

The Level of Psychological Stress Among Graduate Students at the College of Education, King Saud University

:Prepared by

Sarah Abdullah Salem Al-Rashidi

Haneen Khaled Faleh Al-Heis

sarhalrshydy9@gmail.com

Psychology Major - College of Education - University of Hail - Saudi
Arabia

Received: 15 July 2025 Accepted: 16 August 2025 Published: October 2025



This article distributed under the terms of Creative Commons Attribution-Non- Commercial-No Derivs (CC BY-NC-ND)
For non-commercial purposes, lets others distribute and copy the article, and to include I a collective work (such as an
anthology), as long as they credit the thor(s) and provided they do not alter or modify the article and maintained and its
original authors, citation details and publisher are identified

Abstract

This study aimed to assess the level of psychological stress among graduate students at the College of Education at King Saud University and to identify differences in stress levels based on gender, university level, and years of work experience. A descriptive comparative approach was employed, utilizing a psychological stress scale administered to 63 male and female graduate students at King Saud University in Riyadh. The findings indicated that academic stress was the highest, followed by economic stress, with personal stress ranking third. There were no statistically significant differences in psychological stress levels between male and female students across all areas of the scale. Additionally, no significant differences in academic stress were observed based on university level, while economic stress levels were similar between master's and doctoral students. However, master's students reported higher levels of personal stress compared to their doctoral counterparts. Regarding work experience, students with less than five years of experience exhibited the highest stress levels, whereas individuals with ten or more years of experience recorded the lowest overall psychological stress. The study recommends creating a flexible academic environment that fosters a balance between study and work.

Keywords: Psychological stress, Graduate students, King Saud University

مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة الملك

سعود

الباحثان /

ساره عبدالله سالم الرشيدى

حنين خالد فالح الحيص

sarhalrshydy9@gmail.com

تخصص علم نفس - كلية التربية- جامعة حائل- المملكة العربية السعودية

تاريخ الاستلام: 15 يوليو 2025 تاريخ القبول: 16 أغسطس 2025 تاريخ النشر : أكتوبر 2025

المستخلص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة الملك سعود، والتعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة الملك سعود تعزى لمتغير الجنس، والمرحلة الجامعية، وسنوات الخبرة في العمل. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المقارن، وتم تطبيق مقياس الضغوط النفسية على (63) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا بجامعة الملك سعود بمدينة الرياض؛ وتوصلت النتائج إلى أن مستويات الضغوط النفسية في الجانب الأكاديمي جاء في المرتبة الأولى، في حين جاء الجانب الاقتصادي في المرتبة الثانية، يليها الجانب الشخصي، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل محاور مقياس الضغوط النفسية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الأكاديمية باختلاف المرحلة الجامعية، وأن الضغوط الاقتصادية متقاربة بين مرحلتي الماجستير والدكتوراه، أما من ناحية الضغوط الشخصية فطلاب الماجستير يعانون أكثر مقارنة بطلاب الدكتوراه. أما فيما يتعلق ب دلالة الفروق في درجات الضغوط النفسية تبعا لاختلاف سنوات الخبرة في العمل فقد سجل الأفراد أقل من خمس سنوات أعلى مستوى من الضغط، بينما كانت الدرجة الكلية للضغط النفسي الأدنى لدى الأفراد ذوي الخبرة الأطول (10 سنوات فأكثر)، وأوصت الدراسة بتوفير بيئة أكاديمية مرنة تدعم التوازن بين الدراسة والعمل.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية – طلاب الدراسات العليا – جامعة الملك سعود

تعتبر الصحة النفسية للطالب الجامعي هي الأساس الذي تعتمد عليه إنتاجيته وفعاليته في تحقيق طموحاته. فأي عائق أو ضغوط حياتية يتعرض لها الطالب قد تترك آثارًا سلبية على صحته النفسية والجسدية، سواء بشكل مباشر أو غير مباشر، مما يؤثر في نجاحه وتقدمه في الحياة الدراسية والاجتماعية. يكون الطالب الجامعي معرضًا لهذه الضغوط نتيجة للتغيرات التي تطرأ على حياته خلال الفترة الانتقالية من الطفولة إلى الرشد، مما قد يجعله يواجه تجارب مؤلمة تثير مشاعر القلق والإحباط والتهديد إذا لم يتمكن من التكيف معها.

ويشهد القرن الحادي والعشرون العديد من التغيرات والتحديات على المستويات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية، سواء على الصعيد الدولي أو الإقليمي أو المحلي، بالإضافة إلى التحولات التي طرأت على القيم الإنسانية. هذه التغيرات المتسارعة والصراعات بين الأجيال وبين الجديد والقديم تحمل في طياتها تناقضات ومواقف تتطوي على عناصر من التوتر والضغط النفسي والانغلاق، مما يعرض الإنسان للعديد من الضغوط.

ونظرًا لأن الضغوط مرتبطة بأحداث الحياة اليومية، فإن جميع فئات المجتمع تواجه ضغوطًا خارجية يوميًا، بما في ذلك ضغوط العمل والدراسة والأسرة والجوانب المالية. وبالنسبة للضغوط الداخلية، فإن الفرد يتعرض لها أيضًا بشكل يومي، مثل التأثيرات النفسية والاجتماعية السلبية الناتجة عن سلوكياتنا الخاطئة (عبد العال، 2020).

ولا شك أن الضغوط تؤدي إلى الوقوع في العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية، مثل العزلة والوحدة والشعور بالاغتراب، الميل إلى العدوانية، الشعور باليأس، الانطواء، الانسحاب، وفقدان الثقة بالنفس. فالضغوط بأنواعها المختلفة، الناتجة عن التقدم الحضاري المتسارع، يمكن أن تؤدي إلى انحرافات تجعل الأفراد في حالة مقاومة للتحمل.

فتقدم الحضارة يحمل في طياته آفات تستهدف النفس البشرية، مما يزيد من الأعباء التي يتحملها الفرد، وينتج عن ذلك زيادة في الضغوط النفسية التي تؤثر على أجسادنا، مما ينعكس سلبيًا على الصحة الجسدية والنفسية، وقد يؤدي في النهاية إلى الانهيار ثم الموت.

