Journal of Educational and Psychological Sciences (JEPS) • Vol 8, Issue 12 (2024) • P: 94 - 79
https://journals.ajsrp.com/index.php/jeps
ISSN: 2522-3399 (Online) • ISSN: 2522-3399 (Print)

The level of psychological stress and its relationship to some variables among female students of the Faculty of Education at the University of Hail

Mrs. Alaa Falah Al-Hamdhawi
College of Education | University of Hail | KSA

Received: 20/05/2024
Revised: 11/06/2024
Accepted: 20/06/2024
Published: 30/12/2024

* Corresponding author: alaaf1265@gmail.com

Citation: Al-Hamdhawi, A. F. (2024). The level of psychological stress and its relationship to some variables among female students of the Faculty of Education at the University of Hail. *Journal of Educational and Psychological Sciences, 8*(12), 79 – 94. https://doi.org/10.26389/AJSRP.C230524

2024 © AISRP • Arab Institute of Sciences & Research Publishing (AISRP), Palestine, all rights reserved.

• **Open Access**

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license

Abstract: This study aimed to identify the level of psychological stress and its relationship to some variables among female students of the Faculty of Education at the University of Hail; to uncover differences between female students in the psychological stress due to variables Scientific specialization, housing, academic achievement. The researcher used the descriptive method. The researcher applied the following tool: A measure of psychological stress divided into six axes (Social, financial, academic, personal, health, and future). It was applied to a sample of (434) female students. The results of the study indicated that female students have psychological stress with a medium degree. There were statistically significant differences at the level of $\alpha \leq 0.05$ in the responses of the sample of the study about the social stress due to the difference in Scientific specialization and the differences in favor of the physical education group. There were statistically significant differences at the level of $\alpha \leq 0.05$ in the responses of the sample of the study about the Social, financial, and personal stress due to the difference in housing and the differences in favor of the living alone group. There were statistically significant differences at the level of $\alpha \leq 0.05$ in the responses of the sample of the study about the Social and future stress due to the difference in academic achievement and the differences in favor of (Good) and (Acceptable) group. The study also concluded that psychological counseling programs were designed to enhance psychological security among female students.

Keywords: Psychological stress, female students of the faculty of Education, University of Hail.

مستوى الضغوط النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل

أ. آلاء فلاح الحمضاوي
كلية التربية | جامعة حائل | المملكة العربية السعودية

المستخلص: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق في الضغوط النفسية بين طالبات كلية التربية بجامعة حائل والتي تعزى لمتغيرات التخصص العلمي، والسكن، والتحصيل الدراسي. وتكونت عينة الدراسة من (434) طالبة، وقد استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية المكون من ستة أبعاد للضغوط: (الاجتماعية، والمادية، والدراسية، والشخصية، والصحية، والمستقبلية). وقد أظهرت نتائج الدراسة أنَّ طالبات كلية التربية يعانين من الضغوط النفسية بدرجة (متوسطة). كما أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الاجتماعية تبعًا لمتغير التخصص العلمي لصالح طالبات علوم الرياضة والنشاط البدني. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات كلية التربية في مستويات الضغوط الاجتماعية، والضغوط المادية، والضغوط الشخصية تبعًا لمتغير السكن لصالح الطالبات اللاتي يسكن بمفردهن. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الطالبات في محوري (الضغوط الاجتماعية، والضغوط المستقبلية) تبعًا لمتغير التحصيل الدراسي لصالح الطالبات ذوات التحصيل الدراسي (جيد) و(مقبول). علاوة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الشخصية لصالح الطالبات ذوات التحصيل الدراسي (مقبول). وبناءً على النتائج أوصت الدراسة بعدة توصيات، منها: تفعيل دور الإرشاد النفسي بالجامعات؛ لتقديم الدعم النفسي اللازم للطالبات.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، طالبات كلية التربية، جامعة حائل.

1- مقدمة الدراسة.

يُعَد الضغط النفسي من الظواهر المتكررة في مختلف المواقف الحياتية في حياة الإنسان، فقد أصبحت الضغوط جزءًا لا يتجزأ من الحياة اليومية، مما يتطلب مِنَّا فهم أسبابها وكيفية إدارتها والتخفيف من حدتها. وتشير الإحصاءات المتعلقة بالضغوط النفسية - عالميًا - أنَّ هناك (80%) من أمراض العصر تسببها الضغوط النفسية وأنَّ (50%) من مشاكل المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات سببها الضغوط النفسية، وأنَّ (25%) من أفراد المجتمع يعانون شكلًا من أشكال الإجهاد النفسي. (الجويعي، 2018)

وتعد فئة طالبات الجامعات أغلب مَن يواجهن ضغوطًا نفسية متزايدة ومتنوعة تختلف باختلاف مصادرها، تلك الضغوطات تنتج عن مستوى التفكير لدى كل طالبة وما تتمتع به من صفات شخصية، وتتنوع تلك الضغوطات ما بين ضغوط اقتصادية أو اجتماعية، وأخرى أكاديمية والتي ينعكس تأثيرها على علاقة الطالبة بما حولها، فقد تؤثر تلك الضغوطات على المستوى الأكاديمي والتحصيلي لها، وقد تشكل عائقًا في علاقتها بأسرتها، أو تؤثر سلبًا على صحتها العقلية والبدنية. (خليفة، 2019)

وقد أظهرت الدراسات أنَّ هناك علاقة وثيقة بين تأثير الضغوط النفسية الحادة التي تصيب الفرد، ومدى ارتباطها بالأمراض الجسمية كالذبحة الصدرية، وآلام الظهر، وارتفاع ضغط الدم، وأنَّ معظم الطلبة الذين يتعرضون لضغوطٍ نفسية؛ تواجههم ظروف صعبة ومؤلمة، ما يعني أنَّ هناك عامل ارتباطي مرتفع بين الضغوط النفسية وحالات القلق والتوتر وبين ما يعانيه الفرد من أمراض جسمية. (البهي ومحمد وكريم، 2014)

ولأنَّ المرحلة الجامعية تمثل نهاية مرحلة المراهقة وبداية مرحلة الرشد؛ أصبحت الحاجة مُلِحَّة لدراسة الضغوط النفسية والكشف عن أسبابها ومصادرها، وذلك بدراستها دراسة علمية وعملية، من أجل تمكين أصحاب التخصص من وضع البرامج الإرشادية التي من شأنها الإسهام في اقتراح الأساليب والإستراتيجيات الإيجابية لمواجهة تلك الضغوط بشتى أنواعها، أو التكيف معها، ومن ثمَّ تخفيف حدتها لدى طالبات المرحلة الجامعية. (المعايطة، 2022)

1-2-مشكلة الدراسة:

إنَّ الحياة الجامعية تختلف عمَّا غيرها، فالمتعلم في نظام التعليم الجامعي، يتلقَّى أسلوبًا مختلفًا من التعليم عمَّا تعود عليه في حياته المدرسية، من أساليب المحاضرات، والتسجيل، ورصد العلامات، بالإضافة إلى خبرة الانتقال من وإلى الجامعة باستخدام وسائل المواصلات في بعض الأحيان، علاوة على المبالغ المادية المترتبة على التحاقه بالجامعة، والتي تشمل الرسوم الدراسية، والمصروفات الشخصية، كل ذلك يجعل المتعلم بيئة خصبة لتمكن الضغوط النفسية منه باختلاف أنماطها، كالضغوط الاجتماعية، والصحية، والشخصية. (سالم، 2019)

وتشير الدراسات أنَّ الضغوط النفسية ظاهرة عالمية تنتشر بين طلاب الجامعة، حيث سجلت الضغوط في كندا نسبة (30%) بواقع (35% للإناث، و24% للذكور)، بينما أبلغ (21%) من طالبات الجامعات في أيسلندا عن أعراض القلق و(23%) عن أعراض الاكتئاب. وفي دراسات مختلفة، تسجل الضغوط النفسية انتشارًا واسعًا بين طلاب السنة الجامعية الأولى، ففي النرويج سجلت الضغوط ما نسبة (21%) بواقع (23%) للإناث، و(16%) للذكور، وفي فرنسا سجلت الضغوط نسبة (26%) بواقع (33%) للإناث، و(16%) للذكور، وفي كندا سجلت الضغوط النفسية بشكل عام نسبة (34%). (Oksanen, Laimi, Björklund, Löyttyniemi & Kunttu, 2017)

وعلى الصعيد العربي أشارت دراسة (الخمايسة، 2015م) أنَّ (90%) من طالبات الجامعة يعانين من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية؛ في مقابل (10%) يعانين من مستوى متوسط من الضغوط. ودراسة (العازمي، 2013) التي أظهرت ارتفاع معاناة الطالبات الجامعيات من أعراض الضغوط النفسية الانفعالية والعضوية والمعرفية والاجتماعية مقارنة بالطلاب الذكور. وكشفت دراسة (القبج، 2018) و(المعايطة، 2022) عن ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات في المرحلة الجامعية.

