Scientific Journal of Faculty of Education, Misurata University-Libya, Vol. 2, No. 8, June. 2017

Published on Web 01/6/2017

المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة مصراتة، ليبيا، المجلد الثاني ـ العدد الثامن، يونيو 2017م

الضغوط النفسية لدى عينة من الطالبات المتزوجات بكلية التربية جامعة مصراته وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي

أ. آمنة سليمان ساسي*

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات بكلية التربية جامعة مصراته وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي، وتكونت عينة البحث من (92) طالبة متزوجة من جل الأقسام خلال العام الجامعي (2014)، واستخدمت استبانة مكونة من (34) فقرة مقسمة إلى أربعة أبعاد للضغوط وهي ضغوط اجتماعية، ضغوط أكاديمية، ضغوط اقتصادية، ضغوط انفعالية للإجابة عن التساؤلات التالية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقاً للعمر؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقاً للتخصص الدراسي (علمي _ أدبي)؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقاً للتقدير؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقاً لعمر الزواج ؟

5- ما هي معدلات انتشار الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات ؟

وتوصل البحث إلى النتائج التالية:

* قسم التربية وعلم النفس– كلية التربية – جامعة مصراته.

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أي بعد من أبعاد الضغوط وفقاً للعمر، وعدم وجود فروق دلالة إحصائياً في الضغوط النفسية وفقاً للتخصص فيما عدا البعد الثاني(الأكاديمي)؛ حيث وجدت فروق عند مستوى 0.05 وكانت هذه الفروق لصالح التخصص الأدبي، وتوجد فروق إحصائية لتأثير الضغوط النفسية على التقدير الأكاديمي، بينما لا توجد فروق تذكر في تأثير عمر الزواج على الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات عينة الدراسة ،وأن معدلات الضغوط لدى أفراد العينة تراوحت ما بين 27% و36% وتشير إلى معدلات مرتفعة للضغوط النفسية.

المقدمة:

تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة ملموسة في حياة الفرد، وجزء لا يتجزأ من حياة الإنسان، ولاسيما في العصر الراهن الذي يتصف بالتعقيد والتغيرات المتلاحقة في كل جوانب الحياة، حيث تتزايد مطالب لحياة، تتسارع التغيرات التكنولوجية، والاقتصادية، والثقافية، مما ينتج عنها مواقف ضاغطة ومصادر للتوتر والقلق والانزعاج. [1]

وقد أشارت **جودة** إلى أن الضغوط النفسية ناتجة عن ازدياد مطالب الفرد دون القدرة على التكيف مع البيئة، وتختلف ردود الفعل للأفراد نحو تلك الضغوط باختلاف طبيعة الأحداث، والخصائص الشخصية للأفراد.

فأحداث الحياة اليومية تحمل معها المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد في الدراسة، والعمل، والأسرة، والتعاملات مع الناس، والمشكلات التي لا يجد لها حلولاً مناسبة، وإيقاع الحياة المتسارع ومتطلباتها، وطلبة الجامعات كأحد الفئات الهامة في المجتمع ليسوا بمنأى عن التعرض للمواقف الضاغطة التي يتولد عنها ضغوطاً نفسية مختلفة، نتيجةً للعديد من المتطلبات، والأعباء الملقاة على عاتقهم، فهناك المتطلبات الأكاديمية التي تتعلق بالاستذكار والتحصيل، والامتحانات، وهناك المتطلبات ذات الطابع الاقتصادي التي تتعلق بالرسوم والمصاريف الجامعية الباهظة التكاليف. [2]

والدراسة الجامعية تتطلب عوامل نفسية وبيئية، واجتماعية مريحة، مناخاً مناسباً يقوم على التشجيع والتقبل وتوفير الظروف الموالية الخالية من التوتر والضغوط، ليتمكن الطلبة من التعامل مع المواد الدراسية بكفاءة وقدرات عقلية، ومعرفية عالية، لخلق الكوادر البشرية المدربة القادرة على العمل في كافة المجالات والاختصاصات المختلفة. كما أشارت **أبوغالي**، أن الطالبات المتزوجات تواجهن أثناء دراستهن الجامعية العديد من المسؤوليات تجاه الأزواج والأبناء، والمتطلبات الأكاديمية المتعلقة بالمذاكرة والامتحانات والمحاضرات والأعباء الاقتصادية المتعلقة بأعباء الرسوم والمصاريف الجامعية، والمتطلبات الاجتماعية بما تتضمن من أعباء العلاقات الاجتماعية، وتوفير الوقت الكافي لذلك؛ ولكي تستطيع التوفيق بين حياتهن الدراسية كطالبات وحياتهن الزوجية، أزواج وأمهات، قد يُشكل لديهن ضغوطاً لا يمكن إنكارها، مما يثير تساؤلاً عن مدى قدرتهن على التوفيق بين دراستهن و الجامعية من ناحية وشؤون أسرهن من ناحية أخرى؟.[3]

(وعلى وجه الخصوص التعليم الجامعي في المجتمع الليبي يشهد تزايداً كبيراً في أعداد الطالبات المتزوجات الملتحقات بمقاعد الدراسة الجامعية، وخصوصاً في مدينة مصراتة؛ نظراً للتغيرات الثقافية، والاجتماعية، والاقتصادية التي طرأت على المجتمع الليبي، والتي دفعت الكثير منهن للسعي للحصول على مؤهل جامعي يمكنهن من العمل لتوفير مصدر رزق، ولمساندة أزواجهن في تحمل نفقات ومصاريف الأسرة، لكي يتمكن من رعاية وتربية أطفالهن، ولاسيما في عصر ازدادت فيه الحاجات الاستهلاكية نتيجة التقدم في كافة مناحي الحياة).