فالضغوط النفسية، سواء كانت ناتجة عن عوامل داخلية مثل الانفعالات المكبوتة وعدم القدرة على التعبير عنها، أو عن عوامل خارجية ناتجة عن أحداث الحياة وتغيرات البيئة، هي جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان. هذه الضغوط تظهر بشكل يومي عندما يواجه الإنسان تحديات ومواقف متعددة في

العمل أو في التعامل مع الناس أو في حل المشكلات اليومية التي لا يجد لها حلاً مناسباً. سرعة أحداث الحياة اليومية وزيادة متطلباتها تتطلب مرونة نفسية عالية لتحقيق التوازن النفسي، ولكن هذا التوازن قد يكون صعب التحقيق، مما يؤدي في بعض الأحيان إلى الفشل في التكيف مع هذه الضغوط. حتى أسعد الناس يواجهون الصراعات وخيبات الأمل والضغوط بشكل يومي، ولكن قلة منهم فقط يستطيعون التعامل مع هذه الظروف القاسية.

وتعتبر الضغوط الناتجة عن المشاكل التي تم ذكرها ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية، وهي تؤدي إلى الألم والضغط ولا يمكن الفرار منها. هذه الضغوط لا تقتصر على فئة عمرية معينة، حيث يعاني منها الأطفال والمراهقون والراشدون والمسنون على حد سواء (البهي وآخرون، 2014).

في حياة الفرد، يواجه العديد من الأحداث الضاغطة التي قد تكون غير مرغوبة، والتي قد تكون سبباً رئيسياً في التوتر. بشكل عام، فإن عوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة المختلفة تلعب دوراً هاماً في نشأة الأمراض النفسية والجسدية، حيث تساهم هذه الأحداث الضاغطة في اختلال الصحة النفسية للفرد (إدريس، 2020).

يتعرض الناس في جميع مراحل حياتهم لمواقف ضاغطة سواء في المنزل أو العمل أو المجتمع بشكل عام، ونجد أن طلاب الجامعات يتعرضون لهذه الظروف والمواقف الحياتية. إذ تمثل الحياة الجامعية، بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية، مصدراً رئيسياً للضغوط التي يواجهها الطلاب في هذه المرحلة (سليمان، 2019). ومن هذا المنطلق قامت الباحثة بدراسة مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الملك سعود.

مشكلة الدراسة

تُعتبر الضغوط النفسية من التحديات الكبيرة التي يواجهها الأفراد في مختلف مراحل حياتهم، وبشكل خاص في بيئة التعليم العالي، حيث يشهد طلبة الدراسات العليا ضغطاً متزايداً نتيجة للمتطلبات الأكاديمية، الاجتماعية، والاقتصادية. وفيما يتعلق بطلاب الدراسات العليا في جامعة الملك سعود، تتجلى هذه الضغوط بشكل واضح في مختلف جوانب حياتهم الدراسية والشخصية، مما قد يؤثر على تحصيلهم الأكاديمي ورفاهيتهم النفسية (مرزا، 2020).

من الملاحظ أن الضغوط النفسية يمكن أن تنشأ نتيجة لعدة عوامل مثل العبء الأكاديمي المرتبط بالرسائل البحثية، الامتحانات، والمشاريع الدراسية، فضلاً عن التحديات المالية والاجتماعية التي يواجهها هؤلاء الطلاب.

ورغم أهمية دراسة هذه الظاهرة وتأثيراتها على الطلبة، فإن هناك نقصاً في الدراسات التي تناولت دراسة مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة الملك سعود. لذلك، تتبع مشكلة هذه الدراسة من الحاجة الماسة لفهم مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها هؤلاء الطلاب، ومدى تأثير المتغيرات الشخصية والأكاديمية على هذه الضغوط، وذلك بهدف تقديم توصيات قابلة للتنفيذ لتحسين الوضع النفسي والصحي لهؤلاء الطلاب.

لذلك فقد تبلورت مشكلة الدراسة في هذا التساؤل الرئيسي:

ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة الملك سعود ؟

أسئلة الدراسة

- 1) هل يختلف مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة الملك سعود باختلاف جنس الطالب (ذكور، إناث) ؟
- 2) هل يختلف مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك سعود باختلاف المرحلة الجامعية ؟
- 3) هل يختلف مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية في جامعة الملك سعود بسنوات الخبرة في العمل؟

أهداف الدراسة

- 1) الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة الملك سعود.
- 2) التعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة الملك سعود باختلاف جنس الطالب (ذكور، إناث).
- 3) بيان الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية

بجامعة الملك سعود باختلاف المرحلة الجامعية.
(4) التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية في جامعة الملك سعود بسنوات الخبرة في العمل.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في عدد من الاعتبارات النظرية والتطبيقية والتي تتضح على النحو التالي :

الأهمية النظرية

- (1) توفر الدراسة مدخلاً جديداً لفهم العوامل التي تؤثر على مستويات الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا، وهي بذلك تساهم في إثراء الأدبيات النفسية المرتبطة بتعليم ما بعد الجامعة.
- (2) تساهم هذه الدراسة في زيادة الوعي بأهمية الصحة النفسية في الجامعات وكيفية تأثير البيئة الأكاديمية على الطلاب.
- (3) توفر هذه الدراسة إضاءات حول كيفية تأثير التغيرات في حياة الطلاب على صحتهم النفسية، مما يعزز التوجهات البحثية التي تركز على العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية داخل السياقات التعليمية.
- (4) توفير مقياس دقيق للضغوط النفسية يمكن أن يساعد الباحثين في الدراسات المستقبلية على تطبيق أدوات مشابهة على عينات أخرى من الطلاب.

الأهمية التطبيقية:

- (1) تساهم نتائج الدراسة في تحسين استراتيجيات التوجيه والإرشاد الأكاديمي داخل الكليات لمواجهة التحديات النفسية التي قد يواجهها الطلاب.
- (2) يمكن للجامعات إنشاء ورش عمل ودورات تدريبية تهدف إلى تقليل الضغوط النفسية من خلال التدريب على مهارات إدارة الوقت، وتقنيات الاسترخاء، بالإضافة إلى دعم الصحة النفسية.
- (3) هذه النتائج يمكن أن تؤدي إلى تحسين السياسات الجامعية المتعلقة بالرفاهية الطلابية

وتوفير موارد أفضل لمساعدة الطلاب على التعامل مع الضغوط.

حدود الدراسة

الحدود الموضوعية : تقتصر الدراسة الحالية على دراسة مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الملك سعود بمدينة الرياض .
الحدود المكانية : تم تطبيق الدراسة بجامعة الملك سعود بمدينة الرياض .
الحدود الزمانية : تم تطبيق هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول لعام 2024م.

مصطلحات الدراسة

الضغط النفسي :

يمكن تعريف الضغوط النفسية بأنها حالة من التوتر والضغط النفسي تنتج عن تعرض الفرد لعوامل خارجية أو داخلية تتجاوز قدرته على التأقلم، مما يؤدي إلى استجابات نفسية وجسدية قد تؤثر على الصحة العامة (البهي وآخرون ، 2014).