ويمكن تفسير ذلك بأنَّ الإناث بطبيعتهن يتأثرن بتلك الضغوط التي يتعرضن لها؛ إذ أنَّ الأنثى تظهر عليها علامات اضطرابات القلق والتوتر النفسي بدرجة أكبر من الذكور؛ نتيجة للأساليب الإحجامية التي تميل إليها في مواجهتها للضغوط كالبكاء، والانسحاب من المواقف، والتغيب، والاستضعاف، بخلاف الذكور الذين يميلون إلى استخدام الأساليب الإقدامية كالغضب، والعدوان، لمحاولة إثبات الذات، واستجابة للمواجهة. (العزيزي، 2018)

ونظرًا لأنَّ الباحثة قد عايشت الدراسة الجامعية بمرحلتها (البكالوريوس، والماجستير)، فمن هنا جاءت فكرة الدارسة في محاولة للوقوف على طبيعة الضغوط التي تعاني منها طالبات كلية التربية بجامعة حائل، ومحاولة للوصول إلى توصيات تكون بمثابة نقطة فارقة في الحياة الجامعية للطالبات. كما أنَّه لا توجد دراسة – في حدود علم الباحثة – تناولت مستويات الضغوط النفسية لدى

طالبات كلية التربية بجامعة حائل. وعليه فإنَّ مشكلة الدراسة الحالية يمكن تحديدها في سؤال رئيس: ما مستوى الضغوط النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل؟

1-3-أسئلة الدراسة:

1- ما مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها طالبات كلية التربية بجامعة حائل؟
2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الطالبات في الضغوط النفسية وفقًا لمتغير التخصص العلمي؟
3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الطالبات في الضغوط النفسية وفقًا لمتغير السكن؟
4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الطالبات في الضغوط النفسية وفقًا لمتغير التحصيل الدراسي؟

1-4-أهداف الدراسة:

1. التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل.
2. الكشف عن الفروق في الضغوط النفسية بين طالبات كلية التربية بجامعة حائل والتي تعزى لمتغيرات التخصص العلمي، والسكن، والتحصيل الدراسي.

1-5-أهمية الدراسة:

- **الأهمية النظرية:**

تحاول الدراسة التعرف على مستوى شيوع الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية، من خلال استعراض النظريات والدراسات التي تناولت الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الجامعية، علاوة على ندرة الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل.

- **الأهمية التطبيقية:**

يُرجَى أن تكون هذه الدراسة مرجعًا لأصحاب التخصص العاملين بوحدات الإرشاد النفسي بالجامعات، وذلك من خلال ما ستتوصل إليه من نتائج وتوصيات تساهم في تصميم البرامج الإرشادية، للتخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة.

1-6-حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: تناولت الدراسة مستوى الضغوط النفسية.
- الحدود البشرية: عينة متيسرة بلغت (434) من طالبات كلية التربية.
- الحدود المكانية: كلية التربية بجامعة حائل في المملكة العربية السعودية.
- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1444/ 1445هـ.

مصطلحات الدراسة:

- **الضغوط النفسية**: تعرف الضغوط النفسية بأنها: "رد فعل فسيولوجي ناتج عن استجابات الفرد على الأحداث التي يدركها على أنها تمثل تهديدًا لكيانه، ويمكن التخلص منها عن طريق استجابات سلوكية، ومعرفية، وانفعالية، وفسيولوجية". (الأبرط وبلال، 2023م، ص828).
  - وتعرفها الباحثة إجرائيًّا: متوسط مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبات في مقياس الضغوط النفسية المطبق بالدراسة بأبعاده (الاجتماعية، والمادية، والدراسية، والشخصية، والصحية، والمستقبلية).

2- الإطار النظري والدراسات السابقة.

2-1 الإطار النظري:

2-1-1 مفهوم الضغوط النفسية:

تعرف الضغوط النفسية بأنها "حالة من التوتر الجسمي والنفسي الذي يحدث للفرد نتيجة تعرضه لظروف وصعوبات تتحدى قدراته، وإمكاناته للتكيف، وتؤدي إلى اختلال في توازنه الجسمي، والنفسي وتولد لديه مشاعر الخوف، والقلق، والإحباط، وتخاطر برفاهيته وصحته النفسية، وتؤدي به في النهاية إلى إصدار استجابة انفعالية حادة ومستمرة". (البطي، 2018، ص25)

وتعرفها الباحثة بأنها: حالة من التوتر والانزعاج تصيب الفرد عند شعوره بالقلق نتيجة لظروف تنغص عليه معيشته، كالضغوط المالية، والدراسية، وغيرهما؛ الأمر الذي قد يتسبب في إصابته بوعكة نفسية أو جسدية؛ فتؤثر على نمط حياته.

2-1-2 مصادر الضغوط النفسية:

تمثل مصادر الضغوط النفسية مصدرين رئيسين، وهما:

1. **المصادر الداخلية:** وتكمن في الفرد ذاته، من خلال ما يتصف به من سمات شخصية، ومدى تحمله للضغوط التي يواجهها، علاوة على مدى توافقه معها، والتصدي لها.
2. **المصادر الخارجية:** وهي الضغوط التي تأتي من البيئة المحيطة بالفرد، وتختلف حسب الجهة التي تأتي منها؛ كالأسرة، والعمل، وزيادة الأعباء المكلف بها الفرد. (السيد، 2020)

3-1-2 مستويات الضغوط النفسية:

تتراوح مستويات الضغوط النفسية بين ثلاث مستويات، وهي:

1. **المستوى المرتفع:** وهو من الضغوط السلبية التي يشعر فيها الفرد بتراكم الأعمال عليه؛ ما يؤدي إلى انخفاض الروح المعنوية لديه؛ فتراوده مشاعر الفشل، والتشاؤم؛ مما يؤثر على رغبته المنخفضة في العمل.
2. **المستوى المتوسط:** وتعرف بالضغوط ذات المستوى المقبول (الإيجابية) والتي يشعر فيها الفرد بالاستمتاع نظرًا لقدرته على مواجهة المشكلات وحلها، والتي بدورها تعطي الفرد شعورًا بالتفاؤل.
3. **المستوى المنخفض:** وهي من الضغوط السلبية؛ لأنها تشعر صاحبها بنوع من الإحباط؛ والتي تسبب له الضعف والإجهاد. (العمري، 2019)

4-1-2 أعراض الضغوط النفسية:

1. **الأعراض السلوكية:** تتمثل في انخفاض أو زيادة استهلاك الطعام، أو نسيان مزاولة الأنشطة الحياتية ذات الضرورة، وقد يصاحب ذلك بعض العادات السلبية كاللجوء إلى التدخين المفرط، وزيادة تناول العقاقير والمهدئات.
2. **الأعراض المعرفية:** تتمثل في تهويل أو تهوين بعض الأحداث خاصة مع فئة الدراسين، علاوة على العجز عن اتخاذ القرارات في أبسط الأمور، وقد يصل الأمر إلى العزوف عن كل ما يحتاج إلى تفكير أو تركيز. (عبد الرحيم، 2016)
3. **الأعراض الفسيولوجية:** تتمثل في زيادة إفراز الغدة الدرقية، وارتفاع مستوى الأدرينالين، وارتفاع نسبة الكوليسترول في الجسم، وقد تؤدي الضغوط الحادة إلى الإصابة ببعض الأمراض، كأمراض القلب، والأكزيما، والصدفية.
4. **الأعراض الانفعالية:** تتمثل في سرعة الانفعال، والشعور بالقلق المستمر، والإحساس بالخوف الشديد، وفقدان الثقة بالنفس، وفي حال عدم توافق الفرد مع ما يواجه من ضغوط فإنَّه قد يصاب بالاكتئاب، والإحباط. (الخفاف، 2019)

