

2020

## مواقف الحياة الضاغطة لدى طالبات كلية عجلون الجامعية

عمار الفريجات

جامعة البلقاء التطبيقية, Ammar\_alfrehat@yahoo.com

وائل الرضي

جامعة البلقاء التطبيقية, r.journal@hebron.edu

Follow this and additional works at: [https://digitalcommons.aaru.edu.jo/hujr\\_b](https://digitalcommons.aaru.edu.jo/hujr_b)



Part of the [Arts and Humanities Commons](#)

### Recommended Citation

Hebron University Research Journal-B (Humanities) - (مجلة جامعة الخليل للبحوث- ب (العلوم الانسانية) - (العلوم الانسانية) and الفريجات, عمار (2020) "مواقف الحياة الضاغطة لدى طالبات كلية عجلون الجامعية", *Hebron University Research Journal-B (Humanities) - (مجلة جامعة الخليل للبحوث- ب (العلوم الانسانية)* , Vol. 5 : Iss. 2 , Article 9.

Available at: [https://digitalcommons.aaru.edu.jo/hujr\\_b/vol5/iss2/9](https://digitalcommons.aaru.edu.jo/hujr_b/vol5/iss2/9)

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Hebron University Research Journal-B (Humanities) - (العلوم الانسانية) - (العلوم الانسانية) by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact [rakan@aarj.edu.jo](mailto:rakan@aarj.edu.jo), [marah@aarj.edu.jo](mailto:marah@aarj.edu.jo), [u.murad@aarj.edu.jo](mailto:u.murad@aarj.edu.jo).



## مواقف الحياة الضاغطة لدى طالبات كلية عجلون الجامعية

\*د. عمار الفريجات - د. وائل الربضي  
كلية عجلون الجامعية - جامعة البلقاء التطبيقية - عجلون - الأردن

### الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مواقف الحياة الضاغطة لدى طالبات كلية عجلون الجامعية، ومستويات التأثير بهذه المواقف وفروقاتها، التي تعزى للمستوى التعليمي للطلبة (بكالوريوس أو دبلوم). قام الباحثان بتطوير أداة لقياس مواقف الحياة الضاغطة في المجالات: الأكاديمية، الاجتماعية، الأسرية، الاقتصادية، الصحية، النفسية، مكونة من (60) فقرة. تم تطبيق الأداة على عينة مكونة من (500) طالبة، (300) طالبة من طالبات مستوى البكالوريوس و(200) طالبة من طالبات مستوى الدبلوم المتوسط. وقد توصلت الدراسة إلى أن المواقف الضاغطة كان مستوى تأثيرها على الطالبات مرتفعاً، ومرتبة على النحو التالي: الاقتصادية، الاجتماعية، الأسرية، النفسية، الأكاديمية، الصحية. كما أشارت الدراسة إلى أن هناك فروقا في مستوى تأثير المواقف الضاغطة بين طالبات الكلية لصالح طالبات الدبلوم.

### Abstract :

This study aimed to identify the stressful situations among the students of Ajloun University College. It also aimed to reveal the level of being influenced by these situations among Bachelor and diploma students and it's differences. The researcher developed a tool that consists of (60) items in order to measure the stressful life situations in the academic, social, family, economic, health and psychological areas. This tool was administered on the sample of the study, which consisted of (500) students, including (300) bachelor students and (200) diploma students. The results of the study revealed that stressful life situations have a great influence on the students. The impact of these situations ranked as follows: economic, social, family, psychologi-

cal ,and health situations . It also revealed that the impact of stressful life situations was stronger among the diploma students.

## المقدمة:

فايد(1998) التي أشارت إلى أن هناك علاقة بين الضغوط النفسية والأعراض الاكتئابية. كما رأت الحسين (2002) أن التعرض للمواقف الضاغطة، والأزمات، والخبرات المؤلمة يؤدي إلى ارتفاع معدل الإصابة بالاضطرابات النفسية لدى الإنسان بوجه عام. لذا تعد خطراً كبيراً على صحة الفرد وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسي، وينشأ عنها آثار سلبية منها: عدم القدرة على التكيف، وضعف مستوى الأداء، والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، وانخفاض الدافعية للعمل، والشعور بالإرهاك النفسي، وعدم القدرة على التوافق مع مجتمعه، والناس المحيطين به.

وأُسفرت نتائج دراسة ساندن وآخرين(2006، et. Sandin, B. al. عن وجود علاقة بين الضغوط الحياتية، واضطرابات القلق، والاكتئاب، والوسواس. كما أشارت دراسة البنا(2008) إلى أن هناك علاقة بين مواقف الحياة الضاغطة واضطرابات النوم. وطبقاً لما يشير إليه سميث (p.3, Smith, 1993) فإن الإحصاءات تشير إلى أن حوالي (80%) من أمراض العصر، مثل: أمراض القلب، قرحة المعدة، ضغط الدم، السرطان، وغيرها لها علاقة بالضغوط النفسية وتشير، أيضاً الأكاديمية الطبية الأمريكية إلى أن ثلثي المرضى الذين يزورون طبيب العائلة، يشكون من أمراض لها علاقة بالضغوط (p456, Allen, 1993) & Santrock).

وتصنف ماكنمارا (McNamara, 2000) الضغوط التي تواجه الشباب في ثلاث فئات أطلقت على الفئة الأولى الضغوط المعيارية، وتشمل: التغيرات

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة، التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق، والتهديد في مجالات الحياة المختلفة، وهذه المواقف تنعكس آثارها على معظم جوانب شخصية الفرد . فقد اعتبر بعض الباحثين أننا نعيش في عصر يتسم بالضغوط والأزمات النفسية، ويوصف «بعصر القلق»؛ إذ لم يعد عصرنا الحاضر عصر الحياة السهلة والميسورة ، بل تعقدت ظروف الحياة ، وبدأت تظهر أنماط من السلوك السلبي تقود إلى اضطراب العلاقات الإنسانية، ونقص مهارات الفرد في التعامل معها ومواجهتها (النيال وعبد الله، 1997). وعليه تعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسة التي تتصف بها حياتنا المعاصرة، وهذه الضغوط ما هي إلا انعكاس للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على جوانب الحياة كافة ( Marks, 2000:66). وفي الآونة الأخيرة اهتم العديد من الباحثين بدراسة المواقف الضاغطة التي قد يتعرض لها الفرد في حياته، و ما ينجم عنها من آثار ضارة في حياة الفرد. فقد أثبتت بعض الدراسات، أن الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الأفراد، قد تؤدي إلى الإصابة بالاضطرابات الجسمية، والنفسية، والسلوكية لديهم، منها: دراسة سلامة(1991) التي أكدت على وجود علاقة بين الضغوط الحياتية، والمعاناة النفسية المتمثلة في الشعور بالوحدة النفسية، ودراسة مخيمر( 1997 ) التي بينت وجود علاقة جوهريّة بين أحداث الحياة الضاغطة، والاكتئاب، والوحدة النفسية. ودراسة

الاضطرابات النفسية والصراعات، نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم الجامعية، وتظهر في إحساسهم بالاستقلالية، وتحمل المسؤولية، واكتساب الدور الأكاديمي والمهني (Constance, 2004:515) وعليه فإن ما تفرضه المرحلة الجامعية من مطالب وتحديات يؤدي الفشل في مواجهتها إلى ظهور مجموعة من المشكلات النفسية والاجتماعية منها: السلبية، والقلق، والاكتئاب والمخاوف المرضية، التي تستهدف طلبة الجامعة أكثر من غيرهم من الدارسين من نفس العمر (أبو بكر، 1997: 238) .

مما سبق، نستنتج أن المواقف الضاغطة كثيرة في حياة الأفراد عامة، وحياة الطلبة خاصة، وفي الوقت نفسه لهذه المواقف آثار صحية، واجتماعية، وأكاديمية، على حياة الطلبة. لذا حاولت هذه الدراسة التعرف على المواقف الحياتية الضاغطة لدى طالبات كلية عجلون الجامعية.

### مشكلة الدراسة

تشكل السنوات الجامعية معلما هاما في حياة الطلبة، إلا أن هذا لا يمنع من وجود مواقف ضاغطة في حياتهم، تحول دون قيامهم بدورهم، الأمر الذي ينعكس سلباً عليهم في جوانب متعددة من حياتهم، ونظرا لقلة الدراسات التي تناولت المواقف الضاغطة لدى الطالبات الجامعيات بشكل خاص، إذ إن معظم الدراسات التي تناولت هذا الموضوع، تناولته في مجتمعات طلابية مختلطة، مكونة من الذكور والإناث، وقارنت بين الجنسين في درجة التعرض للضغوط النفسية ومصادرها، ولم يكن هناك دراسة في الجامعات الأردنية تتناول المواقف الضاغطة عند الطالبات بشكل خاص؛ نظرا لذلك كانت الحاجة إلى معرفة بعض هذه المواقف لدى

الجمسية، وما يتصل بالدراسة الأكاديمية، والعلاقات بالوالدين وبالإقران. أما الفئة الثانية الضغوط غير المعيارية وتضم: الطلاق بين الوالدين، وحالات الوفاة في الأسرة، والمرض لأحد الوالدين، ووجود إعاقة جسمية لدى الفرد، في حين اشتملت الفئة الثالثة على: الضغوط اليومية والمواقف المزعجة التي يواجهها الفرد (McNamara 2000: 8).

ويؤكد كيسكر (Kisker, 1977) على أن طلاب الجامعة في المرحلة الانتقالية بين مرحلتين المراهقة والرشد، ولهم أنماط خاصة من الضغوط التي يواجهونها في حياتهم، وتتمثل في مواجهة ضغوط الامتحانات، والمنافسة من أجل النجاح، وبعض المشكلات الجنسية، وإقامة بعض الطلاب بالمدن الجامعية، وتعرضهم للعديد من المشكلات العاطفية والاجتماعية، كل هذه الأشكال تخلق لدى هؤلاء مستويات مرتفعة من الضغوط (Kisker, 1977).

32 .

كما ويمثل انتقال الطلبة من المرحلة الثانوية إلى الكليات الجامعية، نقلة نوعية في حياتهم، تتطلب منهم مجموعة من المهارات للتكيف مع الحياة الأكاديمية في الجامعة، وهذا الانتقال يمكن أن تنتج عنه مستويات الضغط النفسي، ذلك بما تتضمنه الحياة الجامعية من المتغيرات البيئية التي لها دور مهم في تكيف الطالب، وإحساسه بالرضا والإنتاجية، ومن أبرز هذه المتغيرات: نظام الدراسة، والمناهج، والأنظمة المتبعة في الكلية، وطبيعة العلاقات بين الطلاب و المدرسين، بالإضافة إلى توافر خدمات النشاط الطلابي، وبرامج الإرشاد التوعوي، والتوجيه المهني، والإرشاد النفسي. وعليه تحدد كيفية استجابة الطلبة لهذه المتغيرات درجة صحتهم النفسية والجسمية، التي يتمتعون بها (George et al., 1991).

وتؤكد كونستاس (Constance) على أن طلاب الجامعة عرضة لمواجهة كثير من

## مصطلحات الدراسة

مواقف الحياة الضاغطة: مجموعة العوامل الضاغطة التي تؤثر على الطالبة، وتوجد لديها إحساساً بالتوتر، وتنعكس أثارها على جميع جوانب شخصيتها، وتقاس في هذه الدراسة بالدرجة التي تسجلها الطالبة على المقياس المعد لقياس المواقف الحياتية الضاغطة.

المستوى الدراسي: هو المستوى الدراسي للطالبات اللواتي شملتهن الدراسة، وأجبن على الأداة وهناك مستويان دبلوم، بكالوريوس

## حدود الدراسة:

تحدد هذه الدراسة بالمحددات الآتية:

—محدد بشري: اقتصرت هذه الدراسة على عينة من طالبات كلية عجلون الجامعية، لمستويي الدبلوم المتوسط والباكوريوس.