التعريف الإجرائي : تُقاس الضغوط النفسية من خلال مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة في مقياس الضغوط النفسية؛ حيث تشير الدرجات المرتفعة إلى مستوى عالٍ من الضغوط، بينما تشير الدرجات المنخفضة إلى مستوى منخفض منها.

الإطار النظري والدراسات السابقة

الضغوط النفسية

تعريف الضغوط النفسية:

تُعرّف الضغوط النفسية بأنها استجابة تتضمن حالة لا شعورية يعيشها الفرد، مما يؤدي إلى استنفار كل موارد الطاقة الطبيعية في الجسم لمواجهة الظروف الضاغطة عند التعرض لها (طريي، 1994م).

ويُعرف عبدالرحمن (2008) الضغوط النفسية على أنها تغير داخلي أو خارجي يؤدي إلى استجابة

انفعالية حادة ومستمرة.

ويمكن تعريف الضغوط النفسية إجرائياً على أنها استجابة الفرد لأي عوامل داخلية أو خارجية، حيث تتراكم هذه العوامل مما يؤدي إلى ظهور مشاعر الضيق والحساسية.

نظريات الضغوط النفسية:

1- نظرية التحليل النفسي:

• الضغوط النفسية كصراعات لاشعورية: قدم علماء النفس التحليليون، وعلى رأسهم فرويد، تصوراً مفاده أن الضغوط النفسية تنبع من صراعات لاشعورية داخل الفرد. هذه الضغوط تكون ناتجة عن النزاعات الداخلية بين رغبات متعارضة، مثل المشكلات والاهتمامات الجنسية والعذوانية. يونغ أضاف أن الضغوط النفسية ترتبط بالطاقة الفطرية التي تولد لدى الإنسان، والتي تؤدي إلى ظهور الاضطرابات النفسية (النوايسة، 201م).

2- النظرية السلوكية:

وفقاً للنظرية السلوكية، تُفهم الضغوط النفسية كنتيجة لعملية تعلم الفرد حول كيفية التعامل مع المواقف الخطرة. يتم من خلالها معالجة المعلومات حول هذه المواقف المثيرة للضغط (النوايسة، 2013).

3- نظرية هانز سيللي:

في نظرية هانز سيللي، يُنظر إلى الضغوط النفسية كمتغير مستقل يرتبط باستجابة الفرد لعوامل ضاغطة. تركز النظرية على كيفية استجابة الفرد لهذه العوامل وكيفية تأثيرها على الصحة النفسية (النوايسة، 2013).

4- نظرية سبيلبرجر:

ترتبط نظرية سبيلبرجر بين الضغوط النفسية والقلق، حيث يرى أن الضغوط النفسية الناتجة عن ضغوط معينة قد تؤدي إلى حالة من القلق. تعد هذه النظرية مقدمة لفهم العلاقة بين الضغوط النفسية والقلق (النوايسة، 2013).

5- نظرية موراي:

وفقاً لنظرية موراي، تُفهم الضغوط النفسية كعوامل تؤثر على السلوك. هذه المؤثرات يمكن أن تكون

مادية ترتبط بالموضوعات المحيطة بالفرد، أو بشرية ترتبط بالأشخاص في بيئة الفرد (النوايسة، 2013).

6-نظرية التوافق بين الفرد والبيئة:

ترتبط هذه النظرية بين إدراك الفرد لمهام معينة وقدراته على إكمالها. تُفهم الضغوط النفسية كنتيجة لعدم التوافق بين إدراك الفرد لقدراته وحوافزه لإكمال المهام (النوايسة، 2013).

عوامل دالة على الضغوط النفسية (عبدالرحمن، 2008):

1. اضطراب النوم أو الهضم أو التنفس: يظهر الأفراد الذين يعانون من الضغوط النفسية تغيرات ملحوظة في أنماط نومهم أو هضمهم أو تنفسهم.
2. زيادة اضطرابات القلب دون تفسير طبي واضح: يمكن أن يعاني الأفراد من مشاكل في القلب دون وجود أسباب طبية واضحة، مما يشير إلى تأثيرات الضغط النفسي.
3. قلق على أمور لا تستدعي القلق: يظهر الأفراد مستويات عالية من القلق تجاه أمور قد لا تكون مقلقة في الحقيقة.
4. حزن شديد بدون أسباب واضحة: قد يعاني الأفراد من مشاعر حزن شديد بدون وجود أسباب واضحة أو مبررة.
5. توتر دائم: يعاني الأفراد من حالة توتر مستمرة تؤثر على حياتهم اليومية.
6. غضب أو انفعالات مبالغ فيها لا تفعل الأسباب: يظهر الأفراد ردود فعل غاضبة أو انفعالات مبالغ فيها تتجاوز الأسباب الفعلية.

أنواع الضغوط النفسية

1. الضغوط الأسرية:

- لا تقتصر الضغوط الأسرية على الجوانب السلبية فقط، بل تشمل أيضًا جوانب إيجابية مثل الحب والشفقة والحرص. من أمثلة الضغوط الأسرية هي الضغوط المتعلقة باختيار نوع الدراسة أو المهنة (عبدالرحمن، 2008).

2. الضغوط السياسية:

- تتطلب هذه الضغوط أحيانًا جهودًا اجتماعية للتغيير أو قد تفرض على الأفراد

الهروب خارج الوطن بحثاً عن بيئة أكثر استقراراً (عبدالرحمن، 2008).

3. الضغوط المجتمعية:

- تتعلق هذه الضغوط بالأعراف المجتمعية والقوانين التي قد تكون مؤثرة على الأفراد، مثل القوانين المتعلقة بالزواج أو الطلاق (عبدالرحمن، 2008).

4. الضغوط الناتجة عن الإعلام:

- يمارس الإعلام تأثيراً كبيراً من خلال الضغوط الفكرية والنفسية والاجتماعية والسياسية. يتجلى ذلك في أساليب الدعاية المركزة والإعلانات الجذابة التي تؤثر على الأفراد (عبدالرحمن، 2008).

5. ضغوط الحاجة:

- تتعلق هذه الضغوط بمتطلبات الحياة التي تجعل الأفراد يشعرون بالحاجة إلى تلبية كل ما يعرض عليهم كضروريات، وذلك نتيجة لتأثيرات وسائل الدعاية والإعلان (عبدالرحمن، 2008).

6. الضغوط الدراسية:

- تشمل الضغوط الدراسية الالتزام بالوائح الأكاديمية وتحقيق النجاح في الدراسة، والذي قد يكون مدفوعاً بمطامح شخصية أو لتلبية توقعات الأسرة التي خصصت مواردها لدعم التعليم (عبدالرحمن، 2008).