5-1-2 النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

1. **نظرية التكيف العام:** فسَّر سيلي Selye أنَّ التعرض للضغوط يؤدي إلى إصابة الجسم بالمزيد من الاضطرابات، وذلك من خلال ثلاث مراحل، وهي: (أ) مرحلة استجابة الإنذار: حيث يقوم الجسم بتوظيف أعضائه لمواجهة الخطر؛ فيرتفع معدل السكر، وتتسارع ضربات القلب، ويصبح الجسم في حالة من الاستنفار. (ب) مرحلة المقاومة: وهي المرحلة التي تتبع مرحلة استجابة الإنذار، حيث يستمر الجسم في المقاومة مع زيادة الضغوط، ومن ثمَّ اضطراب التوازن الداخلي؛ وإفراز المزيد من الهرمونات المتسببة في حدوث الاضطرابات الجسدية والنفسية. (ج) الإنهاك: تبدأ هذه المرحلة حينما يعجز الجسم عن التكيف مع تلك الاضطرابات؛ فتنهار مقاومته وتصاب معظم أجهزته الحيوية، وقد تصل إلى حد الوفاة. (طه، 2023)
2. **نظرية النسق المعرفي النفسي:** ميَّز سبيلبرجر Spielbeerger بين نوعين من القلق، وهما: القلق بوصفه سمة، والقلق بوصفه حالة؛ فالأول صفة ثابتة مع الفرد استجابة لمواقف حياته اليومية، أما النوع الثاني فهو حالة مؤقتة ينشط فيها الجهاز العصبي اللاإرادي نتيجة شعور الفرد بالخطر في بعض المواقف التي قد تشكل لحياته تهديدًا؛ وتزول هذه الحالة بمجرد زوال الخطر والتهديد. (مسودة، 2013)
3. **نظرية التقدير المعرفي:** قيَّم لازاروس Lazarus الضغوط التي تواجه الفرد على أساس مدى تقديره للتهديد الذي يتعرض له، وأنَّ تقييم الفرد للموقف الضاغط يعتمد على خبراته والبيئة المحيطة من حوله، ما يعني أنَّ الفرد يمكنه بنفسه تفسير المواقف التي

تشكل له تهديدًا من عدمه، وتمر عملية تقييم التهديد بمرحلتين، أولهما: معرفة الأحداث والمواقف المسببة للضغوط، وثانيهما: تحديد الأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة تلك الضغوط. (عطية، 2010)

6-1-2 أشكال الضغوط النفسية:

1. **الضغوط الاجتماعية:** هي الضغوط التي تحدث بسبب تفاعل الفرد مع المجتمع من حوله ويصعب تحاشي أغلبها، كالمشاكل بين الأصدقاء، والخلافات الأسرية والتي تمر بغالبية الناس. (الخفاف، 2019)
2. **الضغوط المادية:** وهي الضغوط التي تنتج عن تأثر مستوى الدخل، وزيادة نسبة الفقر، وانتشار معدل البطالة، علاوة على التفاوت الطبقي، وانخفاض معدل الإنتاج مقارنة مع معدل استهلاك الفرد (عبد المطلب، 2023)
3. **الضغوط الدراسية:** وهي الضغوط التي تشمل العجز عن فهم طريقة أداء الاختبار بصورة صحيحة، أو ضعف التركيز في إنجاز الواجبات الدراسية، ما يؤدي إلى تأجيلها. (غولي، 2019)
4. **الضغوط الشخصية:** وهي ضغوط تتسم بأنها حادة في بداياتها، والتي تنتج عن فقدان الفرد وظيفته، أو اكتشاف الفرد إصابته بمرض يعوقه، أو وفاة قريب أو صديق له. (عبد العزيز وراشد، 2020)
5. **الضغوط الصحية:** تلك الضغوط الناتجة عن الآلام التي تصاحب إصابة الفرد بمرض عضوي أو نفسي، لا سيما الامراض المزمنة أو تلك التي لا يُرجَى شفاؤها، وما يرافقها من أعباء مادية وأعراض جانبية (النوايسة، 2011)
6. **الضغوط المستقبلية:** هي الضغوط التي قد تصيب الفرد نتيجة شعوره بالقلق خوفًا من المستقبل المجهول، كالإحباط الناتج عن عدم توافر فرصة عمل مناسبة بعد التخرج من الجامعة. (المطوع، 2014)

2-2 الدراسات السابقة:

العديد من الدراسات السابقة قد تناولت متغير الضغوط النفسية، تقتصر الباحثة على إيراد بعض منها على النحو التالي:

- **هدفت دراسة (السقا، 2015)** إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة كلية التربية في جامعة دمشق وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم. واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وقد بلغت عينة الدراسة (843) طالبًا وطالبة. وطبقت الباحثة مقياس الصلابة النفسية من إعدادها، ومقياس الضغط النفسي من إعداد (الحجاز ودخان، 2005). وأظهرت نتائج الدراسة أنَّ مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق جاء بمستوى متوسط، وجاءت الضغوط الأسرية في المرتبة الأولى من حيث معاناة الطلاب، تلاها الضغوط الشخصية، بينما احتلت الضغوط الاجتماعية المرتبة الأخيرة. وأظهرت النتائج انخفاض معدل الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة. علاوة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس الضغط النفسي لصالح كل من الذكور، وتخصص معلم الصف، والسنة الرابعة. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس الصلابة النفسية لصالح كل الذكور، وتخصص الإرشاد النفسي، والسنة الرابعة.
- **وكشفت دراسة (قاجوم، 2016)** عن العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة. واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لهدف الدراسة المتمثل في معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة، وكذلك المنهج الوصفي المقارن لمعرفة اختلاف كلٍ من الضغوط النفسية وجودة الحياة باختلاف التخصص (علمي، أدبي) والمستوى الدراسي (المستوى الأول، المستوى الرابع)، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالبة مسجلات بكلية البنات بجامعة عين شمس بالمستويين الأول والرابع لعام (2016م) تتراوح أعمارهن ما بين (18 - 23)، واستخدمت الدراسة مقياس الضغوط النفسية ومقياس وجودة الحياة (من إعداد الباحثة). وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيًا بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة. وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين طالبات الجامعة وفقًا للتخصص (علمي، أدبي) في الضغوط النفسية وجودة الحياة، وأثبتت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا لدى طالبات الجامعة وفقًا للمستوى الدراسي (الأول، الرابع) في مكونات الضغوط النفسية والدرجة الكلية لصالح المستوى الرابع. كما أثبتت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيًا لدى طالبات الجامعة تعزى للمستوى الدراسي (الأول، الرابع) في مكونات جودة الحياة والدرجة الكلية لصالح المستوى الأول.
- **وسعت دراسة (القبج، 2018)** إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات الصفوف الأولية في كلية التربية بجامعة حائل، إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة. واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي. وبلغت عينة الدراسة (282) طالبةً من طالبات الصفوف الأولية في كلية التربية بجامعة حائل. وطبقت الدراسة مقياس الضغوط النفسية من إعداد (الحجاز ودخان، 2005م). وقد توصلت الدراسة إلى أنَّ أفراد عينة الدراسة يواجهن مستوى مرتفع من الضغوط النفسية، وسجلت الضغوط المالية والأسرية أعلى ترتيب، بينما جاءت الضغوط الدراسية والجامعية في أدنى ترتيب.

كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات في مستوى الضغوط النفسية في جميع الأبعاد عدا الضغوط الشخصية تعزى لمتغير المستوى الدراسي لصالح السنة الأولية. كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات في مستوى الضغوط النفسية في الأبعاد (الضغوط المالية، الضغوط الشخصية، الضغوط الاجتماعية) فقط تعزى لمتغير المصروف الشهري لصالح الفئة الأعلى في كل حالة. كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات في مستوى الضغوط النفسية في الأبعاد (الضغوط الأسرية، الضغوط المالية، الضغوط الشخصية، الضغوط الاجتماعية) فقط، تعزى لمتغير مكان الإقامة لصالح الفئة الأقرب في كل حالة.

