط من أساليب المعاملة الوالدية (الام).

بعد التعرف على السمة المميزة لجميع مقاييس الدراسة لدى افراد عينة الدراسة، حساب معامل الارتباط بين جميع المتغيرات المستقلة والتفسيرية والمتغير التابع درجة الضغوط النفسية والجدول (4 - 2) بين النتائج.

جدول رقم (4 - 3) معامل ارتباط بيرسون بين جميع المتغيرات المستقلة والمتغير التابع درجة الضغوط النفسية

المتغيرات المستقلة	معامل ارتباط بيرسون	الدالة
تحقيق الذات	0,425	0,000
أساليب المعاملة الوالدية (الاب)	0,498	0,000
أساليب المعاملة الوالدية (الام)	0,525	0,000

كما نلاحظ من الجدول ان معامل ارتباط بيرسون بين درجة أساليب المعاملة الوالدية (الاب) ودرجة الضغوط النفسية لدى افراد عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز في التخصصات الإدارية والإنسانية بلغ (0,498) وهذا يشير إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية (طردية) دالة إحصائياً بين درجة أساليب المعاملة الوالدية (الاب) ودرجة الضغوط النفسية لدى افراد عينة الدراسة، عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0,01$) حيث كانت قيمة الدلالة (0,000) المقترنة بمعامل الارتباط اقل من ($\alpha = 0,05$)، بمعنى أنه كلما زادت درجة أساليب المعاملة الوالدية القسوة - الحماية الزائدة الإهمال (الاب) زادت درجة الضغوط النفسية والعكس صحيح.

كما نلاحظ من الجدول ان معامل ارتباط بيرسون بين درجة أساليب المعاملة الوالدية (الام) ودرجة الضغوط النفسية لدى افراد عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز في التخصصات الإدارية والإنسانية بلغ (0,525) وهذا يشير إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية (طردية) دالة إحصائياً بين درجة أساليب المعاملة الوالدية (الام) ودرجة الضغوط النفسية لدى افراد عينة الدراسة، عند مستوى الدلالة

الإحصائية ($\alpha = 0,01$) حيث كانت قيمة الدلالة (0,000) المقترنة بمعامل الارتباط اقل من ($\alpha = 0,01$)، بمعنى أنه كلما زادت درجة أساليب المعاملة الوالدية القسوة - الحماية الزائدة الإهمال (الام) زادت درجة الضغوط النفسية والعكس صحيح.

من الجدول (4 - 3) يتبين ان معامل ارتباط بيرسون بين درجة تحقيق الذات ودرجة الضغوط النفسية لدى افراد عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز في التخصصات الإدارية والإنسانية بلغ (0,425) وهذا يشير إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية (طردية) دالة إحصائياً بين درجة تحقيق الذات ودرجة الضغوط النفسية لدى افراد عينة الدراسة، عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0,05$) حيث كانت قيمة الدلالة (0,000) المقترنة بمعامل الارتباط اقل من ($\alpha = 0,01$)، بمعنى أنه كلما زادت درجة تحقيق الذات زادت درجة الضغوط النفسية والعكس صحيح.

بعد حساب معامل ارتباط بيرسون بين جميع المتغيرات المستقلة التفسيرية والمتغير التابع درجة الضغوط النفسية تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد للتعرق على درجة تأثير جميع المتغيرات المستقلة على درجة ضغوط النفسية والجدول (4 - 4) يوضح نتائج التحليل.

جدول رقم (4 - 4) ملخص نموذج تحليل الانحدار المتعدد

الدلالة	ف	r^2	ر
0.000	**28,05	0.31	*0.56

** مستوى الدلالة ($\alpha = 0,001$)

يتضح من الجدول (4 - 4) أن قيمة معامل الارتباط المتعدد (ر) بين جميع المتغيرات المستقلة التفسيرية والمتغير التابع درجة الضغوط النفسية قد بلغ (0,56)، بينما بلغ معامل التحديد $r^2 = 0,31$ ، مما يعني بأن المتغيرات المستقلة التفسيرية جميعها استطاعت ان تفسر (31%) من التغيرات الحاصلة في درجة الضغوط النفسية والباقي (71%) يعزى إلى عوامل اخرى. كما يلاحظ من الجدول ان قيمة الاختبار (ف=28,05) وهي دالة احصائياً، عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0,01$) حيث كانت قيمة الدلالة (0,000) المقترنة باختبار (ف) اقل من ($\alpha = 0,01$) مما يؤكد القوة التفسيرية العالية لنموذج الانحدار الخطي المتعدد من الناحية الإحصائية.