—محدد مكاني: اقتصرت هذه الدراسة على كلية عجلون الجامعية، التابعة لجامعة البلقاء التطبيقية

—محدد زمني: تم تطبيق هذه الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2008/2009م)

—أداة الدراسة: وتحدد بصدق الأداة وثباتها، المستخدمة في الدراسة، التي طورها الباحثان

## الإطار النظري

ويعرف ويتن (Weiten, 1983, p.97) الأحداث الضاغطة بأنها «الأحداث الخارجية التي تمثل مطالب التكيف لدى الفرد، وإن الأفراد يمكن أن ينجحوا في التكيف تماماً مع هذه المطالب، وآخرون يمكن أن يفشلوا، وعندما يفشلون تكون النتيجة هي الضغط النفسي أو البدني أو كلاهما

ويعرف طاهر (1993) أحداث الحياة الضاغطة، بأنها تلك العوامل الخارجية والداخلية الضاغطة على

طالبات كلية عجلون الجامعية، خصوصاً أنه لم تجر أية دراسة، في حدود علم الباحث تناولت مواقف الحياة الضاغطة لديهن؛ خاصة أن هذه الكلية مؤنثة، وذلك من خلال الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما هي أهم المواقف الحياتية الضاغطة المؤثرة على طالبات كلية عجلون الجامعية من وجهة نظرهن؟ وما درجة تأثيرها؟

2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المواقف الحياتية الضاغطة تُعزى للمستوى الدراسي للطالبة (دبلوم متوسط أو بكالوريوس)؟

## أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1. التعرف على المواقف الحياتية الضاغطة، لدى طالبات كلية عجلون الجامعية، وترتيبها حسب درجة شيوعها.

2. التعرف على المواقف الحياتية الضاغطة، لدى طالبات الكلية، تعزى للمستوى الدراسي للطالبة (دبلوم متوسط أو بكالوريوس) أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية من خلال أنها:

1. قد تساهم هذه الدراسة في توفير المعلومات لصانعي القرار في الجامعة، والكلية عن المواقف الحياتية الضاغطة لدى الطالبات؛ لاتخاذ الإجراءات الكفيلة لمواجهة مثل هذه المواقف، وتسهيل تكيف الطالبات معها.

2. قد تساهم هذه الدراسة في تطوير برامج، وخطط وقائية وإرشادية وعلاجية، تمكن الطلبة من التعامل مع هذه المواقف بفاعلية وكفاية

3. قد تستحث هذه الدراسة الباحثين إلى إجراء المزيد من الأبحاث المتصلة بالموضوع.

الاستجابات الجسمية والنفسية غير الصحية. ثانياً: الاستجابة الفسيولوجية: وهي ردة الفعل للموقف الضاغط. وتبدو في صورة أعراض فسيولوجية تظهر على الفرد، مثل سرعة دقات القلب، التعرق، ارتفاع ضغط الدم، وغيرها من الاستجابات الفسيولوجية، حيث يتم تحديد مفهوم الضغوط النفسية في ضوء ردود الفعل العضوية لمطالب المواقف البيئية الضاغطة، ومن الذين عرفوا الضغط، كاستجابة، العالم الفسيولوجي هانز سيلاي (Hans Selye (1976)، فقد أشار إلى أن كثيراً من العوامل البيئية تحول الجسم عن حالة التوازن، مما يحتاج إلى ردود فعل جسمية؛ لاستعادة التوازن، وهذه العوامل تسمى الضواغط Stressors أو مثيرات الضغط، تجعل الجسم يعبئ استجاباته بأي شيء، فالجسم يستجيب للضغوط بجهاز منظم من التغيرات الجسمية والكيميائية التي تعد الفرد للمواجهة، وهذه الاستجابة تتكون من تلك المجموعة من ردود الفعل التي أطلق عليها أعراض التكيف العام - «General Adapta- tion Syndroms» - GAS، حيث يقابل الجسم عن طريقها الاعتراض أو التحدي البيئي ليتكيف مع الضغوط التي تواجهه (الثابت، 2009). يوضح الأمانة (2006) هذه المراحل التي يمر بها الإنسان في التكيف عند تعرضه للضغوط وهي: المرحلة الأولى: رد فعل للأخطار، حيث يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الأدرينالينية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، إذ يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه؛ لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط، وإذا استمر الضغط والتوتر، انتقل الجسم إلى المرحلة الثانية. المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة، عندما يتعرض الكائن للضغوط، يبدأ بالمقاومة، وجسمه يكون في حالة تيقظ تام، وهذا يقلل أداء الأجهزة المسؤولة

الفرد كله، أو على أي عنصر فيه، الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بالتوتر، أو الإخلال في تكامل شخصيته، وعندما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك يفقده قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه مما كان عليه إلى نمط جديد وتعرفها شقير (1998) بأنها الأحداث والمواقف السالبة، التي يتعرض لها الفرد، خلال تفاعله مع محيطه البيئي المادي والاجتماعي، وتذكر أنها باعثة للضرر والتهديد، وتثير المشاعر والأحاسيس السلبية. ويعرفها الباحثان بأنها جميع الظروف التي تحيط بالفرد، وتدفعه لأن يتفاعل معها، ويسبب هذا التفاعل استثارة للحالة النفسية والفسيولوجية لمواجهة الحدث، وفي العادة تدرك على أنها مهددة للفرد. ويرى الباحثان انه يمكن تحديد مفهوم المواقف الضاغطة ضمن ثلاثة مجالات هي: أولاً: الأحداث البيئية: هي المطالب والحاجات والالتزامات التي يسعى الفرد إلى توفيرها؛ لكي يستطيع من خلالها التكيف مع المجتمع، وتشمل مختلف الظروف والأحداث التي تحيط بالفرد وتؤثر فيه سلباً، مثل وفاة شخص عزيز، والبطالة، والكوارث الطبيعية، والحروب وغيرها. إلا أن تأثير مثل هذه المواقف، نسبية ومتفاوتة في تأثيرها على الأفراد، وتعتمد تأثيراتها على الزمن الذي تحدث فيه، فما يعد مصدراً للضغط في وقت ما بالنسبة لفرد معين، وقد لا يعد كذلك في وقت آخر. وضمن هذا المجال عرّف ريز (4: P1976 Rees)، الضغوط، بأنها مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية على درجة من الشدة والدوام، بما يتقل القدرة التكيفية للكائن الحي إلى حدها الأقصى، والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق، أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض. وباستمرار الضغوط تستمر

الاستجابات النفسية في إحدى الصور التالية:

1. استجابة دفاعية، مثل أساليب الاسترخاء، التي يمكن أن يكون الفرد قد تعلمها، كالعند من واحد إلى عشرة، قبل التصرف إزاء الموقف الضاغط.
2. استجابات الاختلال الوظيفي، ويقصد منها أن الفرد يتصرف بأسلوب يدل على أن وظائفه ضعفت، وأصبحت غير طبيعية، كما يؤدي ذلك إلى انخفاض الأداء عما كان عليه في السابق، كما يمكن أن ينتج تغير في نمط الكلام، وضعف مؤقت في الإدراك والذاكرة.
3. استجابات ظاهرية، ويمكن ملاحظتها على الفرد مثل: الخجلات، والعرض على الشفاء، وزيادة الحركة (الرويشدي، 2002).

ولقد قام فونتانا (1989) Fontana بوضع قائمة للتغيرات التي تحدث للكائن الحي عند تعرضه لمواقف ضاغطة، وهي على النحو التالي:

1. تأثيرات فسيولوجية تنتج عن زيادة الضغوط منها:
  - زيادة الأدرينالين في الدم مما يؤدي الجسم، وإذا استمرت زيادته، أدت إلى أمراض القلب، واضطراب الدورة الدموية.
  - زيادة إفراز الغدة الدرقية، مما يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم، وإذا استمرت الإفرازات، أدت إلى نقص الوزن، والإجهاد والانهيار الجسمي.
  - زيادة إفراز الكولسترول من الكبد، وتؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب (تصلب الشرايين)، تحدث تغيرات في أجهزة الجسم مثل: اضطرابات معدية، تفاعلات جلدية، وإقلال مناعة الجسم.
2. تأثيرات معرفية تنتج عن زيادة الضغوط منها:
  - عدم القدرة على التركيز، اتخاذ قرارات متسارعة وخاطئة، وكثرة الأخطاء، مع عدم قدرة الجسم على الاستيعاب، وعدم القدرة على التنظيم والتخطيط، تؤدي إلى تداخل الأفكار بعضها ببعض.

عن النمو، والوقاية من العدوى تحت هذه الظروف، وبالتالي سيكون الجسم في حالة إعياء وضعف ليتعرض لضغوط من نوع آخر هي الأمراض، وإذا ما استمرت الضغوط الأولى وظهرت ضغوط أخرى (الأمراض) انتقل إلى المرحلة الثالثة.

المرحلة الثالثة: مرحلة الإعياء، لا يمكن لجسم الإنسان الاستمرار بالمقاومة زمناً طويلاً، إذ تبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجياً، وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبثاوي يتولى الجهاز العصبي الباراسمبثاوي الأمور فتتباطأ أنشطة الجسم، وقد تتوقف تماماً. وإذا ما استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف معها لتؤدي إلى اضطرابات نفسية، مثل: الاكتئاب أو أمراض جسمية تصل حد الموت (الإمارة، 2006).

ثالثاً: الاستجابات النفسية: هي ردة الفعل النفسية التي تحدث بعد تعرض الفرد للموقف الضاغط، كالشعور بالتعب، والإجهاد، والقلق، إضافة إلى مشاعر أخرى سلبية تصاحب وجود مثير ضاغط، وتحدث مثل هذه الاستجابات عندما يشعر الفرد أن الموقف الذي تعرض له، يفوق قدرته على مواجهته والتعامل معه. هذا، وقد تأتي الاستجابة النفسية كرد فعل طبيعي لشدة الإرهاق الذي يظهر في أيامنا هذه، نتيجة لسرعة وتيرة الحياة، وكثرة ما نتوقعه منها، فيمثل في أحد مساراته عدم تحمل صعوبة ما، ربما تفوق قوة تحمل الفرد.

ويعرف لونج ووليم (Long & Williams 1982) الضغط بأنه أي استجابة عضوية، أو سلوكية، أو نفسية لمواقف حقيقية، يدركها الفرد وتفرض عليه مطالب معينة. وردود الفعل هذه هي حالة الاضطراب الناتجة عن تعرض الفرد لبعض المواقف الضاغطة، وتسمى استجابة الضغوط التي تشبه إلى حد كبير أعراض القلق، وخاصة الأعراض السيكوسوماتية، ويمكن أن تأتي



والتهيؤ الذهني له ومرتباته، أي التعامل مع الموقف الضاغط معرفياً.

2. إعادة التقييم الإيجابي للموقف، حيث يحاول الفرد معرفياً استجلاء الموقف، وإعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة استمرارية تقبل الواقع كما هو.

3. البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط، والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطهما بالموقف الضاغط.

4. استخدام أسلوب حل المشكلة بالتصدي للموقف الضاغط ولتداعياته بصورة مباشرة .

أما عندما يستخدم الفرد الاستراتيجيات الاحجامية، فإنه يواجه الموقف الضاغط بأربعة أساليب هي:

1. الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي الممكن في الموقف الضاغط.

2. التقبل الاستسلامي للموقف وترويض النفس لتقبله.

3. البحث عن الإثابة أو المكافأة البديلة، عن طريق الاشتراك في أنشطة بديلة عن مواجهة الموقف الضاغط، ومحاولة الاندماج فيها، بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف .

4. التنفيس والتفريغ الانفعالي، بالتعبير لفظياً عن المشاعر السلبية غير السارة، وفعلياً عن طريق المجهود الفردي المباشر لتخفيف التوتر.

ويتطلب الأمر الإشارة إلى النظريات وكيفية تفسيرها للضغوط، ونورد هنا ملخصاً، كيف تفسر النظريات الرئيسة للضغوط النفسية:

1. النظرية السلوكية: تنطلق هذه النظرية في تفسيرها للضغوط من مفاهيمها العامة حول المثير والاستجابة، ونواتج السلوك (التعزيز والعقاب). واستناداً إلى تلك المفاهيم، يمكن الإشارة إلى أن الضغوط هي مثيرات يستجيب لها الفرد بطريقة غير مناسبة، تولد لديه الانزعاج، ويقوم بتكرار هذه

3. تأثيرات انفعالية تنتج عن زيادة الضغوط ومنها: حدوث تغيرات في صفات الشخصية، وزيادة

التوترات الطبيعية والنفسية، وزيادة الإحساس بالمرض، وظهور الاكتئاب، وعدم تقدير الذات.