- **قام كل من بولو، وأبالو، وبام، وبيره (Budu, Abalo, Bam, Budu & Peprah, 2019)** بإجراء دراسة لمعرفة نشأة الضغط النفسي ومدى تأثيره على التحصيل الدراسي لدى طالبات الجامعة بدولة غانا. وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي في دراستهم، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (160) طالبة من طالبات مدرسة التمريض. واستخدم الباحثون مقياسًا لقياس الضغوط النفسية، يشتمل على أربعة أنواع من الضغوط، وهي: الضغوط الدراسية، والضغوط الشخصية، والضغوط المادية، والضغوط الاجتماعية. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أنَّ الضغوطات الأكاديمية المتمثلة في الدراسة العملية، وعدد الإجازات القليل، والضغوطات الشخصية المتمثلة في الالتزامات العائلية، والتعامل مع حالات المرضى، والضغوطات المادية المتمثلة في الفواتير، والإنفاق الزائد، والضغوط البيئية، كلها كنت ضغوطات مباشرة تعاني منها الطالبات. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في الأساليب المستخدمة لإدارة الضغوط لصالح الأنشطة البدنية.
- **وحاولت دراسة آصف وآخرون، (Asif et al, 2020)** الكشف عن مشاعر الاكتئاب والضغوط النفسية المتكررة لدى طلاب الجامعة بمدينة سيالكوت بباكستان. وقد استخدم الباحثون المنهج المسحي، وقد طبقت الدراسة على عينة قوامها (500) طالب وطالبة. وقد طبق الباحثون مقياس الاكتئاب والضغوط النفسية. وقد أظهرت نتائج الدراسة انتشار الاكتئاب والضغوط النفسية بين طلاب الجامعة بدرجة (متوسطة). وأنَّ أعراض القلق والتوتر أكثر شيوعًا بين الطلاب مقارنة بأعراض الاكتئاب. وتشير هذه النتائج إلى الحاجة الملحة لاتخاذ بعض التدابير والتدخلات الوقائية لتحسين الصحة النفسية للطلاب.
- **وبحثت دراسة (الراجحية والخليلية، 2020)** في تأثير الضغوط النفسية (التعليمية والصحية) على مستوى الاغتراب النفسي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، وتأثير بعض المتغيرات الديموغرافية، كالجنس، والمعدل التراكمي في مستوى الشعور بالاغتراب لدى الطلبة. وتبنَّت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (482) طالبًا، وطالبة من مرحلتي الدراسات الجامعية، والدراسات العليا بجامعة السلطان قابوس، بنسبة (69.3%) للإناث. واستخدمت الدراسة مقياس الاغتراب للمرحلة الجامعية من إعداد أبكر (1989م)، ومقياس الضغوط النفسية من إعداد (أبي مولود، 2009م). وقد كشفت نتائج الدراسة أن معدلات انتشار الاغتراب والضغوط بين الطلبة كانت منخفضة بشكل عام. كما أظهرت النتائج أن هناك فروقًا دالة إحصائيًّا في بعد "عدم الالتزام بالمعايير" وفقا لمتغير الجنس، وفروقًا دالة إحصائيًّا في جميع أبعاد الاغتراب وفقا للمعدل التراكمي. بالإضافة إلى ذلك، فقد أوضحت نتائج الدراسة أن الضغوط التعليمية كانت قادرة على التنبؤ بجميع أبعاد الاغتراب، بينما لم تتنبأ الضغوط الصحية سوى ببعد فقدان المعنى. وقد قدمت الباحثتان مجموعة من التوصيات لمعالجة مشكلة الاغتراب لدى الطلبة والتعامل معها.
- **وحاولت دراسة (المعايطة، 2022)** التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة حسب متغيرات الجنس، والسنة الدراسية. وقد لجأت الباحثة إلى استخدام المنهج الوصفي، حيث بلغت عينة الدراسة (87) من الطلاب والطالبات. وقد استخدمت الباحثة مقياس مصادر الضغوط النفسية والذي قامت بإعداده، وقد أظهرت النتائج ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب والطالبات في كل من المجالات الاجتماعية، والأكاديمية، والاقتصادية، وانخفاض الضغوط في المجالين الصحي، والشخصي. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في المجالات الاجتماعية، والدراسية، والصحية وفق متغير السنة الدراسية لصالح طلاب السنة الأولى.
- **وساهمت دراسة (عيسى وآخرون، 2022)** في التعرف على التعرف على مستوي الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزيتونة بتونس، والتحقق من الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا من خلال المتغيرات (الجنس، والتخصص، والعمل). وقد بلغت عينة الدراسة (600) طالبٍ وطالبة، وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا من إعداد الباحثين. وقد أسفرت أظهرت الدراسة عدة نتائج منها: أن مستوى الضغوط النفسية لجميع الأبعاد كان متوسطًا، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا تعزى لمتغيري الجنس، والتخصص. لكن الدراسة أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط لدى طلبة الدراسات العليا

وفقًا لمتغير العمل في جميع الأبعاد عدا بُعد (الضغط الشخصي). بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمل لصالح الذين لا يعملون.

- **وبحثت دراسة (شرف، 2023)** في التعرف على مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر، والتعرف على درجة مستوى قلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر. استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، وتكونت عينة الدراسة من (270) طالبة وذلك بواقع (160) طالبة من الفرقة الأولى، (110) طالبة من الفرقة الثانية. وطبقت الدراسة مقياسين، وهما: مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث، ومقياس قلق الامتحان من إعداد (سارسون، 1997م). وكانت من أهم نتائج الدراسة: تصميم مقياس مصادر الضغوط النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر. وأنَّ مستوى الضغوط النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر جاء في مستوى متوسط بالنسبة لكل من الضغوط الدراسية، والأسرية، والشخصية، والاقتصادية على الترتيب، بينما جاءت الضغوط الاجتماعية في مستوى منخفض. وأظهرت النتائج أنَّ مستوى قلق الامتحان لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر جاء في مستوى متوسط بالنسبة لكل من الأعراض الفيسيولوجية، والانزعاج والفزع، والاضطرابات الانفعالية على الترتيب، بينما جاء الارتباط المعرفي والسلوكي في مستوى منخفض. وأثبتت الدراسة وجود علاقة طردية ارتباطية دالة إحصائيًّا بين مصادر الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر.
- **وجاءت دراسة (الأبرط وبلال، 2023)** للتعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم بجامعة البيضاء اليمنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. ولتحقيق هدف الدراسة اتبع الباحثان المنهج الوصفي، كما طبقت الدراسة مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثين، وتكونت عينة البحث من (25) طالبًا، وطالبة من طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم جامعة البيضاء. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: معاناة طلبة الدراسات العليا من الضغوط النفسية في بعض المجالات (الدراسية والاجتماعية، والثقافية، والصحية، والاقتصادية، الأسرية بدرجة متوسطة. عدم وجود فروق دالة إحصائيًّا تجاه الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير تعزى لمتغيري الجنس (ذكور، إناث)، والتخصص (علم النفس والإرشاد التربوي، علوم الحياة، علوم الفيزياء، اللغة الإنجليزية).

2-2-1-تعقيب على الدراسات السابقة:

تختلف الدراسات السابقة عن الدراسة الحالية في طبيعية العلاقة بين الضغوط النفسية وبين عدد من المتغيرات، كمتغير الصلابة النفسية في دراسة (السقا، 2015)، ومتغير جودة الحياة في دراسة (قاجوم، 2016)، ومتغير الاغتراب النفسي في دراسة (الراجحية والخليلية، 2020)، ومتغير قلق الامتحان في دراسة (شرف، 2023). وقد تنوعت العينات في الدراسات السابقة ما بين (ذكور) و(إناث). إلا أنَّ الدراسة الحالية اتفقت مع دراسة (القبج، 2018) في بعض المتغيرات الديموغرافية كالمستوى الدراسي ومكان الإقامة. ودراسة آصف، ومدثر، وشهزاد، ورؤوف، وبيرفيز (Asif, Mudassar, Shahzad, Raouf & Pervaiz, 2020) في متغير التحصيل الدراسي، ودراسة (عيسى ومريحيل وبشينة، 2022) في متغير التخصص العلمي. وقد تفردت الدراسة الحالية بتناولها طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدة عينة من طالبات كلية التربية بجامعة حائل،

3- منهجية الدراسة وإجراءاتها.

1-3 منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته في تحقيق أهداف الدراسة التي تسعى إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل.

