

Sources of psychological stress and methods of confronting it among * students of the University of Hail in the Kingdom of Saudi Arabia

Mohamed Mohamed Alhadi Suliman

College of Education || University of Hail || KSA

Elsir Ahmed Suliman

University of Hail || KSA

Osman F. A. Faduleseed

Faculty of Arts || Al- Neelain University || Sudan

Abstract: The study aimed to investigate the relationship between the style of sources of psychological stresses and methods of confronting it of Hail university students. The researchers designed a scale to investigate sources of psychological stresses and methods of confronting it. The researchers applied the tools on a sample of 400 (males and females) of Hail university students. The collected data analyzed statistically by SPSS. The results showed the sources of stress are high among Hail University students. Hail University students are characterized by high coping methods to stress. The sources of psychological stresses and methods of coping are conversely correlated.

Keywords: sources of psychological stresses, the confronting methods, Hail university students.

مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلاب جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية

محمد محمد الهادي سليمان

كلية التربية || جامعة حائل || المملكة العربية السعودية

السر أحمد سليمان

جامعة حائل || المملكة العربية السعودية

عثمان فضل السيد

كلية الآداب || جامعة النيلين || السودان

الملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلاب جامعة حائل، ولتحقيق ذلك استخدم الفريق البحثي المنهج الوصفي حيث تم سحب عينة عشوائية من طلاب جامعة حائل بلغ عددها (400) طالب وطالبة وتم استخدام المنهج الوصفي. من خلال تصميم مقياسي مصادر الضغوط وأساليب المواجهة، وبعد التأكد من صلاحيتهما تم تطبيقهما على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية من طلاب وطالبات جامعة حائل المسجلين في مختلف المستويات في العام الجامعي 2019/2020. وبعد جمع البيانات تم تحليلها إحصائياً بواسطة أساليب التحليل الإحصائي المناسبة التابعة لبرنامج الـ (SPSS) وتم التوصل للنتائج؛ تتسم مصادر الضغوط لدى طلاب جامعة حائل بالارتفاع، يتسم طلاب جامعة حائل بأساليب مواجهة ضغوط عالية. توجد علاقة

* هذا البحث ممول من عمادة البحث العلمي بجامعة حائل بعقد رقم (150498).

ارتباطية عكسية بين مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها. لا توجد فروق بين مصادر الضغوط و(النوع، الحالة الزوجية، العمر، المعدل التراكمي). لا توجد فروق بين أساليب المواجهة و(النوع، الحالة الزوجية، العمر، المعدل التراكمي) وقد تم مناقشة النتائج بناءً على الإطار النظري والبحوث السابقة،

الكلمات المفتاحية: مصادر الضغوط النفسية- أساليب مواجهة الضغوط- طلاب جامعة حائل.

المقدمة:

الضغط حالة نفسية مستمرة عند الانسان توجي له بعدم إمكانية تحاشيها، لأن الضغط حالة مستمرة ومتفاعلة مع المواقف الأخرى، تحدث عند الانسان استجابة لحاجة التكيف، ولأن الحياة بحد ذاتها تستلزم تكيفاً ثابتاً، لذا يتعرض الانسان لحالة ضغط أعلى من الحد العادي أو أقل منه، وفي هذا الأمر اضطراب بكلتا الحالتين، وقد أشارت بعض النتائج العلمية والدراسات الميدانية، إن الضغوط تأخذ أشكالاً متعددة في إحداث نتائجها المرضية، فمواقف الضغط النفسي أكبر خطراً من مواقف الضغط المادي، والاجتماعي وذلك بسبب طبيعتها المستمرة ، وقد تحدث مواقف الضغط النفسي بفعل مواقف الضغط المادي والاجتماعي وتؤثر على أداء الطلاب الدراسي من ضمن تأثيرها الكبير على الأداء الحياتي اليومي والتعرف على مصادرها وأساليب مواجهتها يمكن من وضع برامج الارشاد النفسي والاكاديمي للطلاب، وتعتبر الضغوط النفسية من أهم المشكلات التي تواجه الفرد في عصرنا الحالي لما لها من تأثير واضح في حياتنا، فقد أصبحت متطلبات الحياة المعاصرة مليئة بالتعقيدات والمشكلات التي أدت بدورها إلى زيادة في مستويات الضغط النفسي، إن جل هذه الإحصائيات تشعل ناقوس الخطر الذي يهدد السلامة النفسية والجسمية وينوه إلى ضرورة الكشف عن أهم المتغيرات التي تشتمل عليها الضغوط النفسية، وإتباع طرق علاجية فعالة للتقليل من أثارها السلبية على الأفراد واستخدام استراتيجيات فعالة لمواجهتها.

مشكلة الدراسة:

يؤدي التعرض المتزايد للتوتر كل يوم إلى زيادة إفراز بعض أكثر المؤثرات الهرمونات التي ينجم عنها ارتفاع في ضغط الدم وارتفاع السكر والإصابة بنقص الدورة الدموية للأعضاء الحيوية في الجسم والقلب والمخ ويمكن أن تؤدي إلى (قرحة المعدة، اضطرابات الغدة الدرقية، سقوط الشعر، تشنج القولون، البول السكري، آلام الأسنان، ضغط الدم، الحساسية الجلدية، التهاب المفاصل، أمراض القلب). (عبد الرحمن، 86، 2012). ومن الناحية النفسية قلة الانتباه والتركيز مما يؤدي إلى تشوش التفكير وضعف الذاكرة، ضعف القدرة على اتخاذ القرار السليم مما يزيد من القرارات غير المتزنة وتعتبر عامل أساسي في احداث الاضطراب النفسي (كرينق، 2015: 106) وتتناول الدراسة الحالية مصادر الضغوط لدى فئة الطلاب وأساليب المواجهة التي يتم اتباعها معها.