4. تأثيرات سلوكية تنتج عن زيادة الضغوط منها: النسيان، والإهمال، وزيادة مشاكل التخاطب، والجلجلة، والتلعثم، وانخفاض مستوى الطاقة، والقلق في النوم، وإلقاء اللوم على الآخرين، وعدم تحمل المسؤولية (عبد المنعم، 2006).

ويحدد الموقف الضاغط طاقة الفرد للتكيف والتأقّل، فالفرد لا بد أن يشعر ويحس بالموقف الضاغط، ومن ثم تبدأ عملية التكيف حسب التقييم، والتحليل للموقف، وحسب إمكانيات الموقف. وتمر عملية التحليل العقلاني للمواقف الضاغطة بثلاث مراحل، هي:

1. التحليل الأولي: وهي العملية العقلية التي تقيّم أهمية المثير، أو الحدث لسلامة الفرد، أي إذا كان معرضاً لخطر ما.

2. التحليل الثانوي: هي عملية تقييم المواجهة بالنسبة لإمكانيات التكيف، والاختيارات المتاحة للسيطرة على خطر حقيقي أو ممكن.

3. إعادة التحليل: الذي يحدث بعد الحصول على معلومات جديدة، من التغيرات النفسية، أو التغيرات البيئية، ومن التأمّلات الإضافية، ومن النشاط الدفاعي الداخلي، والذي يعتبر نوعاً من التكيف (Hamilton & Warburton، 1981)

ويورد شعبان (1995) أن هناك نوعين من الاستراتيجيات، التي يوظفها الفرد في التصدي للموقف الضاغط والتكيف معه، فالفرد إما أن يستخدم الأساليب الإقدامية، أو الاحجامية. فالفرد عندما يستخدم الاستراتيجيات الإقدامية، فإنه يواجه الموقف الضاغط بأربعة أساليب هي:

1. التحليل المنطقي للموقف الضاغط، بغية فهمه



قلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية والوسائط التكنولوجية، و فقدان أو موت عزيز، كما أن الحوادث السارة يمكن أن تكون مصدراً للضغط، حيث تؤدي إلى تغير الحياة وتتطلب إعادة التوافق الثابت، وأن التغيرات الحادة تجعل التوافق صعباً وتنتج الضغط.

3. المواقف الحياتية الضاغطة الاقتصادية : كضغوط الفقر والبطالة، و انخفاض الإنتاج، وعدم عدالة توزيع الناتج القومي، والتفاوت الطبقي، وفقد الثروة، والشعور بالوفاة والعبء، وعدم الرضا الناتج عن عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية.

4. المواقف الحياتية الضاغطة السياسية: كضغوط عدم الرضا عن نظام الحكم، والصراعات السياسية الصراعات النقابية، وهيمنة بعض القوى، وعدم أهلية النظام الحاكم، وضغط الحكم بالنسبة للحاكم، وعدم الرضا الناتج عن عدم التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة.

5. المواقف الحياتية الضاغطة المهنية : كضغوط النزاعات مع الزملاء في العمل، وضغوط قواعد العمل، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي، والراتب، والترقية، والتمييز غير المبرر، والعلاقة مع الرؤساء، والشعور بالوفاة، والعبء، والثقل الناشئ عن مهنة الفرد.

6. المواقف الحياتية الضاغطة المدرسية : كالضغوط المتمثلة في ضغط المناهج، والمدرس، والامتحانات، والعقوبات، والقواعد المدرسية، والعلاقة مع الزملاء، وازدحام الفصول، والنشاط المدرسي، والواجبات المنزلية، ما يتوقعه الأهل من التلميذ، الفشل الدراسي، والشعور بالوفاة، والعبء من المدرسة عامة.

ويشير أبو ناهية (1994) إلى أن هناك العديد من الصعوبات والمعوقات، التي يدرکها طلاب الجامعات، تحول دون تقدمهم بصورة طبيعية، ومن

الاستجابة رغم عدم مناسبتها.

2. النظرية الإدراكية المعرفية: تؤكد هذه النظرية أن الفرد يسلك وفق الصورة التي يدرك بها الأحداث، وفيما يتعلق بالضغط، فإنه يعتقد أنه لا يوجد لديه مصادر تكيف تكفي لمواجهةها، فينجم عن ذلك الإحساس بالتوتر والإحباط. وتدرج تحت هذه التفسيرات النظرية الظاهرية، التي تؤكد الشيء نفسه. أي أن الإنسان يتصرف تجاه الأحداث تبعاً لما تتبدى له، وليس كما هي فعلاً.

3. النظرية التحليلية النفسية: يمكن الإشارة هنا، وفق مفاهيم النظرية التحليلية النفسية: كالكتب والاشعور، والعدوان، إلى أن الإحساس بالضغط، هو نتيجة لكتب دوافع ممنوعة، لا تفصح عن نفسها بشكل صريح، فتجد لها متنفساً بالتحويل، والإزاحة إلى موضوعات أخرى يمكن أن تكون مقبولة من الناحية الاجتماعية (أبو حميدان، والعزاوي، 2001) ويرى البناء (2008) أن الأفراد كثيراً ما يتحدثون عن أنهم واقعون تحت طائلة ضغوط ما، كامنة في الوسط الذي يعيشون فيه، تمنعهم من تحقيق أهداف يسعون إلى تحقيقها، فهناك:

1. المواقف الحياتية الضاغطة الطبيعية: كضغوط الغلاف الجوي، ودرجة الحرارة والبرودة، وطبيعة التضاريس (صحراء - جبال)، وشحه الموارد الطبيعية، والكوارث الكونية، وأيضاً ضغط السكن في المعسكرات أو المخيمات، أو الأحياء الشعبية، وقلة الخدمات، وقلة عدد الحجرات في المنزل وضعف الإضاءة وقذارة الشوارع.

2. المواقف الحياتية الضاغطة الاجتماعية: كضغوط التشكيلات والوضعيات والقوالب والنماذج الاجتماعية، والخلافات الأسرية، والتفاوت الحضاري، والعلاقات مع الآخرين، وتنافس الأقران، وصراع الأجيال، واختلاف الميول والاتجاهات، وصراع القيم، والتفاوت الحضاري والثقافي، و

فهناك المتطلبات الأكاديمية التي تتعلق بالاستذكار، والتحصيل، والامتحانات، وهناك المتطلبات ذات الطابع الاقتصادي التي تتعلق بالرسوم والمصاريف الجامعية الباهظة التكاليف. والطلاب الجامعيون هم أحد شرائح المجتمع الذين ينتمون إلى فئة الشباب، وهم يعانون من بعض المشكلات والأزمات التي تكمن في أمرين مهمين هما الأول: المشكلات التي واجهها هؤلاء الشباب في فهم ذاتهم وقبولها، والتعامل مع الآخرين، ومع الواقع بصورة صحيحة. والثاني: المشكلات التي ينطوي عليها سلوك هؤلاء الشباب وتصرفاتهم مع أسرهم ومجتمعهم.

#### الدراسات السابقة.

هدفت دراسة «جاريت» (Garrett, 1989) إلى قياس الضغط النفسي لدى طلبة كليات المجتمع. من خلال مقارنة طلبة السنة الأولى في كلية مجتمع «ريتشلاند» (Richland Community College)، وطلبة السنة الأولى في جامعة تكساس (Texas University) من حيث تعرّضهم للضغوط النفسية والأكاديمية، وبحث فيما إذا كان هناك أثر للجنس في اختلاف درجة الضغط بين الطلاب والطالبات. طبّقت الدراسة على عينة مكونة من (303) من طلبة الكلية والجامعة. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والأكاديمي الذي يتعرّض له طلبة السنة الأولى في الكلية والجامعة، إذ كانت درجة الضغط لدى طلبة السنة الأولى في الجامعة، أعلى منها لدى طلبة السنة الأولى في الكلية، كما أشارت النتائج إلى أن درجة الضغط لدى الإناث كانت أعلى منها لدى الذكور، وأن درجة الضغط النفسي والأكاديمي لدى الطلبة الذين سجلوا ساعات معتمدة أكثر كانت أعلى منها لدى الطلبة الذين سجلوا ساعات معتمدة أقل.

هذه الصعوبات:

- مشكلات الامتحانات والتقويم: والتي تتعلق بأسئلة الامتحانات من حيث نوعها، عددها، الأسس الفنية لإعدادها، ومستوى صعوبتها
- مشكلات تتعلق بمحتوى المقررات الدراسية: والتي تتعلق بمحتوى المقررات الدراسية، وازدحامها بالمادة الدراسية، وافتقارها إلى التجديد والابتكار، وعدم اهتمامها بالثقافة الفنية أو التربية الرياضية فضلاً عن ابتعادها عن أمور الحياة اليومية للطلبة.
- مشكلات المستقبل التعليمي والمهني: والتي تتعلق بفرص العمل وصعوبته، وقلة المعلومات عن المجالات الأكاديمية والتخصصية المختلفة.
- المشكلات الأسرية: والتي تتعلق بدخل الأسرة، وبتدخل الأسرة في شؤونهم الخاصة، والاختلاف في القيم والاتجاهات بينهم وبين آبائهم.
- مشكلات العلاقات التفاعلية: والتي تتعلق بمراعاة الزملاء لأداب السلوك، والحوار في تعاملهم أو مناقشاتهم، كما تتعلق بمدى الانسجام والتوافق والتعاون بين الطلاب بعضهم ببعض، أو بينهم وبين الأساتذة والإداريين، سواء كان ذلك داخل الكلية أو داخل الجامعة.
- المشكلات الشخصية المرتبطة بالدراسة: والتي تتعلق بمظاهر الإحباط المرافقة لحياة الطالب اليومية، ومظاهر التوتر والاضطراب التي تصاحب وجوده داخل الجامعة، كما ترتبط بصعوبات تنظيم الوقت، واتخاذ القرارات وإقناع الآخرين أثناء المناقشة.
- مشكلات عملية التعلم الجامعي: وتتعلق بكفاية أعضاء الهيئة التدريسية، ومهاراتهم التدريسية والإمكانات وقاعات الدراسة، ومصادر التعلم كالكتب والمراجع، ويرى (عابد، 1996). أن هناك ضغوطاً نفسية ناتجة عن العديد من المتطلبات والأعباء الملقاة على عاتقهم،

الدراسة، ونوع الدراسة، ومكان الإقامة، والتعرف على أكثر المواقف والأبعاد التي تشكل ضغطاً عليهم . وتكونت عينة الدراسة من ( 650 ) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الإسلامية. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى: أن مستوى الضغوط لدى الطلبة كان (53.8%) بحسب الترتيب التالي: الضغوط الدراسية، الانفعالية، بيئة الجامعة، الشخصية، الصحية، الاجتماعية، المالية، وأخيراً الأسرية . وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط، تعزى لمتغير مستوى الدراسة، ومكان الإقامة، بينما لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس، ونوع الدراسة.

هدفت دراسة علي، وصديق (2002) إلى التعرف على العلاقة بين كل من مستوى الإدراك، وعناصر الاستجابة، وأحداث الحياة الضاغطة ، تكونت عينة الدراسة من ( 100 ) طالب وطالبة من طلبة الدراسات العليا بمعهد الدراسات التربوية بجامعة القاهرة، وكشفت نتائج الدراسة عن أن أكثر مواقف الحياة الضاغطة تهديدا للحياة، هي الفصل من العمل، وموت أحد الوالدين

كما هدفت الدراسة التي قام بها مقدادي والمطوع (2004) إلى التعرف على الإجهاد النفسي واستراتيجيات المواجهة، والصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة البحرين. وقد تألفت عينة الدراسة من (85) طالبة. تصممت أداة الدراسة ثلاثة أبعاد رئيسة هي: مصادر الإجهاد واستراتيجيات مواجهته، والصحة النفسية للطالبات. بينت نتائج الدراسة أن المصدر الرئيس للإجهاد لدى الطالبات كان يتعلق بالنواحي الأكاديمية: كصعوبة المقررات، وكثرة البحوث وتصميم جداول التوزيع الزمني، وقلة المراجع والكتب. كما بينت النتائج أن أهم الاستراتيجيات التي تستخدمها الطالبات لمواجهة الإجهاد، هي

وأشارت نتائج دراسة كومار (Kurmar، 1990) التي هدفت إلى التعرف على الأحداث الضاغطة وأساليب التعامل معها لدى الطلبة الهنود، حيث تألفت عينة الدراسة من (360) طالباً وطالبة. إلى أن الطلبة يواجهون ضغوطاً نفسية متعددة (شخصية، مالية، اجتماعية، أسرية) ويستخدم الطلبة أسلوب حل المشكلة والتقييم المعرفي لمواجهتها

وفي دراسة قام بها «بيرنز» (Burns، 1991) حول أثر الضغط النفسي على دراسة طلبة السنة الأولى في جامعة أسترالية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن أهم مصادر الضغط النفسي لدى الطلبة تركزت حول أساليب الدراسة الناجحة في الجامعة، واعتماد الطلبة على ذواتهم، والعلاقة مع الزملاء، وكيفية استغلال الوقت وقضاء وقت الفراغ

وأشارت نتائج دراسة شارب وشمبسون (Sharp، 1992) التي هدفت إلى تحديد أحداث الحياة الضاغطة التي يواجهها المراهقون، وقد ضمت عينة الدراسة ( 455 ) مراهقاً، إلى أن أكثر أحداث الحياة الضاغطة تكراراً هي: موت أحد أفراد الأسرة المقربين أو فقدانه، والمرض أو الإصابة الشخصية، والعلاقات الضعيفة مع المدرس، والخلافات داخل الأسرة، وحضور الدروس غير الممتعة ، وخلاف أو النزاع مع الأصدقاء، والامتحانات المدرسية ، والتوبيخ من المعلم ، وصعوبة العمل المدرسي.