2-3 مجتمع الدراسة:

تمثَّل مجتمع الدراسة في جميع طالبات كلية التربية (مرحلة البكالوريوس) بجامعة حائل في المملكة العربية السعودية والبالغ عددهن (5007) خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1445/1444هـ.

3-3 عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من عينة قصدية من طالبات كلية التربية بجامعة حائل، وبلغ حجم العينة (434) طالبة تم تجميعها من خلال توزيع أداة الدراسة إلكترونيًا على المجتمع المستهدف. ويوضح جدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقًا لمتغيرات الدراسة.

جدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقًا لمتغيرات الدراسة (ن=434)

المتغير	الفئة	العدد	النسبة
التخصص العلمي	علم النفس	143	%32.9
	علوم الرياضة والنشاط البدني	110	%25.3
	رياض الأطفال	181	%41.7
السكن	مع الأسرة	397	%91.4
	مع الزميلات	11	%2.5
	وحدي	26	%5.9
التحصيل الدراسي	مقبول	9	%2
	جيد	175	%40.3
	ممتاز	250	%57.6

4-3 أدوات الدراسة:

استعانت الباحثة بمقياس الضغوط النفسية المطبق على البيئة السعودية، والذي أعده (المطوع، 2014)، والمكون من ستة أبعاد للضغوط: (الاجتماعية، والمادية، والدراسية، والشخصية، والصحية، والمستقبلية). والمكون من (77) عبارة في صورته الأولية، وفق مقياس ليكرت الخماسي (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا)

5-3 الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

- **الصدق الظاهري (صدق المحكمين):**

تم عرض المقياس على عدد من المحكمين من أعضاء قسم علم النفس بجامعة حائل حيث بلغ عددهم (10) محكمين، وقد تم اعتماد (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة، وقد أجمع المحكمون على صلاحية أبعاد المقياس وفقراته؛ لتحقيق أهداف الدراسة. وقد أخذت الباحثة بعين الاعتبار ضرورة تقليص عبارات المقياس إلى (37) عبارة في صورته النهائية؛ بناءً على توجهات السادة المحكمين، وذلك لضمان سرعة استجابة أفراد عينة الدراسة للإجابة على فقرات المقياس.

- **صدق الاتساق الداخلي:**

تم حساب الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط لبيرسون (Pearson Correlation) لمعرفة الصدق الداخلي للمقياس حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة، وذلك بالتطبيق على عينة استطلاعية قوامها (50) وجدول (2) يوضح ذلك على النحو الآتي:

جدول (2) معاملات الاتساق الداخلي بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور

العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
1	.606**	8	.577**	15	.819**	22	.786**	29	.790**	36	.841**
2	.568**	9	.801**	16	.784**	23	.757**	30	.815**	37	.851**
3	.472**	10	.828**	17	.746**	24	.658**	31	.817**		
4	.806**	11	.790**	18	.639**	25	.818**	32	.734**		
5	.770**	12	.727**	19	.828**	26	.771**	33	.735**		
6	.773**	13	.630**	20	.815**	27	.855**	34	.747**		
7	.765**	14	.772**	21	.632**	28	.698**	35	.793**		

(**) = معامل الارتباط دال عند مستوى (0.01)

يلاحظ من الجدول (2) أن قيم معاملات الارتباط توضح ارتباط كل عبارة بمحورها حيث تراوحت القيم من (0.472) وحتى (0.855)، وهي ذات دلالة وارتباط عند مستوى الدلالة (0.01). كما تم حساب معاملات ارتباط المحاور مع الدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح بجدول (3)، على النحو التالي:

جدول (3) معاملات الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

المحور	الارتباط مع المقياس
الضغوط الاجتماعية	.664**
الضغوط المادية	.789**
الضغوط الدراسية	.785**
الضغوط الشخصية	.897**
الضغوط الصحية	.887**
الضغوط المستقبلية	.847**

يلاحظ من جدول (3) أنَّ قيم معاملات الارتباط لمقياس (الضغوط النفسية)، بين المحاور وبين الدرجة الكلية للمقياس تراوحت من (0.664) وحتى (0.897). أي أنَّ جميع العبارات دالة عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا يدل على أنَّ معاملات الارتباط مقبولة إحصائيًا وأنَّ المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب وموثوق به، وهذا يشير إلى الصدق الداخلي للمقياس.

- ثبات المقياس:

تم قياس ثبات المقياس بطريقتين هما معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) ومعامل التجزئة النصفية، ويمكن توضيح ذلك من خلال جدول (4)، على النحو التالي:

جدول (4) معامل ألفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية للمقياس

المحور	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	معامل التجزئة النصفية
الضغوط الاجتماعية	8	0.805	0.749
الضغوط المادية	5	0.808	0.675
الضغوط الدراسية	8	0.887	0.900
الضغوط الشخصية	6	0.866	0.870
الضغوط الصحية	5	0.824	0.677
الضغوط المستقبلية	5	0.854	0.793
المقياس ككل	37	0.950	0.882

يلاحظ من الجدول رقم (4) أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (0.950) ومعامل التجزئة النصفية (0.882) وهي قيم مرتفعة، ومتناسقة مع معامل كل محور مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

ولتحليل نتائج الدراسة الحالية، فإنَّ الباحثة قامت بتصنيف مستويات الضغوط النفسية لثلاث مستويات (منخفض، متوسط، مرتفع)، ويتضح ذلك من خلال جدول (5) والذي سيعتمد عليه في تفسير المتوسطات الحسابية لنتائج الدراسة.

جدول (5) معيار تفسير نتائج الدراسة

المتوسط الحسابي	المستوى
من (1) إلى (2.33)	منخفض
من (2.34) إلى (3.67)	متوسط
من (3.68) إلى (5)	مرتفع

6-3 أساليب المعالجة الإحصائية:

تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS على النحو التالي:

- معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation في التأكد من صدق الاتساق الداخلي.
- معامل ثبات ألفا كرونباخ Alpha Cronbach، ومعامل التجزئة النصفية Guttman Split-Half Coefficient لقياس ثبات الأداة.

- التكرارات Frequencies والنسب المئوية Percent والمتوسطات Mean والانحرافات المعيارية Std. Deviation في الكشف عن مستوى الضغوط النفسية.
- تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way ANOVA في الكشف عن مدى اختلاف استجابات الطالبات عينة الدراسة حول الضغوط النفسية باختلاف المتغيرات (التخصص العلمي، السكن، التحصيل الدراسي).
- اختبار LSD للمقارنات البعدية في حالة دلالة تحليل التباين أحادي الاتجاه.

4- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

4-1 نتائج السؤال الأول: "ما مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها طالبات كلية التربية بجامعة حائل؟"

وللإجابة عن هذا السؤال تمَّ حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وجدول (6) يوضح هذا على النحو الآتي:

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على محاور مقياس الضغوط النفسية

محاور المقياس	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
الضغوط الاجتماعية	8	2.246	0.878	منخفض	6
الضغوط المادية	5	2.939	0.988	متوسط	3
الضغوط الدراسية	8	3.330	0.837	متوسط	1
الضغوط الشخصية	6	2.922	1.031	متوسط	4
الضغوط الصحية	5	2.757	1.048	متوسط	5
الضغوط المستقبلية	5	3.115	1.189	متوسط	2
المقياس ككل	37	2.885	0.791	متوسط	-

يتضح من جدول (6) أنَّ الضغوط النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل جاءت بمستوى متوسط، بمتوسط حسابي (2.89) وانحراف معياري (0.791)، حيث جاءت الضغوط الدراسية في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.33) وانحراف معياري (0.837)، وفي المرتبة الثانية جاءت الضغوط المستقبلية بمتوسط حسابي (3.12) وانحراف معياري (1.19)، وفي المرتبة الثالثة جاءت الضغوط المادية بمتوسط حسابي (2.94) وانحراف معياري (0.99)، وفي المرتبة الرابعة جاءت الضغوط الشخصية بمتوسط حسابي (2.92) وانحراف معياري (1.03)، وفي المرتبة الخامسة جاءت الضغوط الصحية بمتوسط حسابي (2.76) وانحراف معياري (1.05) وجاءت في المرتبة الأخيرة الضغوط الاجتماعية بمتوسط حسابي (2.25) وانحراف معياري (0.878). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (السقا، 2015)، ودراسة (Asif, Mudassar, Shahzad, Raouf & Pervaiz, 2020)، ودراسة (عيسى ومريحيل وبشينة، 2022)، ودراسة (شرف، 2023)، ودراسة (الأبرط وبلال، 2023)، وتختلف مع دراسة (القبج، 2018) التي كشفت عن تعرض الطالبات لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية، ودراسة (Budu, Abalo, Bam, Budu & Peprah, 2019) التي أظهرت تأثيرًا حادًا ومباشرًا للضغوط المادية، والشخصية، والأكاديمية على الطالبات، ودراسة (الراجحية والخليلية، 2020) التي توصلت إلى أن معدلات انتشار الضغوط بين الطلبة كانت منخفضة بشكل عام. ودراسة (المعايطة، 2022) التي أظهرت ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب والطالبات.