أساليب التعامل مع الضغوط:

1- أساليب شعورية:

- تصدي المشكلة: التعامل المباشر مع مصدر الضغط وتحليله بهدف إيجاد حلول فعالة.
- طلب دعم نفسي: الاستعانة بالمقربين للحصول على الدعم والتشجيع.
- ضبط النفس: السيطرة على ردود الفعل العاطفية وعدم المبالغة في الاستجابة للضغوط.
- التجنب: تجنب المواقف التي تسبب الضغط النفسي إن أمكن، لتقليل التعرض

للضغوط.

- التحرر من الضغوط: السعي لتحقيق الأماني والأهداف السامية، مما يمكن أن يساعد في تخفيف تأثير الضغوط (عبدالرحمن، 2008).

2-أساليب لا شعورية:

- التبرير: استخدام التبرير كوسيلة دفاعية لتبرير الفشل أو عدم النجاح في مواجهة الضغوط.
- نكوص: العودة إلى أساليب سلوكية أو نفسية أقل نضجاً.
- الكبت: قمع المشاعر والضغوط بدلاً من التعامل معها مباشرة.
- تكوين عكس: التصرف بطريقة معاكسة لمشاعر الضغط كوسيلة دفاعية (عبدالرحمن، 2008).

أساليب العلاج:

1. الاسترخاء: يساعد على تخفيف التوتر والضغوط ويعزز القدرة على الاستمتاع بالجوانب الجميلة في الحياة، مما يمنح دفعة للاستمرار في الأنشطة اليومية.
2. التنفس العميق: تقنية فعالة ل تهدئة الجهاز العصبي وتقليل مستويات التوتر.
3. أنشطة رياضية: ممارسة الرياضة بانتظام تساهم في تحسين الصحة النفسية والجسدية.
4. التأمل: يساعد على التركيز الداخلي وتخفيف التوتر من خلال استرخاء العقل والجسم (طيري، 1994).

دراسات متعلقة بالضغوط النفسية:

دراسة محمد وآخرون (2024) بعنوان "مستوى الضغوط النفسية كمدخل للتنبؤ بقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة الموهوبين"

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين مستوى الضغوط النفسية وقلق المستقبل، وتقييم قدرة الضغوط النفسية على التنبؤ بقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة الموهوبين. تكونت عينة البحث من 78 طالباً، واستخدم الباحثون مقاييس متعددة شملت "المصفوفات المتتابعة المتقدمة لرافن"، "الاستثارة الفائقة"، "الضغوط النفسية"، و"قلق المستقبل". أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية ذات

دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية وقلق المستقبل، كما بينت أن مستوى الضغوط النفسية يتنبأ بشكل دال بقلق المستقبل لدى العينة. بالإضافة إلى ذلك، كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس مستوى الضغوط النفسية ومقياس قلق المستقبل، والتي تُعزى لاختلاف النوع.

دراسة طه (2024) بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى عينة من طلاب جامعة القاهرة"

هدفت الدراسة إلى إستكشاف العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى طلاب جامعة القاهرة وطلاب التعليم المدمج، وكذلك إلى معرفة الفروق بين هاتين الفئتين من حيث الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز. تكونت العينة من 200 طالب، منهم 100 طالب من جامعة القاهرة في مرحلة المراهقة المتأخرة (تتراوح أعمارهم بين 18 و21 عاماً)، و100 طالب من التعليم المدمج في مرحلة الرشد المبكر (تتراوح أعمارهم بين 22 و40 عاماً). استخدم في الدراسة مقياس الضغوط النفسية ومقياس الدافعية للإنجاز.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب جامعة القاهرة وطلاب التعليم المدمج. كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة ضعيفة غير دالة بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى طلاب جامعة القاهرة، وعلاقة ارتباطية سالبة ضعيفة غير دالة بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى طلاب التعليم المدمج.

دراسة البقمي وجوان (2023) بعنوان الدور الوسيط للذكاء الانفعالي في مهارات حل المشكلات والضغوط المدرسية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز.

استهدفت هذه الدراسة الكشف عن الدور الوسيط للذكاء الانفعالي في العلاقة بين مهارات حل المشكلات والضغوط المدرسية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز. كما هدفت إلى التنبؤ بمستوى الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية المدرسية ومهارات حل المشكلات، بالإضافة إلى تحليل الفروق في درجات الذكاء الانفعالي والضغوط النفسية ومهارات حل المشكلات وفقاً للمتغيرات الديموغرافية مثل الجنس، التخصص الأكاديمي، الحالة الاجتماعية، الوضع الوظيفي، عدد الأطفال، والمرحلة الدراسية.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي والتنبؤي، وشارك فيها 366 طالبًا وطالبة من الدراسات العليا. جمعت البيانات باستخدام مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس مهارات حل المشكلات، ومقياس الضغوط المدركة.

أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائيًا بين الذكاء الانفعالي ومهارات حل المشكلات، وكذلك بين الذكاء الانفعالي والضغوط المدركة، في حين لم تظهر علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المدركة ومهارات حل المشكلات. كما تبين وجود فروق دالة إحصائية في مستويات الذكاء الانفعالي والضغوط المدركة ومهارات حل المشكلات تبعًا للجنس والتخصص الأكاديمي والحالة الاجتماعية والوضع الوظيفي وعدد الأطفال والمرحلة الدراسية. أوصت الدراسة بتقديم برامج تدريبية لرفع الذكاء الانفعالي وتعزيز مهارات حل المشكلات لدى طلبة الدراسات العليا للحد من الضغوط النفسية خلال رحلتهم الأكاديمية.

دراسة الأبرط، وبلال (2023) بعنوان الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة البيضاء وعلاقتها ببعض المتغيرات.

استهدفت الدراسة التعرف على الضغوط النفسية التي يواجهها طلاب الدراسات العليا الملحقون ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم بجامعة البيضاء وعلاقتها ببعض المتغيرات خلال العام الدراسي (2022-2023). استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث، واعتمدا على أداة الاستبيان لجمع البيانات. شملت عينة الدراسة 25 طالبًا وطالبة من طلاب الدراسات العليا. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج، أبرزها أن طلاب الدراسات العليا يعانون من ضغوط نفسية بدرجة متوسطة في مجالات متنوعة تشمل المجالات الدراسية والاجتماعية والثقافية والصحية والاقتصادية والأسرية. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين الطلاب تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث) أو التخصص الأكاديمي (علم النفس والإرشاد التربوي، علوم الحياة، علوم الفيزياء، اللغة الإنجليزية).