كما بينت دراسة بولغر (Bolger، 1997) أن الطلاب الذين قام بدراستهم، اشتكوا من مصادر متعددة للإجهاد، مثل: العلاقات الاجتماعية، والمسؤوليات، غير أن الضغط الأكاديمي كان المصدر الشديد للإجهاد للطلبة الجامعيين

هدفت دراسة البرعاوي (2001) إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغوط النفسية، وعلاقتها بكل من عامل الجنس، ومستوى

ووزنها النسبي (76.7%)، والأحداث الضاغطة الاجتماعية ووزنها النسبي (76.6%) ثم الأحداث الضاغطة الشخصية ووزنها النسبي (67.33%)، والأحداث الضاغطة الأسرية ووزنها النسبي (60%)، والأحداث الضاغطة الصحية ووزنها النسبي (56.6%)، والأحداث الضاغطة النفسية ووزنها النسبي (53.3%). كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة في الأحداث الضاغطة الأسرية لصالح طلاب المستوى الثاني، والأحداث الضاغطة الدراسية لصالح طلاب كل من المستوى الثاني والثالث والرابع، والأحداث الضاغطة الاجتماعية والأحداث الضاغطة الصحية لصالح طلاب المستوى الرابع.

هدفت الدراسة التي قام بها السنيدي (2008) إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي الذي يعاني منه طلاب كلية الملك فيصل الجوية في المملكة العربية السعودية، ومصادره، وكيفية التكيف معه وعلاقته بالتحصيل الدراسي. استخدم الباحث المنهج الوصفي الترابطي. وقد توصلت الدراسة إلى أن مصادر الضغوط النفسية، التي يعاني منها الطلبة، كانت مرتبة حسب درجة التأثير، على النحو التالي: الضغوط الأكاديمية، الأسرية، الاجتماعية، الشخصية والاقتصادية، الصحية. كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك ارتباطاً سلبياً بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي. وأن الأساليب المستخدمة في مواجهة الضغوط، كانت: أساليب البحث عن المشكلة، ثم أسلوب التدعيم الاجتماعي وأخيراً أسلوب التجنيب.

وسعت الدراسة التي قام بها البنا (2008) إلى التعرف على الأهمية النسبية لكل بُعد من أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة الشائعة، بين طلاب جامعة الأقصى بمحافظة غزة، وإلى التعرف إلى الفروق بين الجنسين في المواقف الحياتية الضاغطة،

الاستراتيجيات الدينية: كالصلاة، وتلاوة القرآن والذكر. والاستراتيجيات المعرفية: كعدم التفكير في الإجهاد والتفكير له، وتبين أيضاً أن الطالبات لا يشعرن كثيراً بالسعادة، وأن حياتهن تتصف نسبياً بنوع من الشقاء.

وهدف الدراسة التي قام بها عوده (2006) إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة الذين يدرسون في الجامعات الأردنية الخاصة، والتعرف على أبرز أساليب التدبير المستخدمة في التعامل مع الضغوط النفسية، وتألّفت عينة الدراسة من (445) طالباً وطالبة من مختلف الجنسيات ضمن مختلف المستويات الدراسية، من المسجلين بالفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (2003/2004). فقد أظهرت نتائج الدراسة أن أبرز مصادر الضغوط النفسية في حياة الطلبة هي: (مشكلات الجانب الأكاديمي، والمشكلات الأسرية)، كما أشارت النتائج إلى أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداماً لدى الطلبة هي: (التدبير النشط، والتخطيط، واللجوء إلى الدين، وإعادة التشكيل الإيجابي، ولوم الذات، وطلب الدعم الاجتماعي)، كما دلت النتائج على أن طلبة الجامعات الأردنية الخاصة، يتبعون أساليب التدبير نفسها، تقريباً في التعامل مع مختلف مصادر الضغوط، كما أشارت النتائج إلى أن طلبة السنة الأولى لديهم مستوى مرتفع من الضغوط النفسية مقارنة مع طلبة السنوات اللاحقة.

أظهرت دراسة أبو مصطفى والسمر (2008) أن أكثر حالات الأحداث الضاغطة شيوعاً لدى طلاب جامعة الأقصى، في الدراسة التي قام بها على عينة مؤلفة من (524) طالباً وطالبة هي: الأحداث الضاغطة السياسية، ووزنها النسبي (90%) تليها على التوالي: الأحداث الضاغطة الاقتصادية، ووزنها النسبي (80%)، فالأحداث الضاغطة الدراسية

المستوى الدراسي للعينات في درجات التعرض لهذه الضغوط، وتتفق هذه الدراسة مع الدراسات السابقة بالمجالات التي تناولتها، إلا أن هذه الدراسة تختلف عن الدراسات السابقة، في مجتمعها من الإناث، وفي تناولها لمتغير المستوى التعليمي للطلبة، للمقارنة بين طالبات مستوى البكالوريوس والدبلوم .

### الطريقة والإجراءات

#### منهج الدراسة

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي للاثمته وأهداف الدراسة

#### مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من طالبات كلية عجلون الجامعية، للعام الدراسي (2009/2008م) لمستوى الدبلوم المتوسط، والبكالوريوس، وقد بالغ عددهن لمستوى البكالوريوس (1286) طالبة، ومستوى الدبلوم (1000) طالبة. وتكونت عينة الدراسة من (300) طالبة لمرحلة البكالوريوس، ومرحلة الدبلوم المتوسط (200) طالبة، وتم اختيارهن بالطريقة العشوائية الطبقية. وكما هو مبين في الجدول رقم (1)

لدى طلبة الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة، منهم (100) طالب و(100) طالبة. استخدم الباحث استبانته المواقف الحياتية الضاغطة من إعداد (زينب شقير)، وباستخدام التكرارات والنسب المئوية واختبار (ت) توصل الباحث إلى أن الأهمية النسبية لأبعاد المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى هي: المواقف الانفعالية في المرتبة الأولى، ثم تلاها المواقف الدراسية والشخصية، تلاها المواقف الصحية والاقتصادية، ثم أخيرا كانت المواقف الأسرية والاجتماعية، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة تعزى لمتغير الجنس، عدا المواقف الضاغطة الحياتية الصحية، ولصالح الإناث.

#### التعقيب على الدراسات السابقة

يتضح من الدراسات السابقة أنها ألقت الضوء على الضغوط النفسية، لدى طلبة الجامعات، وقد توصلت هذه الدراسات إلى الضغوط، التي يتعرض لها طلبة الجامعات تتمحور في المجالات الاجتماعية، والاقتصادية، والأسرية، والنفسية، والأكاديمية، والصحية. وقد أشارت الدراسات إلى: أن الطلبة يتعرضون لها بدرجات مختلفة، وهناك فروق بين العينات التي تناولتها سواء كان الجنس أو

### الجدول رقم (1) توزيع مجتمع الدراسة وعينتها

المستوى	مجتمع الدراسة	عينه الدراسة	نسبه العينة في الدراسة
البكالوريوس	1286	300	20%
الدبلوم المتوسط	1000	200	20%
المجموع	2286	500	20%

## أداة الدراسة:

## صدق الأداة:

أولاً: صدق المحتوى: بعد أن تم إعداد أداة الدراسة بصورتها الأولية، تم عرض الأداة على محكمين متخصصين في مجالات القياس والتقويم، وعلم النفس التربوي، والمناهج وطرق التدريس وعددهم (10)، إذ قام الباحثان برصد ملاحظاتهم واقتراحاتهم حول مدى مناسبة الفقرات وانتماؤها للمجال الذي تنتمي له، ومدى وضوحها، ومدى سلامة صياغتها اللغوية، وبعد تفريغ ملاحظاتهم تم الأخذ بآراء المحكمين واقتراحاتهم، إذ تم استبعاد أو تعديل كل فقرة أجمع عليها اثنان من المحكمين، ومن أبرز التعديلات التي تمت على الأداة في ضوء آراء المحكمين واقتراحاتهم، استبعاد فقرتين من كل مجال من مجالات الأداة، وعليه أصبح عدد فقرات الأداة موزعة على مجالاتها كما هي موضحة في الجدول رقم (2)

لتحقيق هدف الدراسة والإجابة عن أسئلتها، قام الباحثان بتصميم أداة لتحديد المواقف الضاغطة التي تواجه الطالبات في كلية عجلون الجامعية، وذلك بعد أن اطلع الباحثان على أدبيات البحث في هذا المجال، مستفيدين من مقاييس مرفقة في دراسات سابقة (البناء، 2008؛ أبو مصطفى والسميري، 2008؛ السنيدي، 2008). وقد تكونت أداة الدراسة بصورتها الأولية من (72) فقرة وزعت على ستة مجالات. وقد استخدمنا مقياساً متدرجاً خماسياً؛ لتصحيح الاستجابة على الفقرات، حيث أعطيت كل فقرة الاستجابات: (تنطبق بدرجة كبيرة جداً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة ضعيفة، تنطبق بدرجة ضعيفة جداً)، الدرجات (1,2,3,4,5) على الترتيب.

## جدول رقم (2) يبين عدد فقرات أداة الدراسة حسب كل مجال من مجالاتها

الرقم	المجال	عدد الفقرات	توزيع الفقرات على الأداة
1	المواقف الضاغطة الأكاديمية	10	1-10
2	المواقف الضاغطة الاجتماعية	10	11-20
3	المواقف الضاغطة الأسرية	10	21-30
4	المواقف الضاغطة الاقتصادية	10	31-40
5	المواقف الضاغطة الصحية	10	41-50
6	المواقف الضاغطة النفسية	10	51-60
المجموع		60	

معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات الأداة، والمجالات الأخرى، وكذلك كل مجال بالدرجة الكلية للأداة، والجدول رقم (3) يوضح ذلك

ثانياً: صدق البناء: تتم تطبيق الأداة على عينة استطلاعية مكونة من (60) طالبة من مجتمع الدراسة الأصلي، ومن غير عينة الدراسة، وتم حساب

### جدول (3): معاملات ارتباط كل مجال من مجالات أداة المواقف الحياتية الضاغطة مع الدرجة الكلية

المجال	المواقف الأكاديمية	المواقف الاجتماعية	المواقف الأسرية	المواقف الاقتصادية	المواقف الصحية	المواقف النفسية	الأداة ككل
المواقف الأكاديمية	1						
المواقف الاجتماعية	0,56(××)	1					
المواقف الأسرية	0,60(××)	0,58(××)	1				
المواقف الاقتصادية	0,64(××)	0,55(××)	0,67(××)	1			
المواقف الصحية	0,74(××)	0,65(××)	0,77(××)	0,59(××)	1		
المواقف النفسية	0,52(××)	0,61(××)	0,50(××)	0,79(××)	0,66(××)	1	
الأداة ككل	0,74(××)	0,77(××)	0,79(××)	0,60(××)	0,55(××)	0,70(××)	1

• دالة عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,01$ ).

العينة الاستطلاعية، بفواصل زمني مقداره أسبوعان، وتم استخراج معامل ارتباط (بيرسون) بين مرتبي التطبيق للأداة كلها، كما تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا. وبين الجدول (4) معاملات الاستقرار ومعاملات الاتساق الداخلي للأداة ككل ولل مجالات الفرعية لأداة مواقف الحياة الضاغطة.