وتفسر الباحثة النتيجة السابقة بأنَّ طالبات كلية التربية قد يواجهن أعباءً في حياتهن الدراسية تتمثل في صعوبة بعض المواد الدراسية، وجدول توزيع المحاضرات، والواجبات المنزلية، والاختبارات الدورية، ويظهر ذلك جليًا في الضغوط المستقبلية والتي قد تعبر عن قلق الطالبات تجاه مستقبلهن الدراسي والعملي فيما بعد، وهذا ما تفسره النتائج بأنَّ هناك شعور بالقلق لدى الطالبات بسبب متطلبات الحياة المادية التي تبنى عليها آمال وطموحات المستقبل؛ بينما جاءت الضغوط الاجتماعية في المرتبة الأخيرة، وهذا يعني أنَّ للأسرة دور فعال في تقديم الدعم اللازم لبناتهن الطالبات، فالأسرة بمثابة مدرسة تربوية تبني العلاقات وتوطد أواصر الود بين أفرادها.

4-2 نتائج الإجابة عن السؤال الثاني: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الطالبات في الضغوط النفسية وفقًا لمتغير التخصص العلمي؟"

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد الدراسة حول مستوى الضغوط النفسية بين الطالبات والتي تعزى لمتغير التخصص العلمي (علم النفس، علوم الرياضة والنشاط البدني، رياض الأطفال). وجدول (7) يوضح ذلك، على النحو الآتي:

جدول (7) تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لمستوى الضغوط النفسية تبعًا لمتغير التخصص العلمي

المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	5.850	2	2.925	3.849	0.022	دالة إحصائيًا
	داخل المجموعات	327.597	431	0.760			
	المجموع	333.447	433				
الضغوط المادية	بين المجموعات	0.160	2	0.080	0.082	0.921	غير دالة
	داخل المجموعات	422.729	431	0.981			
	المجموع	422.890	433				
الضغوط الدراسية	بين المجموعات	1.431	2	0.715	1.021	0.361	غير دالة
	داخل المجموعات	301.845	431	0.700			
	المجموع	303.276	433				
الضغوط الشخصية	بين المجموعات	4.629	2	2.314	2.189	0.113	غير دالة
	داخل المجموعات	455.761	431	1.057			
	المجموع	460.390	433				
الضغوط الصحية	بين المجموعات	2.760	2	1.380	1.258	0.285	غير دالة
	داخل المجموعات	472.986	431	1.097			
	المجموع	475.746	433				
الضغوط المستقبلية	بين المجموعات	0.210	2	0.105	0.074	0.929	غير دالة
	داخل المجموعات	612.350	431	1.421			
	المجموع	612.560	433				
المقياس ككل	بين المجموعات	0.880	2	0.440	0.702	0.496	غير دالة
	داخل المجموعات	270.042	431	0.627			
	المجموع	270.922	433				

يتضح من جدول (7) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد الدراسة حول مستوى الضغوط النفسية تبعًا لمتغير التخصص العلمي للمقياس ككل حيث إنَّ مستوى الدلالة (0.496) وهي أكبر من ($\alpha \leq 0.05$) عدا محور الضغوط الاجتماعية فقد بلغ مستوى الدلالة في المحور (0.022)، وهي قيمة أصغر من ($\alpha \leq 0.05$) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محور الضغوط الاجتماعية تبعًا لمتغير التخصص العلمي، وللكشف عن تلك الفروق فقد تم تطبيق اختبار (LSD) للمقارنات البعدية كما هو بجدول (8)، وكالآتي:

جدول (8) اختبار LSD للكشف عن الفروق بين متوسطات استجابات عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص العلمي

المحور	التخصص العلمي	المتوسط	التخصص العلمي	المتوسط	الفرق	مستوى الدلالة
الضغوط الاجتماعية	علوم الرياضة والنشاط البدني	2.445	رياض الأطفال	2.182	0.263	0.013

يتبين من جدول (8) أنَّ طالبات كلية التربية تخصص علوم الرياضة والنشاط البدني يعانين من الضغوط الاجتماعية بمستوى أعلى من طالبات رياض الأطفال، وهذا يتضح جليًّا في حصول طالبات تخصص علوم الرياضة والنشاط البدني على متوسط (2.445) أعلى من طالبات رياض الأطفال الحاصلات على متوسط (2.182)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الاجتماعية لصالح طالبات علوم الرياضة والنشاط البدني. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (قاجوم، 2016) التي أسفرت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات الجامعة وفقًا للتخصص على المقياس ككل، وتختلف مع دراسة (السقا، 2015) التي كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس الضغط النفسي لصالح تخصص معلم الصف، ودراسة (الأبرط وبلال، 2023) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية تجاه الضغوط النفسية لدى الطلبة تعزى لمتغير التخصص.

وتفسر الباحثة النتيجة السابقة بأنَّ تخصص علوم الرياضة والنشاط البدني قد يضع الطالبة تحت ضغط مستمر بسبب اعتماده على بذل المزيد من التمارين والأنشطة الرياضية، مما يفرض على الطالبة ضرورة الحفاظ على مستوى عالٍ من اللياقة البدنية والأداء الرياضي علاوة على أنَّ تلك الأنشطة تتطلب مجهودًا قد لا يتناسب مع قدرات الإناث البدنية، وقد يكون ذلك سببًا في عدم رضا الأسرة عن اختيار الطالبة لهذا التخصص.

3-4 نتائج الإجابة عن السؤال الثالث: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0.05) بين الطالبات في الضغوط النفسية وفقًا لمتغير السكن؟"

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد الدراسة حول مستوى الضغوط النفسية بين الطالبات والتي تعزى لمتغير السكن (مع الأسرة، مع الزميلات، وحدي). وجدول (9) يوضح ذلك، على النحو الآتي:

جدول (9) تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لمستوى الضغوط النفسية تبعًا لمتغير السكن

المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	9.515	2	4.757	6.330	0.002	دالة إحصائيًا
	داخل المجموعات	323.932	431	0.752			
	المجموع	333.447	433				
الضغوط المادية	بين المجموعات	11.052	2	5.526	5.783	0.003	دالة إحصائيًا
	داخل المجموعات	411.838	431	0.956			
	المجموع	422.890	433				
الضغوط الدراسية	بين المجموعات	2.120	2	1.060	1.517	0.221	غير دالة
	داخل المجموعات	301.156	431	0.699			
	المجموع	303.276	433				
الضغوط الشخصية	بين المجموعات	12.067	2	6.033	5.800	0.003	دالة إحصائيًا
	داخل المجموعات	448.324	431	1.040			
	المجموع	460.390	433				
الضغوط الصحية	بين المجموعات	2.444	2	1.222	1.113	0.330	غير دالة
	داخل المجموعات	473.302	431	1.098			
	المجموع	475.746	433				
الضغوط المستقبلية	بين المجموعات	2.976	2	1.488	1.052	0.350	غير دالة
	داخل المجموعات	609.584	431	1.414			
	المجموع	612.560	433				
المقياس ككل	بين المجموعات	5.591	2	2.795	4.541	0.011	دالة إحصائيًا
	داخل المجموعات	265.331	431	0.616			
	المجموع	270.922	433				

يتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد الدراسة حول مستوى الضغوط النفسية تبعًا لمتغير السكن للمقياس ككل حيث إنَّ مستوى الدلالة قد بلغ (0.011) وهي قيمة أصغر من (α≤0.05). وقد سجلت المحاور (الضغوط الاجتماعية، والضغوط المادية، والضغوط الشخصية) قيمة أصغر من (α≤0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية، بينما سجلت المحاور (الضغوط الدراسية، والضغوط الصحية، والضغوط المستقبلية) قيمة أكبر من (α≤0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعًا لمتغير السكن، وللكشف عن تلك الفروق؛ فقد تم تطبيق اختبار (LSD) للمقارنات البعدية كما يبينها الجدول (10).