دراسة سليمان وآخرون (2021) بعنوان "مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلاب

جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلاب جامعة حائل. لتحقيق هذا الهدف، استخدم الفريق البحثي المنهج الوصفي وقام بسحب عينة عشوائية من 400 طالب وطالبة من جامعة حائل. تم تصميم مقياسين؛ الأول لقياس مصادر الضغوط النفسية، والثاني لأساليب مواجهتها، وتم التأكد من صلاحية هذين المقياسين قبل تطبيقهما على العينة. بعد جمع البيانات، تم تحليلها إحصائياً باستخدام أساليب التحليل المناسبة من برنامج SPSS. أسفرت النتائج عن أن مصادر الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة حائل تتسم بالارتفاع، بينما تتسم أساليب المواجهة لديهم بالكفاءة العالية. كما تبين وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها. لم تظهر الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط النفسية والخصائص مثل النوع، الحالة الزوجية، العمر، والمعدل التراكمي، كما لم تُسجل فروق ذات دلالة إحصائية بين أساليب المواجهة وهذه الخصائص.

دراسة عشعش (2019) بعنوان "استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية في تنمية الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة"

هدفت الدراسة إلى تقييم فعالية برنامج يعتمد على استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية في تحسين الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج، حيث كانت الفائدة لصالح المجموعة التجريبية فقط. كما أظهرت الدراسة وجود تأثير كبير للبرنامج، مما يحقق هدف الدراسة في تعزيز الضغوط النفسية لدى الطلاب. فقد سجلت المجموعة التجريبية درجات أعلى مقارنة بالمجموعة الضابطة في مقياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة. وهذا يشير إلى أن البرنامج وطرق تطبيقه كانت فعالة في تحسين الضغوط النفسية مقارنة بمن لم يتلقوا البرنامج، حيث ظلت درجات المجموعة الضابطة كما هي، وكانت المجموعتان متجانستين من حيث الصفات والخصائص.

دراسة عبد الرحمن ومحمود (2017) بعنوان "الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة نجران وعلاقتها بالضغوط النفسية"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من الضغوط النفسية والضغوط النفسية لدى طلاب

جامعة نجران، واستكشاف العلاقة بين هذين المتغيرين. كما سعت الدراسة إلى تحديد الفروق في مستويات- الضغوط النفسية بناءً على متغيرات الجنس ونوع الكلية والمستوى الأكاديمي. شملت العينة 82 طالباً و72 طالبة من كليات جامعة نجران، حيث تنوعوا بين الكليات العملية والنظرية ومراحل أكاديمية مختلفة، بمتوسط عمر قدره 19.23 سنة وانحراف معياري قدره 0.80. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، باستخدام مجموعة من الاختبارات النفسية لقياس الضغوط النفسية والضغوط النفسية. أظهرت النتائج أن الإناث سجلن درجات أعلى من الذكور في الضغوط النفسية، بينما سجل الذكور درجات أعلى في الضغوط النفسية. وكانت قيمة (ف) دالة إحصائياً لصالح الذكور في متغير الضغوط النفسية، بينما لم تكن قيمة (ف) دالة إحصائياً في أبعاد مقياس الضغوط النفسية. كما لوحظت دلالة إحصائية في أبعاد متغير الضغوط النفسية، ووجدت الدراسة علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والضغوط النفسية.

دراسة الشريدة، أمل بنت صالح سليمان. (2016) بعنوان فاعلية برنامج معرفي انفعالي سلوكي لتخفيف حدة الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية - جامعة القصيم

استهدفت الدراسة قياس فاعلية برنامج معرفي-انفعالي-سلوكي في تخفيف الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة القصيم، معتمدة على المنهج شبه التجريبي. شملت العينة 40 طالبة من قسم علم النفس في السنة الأولى. استخدمت الدراسة مقياس الضغوط النفسية وبرنامج معرفي انفعالي سلوكي كأدوات بحث. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي، مما يدل على فاعلية البرنامج في خفض الضغوط النفسية. كما لم تظهر فروق دالة بين القياسين البعدي والتتبعي، مما يشير إلى استدامة أثر البرنامج.

أوصت الدراسة بأهمية تقديم برامج توعوية مبتكرة تشجع الطالبات على المشاركة، تركز على نشر التفكير الإيجابي وروح التفاؤل والأمان بين الطالبات.

دراسة Abu-Ghazaleh, et al. (2014) بعنوان "مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب السنة الجامعية في كلية طب الأسنان بجامعة الأردن"

هدفت هذه الدراسة هو استكشاف مستوى الضغوط النفسية وكذلك المصادر المتصورة للضغوط بين طلاب السنة الجامعية في كلية طب الأسنان بجامعة الأردن. تمت مقارنة أبرز مصادر الضغوط المتصورة مع تلك التي تم فحصها في دراسة سابقة تناولت مصادر الضغوط المتصورة بين طلاب السنة الجامعية في كلية طب الأسنان بجامعة الأردن في عام 2000. تم تقييم الضغوط النفسية باستخدام استبيان الصحة العامة (GHQ-12)، بينما تم تقييم المصادر المتصورة للضغوط باستخدام استبيان ضغوط بيئة العمل في طب الأسنان. أكمل 520 طالبًا الاستبيانات، مما يعكس معدل استجابة قدره 74 في المئة. أظهرت النتائج أن الطلاب يعانون من مستوى عالٍ من الضغوط النفسية، حيث كان 70 في المئة منهم عند نقطة القطع لأكثر من 3 في استبيان GHQ-12. سجلت النساء مستويات أعلى من الضغوط مقارنة بالرجال؛ حيث سجلت 73 في المئة من النساء أكثر من 3 على GHQ-12، مقارنة بـ 63 في المئة من الرجال، وهو ما كان ذا دلالة إحصائية عند مستوى $p=0.05$. على الرغم من الزيادة الكبيرة في عدد الطلاب وكذلك التغيرات في المنهج الدراسي، بقيت أبرز مصادر الضغوط المتصورة من عام 2000 غير متغيرة إلى حد كبير في دراستنا. هناك حاجة إلى مزيد من البحث في طرق تقليل الضغوط على طلاب طب الأسنان.