وتزايد الضغوط النفسية التي تتعرض لها الطالبة المتزوجة يؤثر تأثيراً واضحاً على مستوى توافقها النفسي والاجتماعي ومدى تمتعها بالصحة النفسية، إذ تجعل الطالبة المتزوجة أكثر إرهاقاً وأكثر عرضة للاضطرابات النفسية خاصة القلق

والاكتئاب ومن العوامل التي قد تفسر ذلك هو صراع الأدوار لدى الطالبة المتزوجة كزوجة وكربَّة بيت وكأم، ومن الأسباب التي تزيد من معاناتها من الضغوط النفسية بدرجة اكبر صعوبة التوفيق بين دراستها وبين الأعباء والمسؤوليات الأسرية والمنزلية والمبالغة في أهدافها وطموحاتها ورغبتها في تحقيق الذات والتوفيق والتخوف في دراستها. (4)

مشكلة البحث:

التطور دائم في حياة الإنسان نتج عنه تسارع في أحداث الحياة، وأصبحت مليئة بالكثير من التعقيدات والمشكلات وزيادة المتطلبات، فاتساع العلاقات الاجتماعية وارتفاع مستوى طموح الفرد وزيادة التنافس بين الناس وكذلك التصارع في القيم بين القديم والحديث، أدى إلى ظهور الكثير من المشكلات والتي سببت الضغوط المختلفة بكافة أصنافها، وبعض الأشخاص لا يحتفظون بصحتهم الجسمية وسلامة أدائهم عند تعرضهم للضغوط النفسية، ولا يملكون القوة والمقدرة على تحمل كل هذه التغيرات فجعلتهم في حالة من الضغوط المستمرة لكي يستطيعوا التكيف والتوافق مع كل هذه التعقيدات، فأصبحت الضغوط النفسية من مظاهر الحياة العصرية، لدى العامة وعند الطلبة في مراحل دراستهم المختلفة وخصوصا في المرحلة الجامعية لأن الطالب مدرك أهمية ما يقدم له في هذه المرحلة ودوره في تحقيق أهدافه المستقبلية من الاستقرار المهني والاجتماعي والمادي والأكاديمي، والطالبة الجامعية المتزوجة تكون تحت تأثير ضغوط نفسية أكثر حدة ناتجة عن مسئولياتها كزوجة، وتحمل أعباء إضافية أو المسؤوليات نحو الأسرة، بالإضافة إلى ضغوط دراسية تواجهها كطالبة أثناء دراستها الجامعية كصعوبة المقررات الدراسية أو عدم استيعاب الطالب للتقنيات والطرق التي يستخدمها الأساتذة، لذا جاء البحث الحالي للإجابة عن الأسئلة الآتية:

تساؤلات البحث:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقاً للعمر؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقاً للتخصص الدراسي (علمي _ أدبي)؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقاً للتقدير الأكاديمي؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقاً لعمر الزواج ؟

5- ما هي معدلات انتشار الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات ؟

أهداف البحث : يهدف البحث الحالي إلى:

1- التعرف على دلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقاً للعمر.

2- التعرف على دلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقاً للتخصص الدراسي (علمي _ أدبي).

3- التعرف على دلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقاً للتقدير الأكاديمي.

4- التعرف على دلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقاً لعمر الزواج.

5- التعرف على معدلات انتشار الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات.

أهمية البحث: تأتي أهمية البحث من النقاط الآتية:

1- إلقاء الضوء على العلاقة التي تربط بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى الطالبات المتزوجات ونوعها ومداها وتأثيرها.

2- الإسهام في إعطاء فكرة عن أنواع الضغوط النفسية التي تعاني منها الطالبة المتزوجة.

3- المرأة تمثل جزء لا يستهان به في المجتمع، وكطالبة في المرحلة الجامعية؛ فالمرأة المتزوجة يجب أن تراعى الضغوط الناشئة عن دورها كربة بيت، ولذلك فان التعرف على الضغوط النفسية وآثارها السلبية على صحة الفرد، أمر فعال وهام للمساهمة في وضع برامج إرشادية و علاجية للتغلب على هذه الضغوط أو التخفيف من حدتها .

مصطلحات البحث:

الضغوط: عرف (Lazarus) الضغوط بأنها " عندما يشعر الفرد بأن متطلبات الموقف الذي يتعرض له، تفوق قدراته على مواجهتها، أو التعامل معها، أي كيف يرى الفرد الموقف الذي أمامه، وما يتطلبه وهل يعتبره تحدياً مخيفاً أم تحدياً يمكنه التعامل معه. (5)

الضغوط النفسية

عرف (Coleman,morris,Gloras) الضغوط النفسية بأنها "أي مطلب توافقي يتضمن قدراً من التوتر، أو التهديد وهذه المطالب تتغير، وتتعدل طبقاً لما يقابله الفرد من حاجات". (6)

التعريف الإجرائي للضغط النفسي:

وهو الأثر النفسي ذو القيمة السالبة الذي تنتجه الصعوبات والمعوقات المادية والمعنوية المتكررة التي تواجه الطالبة المتزوجة بكلية التربية بمصراته في بيئتها الأسرية والدراسية والحياتية ككل، والتي تعيق قدرتها على تحقيق أهدافها وإشباع

حاجاتها، ويُتَعّرف عليها من الدرجة التي تتحصل عليها الطالبة من خلال تطبيق استبيان الضغط النفسي الذي صمم من الباحثة لقياس شدة الضغوط النفسية لعينة البحث.