أسئلة الدراسة:

يمكن صياغة مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية:

- 1- ما مستوى مصادر الضغوط لدى طلاب جامعة حائل؟
- 2- ما مستوى أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب جامعة حائل؟
- 3- هل توجد علاقة بين مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلاب جامعة حائل؟
- 4- هل توجد علاقة بين مصادر الضغوط و(المعدل التراكمي، النوع، الحالة الزوجية، العمر) لدى طلاب جامعة حائل؟

5- هل توجد علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط و(المعدل التراكمي، النوع، الحالة الزوجية، العمر) لدى طلاب جامعة حائل؟

فرضيات الدراسة:

- 1- يتمتع طلاب جامعة حائل بمستوى مرتفع من مصادر الضغوط.
- 2- يتسم طلاب جامعة حائل بأساليب مواجهة ضغوط عالية.
- 3- توجد فروق عكسية ذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط لدى طلاب جامعة حائل وأساليب المواجهة.
- 4- توجد فروق بين مصادر الضغوط و(المعدل التراكمي، النوع، الحالة الزوجية، العمر) لدى طلاب جامعة حائل.
- 5- توجد فروق بين أساليب مواجهة الضغوط و(المعدل التراكمي، النوع، الحالة الزوجية، العمر) لدى طلاب جامعة حائل.

أهداف الدراسة:

يسعى البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. قياس مصادر الضغوط لدى طلاب جامعة حائل.
2. قياس أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب جامعة حائل.
3. تحديد العلاقة ونوعيتها بين مصادر الضغوط وطرق مواجهتها لدى طلاب جامعة حائل.
4. تحديد الفروق بين مصادر الضغوط و(المعدل التراكمي، النوع، الحالة الزوجية، العمر) لدى طلاب جامعة حائل.
5. تحديد الفروق بين أساليب مواجهة الضغوط و(المعدل التراكمي، النوع، الحالة الزوجية، العمر) لدى طلاب جامعة حائل.

أهمية الدراسة:

تنبع الأهمية العلمية للدراسة فيما يلي البحث بدراسة مصادر الضغوط لدى فئة الطلاب وأساليب مواجهتهم لها، وتقديم توصيات فيما يتعلق بذلك. تشكل الضغوط عامل مؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية والجسمية وتساهم نتائج الدراسة في الآتي:

- أولاً أهمية نظرية/أكاديمية:
 1. التعرف على مصادر الضغوط لدى طلاب جامعة حائل.
 2. التعرف على أساليب مواجهة الضغوط الأكثر استخداماً لدى طلاب جامعة حائل.
- ثانياً أهمية تطبيقية/عملية:
 1. يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة المتعلقة بمصادر الضغوط في عمل خطط وبرامج للتغلب عليها وتقليل أثارها السالبة.
 2. الاستفادة من نتائج الدراسة المتعلقة بأساليب مواجهة الضغوط في عمل برامج إرشادية لتعزيز أساليب المواجهة الإيجابية لدى طلاب جامعة حائل.

حدود الدراسة:

تتمثل حدود البحث الحالي في الآتي: تتمثل العينة التي طبقت عليها الأدوات من الطلاب والطالبات المسجلين في مختلف المستويات في جامعة حائل للعام الجامعي 2017/2018م في مختلف الكليات ذكور واناث. ويتناول البحث متغيري مصادر الضغوط وأساليب المواجهة

مصطلحات البحث:

تتمثل أهم متغيرات البحث الأساسية في الآتي:

- مصادر الضغوط: هي المثبرات الذي يفسرها الأفراد على أنها مهدد لسلامتهم الجسدية أو النفسية (تايلور، 2008، 243).
- ومن ناحية إجرائية يقصد الباحثون بمصادر الضغوط الدرجات النهائية المتحصل عليها من العينة بعد تطبيق مقياس مصادر الضغوط.
- أساليب المواجهة: يقصد بها الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم، ويعرفها سبيلبرجر بأنها عملية وظيفتها خفض أو أبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له. كما يعرف استراتيجيات المواجهة كوهين ولازاروس أنها أي جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط (ساندرسون، 2019: 223).
- ومن ناحية إجرائية يعني بها الباحثون الدرجات النهائية التي يتم الحصول عليها من المفحوصين بعد تطبيق مقياس أساليب المواجهة.

2- الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً- الإطار النظري

النظريات المفسرة للضغط: اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط طبقاً لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها، فهناك نظريات ذات أسس نفسية أو فسيولوجية أو اجتماعية، ومن أهم هذه النظريات ما يلي:

1. الكر أو الفر: (وولتر، كانون) فعندما تدرك الكائنات العضوية بأنها تتعرض للتهديد يتم تنبيه الجسم بسرعة ويصبح مدفوعاً بتأثير من الجهاز العصبي السمبثاوي وجهاز الغدد الصماء وهذه الاستجابات الفسيولوجية تعمل على تهيئة العضوية لمهاجمة مصدر التهديد أو الهرب، وبذلك فهي تدعى استجابة الكر أو الفر واعتبر كانون أن استجابة الكر أو الفر من الناحية المبدئية استجابة تكيفية. لأنها تجعل العضوية قادرة على تقديم الاستجابة بسرعة عند تعرضها للتهديد. كما بين من الناحية الثانية، أن الضغط قد يسبب الأذى للجانب العضوي، لأنه يعطل الوظائف الانفعالية والسيكولوجية، ويمكن أن يسبب مشاكل صحية مع مرور الوقت. وتحديداً، فعندما يستمر الضغط قويا فإنه يمهد الطريق لظهور المشاكل الصحية (ساندرسون، 2019: 226).
2. أعراض التكيف العامة- سيلبي: قام بتعريض مجموعة من الفئران لمجموعة متنوعة من الضغوط طويلة الأمد، مثل: البرد الشديد، والتعب. ثم قام بملاحظة ردود أفعالها الفسيولوجية. ومما دعا إلى اندهاشه، أن جميع مسببات الضغط بغض النظر عن طبيعتها، أدت إلى حدوث النمط نفسه من ردود الأفعال الفسيولوجية. وتحديداً فإن جميعها أدت إلى تضخم قشرة الغدة الأدرينالية، وتقلص الغدة التيموسية (الصعترية)، والغدد الليمفاوية، وتقرح المعدة، والطفح المعوي لدى التعرض للضغط. من هذه الملاحظات قام

سيلي) بتطوير مفهومه المعروف بأعراض التكيف العامة أوضح أنه عند تعرض الكائن الحي لمثير يسبب الضغط، فإنها تقوم بحشد إمكاناته للعمل. والاستجابة التي تصدر عنه بحد ذاتها غير محدد أي أنها لا تختلف باختلاف مسببات الضغط، وهذا يعني أن الفرد سيقدم نفس النمط من ردود الأفعال الفسيولوجية بغض النظر عن سبب التهديد. ومع مرور الزمن ومع تكرار أو استمرار التعرض للضغط يتعرض النظام (الجسم) إلى عوامل التمزق والاهتراء (العاسمي، 122، 2016). وتتكون أعراض التكيف العامة من ثلاث مراحل:

- المرحلة الأولى: مرحلة التنبيه وفيها يتبأ الكائن الحي، ويصبح مستعد لمواجهة التهديد.
- المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة وفيها يقوم الكائن الحي ببذل الجهد للتعامل مع التهديد، كما في حال المواجهة.
- المرحلة الثالثة: مرحلة الإنهاك وتحدث إذا فشل الكائن الحي في التخلص من التهديد (عبد العزيز 157، 2010).