يتضح من الجدول السابق أن جميع المجالات يرتبط بعضها ببعض، وبالدرجة الكلية، ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية.

إجراءات الثبات:

تم استخراج معاملات الثبات عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار؛ وذلك بإعادة تطبيق الأداة على

### جدول (4) معاملات الاستقرار ومعاملات الاتساق الداخلي للمجالات الفرعية ولأداة ككل

طريقة الحساب	المجالات	معامل كرونباخ ألفا
المواقف الضاغطة الأكاديمية	0,84×	0,86×
المواقف الضاغطة الاجتماعية	0,82×	0,84×
المواقف الضاغطة الأسرية	0,77×	0,83×
المواقف الضاغطة الاقتصادية	0,75×	0,82×
المواقف الضاغطة الصحية	0,81×	0,77×
المواقف الضاغطة النفسية	0,76×	0,78×
الأداة ككل	0,86×	0,92×

× دالة عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,01$ ).



وكذلك الأمر بالنسبة لطالبات الدبلوم المتوسط .  
3. بعد ذلك جمع بيانات الدراسة وتصحيحها،  
ثم تحليلها، ومعالجتها إحصائياً، باستخدام  
برنامج الرزم الإحصائية المحسوبة في العلوم  
الاجتماعية (SPSS).

### الأساليب الإحصائية المستخدمة :

تم استخراج المتوسطات والانحرافات المعيارية  
للإجابة عن السؤال الأول. أما الإجابة عن السؤال  
الثاني فقد استخدم الباحث المتوسطات الحسابية  
والانحرافات المعيارية واختبار (ت).

### نتائج الدراسة

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول، الذي ينص على:  
ما هي أهم المواقف الحياتية الضاغطة المؤثرة على  
طالبات كلية عجلون الجامعية، من وجهة نظرهن؟  
وما درجة تأثيرها؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات  
الحسابية، والانحرافات المعيارية لإجابات الطالبات،  
وبرجته التأثير لكل فقرة من فقرات الاستبانة. وتشير  
الجدول (5، 6، 7، 8، 9، 10، 11) إلى المتوسطات  
الحسابية، والانحرافات المعيارية، ودرجة تأثير  
المواقف الضاغطة على عينة الدراسة على المواقف  
الستة ككل، وعلى كل موقف على حده.

أولاً: درجة تأثير الأحداث الضاغطة على أبعاد الأداة  
ككل.

جاء ترتيب درجة تأثير الأحداث الضاغطة على أبعاد  
الأداة ككل على طالبات كلية عجلون على النحو المبين  
في جدول (5)

مما سبق يتبين لنا أن أداة الدراسة تتمتع بدلالات  
صدق وثبات مقبولة، تبرر استخدامها لأغراض هذه  
الدراسة.

### تصحيح استجابات الأداة

لتصحيح استجابات أداة الدراسة، قام الباحثان  
بإعطاء الدرجات التالية لفئات التقدير: الدرجة (5)  
للمستوى الأول (تنطبق بدرجة كبيرة جداً)، الدرجة  
(4) للمستوى الثاني (تنطبق بدرجة كبيرة)،  
الدرجة (3) للمستوى الثالث (تنطبق بدرجة  
متوسطة)، الدرجة (2) للمستوى الرابع (تنطبق  
بدرجة ضعيفة)، الدرجة (1) للمستوى الخامس  
(تنطبق بدرجة ضعيفة جداً). وبناءً عليه تكون أعلى  
درجة يمكن أن تحصل عليها الطالبة المستجيبة على  
الأداة هي:  $(5 \times 60 = 300)$  درجة، وأدنى درجة  
يمكن أن تحصل عليها على الأداة هي:  $(1 \times 60 = 60)$   
درجة، واعتمد الباحثان المعيار التالي؛ لتحديد شدة  
المواقف الضاغطة التي تواجهها الطالبة: درجة  
(عالية) إذا كان متوسط الإجابة  $(3.5)$  فما فوق  
(متوسطة) إذا كان متوسط الإجابة  $(2.5 - 3.5)$ ،  
ودرجة (ضعيفة) إذا كان متوسط الإجابة أقل  
من  $(2.5)$ .

### إجراءات الدراسة

1. قام الباحثان بإعداد أداة الدراسة، وذلك بمراجعة  
الأدبيات المتعلقة بذلك، والتحقق من مناسبتها  
للغوية وصلاحياتها سيكومترياً (الصدق والثبات)  
باستخدام عينة استطلاعية مكونة من (60) طالبة.  
2. تم اختيار عينة الدراسة الأساسية وتطبيق أداة  
الدراسة على أفرادها وذلك بشكل جمعي، من خلال  
اختيار المواد الاختيارية، ومتطلبات الجامعة،  
بالنسبة لطالبات البكالوريوس، ولضمان تواجد  
طالبات من مختلف التخصصات المطروحة في الكلية،

## جدول رقم (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب أبعاد مقياس مواقف الحياة الضاغطة

الرقم	درجة التأثير	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجال	الترتيب
1	مرتفعة	0,98	3,64	المواقف الضاغطة الأكاديمية	5
2	مرتفعة	0,98	3,73	المواقف الضاغطة الاجتماعية	2
3	مرتفعة	0,96	3,69	المواقف الضاغطة الأسرية	3
4	مرتفعة	0,88	3,74	المواقف الضاغطة الاقتصادية	1
5	مرتفعة	1,12	3,62	المواقف الضاغطة الصحية	6
6	مرتفعة	1,03	3,67	المواقف الضاغطة النفسية	4
	مرتفعة	1,02	3,68	المتوسط العام	

الضاغطة الأكاديمية بمتوسط حسابي (3,64) وانحراف معياري (0,98)، ومواقف الضاغطة الصحية بمتوسط حسابي (3,62) وانحراف معياري (1,12)، كما يتضح من الجدول، أن المتوسط العام للدرجة الكلية لمقياس المواقف هو (3,68) وبانحراف معياري (1,02) وبدرجة تأثير مرتفعة.

ثانياً: درجة تأثير الأحداث الضاغطة على فقرات كل بُعد من أبعاد الأداة

1. المواقف الضاغطة الاقتصادية

يتضح من الجدول أن الأحداث الضاغطة المؤثرة، والمقاسة بأداة الدراسة على طالبات كلية عجلون، كانت مرتبة على النحو التالي: المواقف الضاغطة الاقتصادية بمتوسط حسابي (3,74) وانحراف معياري (0,88) يليه على التوالي: المواقف الضاغطة الاجتماعية بمتوسط حسابي (3,73) وانحراف معياري (0,98)، والمواقف الضاغطة الأسرية بمتوسط حسابي (3,69) وانحراف معياري (0,96)، ثم المواقف الضاغطة النفسية بمتوسط حسابي (3,67) وانحراف معياري (1,03)، والمواقف

## جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمواقف الضاغطة الاقتصادية ودرجة تأثيرها

الرقم	العبرة	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	مصري في اليوم لا يكفي	3,56	1,10	8	مرتفعة
2	دخل أسرتي لا يكفي لتغطية نفقاتنا المعيشية	3,81	1,01	5	مرتفعة
3	من الصعب شراء المراجع الدراسية المطلوبة بسبب العجز المادي الأسري	3,84	1,13	4	مرتفعة
4	نسكن في منزل صغير لا يتسع لأفراد الأسرة	3,53	1,01	9	مرتفعة
5	تزعجني ارتفاع تكاليف المعيشة	3,59	1	6	مرتفعة
6	أشعر بالضيق لارتفاع أسعار المواصلات	3,58	1,16	7	مرتفعة
7	أشعر بالضيق لارتفاع الرسوم الجامعية	3,84	0,95	4	مرتفعة
8	لا أستطيع أسرتي تغطية متطلباتي وحاجاتي الشخصية بسبب نقص المال	3,87	0,87	2	مرتفعة
9	لا أستطيع دعوة زميلاتي إلى كفتيريا الكلية وذلك لقلة المال لدي	3,90	0,91	1	مرتفعة
10	لا أستطيع شراء الملابس الجديد	3,86	0,99	3	مرتفعة
	الدرجة الكلية	3,74	0,88		مرتفعة

وجاءت الفقرة "لا أستطيع أسرتي تغطية متطلباتي وحاجاتي الشخصية بسبب نقص المال" بمتوسط حسابي (3,87) وجاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة "نسكن في منزل صغير لا يتسع لأفراد الأسرة" بمتوسط حسابي (3,53). كما يتضح من الجدول أن الدرجة الكلية لهذا البعد مرتفعة بمتوسط حسابي (3,74) وانحراف معياري (0,88)

2. المواقف الضاغطة الاجتماعية

يتضح من الجدول أن المتوسطات الحسابية لفقرات بعد المواقف الضاغطة الاقتصادية لدى عينة الدراسة، كانت درجة تأثيرها مرتفعة على جميع الفقرات التي تقيس هذا البعد، وقد تراوحت بين (3,53-3,90) بانحراف معياري تراوح (-0,91، 1,01) إذ احتلت الفقرة التي تنص على: "لا أستطيع دعوة زميلاتي إلى كفتيريا الكلية وذلك لقلة المال لدي" على المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3,90)

## جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمواقف الضاغطة الاجتماعية ودرجة تأثيرها

الرقم	العبرة	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زميلاتي في الكلية	3,84	0,91	2	مرتفعة
2	أخاف من المواقف الاجتماعية الجديدة	3,61	0,95	9	مرتفعة
3	أشعر بالوحدة داخل الكلية	3,55	0,96	10	مرتفعة
4	أعاني من الخجل من الجنس الآخر	3,65	0,98	8	مرتفعة
5	لم يتقدم احد لخطبتي	3,79	0,87	5	مرتفعة
6	لا أعرف كيف اكتسب صديقات	3,94	0,95	1	مرتفعة
7	لا اعرف كيف أجامل الآخرين	3,72	1,04	6	مرتفعة
8	أتضايق في المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية	3,80	0,98	3	مرتفعة
9	أتضايق من نقد الآخرين لي	3,80	1,04	3	مرتفعة
10	أشعر بالحرج عند مقابلة أشخاص جدد	3,66	1,04	7	مرتفعة
	الدرجة الكلية	3,73	0,98		مرتفعة

يتضح من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية لفقرات بعد المواقف الضاغطة الاجتماعية لدى عينة الدراسة، كانت درجة تأثيرها مرتفعة على جميع الفقرات التي تقيس هذا البعد، وقد تراوحت بين (3,55-3,94) بانحراف معياري تراوح (-0,96 0,95) إذ احتلت الفقرة التي تنص على "لا اعرف كيف أكتسب صديقات" على المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3,94) وبدرجة تأثير مرتفعة، وجاءت الفقرة «أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زميلاتي في الكلية» بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3,84) وبدرجة تأثير مرتفعة، وجاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة "أشعر بالوحدة داخل الكلية" بمتوسط حسابي (3,55) وبدرجة تأثير مرتفعة. كما يتضح من الجدول أن الدرجة الكلية لهذا البعد مرتفعة بمتوسط حسابي (3,73) وانحراف معياري (0,98) وبدرجة تأثير مرتفعة.

### 3. المواقف الضاغطة الأسرية

## جدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمواقف الضاغطة الأسرية ودرجة تأثيرها

الرقم	العبرة	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	أشعر بالتوتر لكثرة الخلافات التي تحدث بين أفراد أسرتي	3,97	0,95	3	مرتفعة

مرتفعة	1	0,85	4,15	يفرق والدي بيني وبين إخوتي في المعاملة	2
مرتفعة	2	0,86	4,12	يتدخل أفراد أسرتي (والدي، إخواني) بشؤوني الخاصة	3
مرتفعة	5	1,23	3,53	تتخذ أسرتي قرارات تتعلق بي دون التشاور معي	4
متوسطة	8	1,16	3,39	يضايقني كثرة الأعمال المنزلية الموكلة إلي القيام بها	5
متوسطة	10	1,16	3,32	لا تهتم أسرتي بأموري الدراسية	6
متوسطة	9	1,11	3,33	أجد صعوبة في التعبير عن رأيي داخل أسرتي	7
مرتفعة	4	1,04	3,60	ترغمني أسرتي على القيام ببعض أمور لا أقتنع بها	8
متوسطة	7	1,14	3,41	قسوة معاملة أحد والدي لي	9
متوسطة	6	1,20	3,43	لا يهتم كل منا للآخر داخل الأسرة	10
المرتفعة		0,96	3,69	الدرجة الكلية	

(والدي، إخواني) بشؤوني الخاصة" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (4,12) وبدرجة تأثير مرتفعة، وجاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة: "لا تهتم أسرتي بأموري الدراسية" بمتوسط حسابي (3,32) وبدرجة تأثير متوسطة. وكانت الدرجة الكلية للمجال مرتفعة بمتوسط حسابي (3,69) وانحراف معياري (0,96)، وبدرجة تأثير مرتفعة.