التحصيل الأكاديمي:

عرفه (شعلان) هو كل أداء يقوم به الطالب في الموضوعات المدرسية المختلفة الذي يمكن إخضاعه للقياس عن طريق درجات اختبار وتقديرات المدرسين أو كليهما. (7)

التعريف الإجرائي للطالبات المتزوجات:

هن السيدات اللواتي التحقن بمقاعد الدراسة الجامعية النظامية، ولهن مسؤوليات أسرية نحو أزواجهن وأبنائهن من ناحية ومسؤوليات دراسة من ناحية أخرى.

الإطار النظري للبحث :

ويتضمن عرضاً مختصراً لبعض المصطلحات والمفاهيم والدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغوط النفسية، وقد تم الاستفادة منها في تحديد المصطلحات، وكذلك في تفسير نتائج البحث.

1- الضغوط النفسية:

تعريف الضغط اصطلاحاً: اشتقت من الكلمة الفرنسية (Destesse) والتي تشير إلى معنى الاختناق والشعور بالضيق والظلم وقد تحولت في الإنجليزية (Stress) والتي أشارت إلى الشيء غير المحبب أو غير المرغوب به وفي الأصل استخدمت للتعبير عن معاناة وضيق واضطهاد. (8)

وعرف (يوسف) الضغط بأنه "الحالة التي يدركها الكائن الذي يتعرض لأحداث معينة بأنها غير مريحة أو مزعجة أو على الأقل تحتاج إلى نوع من التكيف

أو إعادة التكيف، وأن استمرارها قد يؤدي إلى آثار سلبية كالمرض والاضطراب وسوء التوافق.[9]

وعرف (LAZARUSM) الضغط النفسي" أنه حالة من التوتر الانفعالي، تنشأ من المواقف التي يحدث فيها اضطراب في الوظائف الفسيولوجية و البيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة للموقف. وعرفه (Luthans) أنه "استجابة متكيفة لموقف أو ظرف خارجي ينتج عنه انحراف جسماني أو إنساني أو سلوكي لأفراد المنظمة. [10]

وعرفه (خليفات والزغلول) بأنه " حالة نفسية وجسدية ناجمة عن مواجهة الفرد لحوادث بيئة مزعجة تؤدي إلى شعوره بالتهديد وعدم الارتياح[11]. كما عرفه (إبراهيم) بأنه " تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة. [12]

أنواع الضغوط النفسية: كثيراً ما نلاحظ أن بعض الأفراد يعانون من عدم القدرة على تقبل الواقع المعاش، ونجد هؤلاء الأفراد متشائمين بنظرتهم للحياة، وفي المقابل قد نجد أفراداً آخرين مقبلين على الحياة بكل ما فيها من أفراح ومتع، ويختلف هذا باختلاف نوع الضغط الذي يعيشونه وهذا ما سنتطرق إليه في أنواع الضغوط النفسية.

وقد ميز (Murray) بين عدة أنواع من الضغوط وهي:

1. ضغط بيتا: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.
2. ضغط ألفا: يشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع.
3. ضغط النقص والضياع والتعرض للكوارث. 4.ضغط النبذ وعدم الاهتمام.
5. ضغط الخداع والمراوغة. 6.ضغط السيطرة والمنع. [13]

وقسم (علي) أنواع الضغوط إلى قسمين:

1.**الضغط الإيجابي** : ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تحرك أداء الفرد السليم لوظائفه، ويوجد في جميع أشكال النشاط البيولوجي، وهو مفيد في زيادة نشاط الفرد في أسلوب الحياة والمحافظة على حياته وزيادة سعادته.

2.**الضغط السلبي** : ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تجعل الفرد أقل قدرة على أداء وظائفه. (14)

وتتفق الباحثة مع ما سبق أن الضغوط صنفت إلى ضغوط إيجابية وسلبية من حيث تأثيرها، وكذلك إلى ضغوط جيدة وضغوط مثيرة للمشقة، وهناك من صنفها إلى ضغوط تتعلق بمراحل النمو التي يمر بها الفرد وهي الضغوط النمائية, وربطها البعض بالمواقف التي يمر بها الفرد فسماها ضغوط موقفية، وآخرون حددوا بعض الأحداث الشديدة والأزمات وميزوها بنوع ضغوط معينة وهي ضغوط الأزمات والشدائد، ويتفق الجميع في الحالة المتأهبة التي يتعرض لها الفرد لمجابهة هذه الضغوط.

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

لقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط وفيما يلي عرضاً موجزاً لبعضها:

أولا: نظرية Murray: والتي تعتبر أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة. وقد عرّف Murray الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي تيسر أو تعوق مجهود الفرد للوصول إلى هدف معين، وقد ميز "Murray" بين نوعين من الضغوط هما:

1.ضغط بيتا Beta Press وهي الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد ويفسرها.

2.ضغط ألفا Alphpress والمقصود به خصائص تلك الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع. ويوضح Murray أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (ضغط بيتا) ويؤكد

على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة. (15)

ثانياً: نظرية العوامل الاجتماعية:

نظرية العوامل الاجتماعية في تفسير الضغط النفسي ترى أن علاقة الفرد مع بيئته الاجتماعية قد تشعره بالاغتراب وهذا يؤدي بدوره إلى شعوره بالخسارة وعدم الوضوح والا معنى والعزلة وهذه الأمور كلها تشكل جوانب من الضغط النفسي، وإن مشكلات الفرد في أغلبها تنبع من عوامل بيئية اجتماعية، وهكذا فإن البيئة الاجتماعية تؤثر مباشرةً في الخبرة الشخصية وينتج عن هذا التفاعل بين الفرد والبيئة مشكلات تكون سبباً في الضغط النفسي. (16)

وترى الباحثة بأن النظريات السابقة في تفسير الضغوط تشابهت واختلفت فيما يلي:

1. اتفقت في اعتبار المواقف التي يتعرض فيها الفرد إلى الضغط مواقف مهددة له.
2. اختلفت في أهمية المحدد للموقف الضاغط وآلية تفسيره والتعامل معه من وجهة نظر الفرد ومن حيث ما يكون عليه الموقف.