جدول (10) اختبار LSD للكشف عن الفروق بين متوسطات استجابات عينة الدراسة تعزى لمتغير السكن

المحور	السكن	المتوسط	السكن	المتوسط	الفرق	مستوى الدلالة
الضغوط الاجتماعية	وحدي	2.803	مع الأسرة	2.203	0.600	0.003
الضغوط المادية	وحدي	3.554	مع الأسرة	2.893	0.660	0.004
الضغوط الشخصية	وحدي	3.577	مع الأسرة	2.877	0.700	0.003

يتبين من جدول (10) أنَّ طالبات كلية التربية اللاتي يسكن بمفردهن لديهن ضغوط اجتماعية ومادية وشخصية بمستوى أعلى من اللاتي يسكن مع أسرهن، وهذا يتضح جليًّا في حصول الطالبات اللاتي يسكن بمفردهن على متوسطات أعلى من اللاتي يسكن مع أسرهن في كل من الضغوط الاجتماعية والمادية والشخصية وبمستوى ($\alpha \leq 0.05$)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الاجتماعية والمادية والشخصية لصالح الطالبات اللاتي يسكن بمفردهن. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (القبج، 2018) التي كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير مكان الإقامة لصالح الفئة الأقرب بالنسبة للجامعة.

وتفسر الباحثة النتيجة السابقة بأنَّ الفرد يتأثر بشكل طبيعي حينما يضطر إلى العيش بمفرده، فمن الممكن أن تؤدي العزلة والشعور بالوحدة إلى تأثيرات سلبية على العلاقات الاجتماعية للفرد وقدرته على التواصل مع الآخرين؛ فما بالنا بطالبة جامعية تعيش وحدها بعيدًا عن عائلتها، كما أنَّ الفرد الذي يعيش بمفرده يحاول جاهدًا أن يبذل قصارى جهده للتحكم في عاداته الاستهلاكية وإدارة شؤونه المالية والاقتصادية، وهذا قد يسبب له ضغوطًا مادية، وبالمثل، يمكن أن تؤدي الضغوط الشخصية إلى اضطراب في نمط الحياة اليومية للفرد الذي يعيش بمفرده، بالإضافة إلى شعوره بالملل نتيجة عدم استغلال وقت فراغه بصورة فعالة.

4-4-نتيجة الإجابة عن السؤال الثالث: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الطالبات في الضغوط النفسية وفقًا لمتغير التحصيل الدراسي؟"

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد الدراسة حول مستوى الضغوط النفسية بين الطالبات والتي تعزى لمتغير التحصيل الدراسي (ممتاز، جيد، مقبول). وجدول (11) يوضح ذلك، على النحو الآتي:

جدول (11) تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لمستوى الضغوط النفسية تبعًا لمتغير التحصيل الدراسي

المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	6.940	2	3.470	4.580	0.011	دالة إحصائيًا
	داخل المجموعات	326.507	431	0.758			
	المجموع	333.447	433				
الضغوط المادية	بين المجموعات	1.979	2	0.989	1.013	0.364	غير دالة
	داخل المجموعات	420.911	431	0.977			
	المجموع	422.890	433				
الضغوط الدراسية	بين المجموعات	3.638	2	1.819	2.616	0.074	غير دالة
	داخل المجموعات	299.638	431	0.695			
	المجموع	303.276	433				
الضغوط الشخصية	بين المجموعات	7.016	2	3.508	3.335	0.037	دالة إحصائيًا
	داخل المجموعات	453.375	431	1.052			
	المجموع	460.390	433				
الضغوط الصحية	بين المجموعات	4.513	2	2.256	2.064	0.128	غير دالة
	داخل المجموعات	471.233	431	1.093			
	المجموع	475.746	433				
الضغوط المستقبلية	بين المجموعات	14.660	2	7.330	5.284	0.005	دالة

المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	داخل المجموعات	597.899	431	1.387			إحصائيًا
	المجموع	612.560	433				
المقياس ككل	بين المجموعات	5.720	2	2.860	4.648	0.010	دالة إحصائيًا
	داخل المجموعات	265.202	431	0.615			
	المجموع	270.922	433				

يتضح من جدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد الدراسة حول مستوى الضغوط النفسية تبعًا لمتغير التحصيل الدراسي للمقياس ككل حيث إنَّ مستوى الدلالة قد بلغ (0.010) وهي قيمة أصغر من ($\alpha \leq 0.05$). وقد سجلت المحاور (الضغوط الاجتماعية، والضغوط الشخصية، والضغوط المستقبلية) قيمة أصغر من ($\alpha \leq 0.05$) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية، بينما سجلت المحاور (الضغوط المادية، والضغوط الدراسية، والضغوط الصحية) قيمة أكبر من ($\alpha \leq 0.05$) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعًا لمتغير التحصيل الدراسي، وللكشف عن تلك الفروق؛ فقد تم تطبيق اختبار (LSD) للمقارنات البعدية كما هو بجدول (12)، على النحو الآتي:

جدول (12) اختبار LSD للكشف عن الفروق بين متوسطات استجابات عينة الدراسة تعزى لمتغير السكن

المحور	التحصيل الدراسي	المتوسط	التحصيل الدراسي	المتوسط	الفرق	مستوى الدلالة
الضغوط الاجتماعية	جيد	2.346	ممتاز	2.155	0.191	0.026
	مقبول	2.833	ممتاز	2.155	0.678	0.022
الضغوط الشخصية	مقبول	3.537	ممتاز	2.832	0.704	0.044
الضغوط المستقبلية	جيد	3.277	ممتاز	2.974	0.303	0.009
	مقبول	3.866	ممتاز	2.974	0.892	0.026

يتبين من جدول (11) أنَّ طالبات كلية التربية ذوات التحصيل الدراسي (جيد) و(مقبول) لديهن ضغوط اجتماعية ومستقبلية بمستوى أعلى من ذوات التحصيل الدراسي (ممتاز)، وهذا يتضح جليًّا في حصول الطالبات ذوات التحصيل الدراسي (جيد) و(مقبول) على متوسطات أعلى من ذوات التحصيل الدراسي (ممتاز) في كل من الضغوط الاجتماعية والمستقبلية وبمستوى دلالة أقل من ($\alpha \leq 0.05$)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الاجتماعية والمستقبلية لصالح الطالبات ذوات التحصيل الدراسي (جيد) و(مقبول). وبالإشارة إلى الضغوط الشخصية تشير النتائج إلى حصول الطالبات ذوات التحصيل الدراسي (مقبول) على متوسط أعلى من ذوات التحصيل الدراسي (ممتاز) في محور الضغوط الشخصية وبمستوى دلالة أقل من ($\alpha \leq 0.05$)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الشخصية لصالح الطالبات ذوات التحصيل الدراسي (مقبول).

وتفسر الباحثة تلك النتيجة بأنَّ التحصيل الدراسي المتوسط والمقبول للطالبات يضعهن تحت ضغط متزايد من أجل تحسين أدائهن الأكاديمي، مما يثير قلقهن حيال مساراتهن المستقبلية ويتسبب في زيادة الضغوط النفسية والاجتماعية، بينما قد يكون للطالبات ذوات التحصيل الدراسي المرتفع ثقة أكبر في قدراتهن ومستقبلهن، مما يقلل من مستوى الضغوط لديهن. كما أنَّ ارتباط الضغوط الشخصية بالتحصيل الدراسي المقبول يفسر مدى القلق والتوتر الذي تعيشه الطالبات بسبب صعوبة فهم أو تقبل بعض المواد الدراسية ما قد يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق بشأن تحقيق الأهداف الأكاديمية والمهنية في المستقبل.