دراسة الخالدي (2011) بعنوان مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات

هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الأردنية في مرحلتي الماجستير والدكتوراه من التخصصات العلمية والإنسانية. وقد تكونت عينة الدراسة (222) طالباً وطالبة من مرحلتي الماجستير والدكتوراه من أربع جامعات وطُبق عليهم مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا والذي تم اعداده من قبل الباحث لهذه الدراسة و يتكون من (30) فقرة موزعة على خمسة مجالات هي: الضغوط الأكاديمية، والضغط الخاص بأعضاء هيئة التدريس والضغط الاقتصادي والضغط الأسري والضغط الشخصي. وقد أسفر التحليل الإحصائي للبيانات عن النتائج التالية: 1. كان مستوى الضغط النفسي لجميع أبعاد المقياس متوسطاً وكان ترتيب الأبعاد حسب مستوى الضغوط تنازلياً كما يلي : (الضغط الاقتصادي، الضغوط الأكاديمية، الضغط الأسري، الضغط الشخصي، الضغط الخاص على أعضاء هيئة التدريس). 2. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات

أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا لمتغير جنس الطلبة والتخصص الأكاديمي (علمي، إنساني). 3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقاً لمتغير العمل في الأبعاد كلها عدا _ الضغط الشخصي _ بينما لم توجد فروق دالة إحصائية في ضوء متغير العمل لصالح الذين يعملون. وقد قدمت الدراسة مجموعة من التوصيات التربوية بهدف تخفيف حدة الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الدراسات العليا.

دراسة البدور (2006) بعنوان مستوى الضغوط النفسية وعلاقته بمستوى الدافعية لمديري مدارس الأمانة العامة للمؤسسات التربوية المسيحية في الأردن.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى مديري مدارس الأمانة العامة للمؤسسات التربوية المسيحية في الأردن، وعلاقته بمستوى الدافعية لديهم. وقد شملت الدراسة عينة من (86) مديراً من هذه المدارس، وتم استخدام أداتين لجمع البيانات: الأولى لقياس الضغوط النفسية، والثانية لقياس الدافعية لدى المديرين.

أظهرت نتائج الدراسة أن مديري المدارس يعانون من مستوى متوسط من الضغوط النفسية وفقاً لإجاباتهم، في حين كانت مستويات الدافعية مرتفعة لديهم. كما تبين وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية ومستوى الدافعية. أما فيما يتعلق بالفروق بين المديرين وفقاً لمتغيرات مثل الجنس والخبرة والمؤهل العلمي والإقليم، فلم تظهر الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية أو مستوى الدافعية.

وفي ضوء هذه النتائج، أوصت الباحثة بعدد من التوصيات أهمها: دعم دافعية المديرين من قبل الجهات المسؤولة للحفاظ على مستويات عالية من الدافعية، العمل على تقليل الضغوط النفسية من خلال الدورات التدريبية، وإجراء دراسات مشابهة في قطاعات تعليمية ومستويات وظيفية أخرى، وكذلك أخذ متغيرات أخرى بعين الاعتبار مثل الحالة الاجتماعية والوضع الاقتصادي في الدراسات المستقبلية.

منهج الدراسة

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي المقارن، حيث يقوم هذا المنهج بدراسة متغيرات البحث كما هي لدى أفراد العينة دون أن يكون للباحثة دور في ضبط المتغيرات موضوع القياس.

مجتمع الدراسة

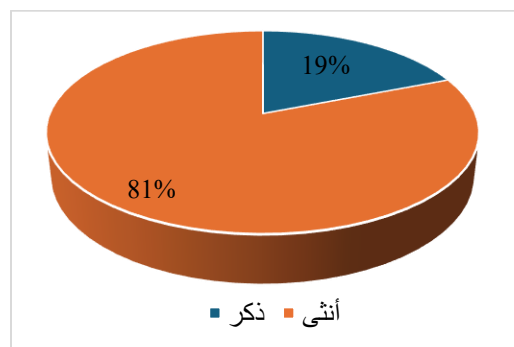
يشمل المجتمع البحث الحالي على طلبة الدراسات العليا بجامعة الملك سعود بمدينة الرياض

عينة الدراسة

تم استخدام المعادلات الإحصائية لتحديد الحد الأدنى المناسب لعينة الدراسة (63) طالب وطالبة من طلبة الدراسات العليا بجامعة الملك سعود بمدينة الرياض، وبعد التطبيق الميداني حصلت الباحثة على (63) استبانة صالحة للتحليل الإحصائي. وفيما يلي توزيع أفراد العينة.

جدول (1) توزيع أفراد العينة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة %
ذكر	12	19.0
أنثى	51	81.0
المجموع	63	100.0

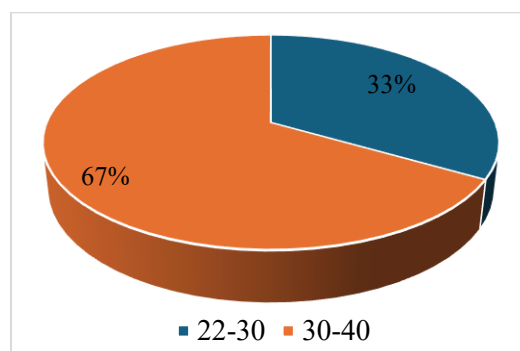


شكل (1) توزيع أفراد العينة حسب الجنس

جدول (2) توزيع أفراد العينة حسب العمر

العمر	التكرار	النسبة %
-------	---------	----------

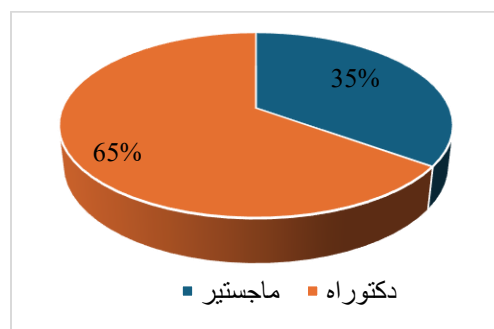
33.3	21	22-30
66.7	42	30-40
100.0	63	المجموع



شكل (2) توزيع أفراد العينة حسب العمر

جدول (3) توزيع أفراد العينة حسب مرحلة الدراسة الحالية

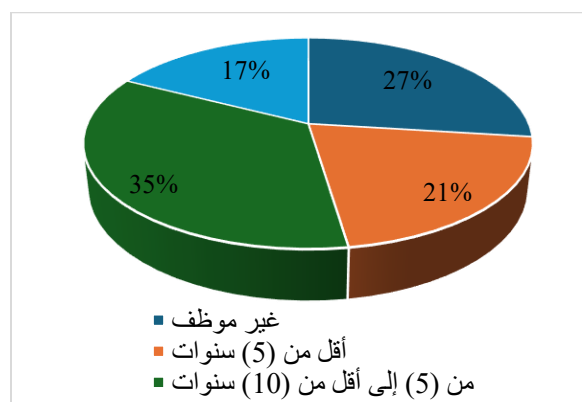
مرحلة الدراسة الحالية	التكرار	النسبة %
ماجستير	22	34.9
دكتوراه	41	65.1
المجموع	63	100