أعراض الضغوط النفسية: أضحى التوتر والضغط النفسي جزءاً من حياتنا اليومية في هذا العصر، وأغلب الناس قد تكيفوا مع الضغوطات اليومية لدرجة أصبح خارج نطاق وعيهم، إن ذلك لا يعني أن الضغوط النفسية لا تتراكم في نفس الإنسان وشخصيته، فالكثير منا يعاني تأثيراتها المباشرة، كما تظهر في علامات وأعراض نفسية وعضوية متنوعة، والبعض ممن لا يظهر عليه ذلك مباشرة فإنه يتعرض لآثارها المخربة والمدمرة بشكل تدريجي، إنه يخرب أجهزة الجسم ولو غابت عن الشخص مشاعر الإحباط والقلق المرافقة له، وقد يجد الطبيب صعوبة في كشف سبب ارتفاع الضغط عند بعض المرضى، أو الصداع مع ما يرافق ذلك من أعراض نفسية كفرط

التهيج وضعف التركيز والعصبية، إن هذه الأعراض هي بعض العلامات الذاتية النفسية والعضوية لاضطرابات الضغط النفسي. (17)

ثانياً: التحصيل الأكاديمي:

تعريف التحصيل الدراسي الأكاديمي: "عملية اكتساب المعلومات أو المعارف المدرسية بطريقة منظمة".(18)

وعرفه(العيسوي) أنه " مقدار المعرفة أو المهارة التي حصل عليها الفرد نتيجة للتدريب والمرور بالخبرات السابقة ".(19)

أنواع التحصيل الأكاديمي: نستطيع أن نحدد نوعين من التحصيل الأكاديمي:

1-التحصيل الدراسي الجيد: ويتمثل في ذلك السلوك الذي يعبر عنه بتجاوز الفرد في أداءه المستوى المتوقع منه في ضوء قدراته واستعداداته الخاصة، من خلال تأثير بعض المتغيرات المتمثلة في المثابرة، ارتفاع دافع الإنجاز لديه، والاستقراء الانفعالي والنفسي وكذلك الثقافة.

2-التحصيل الدراسي الضعيف: وهو سلوك يعبر عن عدم التوافق في الأداء عند المتعلمين، بين ما هو متوقع وبين ما ينجزه المتعلم فعلاً من خلال تحصيله الدراسي، وسبب ذلك إما أن يكون المتعلم معوقاً ثقافياً، أو أن يكون ضغطاً نفسياً، وليس معوّقاً ذاتياً. (20)

العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي:

1.العوامل الذاتية: هي مجموعة عوامل تتصل بصورة مباشرة بالمتعلم وذاته ومن بين هذه العوامل الذاتية نذكر ما يلي:

أ.العوامل العقلية. ب.العوامل الجسمية. ج.العوامل النفسية والانفعالية.

2.العوامل الأسرية: تعتبر الأسرة من أهم المؤشرات والعوامل التي تلعب دوراً هاماً في حياة المتعلم والتي تدفعه إما للنجاح والانجاز أو إلى الفشل والتسرب.

3.العوامل المدرسية: هناك مجموعة من العوامل المدرسية التي تتداخل وتجتمع لتؤثر بصورة مباشرة على المتعلم ومن ثمة إنجازه الأكاديمي ونجاحه ومن بينها مواظبة المتعلم على الحضور، الجو الاجتماعي المدرسي، نظام الامتحانات، المربي أو المعلم. (21)

ثالثاً: الدراسات السابقة: قامت الباحثة باستعراض بعض الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات ومن بينها التحصيل الدراسي، ومن هذه الدراسات:

1.دراسة رضا أبو سريع ورمضان محمد: هدفت الدراسة للتعرف على الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق لدى عينة من طلاب الجامعة والكشف عن مستوى الضغط النفسي لديهم من الجنسين ،وكذلك عن طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي لديهم وتوافقهم النفسي (منزلي، صحي، اجتماعي، انفعالي)، واستخدما مقياس الضغط النفسي من إعدادهما، ومقياس التوافق (ترجمة وإعداد محمد نجاتي)، وتكونت العينة من (236) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن80.5% من أفراد العينة يقعون في فئة الضغط النفسي المعتدل ويوجد 18.6% من الطلاب يعانون ضغطاً نفسياً حاداً، ووجود دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في الضغط النفسي لصالح الطالبات، و وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين الضغط النفسي لدى الطلاب وتوافقهم المنزلي والصحي والاجتماعي والانفعالي.

2. دراسة أحمد علي محمد الأميري: هدفت الدراسة للتعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي، وتكونت العينة من(308) طالبًا و طالبة، واستخدمت الدراسة مقياس الضغوط النفسية إعداد العبادي ، وتوصلت الدراسة إلى أن الطلبة يعانون من ضغوط نفسية وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث كما لا توجد فروق

ذات دلالة إحصائية في الضغوط تبعاً لمتغير المستوى الدراسي كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تبعاً لمتغير التخصص.

3. دراسة كاريمان عويض منشار: هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغط النفسي وعلاقته بدافع الإنجاز ودافع التواد لدي طلاب الجامعة واستخدمت الدراسة مقياس الإنجاز للأطفال والراشدين إعداد فاروق عبد الفتاح ومقياس دافعية التواد إعداد إبراهيم قشقوش واستبيان الضغط النفسي إعداد الباحثة، وتكونت العينة من (351) طالب وطالبة من شعب علمية وأدبية وتوصلت الدراسة أن نسبة من يعانون ضغط نفسي متخصص بلغت 25.4%، في حين بلغت نسبة من يعانون من ضغط نفسي متوسط 52.8% ونسبة من يعانون من ضغط نفسي مرتفع 21.8% من عينة الدراسة، ولاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في أبعاد الضغوط الدراسية و العلاقة مع الوالدين وتوجد فروق ذات دلالة في أبعاد الهوية والضغوط الدراسية بين طلاب الشعب الأدبية والشعب العلمية وذلك لصالح طلاب الشعب الأدبية، أي أنهم أكثر إحساسا بالضغط النفسي من أقرانهم في الشعب العلمية.