3. نظرية التقييم المعرفي للازاروس: أكد أن طريقة تفكير الفرد بالمواقف التي يتعرض لها هي التي تسبب الضغط له، بمعنى أنه حين يكون الموقف مجهدا يجب أن ندرك أولا بأنه كذلك، أي يجب إدراكه بأنه مهدد لصحة الفرد وسلامته بمعنى أن الأساس في هذه النظرية أن الاستجابة للضغط تحدث فقط عندما يقوم الفرد موقفه الحالي بأنه مهدد. (عبد الخالق، 2016: 134).

4. نظرية العجز المكتسب لـ "سيلجمان": أرجع مفهوم العجز المتعلم أو المكتسب إلى أن تكرار تعرض الفرد للضغوط مع تزامن اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها فإن هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة أو الاستحقاق، وأن هذا الشعور بالعجز يجعله يبالي في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمر بها ويشعر بالتهديد منها، ويشعر بعدم قدرته على مواجهتها مما يجعله يشعر بالفشل بشكل مستمر (شويخ، 2007: 123).

5. نظرية فعالية الذات لباندورا: أشار إلى أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصدمية والخبرات الضاغطة تتوقف على درجة فاعلية الذات لديه، وأن فاعلية الذات لدى الفرد تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حياته، حيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه، ويؤكد باندورا أيضاً أن الشخص عندما يواجه بموقف معين فإنه يقيم الموقف من خلال نوعين من التوقعات، وهما: أولاً توقع النتيجة، ويشير ذلك إلى تقويم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة، وثانياً توقع الفاعلية ويشير ذلك إلى اعتقاد الشخص وقناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يتطلب حدوث النتيجة بشكل ناجح، (إسماعيل، 2004: 99).

مصادر الضغط:

مصادر الضغوط ومسبباتها توجد حولنا في جميع البيئات سواء كانت البيئة الطبيعية أو نفسية أو اجتماعية، فعلى المستوى الأسري والمهني والتربوي والثقافي وغيرها من مجالات الحياة يواجه الفرد سلسلة من الضغوط مما يستوجب الأمر ضرورة الاستجابة نحو جميع المثيرات الضاغطة في البيئة، وعادة تكون الاستجابة غير ملائمة، فنحن نتعامل دائماً مع ضغوط داخلية وخارجية لا يستطيع الفرد الفكك والهروب منها.

ولعل من أهم مسببات الضغوط لدى الأفراد ما يلي (Ogen, 2007: 227):

1. المتغيرات الاقتصادية وتمثل في انخفاض الدخل وارتفاع معدلات البطالة وارتفاع معدلات الجريمة.

2. متغيرات اجتماعية مثل الطلاق والانفصال وخبرات الإساءة الجسمية والجنسية والإهمال للأطفال والانحرافات السلوكية.
 3. متغيرات طبيعية مثل الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير وغيرها.
 4. متغيرات موقفيه وتنظيمية داخل بيئة العمل/ الدراسة.
 5. متغيرات نفسية مثل فقدان الحب والصراعات اللاشعورية النفسية.
 6. تغيرات فسيولوجية مثل التغيرات الفسيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم ومهاجمة الجراثيم.
- ويرى مونري وبيترمان أنه يمكن تحديد أربعة مصادر للضغوط (إسماعيل، 2004: 112):
1. الأحداث والتغيرات الاقتصادية.
 2. الاضطرابات الصحية أو النفسية.
 3. الأحداث والتغيرات البيئية.
 4. الأحداث والتغيرات الاجتماعية.

تصنيف مصادر الضغوط:

- تصنيفات مختلفة لمصادر الضغوط وفقاً لأسس متباينة، ومن هذه الأسس:
1. من حيث مرتباتها إلى: ضغوط بناءة (إيجابية)، في مقابل ضغوط هدامة (سلبية). ومن أمثلة النوع الأول الزواج والترقي في العمل، ومن أمثلة النوع الثاني المرض، الإصابة في العمل، وفاة شخص عزيز.
 2. من حيث الاستمرار، وتصنف إلى: مستمرة (كمنغصات الحياة اليومية) ومتقطعة (كالمناسبات الاجتماعية كالحفلات والإجازات ومخالفات القانون).
 3. من حيث المنشأ، وتصنف إلى ضغوط داخلية (أي من داخل الفرد مثل الحاجات والمتغيرات الفسيولوجية، والطموحات والأهداف وغيرها)، في مقابل خارجية (أي تأتي من البيئة الخارجية، وهي كثيرة كالضوضاء والظروف الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير، والملوثات وغيرها).
 4. من حيث المكان الذي تحدث فيه (أي في العمل أو في المنزل أو في المدرسة أو في الشارع وغيرها).
 5. من حيث عدد المتأثرين بها وتصنف إلى: العامة (أي التي يتأثر بها عدد كبير من الناس كالأحداث المزلة)، في مقابل الخاصة التي تؤثر على فرد واحد أو على عدد محدود من الأفراد (كحوادث الطرق، أو منغصات الحياة اليومية).
 6. من حيث شدة الأحداث والمواقف الضاغطة ويمكن أن تصنف إلى: خفيفة ومعتدلة وشديدة.
 7. من حيث مجال الحياة الذي تحدث فيه أي في المجال الاقتصادي أو السياسي أو الاجتماعي أو الإداري والتنظيمي، وهكذا (ساندرسون، 2019: 243).

المبحث الثاني- أساليب المواجهة:

يستجيب الناس للضغط بطرق مختلفة. فبعض الناس يستسلمون بياس لمجرد حدوث أبسط خطأ في خططهم التي رسموها لأنفسهم. وبالمقابل نجد آخرين يبدون قادرين على مواجهة النكبات والتحديات برباطة جأش، مستجمعين ما لديهم من إمكانيات ذاتية واجتماعية لاحتواء المشكلة. ويتوقف التأثير الذي يمكن أن ينشأ عن احتمال التعرض لأي حدث ضاغط، بشكل رئيسي على كيفية تقييم الفرد له (رودهام، 2012: 233).