شكل (3) توزيع أفراد العينة حسب مرحلة الدراسة الحالية

جدول (4) توزيع أفراد العينة حسب سنوات الخبرة في العمل

النسبة %	التكرار	سنوات الخبرة في العمل
27.0	17	غير موظف
20.6	13	أقل من (5) سنوات
34.9	22	من (5) إلى أقل من (10) سنوات
17.5	11	من (10) سنوات فأكثر
100	63	المجموع

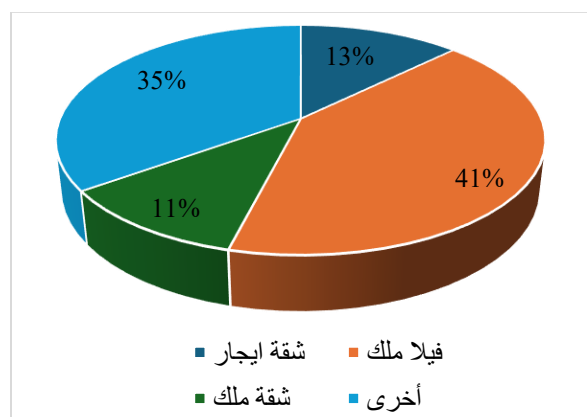


شكل (4) توزيع أفراد العينة حسب سنوات الخبرة في العمل

جدول (5) توزيع أفراد العينة حسب السكن

النسبة %	التكرار	السكن
12.7	8	شقة إيجار
41.3	26	فيلا ملك
11.1	7	شقة ملك

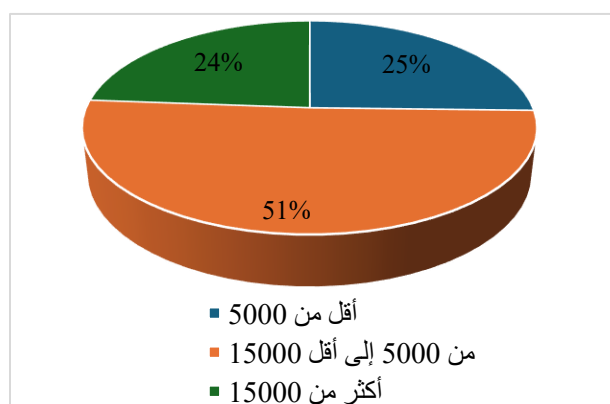
34.9	22	أخرى
100	63	المجموع



شكل (5) توزيع أفراد العينة حسب السكن

جدول (6) توزيع أفراد العينة حسب مستوى الدخل

النسبة %	التكرار	مستوى الدخل
25.4	16	أقل من 5000
50.8	32	من 5000 إلى أقل 15000
23.8	15	أكثر من 15000
100	63	المجموع



شكل (6) توزيع أفراد العينة حسب مستوى الدخل

3-5 أدوات الدراسة:

3-5-2 مقياس الضغوط النفسية:

وصف المقياس

مقياس الضغوط النفسية الذي أعدته الباحثة فقد تم استخدامه لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى الط الدراسات العليا بجامعة الملك سعود بمدينة الرياض. ويتكون الاستبيان من جزئين، الأول بيانات ديموغرافية والثاني محاور وبنود الاستبيان والذي يتكون من (28) فقرة موزعة على ثلاث محاور تعبر عن الضغوط النفسية لطلبة، تقيس ثلاثة محاور، وهي (الجانب الأكاديمي (البنود من 1 إلى 12)، الجانب الاقتصادي (البنود من 13 إلى 22)، الجانب الشخصي (البنود من 23 إلى 28))، وتتم الإجابة عليها من خلال خمسة بدائل: أوافق بشدة (5 درجات)، أوافق (4 درجات)، محايد (3 درجات)، غير موافق (درجتان)، غير موافق بشدة (درجة واحدة).

صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية

صدق المقياس :

يقصد بصدق المقياس أن تقيس عبارات المقياس ما وضعت لقياسه، وقامت الباحثة بالتأكد من صدق المقياس بطريقتين:

صدق الاتساق الداخلي:

يقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى اتساق كل فقرة من فقرات المقياس مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وقد قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجالات المقياس والدرجة الكلية للمجال نفسه وذلك على النحو الذي يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (7) معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات كل محور والدرجة الكلية للمحور

معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الأول	
0.905	1	0.787	1	0.732	1
				0.822	2
0.915	2	0.898	2	0.830	3
0.893	3	0.857	3	0.828	4
0.903	4	0.885	4	0.865	5
0.916	5	0.870	5	0.914	6
0.912	6	0.861	6	0.876	7
		0.898	7	0.903	8
		0.865	8	0.866	9
		0.857	9	0.867	10
		0.863	10	0.827	11
				0.875	12

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الارتباط لغالبية عبارات المقياس موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة 0.01 فأقل مما يشير أن عبارات المقياس تتمتع بدرجة صدق جيدة يمكن الاعتماد عليها في إجراء الدراسة.

1- الصدق البنائي

يعتبر الصدق البنائي أحد مقاييس صدق الأداة الذي يقيس مدى تحقق الأهداف التي تريد الأداة الوصول إليها، ويبين مدى ارتباط كل مجال من مجالات الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات المقياس.

جدول (8) الصدق البنائي للمقياس

الصدق *	عدد العبارات	المحور
0.986	12	الجانب الأكاديمي

0.985	10	الجانب الاقتصادي
0.986	6	الجانب الشخصي
0.994	28	الضغوط النفسية (الدرجة الكلية)

*الصدق = الجذر التربيعي الموجب للثبات

واضح من النتائج الموضحة في جدول (8) قيمة الصدق لجميع فقرات المقياس كانت (0.994) وهذا يعنى أن المقياس ثابت وصادق بدرجة عالية. وبذلك تكون الباحثة قد تأكدت من صدق وثبات المقياس الدراسة مما يجعلها على ثقة تامة بصحة المقياس وصلاحيته لتحليل النتائج والإجابة على أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها.