4. دراسة ليلي الكتيبى: هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق النفسي و الاحتراق النفسي والاغتراب النفسي و الضعف العصبي لدى طلاب و طالبات جامعة المرقب، وقد استخدمت استبيان لقياس الضغوط النفسية والاحتراق النفسي وتكونت العينة من (8915) طالباً وطالبةً، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق بخصوص متغير السنة الدراسية واتضح أن طلبة السنة الثالثة أكثر من طلبة السنة الأولى شعوراً بالضغوط النفسية.

5. دراسة عماد عبد الرازق: هدفت الدراسة إلى التعرف على أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها و الشعور بالوحدة النفسية واستخدمت مقياس أحداث الحياة الضاغطة من تصميم الباحث وتكونت العينة من (600) طالباً وطالبةً

بالجامعة من الجنسين في كل من مصر والسعودية وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دال موجب بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالوحدة النفسية لدى العينة المصرية و السعودية.

6. دراسة جار الله السنيدي: هدفت الدراسة للتعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي, على كل طلاب كلية الملك فيصل الجوية، وتكونت العينة من (329) طالباً، واستخدمت مقياس الضغوط النفسية إعداد صالح عبدالقادر(1997) توصلت الدراسة إلى أن الضغوط التي يعاني منها الطلاب في كلية الملك فيصل الجوية كان مستواها يقع بين (2.14 من5) ومصادر الضغوط تأتي حسب الترتيب الضغوط الأكاديمية حيث بلغ متوسط التأثير (2.15) والضغوط الأسرية حيث بلغ متوسط التأثير (2.5) والضغوط الاجتماعية حيث بلغ متوسط التأثير (1.99) والضغوط الشخصية والاقتصادية حيث بلغ متوسط التأثير (1.98) والضغوط الصحية حيث بلغ متوسط التأثير (1.97) ووجود ارتباط سلبي بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي.

7. دراسة فوزي المبروك: هدفت الدراسة إلى التعرف الضغوط النفسية وعلاقتها بأبعاد مفهوم الذات ، تكونت العينة من (203) طالباً وطالبةً من جامعة الزاوية غرب ليبيا وتوصلت إلى أنه لا توجد علاقة دالة عند مستوى (0.05) بين الضغوط النفسية ومفهوم الذات الواقعية، وكذلك مفهوم الذات، ولا توجد علاقة دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) بين الضغوط النفسية و مفهوم الذات الشخص العادي.

8. دراسة نبيلة أحمد أبو حبيب: هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في فلسطين، واستخدمت الدراسة مقياس الضغوط النفسية، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين معظم

الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى أفراد العينة الكلية من طلبة الثانوية، وتوجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الضغوط الدراسية والضغوط الأسرية والاجتماعية والاقتصادية والانفعالية والسياسية والدرجة الكلية للضغوط ، وأن الطالبات من أبناء الشهداء أكثر تأثرًا بالضغوط النفسية وأقل تحصيلاً من الطلاب أبناء الشهداء مع تدني المستوى التحصيلي لكل منهما بصفة عامة.

9. دراسة عطاف أبوغالي: هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى بفلسطين، وتكونت العينة من(160) طالبة متزوجة من طالبات جامعة الأقصى واستخدمت الدراسة مقياس فاعلية الذات، ومقياس ضغوط الحياة من إعداد الباحثة، وتوصلت إلى وجود فروق في ضغوط الحياة بين الطالبات المتزوجات من ذوات فاعلية الذات المرتفعة والمنخفضة لصالح فاعلية الذات المنخفضة، وكانت نسب الضغوط موزعة على ضغوط الأبناء بنسبة76.1%وضغوط الزواج بنسبة 70.5%وضغوط الدراسة بنسبة 66.8% ضغوط اقتصادية بنسبة 64% وضغوط العلاقات الاجتماعية61%ونسبة كلية 67.8%.

10. دراسة خليل خليل: هدفت إلى التعرف على ضغوط الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات والصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة مصراتة ، وتكونت العينة من (280) طالبةً، واستخدم الباحث مقياس مواقف أحداث الحياة الضاغطة لزينب شقير ومقياس مفهوم الذات للكبار إعداد عماد الدين محمد إسماعيل ومقياس الصحة النفسية من إعداد عبد المطلب القريصى، عبد العزيز السيد، وقد توصل الباحث إلى وجود مستوى منخفض في ضغوط الحياة ومستوى مرتفع في مفهوم الذات ومستوى متوسط في الصحة النفسية لدي عينة البحث، ولا توجد فروق دالة في كل من (ضغوط الحياة – مفهوم الذات – الصحة النفسية) تبعاً لمتغير التخصص

الأكاديمي(علمي–أدبي)، ولا توجد فروق دالة في كل من (ضغوط الحياة– مفهوم الذات– الصحة النفسية) تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة– غير متزوجة)، ولا توجد فروق دالة في كل من (ضغوط الحياة– مفهوم الذات –الصحة النفسية) بين من ليس لديهن أبناء ومن لديهن أبناء.