4-5-خلاصة نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة الحالية إلى أنَّ طالبات كلية التربية بجامعة حائل يواجهن ضغوطًا نفسية ذات مستوى متوسط، حيث جاءت الضغوط الدراسية في المستوى الأول من بين الضغوط، بينما احتلت الضغوط الاجتماعية المرتبة الأخيرة. وكشفت الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الطالبات في مستوى الضغوط النفسية تبعًا لمتغير التخصص العلمي، عدا محور الضغوط الاجتماعية حيث أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الاجتماعية تبعًا لمتغير التخصص العلمي لصالح طالبات علوم الرياضة والنشاط البدني. كما أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الطالبات في مستوى الضغوط النفسية للمحاور (الضغوط الاجتماعية، والضغوط المادية، والضغوط الشخصية) تبعًا لمتغير السكن لصالح الطالبات اللاتي يسكن بمفردهن. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الطالبات في محوري (الضغوط الاجتماعية، والضغوط المستقبلية) تبعًا لمتغير التحصيل الدراسي

لصالح الطالبات ذوات التحصيل الدراسي (جيد) و(مقبول). علاوة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الشخصية لصالح الطالبات ذوات التحصيل الدراسي (مقبول).

توصيات الدراسة ومقترحاتها

في ضوء النتائج السابقة، توصي الباحثة وتقترح ما يلي:

1. تفعيل دور الإرشاد النفسي بالجامعات؛ لتقديم الدعم اللازم للطالبات، ومساعدتهن في التعامل مع الضغوط النفسية والأكاديمية، في سبيل الخروج من الأزمات النفسية التي قد يتعرضن لها.
2. عقد المزيد من ورش العمل التي من شأنها تعريف الطالبات بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها بفعالية، مما يساعدهن على تطوير مهارات التكيف وتحسين الصحة النفسية.
3. تشجيع الطالبات على ثقافة العمل ومشاريع الأسر المنتجة؛ بوصفها حافز معنوي ومادي؛ يعزز من شعورهن بالاستقلالية والمسؤولية، ويمنحهن القدرة على مواجهة الضغوط الاقتصادية والاجتماعية بصورة أكثر فاعلية.
4. ضرورة توفير برامج الدعم النفسي والاجتماعي المخصصة للطالبات، وتعزيز الأنشطة التي تساعد في التخفيف من حدة الضغوط، للمساهمة في تحقيق التوازن بين الحياة الدراسية والاجتماعية.
5. إجراء دراسة تتناول العلاقة بين الدعم الاجتماعي والضغوط النفسية المدركة لدى طالبات الجامعة.
6. إجراء دراسة تتناول أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طالبات الجامعة.
7. إجراء دراسة تتناول قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طالبات الجامعة.
8. بناء نموذج يوضح العلاقات السببية بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة.
9. إجراء دراسة تتناول الفروق في الميول المهنية لدى طالبات الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات.

قائمة المرجع

أولًا-المراجع بالعربية:

- الأبرط، نايف علي وبلال، حنان عبد الله (2023). الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة البيضاء وعلاقتها ببعض المتغيرات. **مجلة جامعة البيضاء**، 5(4)، 826-839.
- البطي، آمنة أحمد (2018). **الضغوط النفسية لدى المطلقات وأساليب مواجهتها**. عمان: مركز الكتاب الأكاديمي.
- البهي، أسامة عنتر ومحمد، السيد فهمي وكريم، عادل شكري (2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاكتئاب وقلق المستقبل والاتجاه نحو الإدمان لدى طلاب الثانوية العامة. **مجلة بحوث التربية النوعية**، (33)، 75-105.
- الجويعي، منيرة صالح (2018). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود بمدينة الرياض. **المجلة العلمية لكلية التربية النوعية**، (13)، 297-336.
- الخفاف، إيمان عباس (2019). **الضغوط النفسية**. عمان: دار غيداء للنشر والتوزيع.
- خليفة، ثناء شعبان (2019). المعتقدات اللاعقلانية واستراتيجيات التحكم في الفكر كمنبئات بالضغوط النفسية لدى عينة من طالبات رياض الأطفال بجامعة الأمير سطام. **مجلة الطفولة والتربية جامعة الإسكندرية**، 38(1)، 271-324.
- الخمايسة، عمر سعود (2015). الضغوط النفسية لدى طالبات تخصص التربية الخاصة في كلية الأميرة عالية الجامعية في ضوء بعض المتغيرات. **مجلة التربية بجامعة الأزهر**، (165)، 668-692.
- الراجحية، مروة بنت ناصر والخليلية، رهام بنت أحمد (2020). تأثير الضغوط النفسية على مستوى الشعور بالاغتراب لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. **مجلة الدراسات التربوية والنفسية**، 14(3)، 381-397.
- سالم، رانيا محمد (2019). الابتكارية الانفعالية والضغط النفسي لدى مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي من طلاب الجامعة. **مجلة كلية التربية جامعة بني سويف**، 16(88)، 259 – 298.
- السقا، صباح معروف (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي: دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة دمشق. **مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية**، 37(6)، 233-248.
- السيد، محمد سالم (2020). **الضغوط النفسية وكبار السن**. القاهرة: ماستر للنشر والتوزيع.
- شرف، إسلام أحمد (2023). علاقة الضغوط النفسية بقلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر. **مجلة بحوث التربية الشاملة**، 15(29)، 99-129.

- طه، إنجي أحمد (2023). الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة. **مجلة الإرشاد النفسي**، 74(2)، 29-57.
- العازمي، أحمد سعيدان (2013). نوعية الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الكويت. **مجلة العلوم التربوية**، 21(3)، 1-35.
- عبد الرحيم، ولاء رجب (2016). **الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها**. القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع.
- عبد العزيز، هشام وراشد، مؤمن (2020). **الصمود النفسي**. القاهرة: دار نبراس للنشر والتوزيع
- عبد المطلب، بسمة عادل (2023). **الصمود النفسي وعلاقته بالأمل وأساليب مواجهة الضغوط**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- العزيزي، مروان فالح (2018). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي لدى طالبات الجامعة العائدون من الخارج. **المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية**، (3)، 85-111.
- عطية، محمود (2010). **ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- العمري، وفاء بنت أحمد (2019). ضغوط العمل وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة المخواة. **المجلة الدولية للآداب والعلوم الانسانية والاجتماعية**، (7)، 124-165.
- عيسى، نور الدين مصطفى ومريحيل، توفيق مفتاح وبشينة، نجاح المبروك (2022). مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزيتونة. **مجلة القرطاس للعلوم الانسانية والتطبيقية**، (18)، 306-323.
- غولي، حسن أحمد (2019). **البرامج الإرشادية الأساليب والفنيات**. عمان: دار غيداء للنشر والتوزيع.
- قاجوم، خديجة حامد (2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة. **مجلة البحث العلمي في التربية**، 17(1)، 505-530.
- القبج، هدى حسين (2018). الضغوط النفسية لدى طالبات الصفوف الأولية في كلية التربية بجامعة حائل. **الثقافة والتنمية**، (127)، 307-350.
- مسودة، سحر منير (2013). **مستوى الضغوط النفسية لدى إخوة ذوي الإعاقة نزلاء جمعية الإحسان الخيرية لرعاية وتأهيل المعاقين**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين.
- المطوع، سعيد بن عبد الله (2014). **واقع الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الملك خالد واستراتيجياتهم في التعامل معها مع تصور لبرنامج إرشادي مقترح للتعامل معها**. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك خالد، المملكة العربية السعودية.
- المعايطة، منى نواش (2022). مصادر الضغوط النفسية لدى طلاب كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة. **مجلة دراسات، العلوم التربوية**، 49(2)، 217 – 231.
- النوايسة، فاطمة عبد الرحيم (2011). **الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة**. عمان: دار المنهاج للنشر والتوزيع.

ثانيًا- المراجع بالإنجليزية:

- Asif, S., Mudassar, A., Shahzad, T. Z., Raouf, M., & Pervaiz, T. (2020). Frequency of depression, anxiety, and stress among university students. *Pakistan journal of medical sciences*, *36*(5), 971-976.
- Budu, H. I., Abalo, E. M., Bam, V., Budu, F. A., & Peprah, P. (2019). A survey of the genesis of stress and its effect on the academic performance of midwifery students in a college in Ghana. *Midwifery*, *73*, 69-77.
- Oksanen, A., Laimi, K., Björklund, K., Löyttyniemi, E., & Kunttu, K. (2017). A 12-year trend of psychological distress: National study of Finnish university students. *Central European journal of public health*, *25*(2), 113-119.