المساندة الاجتماعية والمواجهة:

الطريقة التي نواجه بها الضغوط تتأثر في كثير من الأحيان بمدى المساندة التي نتلقاها ممن حولنا. ومن الضروري الإشارة إلى أنه على الرغم من أن مقدار المساندة المتاح لنا يمثل ضرورة، فإن الأكثر أهمية هو إدراكنا لمستوى المساندة التي نمتلكها؛ فالأفراد الذين يعتقدون بأن لديهم مساندة اجتماعية يشعرون بالمحبة، والرعاية، والتقدير، والقيمة فالمساندة الاجتماعية تمثل ضرورة للحصول على الدعم الوجداني، والمعلوماتي، والأدائي من الآخرين، كما ترتبط بتحسين الصحة وسرعة الشفاء من المرض وتخفيض الكرب النفسي وتحسين جودة الحياة الوجدانية. وإذا أدركت المساندة الاجتماعية على أنها متاحة، فسيؤثر ذلك على كيفية تقييم الأفراد لمصادر الضغوط والاستجابة لها؛ فالأفراد الذين يدركون مساندة اجتماعية بأنها مرتفعة يكونون أكثر ميلاً إلى تقييم الأحداث بأنها أقل مشقة مقارنة بالذين لا يشعرون بأن لديهم مساندة.

الشخصية والمواجهة:

تؤثر الشخصية التي يحملها كل فرد في مواجهة الحدث الضاغط، وفي كيفية تعامله مع ذلك الحدث. فبعض الشخصيات تزيد من حدة المواقف الضاغطة، في حين يعتمد البعض الآخر إلى تخفيف حدة هذه المواقف.

المواجهة المرتكزة على المشكلة:

وتنطوي على التعامل بشكل مباشر مع المواقف الشاقة، ومن ثم العمل على إيجاد وسيلة لحلها. ومن الأمثلة على هذا النوع من المواجهة وضع خطة عمل أو التركيز على الخطوة التالية لحل المشكلة وتعتبر المواجهة المرتكزة على المشكلة بشكل عام الأكثر احتمالاً لأن تكون فعالة، وذلك عندما يكون هناك شيء يمكن القيام به للسيطرة على مصدر الضغط أو معالجته.

لمواجهة المرتكزة على الانفعال:

على التعامل مع الانفعالات المحيطة بمصدر المشقة، وتشمل محاولات إعادة تقييم إيجابي لمصدر الضغط لرؤية الموقف بصورة أكثر إيجابية، إضافة إلى أن الأفراد الذين يتخذون منى المواجهة المرتكزة على الانفعال يعتمدون على تقبل الموقف، والبحث عن مساندة وجدانية، والتنفيس عن انفعالاتهم، والانخراط في الأنشطة الروحانية، كالتأمل على سبيل المثال. وتعتبر هذه المناهج أكثر فعالية عندما يكون هناك شيء يمكن القيام به للسيطرة على موقف الضغط أو معالجته (شويخ، 2008: 73).

نتائج المواجهة:

1. تخفيف الظروف البيئية المؤذية وتعزيز احتمالات الشفاء.
2. التحمل أو التكيف مع الأحداث أو الواقع السلبي.
3. الحفاظ على صورة إيجابية عن الذات.
4. الحفاظ على التوازن الانفعالي.
5. الاستمرار في إقامة العلاقات المشبعة مع الآخرين (تايلور، 2008: 305).

الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط:

قدم كوهين مجموعة من الأساليب المعرفية لمواجهة الضغوط شملت:

1. التفكير العقلاني: استراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر الضغط وأسبابه.
2. التخيل: استراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث وقد تتحول إلى أحلام يقظة.
3. الإنكار: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل، ويتصرف كأنها لم تحدث على الإطلاق.
4. حل المشكلة: نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وإيجاد حلول واقعية لها.
5. الفكاهة (الدعابة): استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وبروح الفكاهة وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة (الضريبي، 681، 2010).

ثالثاً- الدراسات السابقة

- دراسة عبد الرزاق، (2006) أحداث الحياة الضاغطة (أسرية، اقتصادية، ضغوط العلاقة بالجنس الآخر، ضغوط المستقبل المهني، ضغوط أكاديمية) وأساليب مواجهتها (العمل من خلال الحدث، الالتفات إلى اتجاهات وأنشطة أخرى، التجنب والانكار، طلب المساعدة الاجتماعية، الإلحاح والاقترام، البحث عن العلاقات الاجتماعية، تنمية الكفاءة الذاتية) والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر والسعودية وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين العينة المصرية والسعودية في ادراك أحداث الحياة الضاغطة الأسرية والاقتصادية وضغوط العلاقة بالجنس الآخر لصالح العينة المصرية بينما كانت الفروق في ضغوط المستقبل المهني والضغط الأكاديمية لصالح العينة السعودية، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق بين العينة المصرية والسعودية في أساليب مواجهة الحياة (العمل من خلال الحدث، الالتفات إلى اتجاهات وأنشطة أخرى، التجنب والانكار، البحث عن العلاقات الاجتماعية، تنمية الكفاءة الذاتية) بينما لم تكن هناك فروق بين العينتين في طلب المساعدة الاجتماعية، الإلحاح والاقترام.
- دراسة الطوطو، (2008) مصادر الضغوط النفسية لدى المرشدين النفسيين: دراسة ميدانية في المؤسسات التعليمية في الجمهورية العربية السورية وتم التوصل إلى النتائج التالية لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط تبعاً للمتغيرات (العمر، الجنس، الحالة الاجتماعية، المحافظة) وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً ل (طبيعة عمل المرش النفسي، دور المرشد النفسي، علاقات المرشد النفسي الاجتماعية والمهنية).
- دراسة الجمحي، (2011) بن عيد مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى الطلاب السعوديين المبتعثين إلى نيوزيلندا وقد تكونت العينة من (375) طالباً وطالبة (343 ذكور 32 إناث) وقد توصلت النتائج إلى:- تنوع مصادر الضغوط الإدارية، الاجتماعية، النفسية والسلوكية، والدينية، التي يتعرض لها الطلاب المبتعثين. كما وجدت فروق دالة إحصائية في مصادر الضغوط وفقاً للمتغيرات الديموغرافية الآتية: (الحالة الاجتماعية، النوع، ونوع السكن) بينما لم توجد فروق دالة إحصائية في مصادر الضغوط وفقاً لكل من المتغيرات الآتية: نوع التخصص، السن، والمرحلة الدراسية المبتعث علمها الطالب.
- دراسة العبدلي (2012) الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة تكونت العينة من (200) طالباً من طلاب التعليم الثانوي أظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى العاديين وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين (غالبية) أساليب مواجهة الضغوط من جهة

والصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) من جهة أخرى، لدى الطلاب المتفوقين وكذلك العاديين. كما وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب المتفوقين والعاديين في درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة لصالح المتفوقين. ووجدت فروق حقيقية بين المتفوقين والعاديين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستثناء (التحليل المنطقي، تحمل المسؤولية، الاستسلام، التنفيس الانفعالي).

- دراسة جبالي (2012) الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: تعاني أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون من ضغوط نفسية مرتفعة وتعتمد على استراتيجيات المواجهة الإيجابية لتخفيف الضغوط النفسية.
- دراسة الشمري، (2015) تناولت موضوع (الرهاب الاجتماعي ومصادر الضغوط النفسية لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل) تم اجراء الدراسة على عدد 500 طالب وتوصلت إلى النتائج الآتية (مستوى الرهاب الاجتماعي متوسط، الضغوط الجامعية في المرتبة الاولى والضغوط الاسرية في المرتبة الأخيرة وظهرت الدراسة فروق في مصادر الضغوط تبعاً للنوع ومكان السن والدخل الشهري)
- دراسة الجدوع، (2015) مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة عمان وعلاقتها ببعض المتغيرات، وقد تكونت عينة الدراسة من (170) معلماً ومعلمة أشارت نتائج الدراسة إلى أن الدرجة الكلية لمصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة عمان كانت مرتفعة، كما أشارت النتائج أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند في مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة عمان تبعاً لمتغيرات الجنس لصالح الإناث، والحالة الاجتماعية لصالح المتزوج، والجهة التابعة لها المركز أو المدرسة لصالح المراكز الحكومية، وسنوات الخبرة لصالح فئة من سنة إلى 5 سنوات، والمستوى التعليمي لصالح فئة البكالوريوس، ونوع إعاقة الطالب لصالح فئة التوحد والإعاقة العقلية والإعاقة السمعية.
- دراسة أبو العيش، (2016) استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة ميدانية على عينة من طالبات السنة التحضيرية في جامعة حائل. تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من 300 طالبة من طالبات السنة التحضيرية بجامعة حائل وقد أظهرت النتائج أن استراتيجيات التكيف المستخدمة من الطالبات جاءت على النحو التالي (الاستراتيجيات الدينية، وحل المشكلات والاسترخاء والانسحاب والعزلة والانخراط في نشاطات ممتعة كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لأثر المسار في استراتيجيات الانسحاب والعزلة والاستراتيجيات الدينية وجاءت الفروق لصالح المسار العلمي، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التكيف مع الضغوط تبعاً للمعدل التراكمي.

التعليق على الدراسات السابقة:

تناولت الدراسات السابقة مصادر الضغوط أو أساليب مواجهة الضغوط كل على حده مع متغيرات نفسية مختلفة وتتميز هذه الدراسة بتناول المتغيرين معا (تتفق مع الدراسات السابقة في أحدي المتغيرين) بالإضافة إلى متغيرات أخرى بالإضافة حجم العينة الكبير الذي يشمل كل كليات الجامعة وكل التخصصات بالإضافة إلى تناول أبعاد متعددة في كلا المقياسين.

3- منهجية الدراسة وإجراءاتها.

منهجية الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي نظرا لملاءمته لمشكلة البحث.

مجتمع الدراسة وعينتها:

يمثل طلاب جامعة حائل المجتمع البحث، وقد اختار الفريق البحثي عينة ممثلة لذلك المجتمع، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة من طلاب الجامعة المسجلين في العام الدراسي (2019 / 2020). وبلغت عينة البحث (400) طالبا وطالبة في كليات الجامعة المختلفة.

أدوات البحث:

صمم الفريق البحثي مقياسي مصادر الضغوط وأساليب مواجهتها، وفيما يلي عرض لذلك:

أولاً: مقياس مصادر الضغوط: صمم الباحثون بالاستعانة بالإطار النظري ومقاييس مصادر الضغط في الدراسات المختلفة مقياس مصادر الضغوط وهو مكون من (10) أبعاد هي:

1. مصادر ضغوط متعلقة بالتسجيل (الحذف والإضافة، تنظيم الجداول....). العبارات من (1- 6).
2. مصادر ضغوط متعلقة بوسائل التقويم (الاختبارات الفصلية، الواجبات). العبارات من (7- 13).
3. مصادر ضغوط متعلقة بمحتوي المقررات. العبارات من (14- 20).
4. مصادر ضغوط متعلقة بالبيئة الجامعية (تجهيز القاعات، الكافتيريا، مواقف السيارات). العبارات من (21- 26).
5. مصادر ضغوط متعلقة بتعامل أعضاء هيئة التدريس العبارات من (27 – 30).
6. مصادر ضغوط متعلقة بالتخصص ومستقبل المهنة العبارات من (31- 33).
7. مصادر ضغوط متعلقة بالإدارة والإرشاد. العبارات من (34- 37).
8. مصادر الضغوط الذاتية (الشخصية). العبارات من (38- 49).
9. مصادر الضغوط الاسرية. العبارات من (50- 62).
10. ضغوط المجتمع (ضغوط اجتماعية). العبارات من (63- 68).