إجراءات البحث:

منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على الوصف والتحليل والمقارنة، بهدف وصف متغيرات البحث حسب ما هو كائن، ثم تفسيرها من خلال إلقاء الضوء على المشكلة المراد بحثها والفهم الوثيق لظروفها الحاضرة، مع جمع المعلومات التي تزيد من توضيح الظروف المحيطة بمشكلة البحث.

حدود الدراسة:

- **الحدود المكانية:** كلية التربية، جامعة مصراتة، بمدينة مصراتة.
- **الحدود الزمانية:** العام الجامعي 2014–2015م.
- **الحدود البشرية** : الطالبات المتزوجات بكلية التربية في جامعة مصراتة.

عينة البحث: تكونت عينة البحث من (92) طالبة متزوجة في كلية التربية بجامعة مصراتة في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2014 – 2015م وتم اختيارهن بطريقة عشوائية، موزعات على الأقسام الأكاديمية بالكلية، كالتالي:

جدول(1) يوضح توزيع أعمار أفراد العينة

المجموعة	الاولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
العمربالسنوات	من19 الى21	من22الى24	من25الى 27	أكبر من 27
العدد	25	32	12	23
المجموع	92			

أدوات البحث:

لقياس المتغيرات موضوع البحث اتبعت الباحثة الأساليب التالية:

1- بالنسبة للتحصيل الدراسي: اعتمدت الباحثة على نتائج الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2014 – 2015م)، لمعرفة مستوى التحصيل الدراسي لعينة البحث وتقديراتهم وكانت كالتالي:

جدول(2) يوضح توزيع تقدير أفراد العينة

	الاولى				الثانية				الثالثة				الرابعة			
التقدير	مقبول	جيد	جيد جدا	ممتاز	مقبول	جيد	جيد جدا	ممتاز	مقبول	جيد	جيد جدا	ممتاز	مقبول	جيد	جيد جدا	ممتاز
العدد	3	11	5	6	2	18	7	5	0	2	7	3	0	2	8	13
المجموع	92															

2.مقياس للضغوط النفسية:

خطوات بناء الأداة: تم الاطلاع على أدبيات الدراسة، وعدد من مقاييس الضغوط النفسية لدى الطالبة الجامعية، حيث تم تحديد فقرات مقياس البحث، وأبعادها والذي أشتمل على (34) فقرة، موزعة على الأبعاد التالية:

البعد(1) ضغوط اجتماعية، البعد(2) ضغوط أكاديمية، البعد(3) ضغوط اقتصادية، البعد(4) ضغوط انفعالية وكل بعد يتكون من عدد من الفقرات كالتالي:

جدول(3) يوضح توزيع الفقرات على أبعاد الضغوط النفسية

الأبعاد	البعد1	البعد2	البعد3	البعد4
الفقرات	1	5	8	6
	2	9	16	7
	3	10	17	19
	4	11	18	21
	12	13	25	22
	20	14	34	23
	24	15		27
	26	29		28
	30	31		
	32			
	33			

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

أولا: الثبات: للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام معادلة آلفاكرونباخ للثبات ويوضح الجدول التالي قيم معاملات آلفاكرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس:

جدول(4) يوضح قيم معاملات الفاكرونباخ للأبعاد

الأبعاد	قيمة معامل الفاكرونباخ
البعد الأول	0.59
البعد الثاني	0.73
البعد الثالث	0.73
البعد الرابع	0.71
الكلية	0.69

ومن الجدول السابق يتضح أن قيم معامل ألفا مرضية مما يشير إلى معامل ثبات جيد للمقياس.

ثانيا :صدق الأداة: للتحقق من صدق المقياس تم استخدام أسلوب الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية لل الذي تندرج تحته هذه الفقرة ويوضح الجدول التالي هذا الإجراء :

جدول(5) يوضح قيم معاملات الارتباط لفقرات أبعاد المقياس

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع	
الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط
1	0.25	5	0.33	8	0.64	6	0.42
2	0.55	9	0.34	16	0.42	7	0.54
3	0.80	10	0.64	17	0.60	19	0.69
4	0.43	11	0.75	18	0.47	21	0.62
12	0.57	13	0.49	25	0.65	22	0.55
20	0.62	14	0.69	34	0.69	23	0.50
24	0.64	15	0.42			27	0.30
26	0.27	29	0.61			28	0.45
30	0.62	31	0.60				
32	0.30						
33	0.51						

ومن الجدول السابق يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط كانت دالة و مرضية عند مستوى دلالة 0.05 مما يشير إلى صدق جيد للمقياس.

نتائج البحث: التساؤل الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقاً للعمر؟ للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه .

جدول (6) يوضح استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه للتعرف على الفروق في الضغوط وفقاً للعمر

الأبعاد	مصدر التباين	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	الدلالة
البعد الأول	بين المجموعات	3	1.89	0.19	0.90
	داخل المجموعات	88	9.77		
	الكـــــلي	91			
البعد الثاني	بين المجموعات	3	16.28	1.52	0.21
	داخل المجموعات	88	10.70		
	الكـــــلي	91			
البعد الثالث	بين المجموعات	3	1.90	0.37	0.77
	داخل المجموعات	88	5.11		
	الكـــــلي	91			
البعد الرابع	بين المجموعات	3	1.35	0.17	0.19
	داخل المجموعات	88	7.61		
	الكـــــلي	91			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	3	33.72	0.39	0.75
	داخل المجموعات	88	85.70		
	الكـــــلي	91			

ومن الجدول السابق يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أي بعد من أبعاد الضغوط وفقاً للعمر وتفسر الباحثة ذلك بأن الضغوط النفسية التي تواجهها الطالبات المتزوجات هي نفسها في كل الفئات العمرية ولا تأثير للعمر على زيادة معدلها وقد يكون مرد ذلك إلى تكيفهن مع الضغوط التي تواجههن بعد مرور فترة من الزمن والتأقلم معها.