4. المواقف الضاغطة النفسية

يتضح من الجدول أن المتوسطات الحسابية، لفقرات بعد المواقف الضاغطة الأسرية، لدى عينة الدراسة، قد تراوحت بين (4,15-3,32) بانحراف معياري تراوح (0,85-1,16)، وبدرجة تأثير تراوحت بين المرتفعة والمتوسطة، إذ احتلت الفقرة التي تنص على «يفرق والدي بيني وبين إخوتي في المعاملة» على المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4,15) وبدرجة تأثير مرتفعة، واحتلت الفقرة: "يتدخل أفراد أسرتي

#### جدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمواقف الضاغطة النفسية ودرجة تأثيرها

الرقم	العبرة	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	أعاني من نقص الثقة بالنفس	3,68	0,96	3	مرتفعة
2	أشعر بعدم الرضا عن مظهري الجسمي	5,54	1,10	9	مرتفعة
3	أشعر بالندم من ارتكاب أي خطأ	3,67	1,05	5	مرتفعة
4	أشعر بالتردد في اتخاذ قرار هام	3,66	1	7	مرتفعة

متوسطة	10	1,12	3,47	أشعر بالضيق عندما أستيقظ مبكرا	5
مرتفعة	1	1,02	3,93	الوم نفسي على أقل خطأ أقع فيه	6
مرتفعة	6	0,99	3,66	يتغير مزاجي وأثور بسرعة	7
مرتفعة	2	1,06	3,78	أشعر بالحرج وجرح مشاعري لأبسط الأمور	8
مرتفعة	8	1,06	3,59	لا أعرف كيف اعبر عن نفسي بوضوح	9
مرتفعة	3	1	3,72	أشعر بالقلق في كثير من الأحيان	10
مرتفعة		1,03	3,67	الدرجة الكلية	

وجرح مشاعري لأبسط الأمور " بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3,78) وبدرجة تأثير مرتفعة، وجاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة: " أشعر بالضيق عندما أفيق مبكرا " بمتوسط حسابي (3,47) وبدرجة تأثير متوسطة. وكانت الدرجة الكلية للمجال مرتفعة بمتوسط حسابي (3,67) وانحراف معياري (1,03). وبدرجة تأثير مرتفعة سادسا: المواقف الضاغطة الأكاديمية.

يتضح من الجدول أن المتوسطات الحسابية لفقرات بعد المواقف الضاغطة النفسية، لدى عينة الدراسة قد تراوحت بين (3,93-3,47) بانحراف معياري تراوح (1,12-1,02)، بدرجة تأثير تراوحت بين المرتفعة والمتوسطة، إذ احتلت الفقرة التي تنص على: " ألوم نفسي على أقل خطأ أقع فيه " على المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3,93) وبدرجة تأثير مرتفعة، واحتلت الفقرة: " أشعر بالحرج

### جدول رقم (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمواقف الضاغطة الأكاديمية ودرجة تأثيرها

الرقم	العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	ترهقني كثرة الامتحانات المستمرة طوال العام الدراسي	3,48	0,92	8	متوسطة
2	أجد صعوبة في بعض المواد الدراسية	3,58	1,06	5	مرتفعة
3	ترهقني كثرة الواجبات المطلوبة مني	3,52	1,05	7	مرتفعة
4	أشعر بالضيق من مواعيد المحاضرات	3,44	0,89	9	متوسطة
5	أخاف من الفشل في الامتحانات	3,43	1,12	10	متوسطة
6	عدم ملائمة الإضاءة والتهوية في قاعات الدراسة وازدحامها	3,84	0,87	2	مرتفعة
7	أعاني من عدم معرفتي بطرق المذاكرة الجيدة	3,96	0,90	1	مرتفعة
8	تواجهني مشكلات كثيرة في الإرشاد الأكاديمي	3,86	0,91	3	مرتفعة

مرتفعة	4	1,01	3,76	يؤلمني وجود بعض التفرقة في معاملة أعضاء التدريس للطالبات	9
مرتفعة	6	0,93	3,57	أشعر بالتوتر لأن تخصصي غير مقبول في سوق العمل	10
مرتفعة		0,98	3,64	المتوسط الكلي	

الثانية بمتوسط حسابي (3,84) وبدرجة تأثير مرتفعة، وجاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة: "أخاف من الفشل في الامتحانات" بمتوسط حسابي (3,43) وبدرجة تأثير متوسطة. وكانت الدرجة الكلية للمجال مرتفعة بمتوسط حسابي (3,64) وانحراف معياري (0,98). وبدرجة تأثير مرتفعة.

خامسا: المواقف الضاغطة الصحية

يتضح من الجدول أن المتوسطات الحسابية لفقرات بعد المواقف الضاغطة الأكاديمية، لدى عينة الدراسة قد تراوحت بين (3,43-3,96) بانحراف معياري تراوح (0,90-0,92)، بدرجة تأثير تراوحت بين المرتفعة والمتوسطة، إذ احتلت الفقرة التي تنص على «أعاني من عدم معرفتي بطرق المذاكرة الجيدة» على المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3,96) وبدرجة تأثير مرتفعة، واحتلت الفقرة: "عدم ملائمة الإضاءة والتهوية في قاعات الدراسة وازدحامها" بالمرتبة

### جدول (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمواقف الضاغطة الصحية ودرجة تأثيرها

الرقم	العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	أشعر بالتعب عند بذل أي مجهود	3,44	0,88	9	متوسطة
2	يضايقني وجود حب الشباب في وجهي	3,81	0,91	2	مرتفعة
3	يضايقني عدم نظارة بشرتي	3,70	0,96	5	مرتفعة
4	أشعر بالتعرق أحيانا و البرودة في يدي	3,60	0,97	6	مرتفعة
5	ينتابني الخوف عندما أفكر ببعض المواضيع ذات العلاقة بالتغيرات الجسمية التي تحدث لي	3,76	0,94	4	مرتفعة
6	أشعر بالصداع والام في الرأس من وقت لآخر	3,77	0,86	3	مرتفعة
7	أشعر بضيق في التنفس	3,98	0,89	1	مرتفعة
8	أحس بفقدان الشهية وسوء الهضم	3,56	1,01	7	مرتفعة



مرتفعة	2	1,01	3,81	أشعر بآلام في مفاصلي عند القيام بأي مجهود	9
متوسطة	8	0,98	3,49	أشعر بسرعة في ضربات القلب	10
مرتفعة		1,12	3,62	الدرجة الكلية	

بمتوسط حسابي (3,44) وبدرجة تأثير متوسطة. وكانت الدرجة الكلية للمجال مرتفعة بمتوسط حسابي (3,62) وانحراف معياري (1,12). وبدرجة تأثير مرتفعة

الإجابة عن السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المواقف الحياتية الضاغطة تعزى للمستوى الدراسي للطالبة (دبلوم متوسط أو بكالوريوس)؟

للإجابة عن السؤال الثاني للدراسة، قام الباحثان باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية باستخدام اختبار (ت)، لإيجاد الفروق بين المتوسطات والجدول رقم (12) يوضح ذلك

يتضح من الجدول أن المتوسطات الحسابية لفقرات بعد المواقف الضاغطة الصحية، لدى عينة الدراسة، قد تراوحت بين (3,44-3,98) بانحراف معياري تراوح (0,88-0,89)، بدرجة تأثير تراوحت بين المرتفعة والمتوسطة، إذ احتلت الفقرة التي تنص على: "أشعر بضيق في التنفس" على المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3,98) وبدرجة تأثير مرتفعة، واحتلت الفقرة: "يضايقني وجود حب الشباب في وجهي" والفقرة: "أشعر بآلام في مفاصلي عند القيام بأي مجهود" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3,81) لكل منهما، وبدرجة تأثير مرتفعة، وجاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة: "أشعر بالتعب عند بذل أي مجهود"

### جدول (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة «ت» لمجالات مقياس الأحداث

الضاغطة لدى طالبات كلية عجلون الجامعية تبعاً لمتغير مستوى الدراسة (دبلوم، بكالوريوس).

الرقم	المجال	المستوى الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
1	المواقف الضاغطة الأكاديمية	البكالوريوس	300	3,47	1,079	4,71	دالة
		دبلوم	200	3,89	0,76		
2	المواقف الضاغطة الاجتماعية	البكالوريوس	300	3,58	1,084	5,6	دالة
		دبلوم	200	3,96	0,75		
3	المواقف الضاغطة الأسرية	البكالوريوس	300	3,40	1,26	5,49	دالة
		دبلوم	200	3,96	0,77		
4	المواقف الضاغطة الاقتصادية	البكالوريوس	300	3,52	1,12	5,32	دالة
		دبلوم	200	4,01	0,77		
5	المواقف الضاغطة الصحية	البكالوريوس	300	3,61	1,07	3,17	دالة
		دبلوم	200	3,88	0,73		
6	المواقف الضاغطة النفسية	البكالوريوس	300	3,51	1,16	4,28	دالة
		دبلوم	200	3,90	0,78		

الدرجة الكلية للمقياس	البكالوريوس	300	3,51	1,34	4,30	دالة
	دبلوم	200	3,94	0,76		

التوافق. ولا شك أن طالب الجامعة عرضة لمواجهة الكثير من المشكلات النفسية، التي تواجهه في حياته اليومية؛ نتيجة للأحداث الجديدة، والمعقدة، وهذه الأحداث تدفعه إلى الوقوع في العديد من المشكلات داخل الجامعة وخارجها، إضافة إلى أن طلاب الجامعة في مرحلة عمرية انتقالية بين مرحلتي المراهقة والرشد، لهم أنماط خاصة من الضغوط التي يواجهونها في حياتهم اليومية، حيث تفرض المرحلة مطالب وتحديات يؤدي الفشل في مواجهتها إلى ظهور مجموعة من المشكلات الاجتماعية، كما أن شعور الطلبة بأن الحياة الجامعية، لا تلبي كثيراً من طموحاتهم سيجعلهم عرضة للضغوط النفسية، وهذا ما تؤكد دراسة (Gatchel, 1995) حيث بينت أن إخفاق البيئة في مقابلة حاجات الفرد، وكذلك المطالب العديدة التي تفرضها على الفرد عموماً- سواء أكانت الحقيقية أم مدركة، قد تؤدي إلى الشعور بالتوتر، أو عدم الارتياح، وكذلك عدم القدرة على التعامل معه، ومثل هذه الخبرات قد يكون لها آثار سلبية وقائية أو بعيدة المدى.

وقد جاءت الضغوط الاقتصادية في المرتبة الأولى، إذ جاءت النتائج على الدرجة الكلية لهذه المواقف مرتفعة بمتوسط حسابي (3,74)، وهذا يعكس أهمية العوامل الاقتصادية باعتبارها أحد العوامل الهامة التي تساعد على تلبية حاجات الفرد المادية، وتؤثر على مناحي الحياة كافة، باعتبار أن الوضع الاقتصادي نقطة اتزان الأفراد، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى صعوبة الوضع الاقتصادي، وارتفاع تكاليف المعيشة، وارتفاع تكاليف الدراسة ورسومها، وأجور الموصلات من الكلية وإليها، خصوصاً أن هناك نسبة من الطالبات من خارج محافظة عجلون، الأمر الذي لا يتناسب مع مستوى

يبين الجدول السابق أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ )، بين طالبات كلية عجلون لمستوى البكالوريوس ومستوى الدبلوم، لصالح طالبات الدبلوم في المواقف الحياتية الضاغطة في جميع أبعاد المقياس، بالإضافة للدرجة الكلية، لصالح طالبات الدبلوم.