ويتكون المقياس من (64) عبارة يجب عليها ب (نعم، أحيانا، لا) تأخذ الدرجات (0، 1، 2). وقد خضع المقياس أثناء تصميمه للفحص والتدقيق والمراجعة للتأكد من صلاحيته، وذلك باستخدام أساليب قياس مستوى الصدق والثبات، ومن أجل التأكد من الصدق الظاهري تم عرض القائمة على (10) من المحكمين في تخصص علم النفس، واتفق المحكمون بصورة عامة على صلاحية القائمة وتمت الاستفادة من ملاحظاتهم في تجويد المقياس. ولمعرفة ثبات القائمة استخدم الباحثان طريقة التجزئة النصفية من خلال معادلة «سبيرمان- براون» ومعادلة «جتمان» وطريقة تحليل التباين من خلال «معادلة ألفا» فكشف هذا الإجراء عن النتائج المبينة في الجدول رقم (1)

الجدول رقم (1) يبين معاملات ثبات مقياس مصادر الضغوط النفسية:

المعادلة	سبيرمان- براون	جتمان	الفاكرونباخ
معامل الثبات	0.786	0.793	0.881

ثانياً- مقياس أساليب مواجهة الضغوط:

صمم الفريق البحثي بالاستعانة بالإطار النظري والمقاييس التي استخدمت في الدراسات المختلفة مقياس أساليب مواجهة الضغوط وهو مكون من بعدين أساسيين:

1. أساليب المواجهة الإيجابية وتشمل البنود من (1- 38) ويجاب عليها بنعم وتعطي الدرجة (صفر) وأحياناً وتعطي الدرجة (1) ولا وتعطي الدرجة (2).
2. أساليب المواجهة السلبية وتشمل البنود من (39- 75) ويجاب عليها بنعم وتعطي الدرجة (2) وأحياناً وتعطي الدرجة (1) ولا وتعطي الدرجة (صفر). ارتفاع درجة المقياس يدل على استخدام الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط

وتم عرض نسخة المقياس على مجموعة من المحكمين للتأكد من الصدق الظاهري ومناسبة الصياغات لعينة البحث، وأكدت ملاحظاتهم صلاحية استخدام المقياس، ولعرفة ثبات المقياس استخدم الباحثون طريقة التجزئة النصفية من خلال معادلة «سبيرمان- براون» ومعادلة «جتمان» وطريقة تحليل التباين من خلال «معادلة ألفا» فكشف هذا الإجراء عن النتائج المبينة في الجدول رقم (4).

الجدول رقم (2) يبين معاملات ثبات أساليب المواجهة:

المعادلة	سبيرمان- براون	جتمان	الفاكرونباخ
معامل الثبات	0.729	0.777	0.871

تحليل البيانات: لتحليل البيانات إحصائياً استخدم الفريق البحثي أساليب التحليل النفسي المناسبة التابعة لبرنامج الـ (SPSS) الآتية: (الاختبار التائي لعينة واحدة، معامل ارتباط العزوم "بيرسون، تحليل التباين احادي الاتجاه").

4- عرض النتائج ومناقشتها.

- نتيجة الفرض الأول: "يتمتع طلاب جامعة حائل بمستوى مرتفع من مصادر الضغوط". ولتوضيح توزيع مصادر الضغوط على الأبعاد المختلفة تم عمل الجدول رقم (3) موضحاً به أبعاد مقياس مصادر الضغوط (10 أبعاد) ودرجاتها الكلية على المقياس ومتوسط استجابة أفراد العينة لها والنسبة المئوية لها جدول رقم (3) المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات أفراد العينة على الأبعاد المختلفة على مقياس مصادر الضغوط

م	مصادر الضغوط	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية
1	الضغوط المتعلقة بالتسجيل (الحذف والإضافة، تنظيم الجداول....). العبارات من (1- 6).	12	8.75	72.91
2	الضغوط المتعلقة بوسائل التقويم (الاختبارات الفصلية، الواجبات). العبارات من (7- 13).	14	8.33	59.46
3	الضغوط المتعلقة بمحتوي المقررات. العبارات من (14- 20).	14	9.36	66.821
4	الضغوط المتعلقة بالبيئة الجامعية (تجهيز القاعات، الكافتيريا، مواقف السيارات). العبارات من (21- 26).	12	7.54	62.85
5	الضغوط المتعلقة بتعامل أعضاء هيئة التدريس العبارات من (27 - 30).	8	5.22	65.31
6	مصادر ضغوط متعلقة بالتخصص ومستقبل المهنة العبارات من (31- 33).	6	3.92	65.38
7	الضغوط المتعلقة بالإدارة والإرشاد. العبارات من (34- 37).	8	3.93	49.22
8	مصادر الضغوط الذاتية (الشخصية). العبارات من (38- 49).	24	12	50

م	مصادر الضغوط	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية
9	مصادر الضغوط الاسرية. العبارات من (50- 62).	26	9.07	34.87
10	الضغوط المتعلقة بالمجتمع (ضغوط اجتماعية). العبارات من (63- 68).	12	4.17	34.75
*	المجموع	136	72.3	53.16

يلاحظ من الجدول رقم (3) ارتفاع نسبة الضغوط المتعلقة بالتسجيل وانخفاض الأسرية والاجتماعية. ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحثان باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، والجدول رقم (5) يبين النتائج التي تم الحصول عليها.

جدول رقم (4) نتيجة الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة مصادر الضغوط:

المتغير	العينة	الوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية
مصادر الضغوط	400	70.320425	72.295000	20.087976	71.978380	399	0,001

يلاحظ من الجدول رقم (4) أنّ قيمة الوسط الفرضي بلغت (70,32) والمتوسط الحسابي (72.29) بقيمة تائية (71.978380) عند قيمة احتمالية (0.001) الأمر الذي يشير على ارتفاع مصادر الضغوط وهي نتيجة تحقق صحة الفرض الأول. وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة الشمري (2015) بارتفاع مستوى الضغوط لدى طلاب السنة التحضيرية بجامعة حائل وتتفق كذلك مع دراسة الجهني (2011) وتتفق كذلك مع ما توصل اليه الجدوع (2015).

- نتيجة الفرض الثاني: "تتسم أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب جامعة حائل بالارتفاع". ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحثون باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، والجدول (5) يبين ما تم التوصل إليه.

الجدول رقم (5) يبين الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة أساليب المواجهة:

المتغير	العينة	الوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية
أساليب المواجهة	400	91.043225	92.852500	18.406323	100.89196	399	0,001

- يتضح من الجدول رقم (5) أنّ قيمة الوسط الفرضي بلغت (91.043225)، والمتوسط الحسابي (92.852500)، بقيمة تائية (100.891960)، عند قيمة احتمالية (0.001). وهذه النتيجة تدل على ارتفاع استخدام أساليب المواجهة. وهي نتيجة تحقق صحة الفرض الثاني، وهذه النتيجة تتفق مع ما توصل اليه العبدلي (2012)
- نتيجة الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث للبحث على أنه: توجد علاقة ارتباطية عكسية بين مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها. ومن أجل اختبار صحة هذا الفرض قام الباحثون بحساب معامل ارتباط العزم كما هو مبين في الجدول رقم (6).