التساؤل الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقاً للتخصص الدراسي (علمي، أدبي)؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبارt.test لدلالة بين متوسطات طلاب التخصص العلمي و الأدبي و يوضح الجدول التالي هذا الإجراء.

جدول (7) يوضح اختبارt.test للدلالة بين متوسطات طلاب التخصص العلمي والأدبي

الضغوط	التخصص العلمي69		التخصص الأدبي23		قيمة(t)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
المحور الأول	17.22	3.06	17.91	3.14	0.93	90	0.35
المحور الثاني	16.10	2.99	17.78	3.89	2.15	90	0.03
المحور الثالث	9.67	2.23	9.78	1.95	0.21	90	0.83
المحورالرابع	13.75	2.74	14.35	2.67	0.90	90	0.36
الدرجة الكلية	56.74	8.80	59.83	10.02	1.40	90	0.16

ومن الجدول السابق يتضح عدم وجود فروق دلالة إحصائيا في الضغوط النفسية وفقاً للتخصص فيما عدا المحور أو البعد الثاني حيث وجدت فروق عند مستوى 0.05 وكانت هذه الفروق لصالح التخصص الأدبي، وتفسر الباحثة ذلك بأن طالبات التخصصات الأدبية أكثر إحساساً بالضغط النفسي من أقرانهم في التخصصات العلمية باعتبار أن التخصص العلمي يهتم أكثر بالمفاهيم المجردة بينما التخصص الأدبي يحاكي مفاهيم اجتماعية ونفسية ومعنوية وعاطفية وتتفق الدراسة الحالية في ذلك مع دراسة جار الله السنيدي وكذلك دراسة كاريمان عويض منشار وتختلف مع دراسة خليل خليل ودراسة أحمد علي محمد الأميري.

التساؤل الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.05) في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقاً للتقدير الأكاديمي؟ للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه و مربع إيتا.

جدول (8) يوضح تحليل التباين أحادي الاتجاه و مربع ايثا للضغوط والتقدير الأكاديمي

الأبعاد	مصدر التباين	درجات الحرية	التباين	متوسط المربعات	الدلالة	F	مربع إيتا
البعد الأول	بين المجموعات	3	49.547	16.516	0.16	1.780	0.057
	داخل المجموعات	88	816.366	9.277			
	الكـــلي	91	865.913				
البعد الثاني	بين المجموعات	3	223.593	74.531	0.00	8.547	0.226
	داخل المجموعات	88	767.363	8.720			
	الكـــلي	91	990.957				
البعد الثالث	بين المجموعات	3	9.953	3.318	0.58	0.655	0.022
	داخل المجموعات	88	445.525	5.063			
	الكـــلي	91	455.478				
البعد الرابع	بين المجموعات	3	77.105	25.702	0.13	3.788	0.114
	داخل المجموعات	88	597.014	6.784			
	الكـــلي	91	674.120				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	3	1069.71	356.57	0.04	4.774	0.140
	داخل المجموعات	88	6573.28	74.696			
	الكـــلي	91	7642.99				

من الجدول السابق يمكن القول انه توجد فروق إحصائية لتأثير الضغوط النفسية على التقدير الأكاديمي لدى الطالبات المتزوجات حيث بلغت قيم إيتا ما بين 5% إلى 22% وكان التأثير أكبر ما يمكن في البعد الثاني الأكاديمي للطالبات المتزوجات ذوات التقدير الأكاديمي الجيد وبنسبة تحصيل (65%إلى 75%) وترى الباحثة أنهن يعانين من ضغوط نفسية أكاديمية تتمثل في ضغوط المناهج، و المدرس والامتحانات والعقوبات والقواعد الأكاديمية، وازدحام القاعات والنشاطات الطلابية والواجبات المنزلية والفشل الدراسي في المناخ الجامعي و الشعور بالدونية من جراء ذلك ما جعل تقديرهن متدني ،و أيضا هناك ارتفاع في قيمة الدرجة الكلية لإيتا وبلغ 14% وهذا

يؤكد تأثير التقدير الأكاديمي على الضغوط في كل أبعادها للطالبات المتزوجات عينة البحث وتتفق هذه الدراسة في ذلك مع دراسة السنيدي(2008) وتختلف هذه الدراسة في ذلك مع دراسة أحمد علي محمد الأميري (1998).

التساؤل الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.05) في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقاً لعمر الزواج؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه ومربع إيتا للتعرف على الفروق في الضغوط وفقاً لعمر الزواج الطالبات المتزوجات.

جدول (9) يوضح تحليل التباين أحادي الاتجاه و مربع ايتا للضغوط عمر الزواج

الأبعاد	مصدر التباين	درجات الحرية	التباين	متوسط المربعات	الدلالة	F	مربع ايتا
البعد الأول	بين المجموعات	3	13.930	4.643	0.69	0.480	0.16
	داخل المجموعات	88	851.983	9.682			
	الكـلي	91	865.913				
البعد الثاني	بين المجموعات	3	50.685	16.895	0.20	1.581	0.051
	داخل المجموعات	88	940.272	10.685			
	الكـلي	91	990.957				
البعد الثالث	بين المجموعات	3	6.780	2.260	0.72	0.443	0.015
	داخل المجموعات	88	448.698	5.099			
	الكـلي	91	455.478				
البعد الرابع	بين المجموعات	3	36.728	12.243	0.17	1.690	0.054
	داخل المجموعات	88	637.391	7.243			
	الكـلي	91	67.120				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	3	217.995	72.665	0.46	0.860	0.029
	داخل المجموعات	88	7424.99	84.375			
	الكـلي	91	7642.98				

من الجدول السابق يمكن القول انه لا توجد فروق تذكر في تأثير عمر الزواج على الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات عينة الدراسة، وهذا يتماشى مع ما تم التوصل إليه في نتيجة التساؤل الأول بأنه لا علاقة للتغير في العمر على درجة الضغوط النفسية، وتفسر الباحثة ذلك على استمرار نفس الدرجة من الضغوط وتأقلم الطالبة المتزوجة عليها وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة (أبوغالي).