كما يبين جدول (4 - 5) قيمة الثابت ومعاملات الانحدار ودالاتها الإحصائية للمتغيرات المستقلة على المتغير التابع.

جدول رقم (4 - 5) معاملات الانحدار الخطي المتعدد

الدلالة	اختبار (ت)	معامل الانحدار	المتغير المستقل
.001	3,307	0,480	ثابت الانحدار
.033	2,151	0,176	تحقيق الذات
.103	1,640	0,192	أساليب المعاملة الوالدية (الاب)

0,005	2,817	0,315	أساليب المعاملة الوالدية (الام)
-------	-------	-------	---------------------------------

يتضح من الجدول (17) ما يلي:

- وجود دلالة إحصائية لتأثير تحقيق الذات على درجة الضغوط النفسية حيث قيمة اختبار (ت=2,151) دالة احصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0,05$) حيث كانت قيمة الدلالة (0,033) المقترنة باختبار (ت) اقل من ($\alpha = 0,05$).
- وجود دلالة إحصائية لتأثير أساليب المعاملة الوالدية (الام) على درجة الضغوط النفسية حيث قيمة اختبار (ت=2,817) دالة احصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0,01$) حيث كانت قيمة الدلالة (0,005) المقترنة باختبار (ت) اقل من ($\alpha = 0,01$).
- عدم وجود دلالة إحصائية لتأثير أساليب المعاملة الوالدية (الاب) على درجة الضغوط النفسية حيث قيمة اختبار (ت=1,64) غير دالة احصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0,05$) حيث كانت قيمة الدلالة (0,103) المقترنة باختبار (ت) اكبر من ($\alpha = 0,05$)، وبالتالي تكون معادلة الانحدار على النحو التالي:
درجة الضغوط النفسية = $0,48 + 0,176 \times$ درجة تحقيق الذات + $0,315$ أساليب المعاملة الوالدية (الام).

وتفسر معادلة الانحدار كما يلي:

- الثابت = $0,48$: إذا كانت درجة جميع المتغيرات المستقلة = صفر، فإن درجة الضغوط النفسية = (الثابت $0,48$).
- معامل الانحدار لدرجة تحقيق الذات = $0,176$: كلما زادت درجة تحقيق الذات بمقدار درجة واحدة، زادت درجة الضغوط النفسية بمقدار (0,176) درجة مع ثبات تأثير المتغيرات المستقلة الأخرى.
- معامل الانحدار لدرجة أساليب المعاملة الوالدية (الام) = $0,315$: كلما زادت درجة أساليب المعاملة الوالدية (الام) بمقدار درجة واحدة، زادت درجة الضغوط النفسية بمقدار (0,315) درجة مع ثبات تأثير المتغيرات المستقلة الأخرى.
- بينما معامل الانحدار لمتغير أساليب المعاملة الوالدية (الام) لم تدخل في معادلة الانحدار كونه غير دالة احصائياً، وبالتالي ليس له تأثير دال احصائي على المتغير التابع درجة الضغوط النفسية.

توصيات الدراسة: في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يوصي الباحث بما يلي:

- قيام المرشدين المختصين بعمل برامج ارشادية للتعامل مع الضغوط النفسية.
- تقديم برامج ارشادية للتعامل مع الضغوط النفسية المصاحبة لتحقيق الذات.
- تقديم برامج ارشادية لكيفية تعامل الآباء والأمهات مع أبنائهم.

بحوث مقترحة

- إجراء دراسات مستقبلية لمتغيرات الدراسة مع إضافة متغير التحصيل الدراسي.
- إجراء دراسات مستقبلية للمقارنة بين الطلاب والطالبات في متغيرات الدراسة.