جدول (6) يوضح نتيجة معامل ارتباط العزم لمعرفة دلالة الارتباط بين مصادر الضغوط وأساليب مواجهتها:

المتغير	العينة	الارتباط	القيمة الاحتمالية
مصادر الضغوط/ أساليب المواجهة	400	- 0.315631 (**)	0,001
(**) قيمة الارتباط دالة إحصائياً عند قيمة احتمالية (0,001)			

يلاحظ من الجدول (6) أن قيمة الارتباط بلغت (0.315631) عند قيمة احتمالية بلغت (0.001)، وهي قيمة دالة إحصائياً، وهذا الأمر الذي يشير إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مصادر الضغوط وأساليب مواجهتها لدى طلاب جامعة حائل وهي نتيجة تحقق صحة الفرض الثالث. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه صباح جبالي (2012).

• نتيجة الفرض الرابع: "توجد علاقة بين مصادر الضغوط و(المعدل التراكمي، التخصص، النوع، الحالة الزوجية، العمر) لدى طلاب جامعة حائل".
ولمعرفة العلاقة بين مصادر الضغوط و(النوع، الحالة الزوجية) تم تطبيق اختبار T والنتائج تظهر في جدول رقم 7

الجدول رقم (7) نتائج الاختبار (T-test) لإجابات العينة حول مصادر الضغوط والمتغيرات (النوع- الحالة الزوجية)

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
النوع/مصادر الضغوط	ذكر	71.70	21.132	0.8828	398	0.06	غير دالة إحصائياً
	انثي	73.63	17.517				
الحالة الزوجية/مصادر الضغوط	متزوج	69.84	22.37	0.859	398	0.296	غير دالة إحصائياً
	غير متزوج	72.598315	19.80				

ولمعرفة الفروق بين مصادر الضغوط و(المعدل التراكمي، العمر) تم تطبيق تحليل التباين أحادي الاتجاه والنتائج تظهر في جدول رقم 8

الجدول رقم (8) يبين مصادر الضغوط والمتغيرات (المعدل التراكمي والعمر)

مصدر التباين	مجموع المربعات	مربع المتوسطات	درجة الحرية	قيمة f	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
مصادر الضغوط والمعدل التراكمي	ما بين المجموعات	49898.427	108	1.210	0.108	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	111108.763	291			
	المجموع	161007.190	399			
مصادر الضغوط والعمر	ما بين المجموعات	8153.005	15	1.365464	0.161	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	152854.185	384			
	المجموع	161007.190	399			

يلاحظ من الجدولين السابقين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مختلف المتغيرات وبالتالي عدم تحقق الفرض الرابع وتختلف مع ما توصل إليه الشمري من وجود فروق تبعا للنوع في الضغوط النفسية وتختلف كذلك مع دراسة الجبني (2011) من جود فروق ترجع للنوع وسط الطلاب وتختلف كذلك مع ما توصل إليه الجدوع (2015) في متغيري النوع والحالة الزوجية وتتفق مع دراسة الجبني (2011) في متغير النوع والحالة الاجتماعية وتتفق مع دراسة الطوطو (2008) في متغيرات العمر والنوع والحالة الزوجية) وتختلف كذلك مع ما توصلت إليه أبو العيش (2016) في متغير المعدل التراكمي.

- نتيجة الفرض الخامس: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط تبعا لمتغيرات (المعدل التراكمي، النوع، الحالة الزوجية، العمر) لدى طلاب جامعة حائل. ولمعرفة الفروق بين أساليب مواجهة الضغوط و(النوع، الحالة الزوجية) تم تطبيق الاختبار التائي والنتائج تظهر في جدول رقم (9) الجدول رقم (9) نتائج الاختبار (T-test) لإجابات العينة حول أساليب مواجهة الضغوط والمتغيرات تبعا لمتغيري النوع والحالة الزوجية

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
النوع/ أساليب مواجهة	ذكر	91.1552	18.31194	0.223197	398	0.637	غير دالة إحصائيا
	انثي	96.6748	18.11462				
الحالة الزوجية/ أساليب مواجهة	متزوج	97.8182	16.98190	0.204	398	0.335	غير دالة إحصائيا
	غير متزوج	92.2388	18.50456				

ولمعرفة الفروق بين أساليب مواجهة الضغوط و(المعدل التراكمي، العمر) تم تطبيق تحليل التباين أحادي الاتجاه والنتائج تظهر في جدول رقم 10

الجدول رقم (10) يبين أساليب مواجهة الضغوط والمتغيرات (المعدل التراكمي والعمر)

أساليب مواجهة والمعدل التراكمي	مصدر التباين	مجموع المربعات	مربع المتوسطات	درجة الحرية	قيمة f	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
أساليب مواجهة والمعدل التراكمي	ما بين المجموعات	40124.740	371.525	108	1.137400	0.200737	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	95053.558	326.645	291			
	المجموع	135178.298		399			
أساليب مواجهة والعمر	ما بين المجموعات	7391.164	492.744	15	1.480695	0.109008	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	127787.133	332.779	384			
	المجموع	135178.298		399			

يلاحظ من الجدولين السابقين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مختلف المتغيرات وبالتالي عدم تحقق الفرض الخامس. وتختلف هذه النتيجة مع ما توصل اليه عبد الرزاق (2006).

التوصيات والمقترحات.

بناء على النتائج يوصي الباحثون ويقترحون بالآتي:

- 1- وضع برامج لتثقيف الطلاب الجدد حول متطلبات التعليم الجامعي وخصائصه ومسؤوليات الطالب خلال الفترة الجامعية.
- 2- وضع برامج لتثقيف الطلاب الجدد حول وكيفية الاستفادة من البرامج المتاحة والدعم الفني الخاص بالأنظمة الالكترونية الخاصة بالجامعة.
- 3- وضع برامج ارشادية لتدريب الطلاب على الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط.
- 4- وضع برامج ارشادية للطلاب حول استراتيجيات حل المشكلات.

5- كما يقترح الباحثون إجراء أبحاث في الموضوعات الآتية:

1. المضاعفات النفسية والعضوية الناتجة عن الضغوط لدى طلاب جامعة حائل.
2. الضغوط النفسية وارتباطها بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب جامعة حائل.
3. فعالية برنامج معرفي سلوكي لتطوير أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب جامعة حائل.