التساؤل الخامس: ما هي معدلات انتشار الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات عينة البحث؟ للإجابة على هذا التساؤل تم تحديد درجات الأرباع الأعلى لكل بعد من الأبعاد وحساب نسب الطلاب الذين تجاوزت درجاتهم الأرباع الأعلى.

جدول (10) يوضح درجات الأرباع الأعلى لكل بعد من الأبعاد

الضغوط	درجات الربيع الأعلى	التكرار	النسبة
البعد الأول	18	32	%34
البعد الثاني	19	34	%36
البعد الثالث	11	27	%29
البعد الرابع	16	27	%29
الدرجة الكلية	64	25	%27

ومن الجدول السابق نجد أن معدلات الضغوط لدى أفراد العينة تراوحت ما بين 27% و36% و تشير إلى معدلات مرتفعة للضغوط النفسية و يفسر ذلك وفقاً للدراسات السابقة– دراسة أبوغالي (2011) و دراسة السنيدي (2008)– بأن متطلبات الحياة الاجتماعية و الاقتصادية ازدادت وأصبحت أكثر تعقيداً مما ألقى بالثقل على كاهل الطالبات وخصوصاً المتزوجات وتسبب في ضغوط نفسية ظهرت على بعضهن آثارها في صورة أمراض عضوية ،وضعف في التحصيل الأكاديمي.

التوصيات:

* تقديم التسهيلات الإدارية المختلفة، والدعم المعنوي والمادي للطالبات المتزوجات؛ حتى لا يكن عبء على أزواجهن؛ ولكي يتسنى لهن القيام بأدوارهن المتعددة بشكل أفضل.

*إقامة البرامج التدريبية وورش العمل التوعوية للطالبات الجامعيات المتزوجات حول الضغوط النفسية وأسبابها والطرق الصحيحة لمواجهتها والتأقلم معها.

*توجيه الطالبات المتزوجات إلى اختيار التخصصات العلمية التي تتماشى مع إمكانياتهن ووضعهن الأسري وإمكانية الحصول على عمل في المستقبل تفادياً لارتفاع نسبة الضغوط النفسية لديهن.

*تقديم البرامج الإرشادية للطالبات الجامعيات المتزوجات لتنمية مهارات التخطيط وإدارة الوقت والتحكم في الانفعالات، وضبط النفس للتخفيف مما يتعرضن له من ضغوط قد يؤدي إلى تدنى الإنجاز الأكاديمي لهن.

*توفير العيادات النفسية داخل الحرم الجامعي والتي يقودها الأخصائيات النفسيات المؤهلات من أجل الأخذ بيد الطالبات المتزوجات للتأقلم مع الضغوط النفسية التي تواجههن نتيجة دراستهن وجعلها بمثابة الدافع لرفع درجة الإنجاز الأكاديمي لهن.

المراجع:

1- عبد الله الفرماوي، هناء حمدي، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، عمان، دار الصفاء،2009.

2- آمال عبد القادر جودة، أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب و طالبات جامعة الأقصى، بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الأول (التربية في فلسطين وتغيرات العصر) الجامعة الإسلامية غزة، 2004.

3- عطاف أبو غالي ،فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدي الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد العشرين، العدد الأول،2011م.

4- حسن عبد المعطي، المقاييس النفسية المقننة، مكتبة زهراء الشرق، مصر، ط1،2009.

5- Lazarus,R.S.(1993):From Psychological Stress To Emotion: History of out Book,Annual Review of Psychology.(44).

6- Coleman, J, C. morris, G, G &Gloras, A, G. (1987). Contempotary psychology and Effective Behavior. 6th ed s cottfors man and comp.

7- أحمد سالم شعلان، سيكولوجية نمو الطفل، جامعة البلقاء التطبيقية، محافظة البلقاء، الأردن،2006.

8- مفتاح محمد عبدالعزيز، مقدمة في علم الصحة النفسية، دار وائل للنشر،ط1، 2010.

9- جمعة يوسف، إدارة الضغوط، كلية الآداب، جامعة القاهرة،2007.

10- حسين حريم، السلوك التنظيمي سلوك الأفراد في المنظمات، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن،1997.

11- عبد الفتاح خليفات، وعماد الزغلول، مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية، 2003.

12- رشا راغب إبراهيم، الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة وطالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر، 1998.

13- عزالدين غطاس، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة، رسالة لنيل شهادة لسانس في علم النفس، جامعة ورقلة الجزائر، 2011.

14- علي إسماعيل علي، استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية و التدخل في مواقف الضغوط والأزمات، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، 1999.

15- فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر،2001.

16- موسى جبريل، تقديرات الأطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقديرات آبائهم وأمهاتهم، مجلة دراسات الجامعة الأردنية،1994.

17- محمد قاسم عبدالله، مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2001.

18- راشد محمد، التحصيل الدراسي لدى طلبة التعليم الثانوي العام في مدارس دولة البحرين الحكومية والخاصة، رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة القديس يوسف، بيروت، لبنان،2000.

19- محمد عبدالرحمن العيسوي، أمراض العصر، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية،1993.

20- صالح عبدالعزيز، التربية وطرق التدريس، الطبعة الرابعة، مصر بدون سنة، ص9.

21- نعيم الرافعي، الصحة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف، المطبعة التعاونية، دمشق، 1987.