### مناقشة النتائج

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أهم المواقف الحياتية الضاغطة المؤثرة، على طالبات كلية عجلون الجامعية، والتعرف فيما إذا كان هناك فروق في هذه المواقف، تعزى للمستوى الدراسي للطالبة (دبلوم متوسط أو بكالوريوس)، حيث تم تقديم نتائج الدراسة فيما سبق، بشكل تفصيلي، وفي هذا الجزء من الدراسة، سيتم مناقشة هذه النتائج: أشارت نتائج الدراسة إلى أن طالبات كلية عجلون الجامعية يتعرضن للمواقف الضاغطة بدرجة مرتفعة على الدرجة الكلية للأداة بمتوسط حسابي (3,68). إن تعكس هذه النتيجة مدى الترابط بين المواقف الاقتصادية، والاجتماعية، والأسرية، والنفسية، والأكاديمية، والصحية، في تأثيرها على الطالبات، بدرجة انعكست على المتوسط الكلي للأداة. إن كانت النتائج على الدرجة الكلية للجميع على الأداة مرتفعة، وبالتالي فإن هذه المواقف تشكل عوائق في حياة الطالبات، تحول دون قيامهن بدورهن بصورة كاملة، فطبيعة المواقف التي تتعرض لها الطالبات كما عبرت عنها أداة الدراسة، تحمل ضغوطاً تدركها الطالبات على أنها عوامل، وتهدد كيانهن النفسي، وينشأ عنها آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف، وضعف الأداء، والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، وانخفاض الدافعية، وعدم القدرة على

خرجت من الحيز الضيق الذي كانت تعيش فيه أثناء مرحلة الدراسة الثانوية؛ لذا فإن فالتالبات في الالامة يتعرضن لمواقف ضاغطة تتعلق بعدم القدرة على اكتساب الصديقات، وعدم القدرة على إقامة العلاقات مع الأخريات، والشعور بالضيق؛ لنقد الآخرين، والشعور بالضيق من المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية، وعدم التقدم لخطبتها، وعدم المعرفة بمالمة الآخرين، والشعور بالخرج عند مقابلة أشخاص جدد، والخل من الجنس الآخر، والخوف من المواقف الاجتماعية الجديدة، والشعور بالوحدة داخل الكلية. وهذه المواقف منها ما يفرضه على الطالبة طبيعة الحياة الالامية، ومنها ما يفرضها طبيعة التنشئة الاجتماعية التي تربت عليها الطالبة، والتي تتسم بالمحافظة. ولم تتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة البرعاوي (2001) التي كانت فيها المصادر الاجتماعية المسببة للضغوط النفسية المرتبة السادسة، ودراسة البناء (2008) التي كانت المواقف الاجتماعية الضاغطة فيها في المرتبة الأخيرة. ودراسة السنيدي (2008) التي جاء ترتيب المصادر الاجتماعية في المرتبة الثالثة. ودراسة (أبو) مصطفى والسمر (2008) التي كان ترتيب المواقف الضاغطة الاجتماعية فيها في المرتبة الثالثة. ويعزو الباحثان ارتفاع درجة تأثير المواقف الاجتماعية الضاغطة، إلى طبيعة التركيبة الاجتماعية المحافظة، التي تعيش فيها الطالبة الالامية في كلية عجلون الالامية، وإلى طبيعة نظرتها للفتاة بشكل عام، والفتاة الالامية بشكل خاص التي تحاط بهالة من التوقعات للسلوكيات التي يمكن أن تقوم بها. ونظرا للترابط بين العوامل الاجتماعية والعوامل الأسرية وما تشكله الأسرة من ركن أساسي في حياة الأفراد في مجتمعاتنا العربية، جاءت المواقف الضاغطة الأسرية بالمرتبة الثالثة، إذ جاءت النتائج

دخل الأسرة المنخفض، إذ تشكل الدراسة الالامية عبئا ماديا ثقيلا على الأسرة، مما تنعكس آثارها على مجمل حياة الطالبة، فالتالبات يتعرضن لمواقف ضاغطة تتعلق بارتفاع الرسوم الالامية، وصعوبة شراء المراجع الدراسية، وعدم قدرتهن على شراء الملابس الجديدة، وعدم قدرة الأسرة ماديا على تغطية المتطلبات الشخصية للطالبة، وعدم كفاية دخل الأسرة لتغطية نفقات المعيشية، وارتفاع أسعار المواصلات، وارتفاع تكاليف المعيشية عموما، وقلة المصروف اليومي للطالبة، وطبيعة السكن. وهذه المواقف كان تأثيرها على عينة الدراسة مرتفعا. وهذه المواقف تفرضها طبيعة الأحوال المعيشية التي تواجهها الطالبة، والتي تعود للظروف الاقتصادية من ارتفاع بالأسعار في جميع مناحي الحياة، وتنعكس على أوضاع الطالبة المادية داخل الكلية. ولا تتفق نتيجة هذه الدراسة ودراسة السنيدي (2008) التي جاءت فيها الضغوط الاقتصادية في المرتبة ما قبل الأخيرة، ودراسة البناء (2008) التي جاءت فيها المواقف الضاغطة الاقتصادية في المرتبة الرابعة، ودراسة البرعاوي (2001) والتي جاءت العوامل المالية في المرتبة السابعة، ودراسة أبو مصطفى والسمر (2008) التي جاءت العوامل الاقتصادية في المرتبة الثانية.

ونظرا لأهمية العوامل الاجتماعية التي تعد الحجر الأساس في التماسك الاجتماعي، والتفاعل بين أفراد المجتمع، وقد جاءت المواقف الاجتماعية بالمرتبة الثانية؛ إذ جاءت النتائج على الدرجة الكلية لهذه المواقف مرتفعة بمتوسط حسابي (3.73)، وهذا يعكس مدى تأثير الوضع الاجتماعي في حياة الطالبة الالامية؛ إذ تعكس المرحلة الالامية متطلبات إضافية في حياة الطالبة لم تكن موجودة سابقا، فهي في هذه المرحلة الجديدة مطلوب منها القيام بتفاعلات اجتماعية جديدة، لم تكن موجودة سابقا، فقد

(3,67)، فالطالبات يتعرضن لمواقف ضاغطة تتعلق: بعدم الرضا عن المظهر الجسمي، والشعور بالحرَج وجرح المشاعر لأبسط الأمور، والشعور بالقلق في كثير من الأحيان، ولوم النفس على أقل خطأ، والشعور بالندم عند ارتكاب الخطأ، والشعور بالتردد في اتخاذ القرارات، وصعوبة التعبير عن النفس بوضوح، في حين تتعرض الطالبات لمواقف ضاغطة، تتعلق بالضيق عند الصحو من النوم مبكراً بدرجة متوسطة. وهذه المواقف تتعلق بالخصائص النفسية للإناث في هذه السن، من الاهتمام بالمظهر الجسمي، الذي يلعب مستوى جماله بالشعور بالرضا عن الذات. والخوف من الوقوع من الخطأ؛ لذا فهي تلوم ذاتها، وتتردد باتخاذ القرارات، وتجد صعوبة التعبير عن النفس، وذلك عائد لطبيعة التنشئة الأسرية للفتاة في هذا السن. ولا تتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة البرعاوي (2001) التي جاءت فيها المواقف الضاغطة النفسية في المرتبة الثانية، ودراسة البناء (2008) التي جاءت فيها المواقف الضاغطة النفسية في المرتبة الأولى، واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراستي أبو مصطفى والسمري (2008) والسنيدي التي كان ترتيب العوامل النفسية فيهما بالمرتبة الرابعة. ويعزو الباحث ذلك إلى شعور الطالبة بأن باقي المواقف الأخرى، هي التي تحدد درجة تكيفها، وأن العوامل النفسية مرتبطة فيها تؤثر وتتأثر بها. كما وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المواقف الضاغطة الأكاديمية احتلت المرتبة الخامسة، إذ جاءت النتائج على الدرجة الكلية لهذه المواقف مرتفعة بمتوسط حسابي ( 3,64 )، فالطالبات يتعرضن لمواقف ضاغطة، تتعلق بطرق المذاكرة التي تتطلبها الحياة الجامعية، وازدحام القاعات الصفية بأعداد الطالبات، وسوء التهوية والإضاءة، ومشاكل الإرشاد الأكاديمي، ووجود التفرقة بين الطالبات

على الدرجة الكلية لهذه المواقف مرتفعة، بمتوسط حسابي (3,69)، فالطالبات يتعرضن لمواقف ضاغطة تتعلق بالتفرقة في المعاملة بين الأخوة داخل الأسرة، وتدخل أفراد الأسرة من (والد، إخوة) بشؤون الطالبة الخاصة، وكثرة الخلافات التي تحدث بين أفراد الأسرة، إذ ترغبها الأسرة على القيام ببعض الأمور التي لا تقتنع بها، واتخاذ الأسرة لقرارات تتعلق بها دون مشاورتها، وذلك بدرجة مرتفعة. وهذه المواقف الضاغطة تفرضها طبيعة تركيبة الأسرة، وكيفية نظرتها للفتاة، إذ ما زال ينظر للفتاة بأنها قاصر، لا تستطيع أن تدبر أمرها وحدها، ولا يجوز أن يكون لها رأي؛ لأن ذلك انتقاص من شأن الأسرة، وهذا ينسجم مع طبيعة الأسرة التي مازالت تتسم بأنها أسرة تفضل الذكور على الإناث. في حين تتعرض الطالبات لمواقف ضاغطة تتمثل بعدم اهتمام أفراد الأسرة ببعضهم، وقسوة معاملة الأهل، وكثرة الأعمال المنزلية المكلفة بها، والصعوبة في التعبير عن الرأي داخل الأسرة، وعدم اهتمام الأسرة بالأمور الدراسية للطالبة، وكان ذلك بدرجة متوسطة. ولم تتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من دراسة كومار (Kurmar, 1990)، ودراسة البرعاوي (2001)، ودراسة البناء (2008) التي كان ترتيب العوامل الأسرية فيها في المرتبة الأخيرة، ودراسة (أبو مصطفى والسمري (2008) التي كان ترتيب العوامل الأسرية فيها بالمرتبة الخامسة. ويعزو الباحثان ارتفاع درجة تأثير العوامل الأسرية، إلى أهمية الحياة الأسرية في حياة الطالبة، تلك الحياة التي تتأثر بطبيعة نظرة الأسرة إلى الفتاة، والأدوار المتوقعة منها، حيث تتأثر بطبيعة نظرة المجتمع للفتاة. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المواقف الضاغطة النفسية احتلت المرتبة الرابعة، إذ جاءت النتائج على الدرجة الكلية لهذه المواقف مرتفعة، بمتوسط حسابي

بالخوف من التفكير ببعض المواضيع ذات العلاقة بالتغيرات الجسمية التي تحدث، إضافة إلى الشعور ببعض الأعراض الصحية التي تتعلق بضيق التنفس، وألم المفاصل، والشعور بالصداع، وفقدان الشهية، هذه المواقف كانت درجة تأثيرها على عينة الدراسة بدرجة مرتفعة. في حين تتعرض الطالبات لمواقف ضاغطة تتعلق بسرعة دقات القلب، والشعور بالتعب عند بذل أي جهد، بدرجة متوسطة. وهذه المواقف تفرضها طبيعة الأنثى التي تهتم بدرجة عالية بجمالها، وكل ما يتعلق بمظهرها الجسمي والتغيرات التي يمكن أن تؤثر عليه، واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة السنيدي (2008) التي جاءت فيها الضغوط الصحية في المرتبة الأخيرة من حيث درجة التأثير. ولا تتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة البناء (2008)، ودراسة البرعاوي (2001) التي جاءت فيها المواقف الضاغطة الصحية في المرتبة الخامسة، ودراسة (أبو) مصطفى والسمر (2008) التي كان ترتيب المواقف الضاغطة الصحية في المرتبة التي قبل الأخيرة. ويعزو الباحثان ذلك إلى شعور الطالبة بأن باقي المواقف الأخرى هي الأكثر تأثيراً، وأن العوامل الصحية مرتبطة فيها وتتأثر بها.