قائمة المراجع

أولاً- المراجع بالعربية

- إبراهيم، عبد الستار (2005) السعادة الشخصية في عالم مشحون بالتوتر وضغوط الحياة، الرياض: مؤسسة اليمامة الصحفية.
- أبو العيش، هيا سليمان (2016) استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من طالبات السنة التحضيرية في جامعة حائل- المملكة العربية السعودية، المجلة العربية لضمان الجودة في التعليم الجامعي - اليمن مجلد 9 العدد 26
- إسماعيل، بشرى (2004) ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية، القاهرة: مكتبة الانجلو مصرية.
- برزوان، حسيبة (2016) فعالية استراتيجيات المواجهة في تسيير الضغط النفسي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية- جامعة قاصدي مرباح- ورقلة - الجزائر، العدد 24
- تابلور، شيلي (2008). علم النفس الصحي، ترجمة: وسام بريك وفوزي داود، عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع
- تعيلب، أحمد عبد الجواد (2013) الاضطرابات النفسية والضغوط وعلاقتها بحياة المسنين، القاهرة: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع
- جبالي، صباح (2012) الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون بحث تكميلي لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي- تخصص علم نفس الضغط، الجزائر: جامعة فرحات عباس سطيف كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
- الجدوع، عصام (2015) مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة عمان وعلاقتها ببعض المتغيرات، 2015، دراسات، العلوم التربوية، المجلد 42، العدد 2 الجامعة الأردنية: عمادة البحث العلمي
- جلادينا ماكماهون (2002) ترجمة رنا النوري التكيف مع صدمات الحياة، الرياض: العبيكان للنشر
- الجهني، عبد الرحمن بن عيد (2011) مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى الطلاب السعوديين المبتعثين إلى نيوزيلندا مجلة السلوك البيئي 2014 Vol.2 Issue 4, pp.139- 208 جمعية جودة الحياة المصرية
- خويلد، أسماء (2013) الضغوط النفسية: المصدر والمواجهة، مجلة التربية والأبستمولوجيا- مخبر التربية والأبستمولوجيا- المدرسة العليا للأساتذة بوزريعة - الجزائر العدد 4
- رضوان، محمود عبد الفتاح (2012) الأساليب الحديثة في التعامل مع ضغوط العمل، القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر
- رودهام، كارين (2012) علم النفس الصحي ترجمة شويخ، هناء، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- زعارير، على أحمد. (2009). مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى أولياء أمور الأطفال التوحيديين في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات. (أطروحة ماجستير). جامعة عمان العربية، الأردن

- ساندرسون، كاترين؛ عيسي، مراد؛ على - شواش، (2019) تيسير الياس علم نفس الصحة فهم العلاقة بين العقل والجسد، عمان: دار الفكر
- سميران، ثامر حسين علي، المساعيد، عبد الكريم عبد الله (2014) سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- السيد عبيد، ماجدة بهاء الدين، (2008) الضغط النفسي واثرة على الصحة النفسية، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- الشمري، ماجد خلف عياد (2015) الرهاب الاجتماعي ومصادر الضغوط النفسية لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية جامعة اليرموك.
- شويخ، هناء، (2007) أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية مع تطبيقات على حالات أورام المثانة السرطانية القاهرة: دار ايتراك للنشر والتوزيع.
- الضريبي، عبد الله نحيلي، على النجار، مسعد (2010) أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق، مجلة جامعة دمشق - المجلد 26- العدد الرابع.
- الطوطو، هنادي محي الدين. (2008). مصادر الضغوط النفسية لدى المرشدين النفسيين: دراسة ميدانية في المؤسسات التعليمية في الجمهورية العربية السورية) رسالة ماجستير غير منشورة (جامعة دمشق، دمشق. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/588701>
- العاسمي، رياض نايل (2016) علم نفس الصحة الإكلينيكي، عمان: دار الإحصار العلمي للنشر والتوزيع
- عبد الخالق، أحمد محمد (2016) الضغوط والأمراض مقدمة في علم نفس الصحة. القاهرة: مكتبة الانجلو مصرية.
- عبد الرازق، (2006). أحداث الحياة الضاغطة واساليب مواجهتها والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر والسعودية. المؤتمر السنوي الثالث عشر- الارشاد النفسي من اجل التربية المستدامة- مصمرار، مج 1، القاهرة: مركز الإرشاد النفسي- جامعة عين شمس، 423- 518 . <https://search.emarefa.net/detail/BIM-438045>
- عبد الرازق، عماد على مصطفى (2005) أحداث الحياة الضاغطة واساليب مواجهتها والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر والسعودية، المؤتمر السنوي الثالث عشر- الارشاد النفسي من اجل التربية المستدامة- مصر
- عبد الرحمن، على إسماعيل (2012) الضغوط النفسية القاتل الخفي، الأسباب، الآثار (الطبعة الثانية) العلاج القاهرة: دار اليقين للنشر والتوزيع.
- عبد العزيز، مفتاح محمد (2010) مقدمة في علم نفس الصحة، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع
- عبد المقصود، أماني، عثمان، تهناني (2008) الضغوط النفسية والاسرية الأسباب والعلاج، القاهرة: مكتبة الانجلو مصرية .
- العبدلي، خالد بن محمد بن عبد الله (2012) الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية بجامعة أم القرى
- عطية، محمود (2010) ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها، القاهرة: مكتبة الانجلو مصرية .

- الغرير، أحمد نايل، أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (2008) التعامل مع الضغوط النفسية، عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع
- كرينغ آن، جوبسون شيفي، نيل جون، ديفسون جيرارد (2015) ترجمة: الحويلة امثال هادي، عياد فاطمة سلامة، شويخ هناء، الرشيد ملك جاسم، الحمدان نادية عبد الله علم النفس المرضى استنادا على الدليل التشخيصي الخامس، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- النوايسه، فاطمة على (2013) الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة دار المناهج للنشر والتوزيع
- ويلكسون، غريغ (2014) الضغط النفسي ترجمة زينب منعم، سلسلة طبيب العائلة، جدة: مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية

ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- Ogden, Jane (2007) Health Psychology a textbook (Fourth Edition) London: Open University Press