- إجراء دراسات مستقبلية لتصميم برامج إرشادية لمساعدة الطلاب في التعامل مع الضغط النفسي.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: الكتب:

- الأحمد، أمل (2018) أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 16(3) 15-44.
- أبو ناهية، صلاح الدين محمد (2016) الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الأزهر بغزة وأساليب مواجهتها وعلاقتها بتقدير الذات وموضع الضبط الداخلي، جامعة القاهرة - كلية الدراسات العليا للتربية، 24 (1) 1-18.
- أسماء فاروق عفيفي (2002) التطرف وعلاقته بالحاجة الى تحقيق الذات لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، كلية التربية.
- إسماعيل، محمد (1989) الطفل من الحمل إلى الرشد (الجزء الثاني: الصبي والمراهق)، الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
- جمعه، ناصر (2001) أثر الضغوط النفسية على أبعاد مفهوم الذات لدى عينة من طلاب جامعة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنيا كلية التربية: المنيا.
- الخالدي، أديب (2009) المرجع في الصحة النفسية: نظرية جديدة، ط 3، عمان - الاردن: دار وائل للنشر.
- الخالدي، رائدة (2011) مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، كلية العلوم التربوية والنفسية.
- خزاعلة، أحمد الغرابية سالم (2011). الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة في جامعة القصيم، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، 37 (141) 323-357.
- دخان، نبيل والحجار، بشير (2006). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلاية النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية، ع2، ج4، ص369-398 .
- راجح، أحمد (1999) أصول علم النفس، القاهرة: دار المعارف.
- ربيع، محمد (2014) قياس الشخصية، ط 5، عمان، الأردن: دار الميسرة للنشر والتوزيع.
- رشيدة، رمضان (1998) افاق معاصرة في الصحة النفسية للأبناء، ط1، القاهرة: دار الكتب العلمية.
- الرفاعي، نعيمة (2004) مستوى تحقيق الذات في علاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية، مجلة البحوث النفسية والتربوية، 19(3) 346-379.
- زايد، عبير (1999) المعاملة الوالدية وعلاقتها بالنمو الاجتماعي لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية في المرحلة العمرية (1-14) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا التربوية، جامعة عين شمس.
- الزهراني، أحمد (2018) الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 16(2) 66 - 129.
- الزهراني، عبدالله (2019) القيمة التنبؤية للأدراك الضغوط النفسية من خلال الصلاية النفسية والدعم الاجتماعي لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (52) 155-210.

- السرطاوي، زيدان والشخص عبدالعزيز (1998) قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لاولياء أمور المعوق، الامارات: دار الكتاب الجامعي.
- السميران، ثامر والمساعد، عبد الكريم (2014) سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- الشافعي، سهير (2014) بعض أساليب المعاملة الوالدية غير السوية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاسرية لدى المراهقات، مجلة التربية جامعة الأزهر، 3 (158)، 293-326.
- الشربيني، زكريا (1996) المشكلات النفسية عند الأطفال، القاهرة: دار الفكر العربي.
- الشرفات، محمد والعلي، نصر (2017) أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالكمالية لدى طلبة جامعة اليرموك، مجلة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، جامعة القدس المفتوحة، 5 (17) 145-160.
- شقير، زينب محمد (2002) مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية مصرية - سعودية، القاهرة: مكتبة النهضة.
- الشيخ، منى على (2018) الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية، 40 (60) 97-137.
- الطيار، فهد (2016) إدمان الانترنت وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، 5 (3) 404-446.
- طه عبد العظيم وسلامه عبد العظيم (٢٠٠٦). إدارة الضغوط التربوية والنفسية. الأردن: دار الفكر
- عبد العزيز، مفتاح محمد (2010م). مقدمة في علم نفس الصحة. ط1، عمان: دار وائل للنشر.
- عبد المعطي، حسن (2006) ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط4، عالم الكتب: القاهرة.
- عبدالرحمن، محمد (1998) نظريات الشخصية، القاهرة، مصر: دار قباء للطباعة والنشر.
- عبدالمعطي، حسن مصطفى (2006) ضغوط الحياة: وأساليب مواجهتها، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- عثمان، الطيب وطيفور، الحاج (2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بعوامل الشخصية الخمسة الكبرى لدى طلاب جامعة شندي، مجلة التربية، جامعة الأزهر - كلية التربية، (158)، (1)، 649 - 695.
- العزال، سعيد والزهراي، سعيد (2011) الاضطرابات السلوكية والأنفعالية، جدة - المملكة العربية السعودية: دار الخوارزم العلمية.
- عسكر، علي (1998) ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الكويت: دار الكتاب الحديث.
- العنزي، مضي (2012) العلاقة بين الضغوط النفسية وتحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية، مجلة التربية جامعة الأزهر، 4 (151) 205-248.
- عيد، محمد (2005) مقدمة في الإرشاد النفسي، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- عيد، يوسف (2016) أساليب المعاملة الوالدية والذكاء الأنفعالي لدى طلاب الجامعة السعوديين المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا، مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية، 11 (3) 505-520.
- الغامدي، حسين (1993) دراسة مقارنة لسمات الشخصية المميزة لجانحين وغير الجانحين، المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.
- الغامدي، غرم الله (2016) الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من الطلاب السعوديين المبتعثين بجامعة أوريغون بالولايات المتحدة الأمريكية، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، (2) 8-33.