مناقشة السؤال الثاني الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المواقف الحياتية الضاغطة تعزى للمستوى الدراسي للطالبة (دبلوم متوسط أو بكالوريوس)؟

تشير نتائج الدراسة إلى أن طالبات الدبلوم المتوسط يتعرضن للمواقف الضاغطة أكثر من طالبات البكالوريوس، في جميع مجالات المقياس، بالإضافة إلى الدرجة الكلية. ويعود ذلك إلى أن طالبات الدبلوم المتوسط في الكلية، يتعرضن لمواقف ضاغطة متنوعة، إذ يتطلب من طالبة الدبلوم المتوسط التقدم لامتحان شامل، في جميع المساقات التي درستها،

في معاملة أعضاء هيئة التدريس، وصعوبة المواد الدراسية، و كانت درجة تأثير هذه المواقف على عينة الدراسة مرتفعة. في حين تتعرض الطالبات لمواقف ضاغطة تتعلق بطبيعة التخصص، ومدى قبوله في سوق العمل، وكثرة الواجبات المطلوبة من الطالبة، والامتحانات المستمرة طوال العام الدراسي، والخوف من الفشل فيها، بدرجة متوسطة. وهذه المواقف تفرضها طبيعة الحياة الجامعية على الطالبات إذ تمثل الحياة الجامعية نقلة نوعية في حياة الطالبات، تتطلب منهن مواجهة كثير من التحديات تتعلق بالجوانب كافة، وبالتالي يمكن أن تكون مثل هذه التحديات بمثابة مواقف ضاغطة تسبب لهن التوتر. ولا تتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة بيرنز (Burns, 1991)، ودراسة بولغر (Bolger, 1997)، ودراسة البرعاوي (2001)، ودراسة مقدادي والمطوع (2004)، ودراسة عوده (2006)، ودراسة السنيدي (2008) ودراسة (أبو) مصطفى والسمر (2008) ودراسة البناء (2008) إذ اتفقت نتائج هذه الدراسات على أن الجانب الأكاديمي، هو أكثر الجوانب المسببة للضغوط النفسية لدى العينات التي طبقت عليها الدراسات السابقة. ويعزو الباحثان حصول المواقف الأكاديمية على درجة التأثير هذه، إلى أن هناك مواقف أكثر تأثيراً على الطالبات، لها علاقة بجوانب حياتية أخرى تفرضها طبيعة الحياة، ولها علاقة بطبيعة التنشئة والظروف الاجتماعية والاقتصادية للفتاة.

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المواقف الضاغطة النفسية احتلت المرتبة السادسة، وفي المرتبة الأخيرة، إذ جاءت النتائج على الدرجة الكلية لهذه المواقف مرتفعة بمتوسط حسابي (3,62)، فالتطالبات يتعرضن لمواقف ضاغطة تتعلق بعدم نضارة البشرة، ووجود حب الشباب في الوجه، والشعور

والنفسية، والصحية.

2. عمل لقاءات دورية مفتوحة بين إدارة الكلية، وأعضاء الهيئة التدريسية، والطالبات لتحديد المواقف الضاغطة، لدى الطالبات، والعمل على مواجهتها.

3. إيجاد مركز إرشاد نفسي في الكلية، لتسهيل مواجهة الطالبات للمواقف الضاغطة.

4. إيجاد نظام للقروض والمنح، وتوفير فرص عمل للطالبات داخل حرم الكلية، لمساعدتهن على مواجهة الضغوط الاقتصادية، وتسهيل حصول الطالبات على مستلزماتهن الدراسية، من خلال إقامة معارض الكتب الجامعية، بالتعاون مع دور النشر، على أن تكون بأسعار خاصة، وتشجيعية للطالبات.

5. القيام بمزيد من الدراسات المتعلقة بالمواقف الضاغطة، وعلاقتها بمتغيرات أخرى كدافعية الانجاز والتوافق، وأساليب المواجهة.

6. القيام بمزيد من الدراسات؛ لمقارنة نتيجة هذه الدراسة، مع غيرها من الدراسات، على عينات أخرى من الطالبات الجامعيات، في جامعات وكليات أخرى.

### المراجع

– أبو بكر، مرسى (1997) أزمة الهوية والاكنتاب النفسي لدى الشباب الجامعي. مجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد الثالث، يوليو، ص 236-248

– أبوحميدان، يوسف، والعزاوي، محمد اليأس (2001) تطور الضغوط النفسية عبر الأبعاد الزمنية (الماضي، الحاضر، المستقبل) وعلاقتها بمتغيرات، الجنس، والحالة، الاقتصادية، والحالة الاجتماعية لدى عينة من الملتحقين بالدراسة في جامعة مؤتة. مجلة جامعة دمشق. المجلد (17) (2) ص 143-119

والبالغ عددها (23) مادة دراسية على مدار (4) أيام فقط، إذ تجمع كل (6) مواد مع بعضها في ورقة واحدة، في حين أن طالبات البكالوريوس لا يتعرضن لمثل هذا الامتحان، الذي يعتبر حاسما وهاما بالنسبة لطالبات الدبلوم، كما أن أعضاء الهيئة التدريسية في الكلية، الذين يدرسون الدبلوم والبكالوريوس معا، يحاولون جهدهم مع طالبات الدبلوم للحصول على أعلى المعدلات في امتحان الشامل، مما يعرضهن للضغط بدرجة أكبر. كما أن طالبة الدبلوم تنظر لنفسها بأنها أقل من طالبة البكالوريوس، وهذا ناتج عن نظرة المجتمع لمستوى البكالوريوس بأنه أفضل من مستوى الدبلوم، وخصوصا أن فرص العمل للبكالوريوس متاحة أكثر منها للدبلوم، وإن بعض تخصصات الدبلوم وخاصة الإنسانية، ينظر إليها على أنها ثقافة عامة، وهذا ينعكس على فرص زواج الفتاة، إذ تكون للفتاة التي تحمل درجة البكالوريوس، أكثر من الفتاة التي تحمل درجة الدبلوم المتوسط. وهذا ينعكس على طريقة تعامل الأهل مع طالبة البكالوريوس، على أنها صاحبة الحظ الأوفر بالزواج، والعمل، والتقدير الاجتماعي. كما يعتبرون الدبلوم على أنه مستوى للثقافة العامة وفرص العمل له قليلة و بالتالي تعتبر دراسة الدبلوم ذات جدوى اقتصادية قليلة. مما ينعكس تأثيره على طالبة الدبلوم في جميع النواحي: الأكاديمية، والاقتصادية، والاجتماعية، والأسرية والنفسية، والصحية. ولم يجد الباحثان في الدراسات السابقة من تناول هذا المتغير بالمقارنة، لذا لم يجدا من يؤيد أو تعارض نتائج هذه الدراسة.

### التوصيات

1. الاهتمام بتوفير الخدمات الإرشادية والنفسية، لمساعدة الطالبات على اكتساب مهارات التكيف، للتغلب على المواقف الضاغطة في المجالات: الاقتصادية، الاجتماعية، والأكاديمية، والأسرية،



- أبو مصطفى، نظمي عودة، والسمري، نجاح عواد (2008). علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني (دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الأقصى). مجلة الجامعة الإسلامية - غزة (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد السادس عشر، العدد الأول ص 410-347
- أبو ناهية، صلاح الدين محمد (1994) مشكلات طلبة جامعة الأزهر في غزة، مجلة التقويم والقياس النفسي، العدد الرابع كلية التربية جامعة الأزهر بغزة (241-276)
- الإمارة، أسعد شريف مجدي (1995). علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- البرعاوي، أنور (2001) الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة: فلسطين
- البنا، أنور حموده (2008) المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة. مجلة جامعة الأقصى. المجلد الثاني عشر، العدد الثاني، ص ص 161-133
- البنا، أنور حموده (2008) المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها باضطرابات النوم واليقظة لدى طلبة جامعة الأقصى في محافظة غزة من الجنسين المتزوجين وغير المتزوجين. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد السادس عشر، العدد الثاني ص 585 - 630
- الثابت، أوهام نعمان (2009) الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي والزوجي لدى المصابات بسرطان الثدي المبكر في الأردن، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك. ص 30
- الحسين، أسماء عبد العزيز (2002) المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي، دار عالم الكتب، السعودية
- الرويشدي، سامي بن صالح (2002) الضغط النفسي كاستجابة لأحداث ضاغطة: دراسة ميدانية على ضباط مكافحة المخدرات وضباط الدوريات في مدينة الرياض. رسالة ماجستير مقدمة إلى جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية - المملكة العربية السعودية - سلامة، ممدوحة (1991) المعاناة الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، القاهرة، المجلد الأول، ص ص 475-496.
- السندي، جار الله بن مبارك (2008) الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. رسالة ماجستير مقدمة إلى جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية - المملكة العربية السعودية
- شعبان، رجب علي (1995) الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة، مجلة علم النفس. السنة التاسعة، العدد 32، ص 123-110
- شقير، زينب (1998) مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصرية-سعودية). القاهرة: مكتبة النهضة المصرية
- طاهر، حسين (1993) اثر الضغوط النفسية على الأطفال والكبار، ودور أولياء الأمور تجاه المواقف الضاغطة. مجلة كلية التربية، العدد الرابع، الكويت
- عابد، مرضى حمد (1996) المهارات الاجتماعية في علاقتها بدرجة الإحساس بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات الملك سعود. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود.
- عبد المنعم، آمال محمود (2006). الإرشاد النفسي الأسري: مواجهة الضغوط النفسية لدى أسر المتخلفين عقلياً، مكتبة زهراء الشرق، الطبعة الأولى،



- مصر، ص: 58، 65-66.
- علي، عبد الحميد محمد، صديق، ومحمد السيد (2002) أحداث الحياة الضاغطة ومستويات الإدراك والاستجابة الشخصية نحوها لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة
- عوده، موسى بن سلطان (2008) العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبير لدى عينة من طلبة الجامعات الخاصة الأردنية. رسالة التربية وعلم النفس، العدد (27)
- فايد، حسين علي (1998) الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية، دراسات نفسية، المجلد الثامن، العدد الثاني
- مخيمر، عماد محمد (1997). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- مقداد، محمد، والمطوع، محمد الحسن (2004) الإجهاد النفسي واستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة البحرين. مجلة العلوم التربوية والنفسية - جامعة البحرين - المجلد 5 (2) ص 253-280
- النيال، مایسة وعبد الله، هشام. (1997). أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر. مجلة قطر. ر
- المراجع الأجنبية
- Allen, L., Santrock, J. (1993). Psychology. W.M.C..Brown Communication, Inc
- Bolger, M. A. (1997). An exploration of college student stress. E. d. D. dissertation. College of Education. The Pennsylvania State University, USA
- Burns, R.B. (1991). Study and Stress Among First - Year Overseas Students in Australian University. Higher Education Research and Development. 10(1). 61 - 77
- Constance. H. (2004). Intergenerational Transmission of Depression Test of an Interpersonal Stress Model in a Community Sample. Journal of Counseling and Clinical Psychology. 72, 3, p511 - 522
- Garrett. S. H. (1989). A Study of College Stress and It is Measurement. PH.D. University of North Texas. U.S.A
- Gatchel R (1995): « Stress and coping .In: b. Parkinson & A.M Colman .(Eds). Emotion and Motivation». London : Longman , pp76-95
- George .H.& William G.& White J. (1991). "Health and Stress in Development College Students". Journal of College Student Development. Vol.30. pp.515-521
- Hamilton. Vernon & Warburton .D. (1981). Human Stress and Cognition .Chichester .England :Jone Wiley & Sons Ltd
- Kisker. G. (1977). The Disorganized Personality. Third Edition. McGraw-Hill Company Publisher. U.S.A.
- Kumar. R.R. (1990). Stress Coping Strategies of the rural aged. Journal of Personality and Clinical Studies. V. 06. N.02. pp. 227-230
- Mark. D. (2000). Health Psychology .Theory. Research and Practice London .Sage Publications
- McNamara. S. (2000). Stress in Young People - What's new and what can we do? London. Continuum
- .Rees. W.L. (1976). Stress, distress, and disease. Bri. J. of psychiatry. 128: p.4

- Sandin B et al (2006): Difference in Negative life Events Betupatients with Anxiety Disorders. Depression Hypo-chondriasis. Journal of anxiety .stress Coping .Vol.17.No.1.pp 37-37
- Sandler. I.N & Ramasy. T.B. ( 1980 ) Dimensional analysis of children>s stressful life events. American. J . of Community Psychology. (8),285-302
- Sharp.S &Thompson (1992) Sources of stress: contrast between pupil perspec-tives and pastoral teachers perspective. School Psychology Iterational.13.pp 229-242
- Smith.J.(1993).Understanding stress and coping. New York: Macmllan. Inc
- Weiten. W.(1983)Psychology applied to moderm life. Brook/Cole Publishing Company