- الفورتية، سامية وغازلة مصطفى (2018). أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالضغط النفسي كما يدركها طلبة مرحلة الثانوية في مدينة مصراته، مجلة التربية، الجامعة الاسمية الإسلامية، العدد (4).
- القحطاني، محمد (2017) الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب مرحلة البكالوريوس بجامعة الأمام محمد بن سعود الإسلامية، المجلة الدولية للتعليم والبحوث النفسية، 5 (2) 549-521.
- قرقر، إباء (2007) الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات لدى المراهقين في مدينة أربد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك: الأردن.
- القرني، محمد (2015) أساليب التنشئة الوالدية وعلاقتها بكل من الاضطرابات النفسية والعنف الأسري لدى عينة من المراهقين والمراهقات، مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية، 8 (1) 77 - 163.
- القرني، محمد (1993) الخواف الاجتماعي وعلاقته ببعض أساليب المعاملة الوالدية كما يراها الأبناء، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الملك سعود كلية التربية 1413هـ.
- القريطي، عبد المطلب أمين (1998) في الصحة النفسية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- القعدان، فراس (2018) أثر برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 2 (9) 67-82.
- كفاي، علاء الدين (1989) التنشئة الوالدية والأمراض النفسية، القاهرة: هجر للطباعة والنشر والتوزيع.
- محمد، عزيزة (2009) الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسجسمية لدى بعض طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة: القاهرة.
- مختار، مختار محمد (2016) ساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها برتب أزمة الهوية لدى عينة من طلاب الجامعة، جامعة حلوان - كلية التربية، مجلة الدراسات تربوية واجتماعية، 22 (2) 915-952.
- مصطفى، محمد أشرف (2007) بعض أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بهوية الأنا لدى طلاب الجامعة، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، القاهرة، (1) 223-260.
- المطوع، سعيد (1435) واقع الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الملك خالد وأستراتيجياتهم في التعامل معها مع تصور لبرنامج إرشادي مقترح للتعامل معها، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك خالد: أبها.
- النوايسة، فاطمة (2011) الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، عمان، الأردن: دار المناهج.
- يخلف، عثمان (2001). علم نفس الصحة الأسس النفسية والسلوكية للصحة، ط1، دار الثقافة.

رابعاً: المراجع الأجنبية

- Al Sunni, A., & Latif, R. (2014). Perceived stress among medical students in preclinical years: A Saudi Arabian perspective. 3 (3): 155-159.
- Bataineh, M. Z. (2013). Academic Stress among Undergraduate Students: The Case of Education Faculty. 2, 1. International Interdisciplinary Journal of Education.
- (CCMH) Center for Collegiate Mental Health. 2018 Annual Report (Publication No. STA 19-180).
- Dwyer, A., & Cummings, A. (2001). Stress, Self-Efficacy, Social Support, and Coping Strategies in University Students. Vol. 35: 3. Canadian Journal of Counselling.
- Kisker, G. (2004). The disorganized personality (3rd ed.) Mc Graw-Hill Company, U.S.A.
- Lazarus, R. (1999). Psychology Stress coping process, McG-Hill, Book Company, New York, 1999.
- Maslow, A. H. (1973). Dominance, Self-esteem, Self-actualization: Germinal Papers of A.H. Maslow Edited by Richard J. Lowry, USA: Brooks/Cole Pub
- Mikulineer, M. (1994) Human Learned Helplessness Coping Perspective, publishing corporation, New York.
- Taha, A. Z. and A. A. Sabra (2012). "Perceived stresses among male students in University of Dammam, Eastern Saudi Arabia: A comparative study." Journal of American Science 8(6): 291-298.
- (WHO) World Health Organization. (2001). The World health report: 2001: Mental health: new understanding, new hope. World Health Organization.