ثبات المقياس:

يقصد بثبات المقياس أن يعطي هذه المقياس نفس النتيجة لو تم إعادة تطبيق المقياس أكثر من مرة تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى أن ثبات المقياس يعني الاستقرار في نتائج المقياس وعدم تغييرها بشكل كبير فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة عدة مرات خلال فترات زمنية معينة. وقد تحققت الباحثة من ثبات المقياس من خلال معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

جدول رقم (9): حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

التجزئة النصفية		معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات	المحور
جوتمان	سبيرمان-براون			
0.957	0.958	0.972	12	الجانب الأكاديمي
0.930	0.930	0.971	10	الجانب الاقتصادي
0.966	0.967	0.972	6	الجانب الشخصي

0.948	0.948	0.987	28	الضغوط النفسية (الدرجة الكلية)
-------	-------	-------	----	--------------------------------

من خلال الجدول السابق يتضح تمتع المقياس بمعامل ثبات عالى حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ للمقياس (0.987)، كما كانت قيمة معاملى سبيرمان- براون وجوتمان (0.948)، وهي نسب عالية. وبذلك تكون الباحثة قد تأكدت من صدق وثبات المقياس في صورته النهائية، وأنه صالح للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية، مما يجعلها على ثقة تامة بصحة المقياس وصلاحيته لجمع البيانات اللازمة للإجابة عن أسئلة الدراسة.

أساليب المعالجة الإحصائية :

لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم تجميعها، فقد تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for Social Sciences والتي يرمز لها اختصاراً بالرمز (SPSS). وذلك بعد أن تم ترميز وإدخال البيانات إلى الحاسب الآلي تم استخدام الاساليب الاحصائية التالية :

- 1- التأكد من صدق الاتساق الداخلى للإستبانة وذلك بإيجاد معامل "ارتباط بيرسون" بين كل مجال والدرجة الكلية للإستبانة.
- 2- التأكد من ثبات الإستبانة وذلك بإيجاد معامل الثبات بطريقة "الفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية".
- 3- استخدام أسلوب معامل الارتباط بيرسون لقياس العلاقة الارتباطية بين المتغيرات.
- 4- استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لوصف إستجابات أفراد العينة.
- 5- استخدام اختبار Mann-Whitney Test لايجاد الفروق بين متوسطى مجموعتين فقط.
- 6- تم استخدام اختبار (Kruskal-Wallis Test) لمقارنة 3 متوسطات فأكثر.

نتائج الدراسة

عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالسؤال الاول:

للإجابة على السؤال الأول في الدراسة "ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات

العليا في كلية التربية بجامعة الملك سعود؟"، تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وقد تناولت الباحثة الجدول الاتي لعرض وتحليل النتائج الخاصة بالسؤال الاول.

جدول (10)

المرتبة	الاتجاه	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	المحور
1	عالى	1.05	3.56	الجانب الأكاديمي
2	عالى	1.02	3.50	الجانب الاقتصادي
3	عالى	1.13	3.43	الجانب الشخصي
-	عالى	1.02	3.51	الضغوط النفسية (الدرجة الكلية)

يوضح الجدول (10) تحليل مستويات الضغوط النفسية (الأكاديمي، الاقتصادي، والشخصي) لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة الملك سعود. وتشير النتائج إلى أن الجانب الأكاديمي جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي 3.56 وانحراف معياري 1.05، مما يعكس الضغوط الكبيرة الناتجة عن الواجبات الدراسية، الامتحانات، ومطالب الأداء الأكاديمي المرتفع. فى حين جاء الجانب الاقتصادي في المرتبة الثانية بمتوسط 3.50 وانحراف معياري 1.02، مما يشير إلى أن الضغوط المالية، مثل تكاليف الدراسة والمعيشة، تعتبر تحديًا كبيرًا يؤثر بشكل واضح على الطلاب. فيما يتعلق بالجانب الشخصي، جاء في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي 3.43 وانحراف معياري 1.13، مما يعبر عن أهمية الضغوط الشخصية التي تشمل التوازن بين الحياة والدراسة والتحديات الصحية.

أما الدرجة الكلية للضغوط النفسية فجاءت بمتوسط 3.51 وانحراف معياري 1.02، مما يدل على أن الطلاب يعانون من مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية بشكل عام مع وجود تباين بين الأفراد في مدى تأثير هذه الضغوط.

واتفقت تلك النتيجة مع نتيجة دراسة البدور (2006) والتي توصلت الى وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى مديري المدارس، على العكس من نتيجة دراسة الأبرط، وبلال (2023) والتي توصلت الى أن طلبة الدراسات العليا يعانون من الضغوط النفسية في بعض المجالات (الدراسية والاجتماعية، والثقافية، والصحية، والاقتصادية، الأسرية بدرجة متوسطة).

يمكن تفسير النتائج التي أظهرت مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية بين الطلاب من خلال عدة عوامل مؤثرة ومعقدة مثل العوامل الأكاديمية والتي تعد من أبرز الأسباب المساهمة في هذه الضغوط. الضغط الناتج عن الامتحانات، حجم الواجبات الدراسية، ومتطلبات الأداء الأكاديمي العالي، كلها عوامل تؤدي إلى إجهاد مستمر. كما أظهرت النتائج أن الضغوط المالية تمثل تحدياً كبيراً للطلاب، حيث تتطلب الحياة الجامعية تكاليف إضافية تشمل الرسوم الدراسية، الإقامة، والنفقات اليومية.

كما تلعب العوامل الشخصية أيضاً دوراً مهماً في رفع مستويات الضغوط النفسية. تشمل هذه العوامل التحديات التي يواجهها الطلاب في التوازن بين حياتهم الشخصية والدراسة، بالإضافة إلى المشكلات الصحية والعلاقات الاجتماعية. كما أن العوامل النفسية والاجتماعية تُعد من العوامل المؤثرة في مستوى الضغوط النفسية. حيث أن البيئة الجامعية والاجتماعية يمكن أن تكون داعمة أو مفاقمة لهذه الضغوط.

وهذا ما تؤكدته دراسة مرزا (2020) ودراسة Pascoe et al. (2020) ودراسة Dyrbye et al. (2006).

عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

وللإجابة عن السؤال الثاني الذي ينص على "هل يختلف مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة الملك سعود باختلاف جنس الطالب (ذكور، إناث)؟"، تم استخدام اختبار (Mann-Whitney Test) لمقارنة متوسطي عينتين (الذكور والإناث) في درجات الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

جدول (11) نتائج اختبار Mann-Whitney Test لبيان دلالة الفروق بين الذكور والإناث في درجات الضغوط النفسية

المحور	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الجانب الأكاديمي	أنثى	4.00	0.76	40.4	485.0	0.077	غير دالة
	ذكر	3.46	1.09	30.0	1531.0		
الجانب الاقتصادي	أنثى	3.90	0.75	39.4	473.0	0.118	غير دالة
	ذكر	3.41	1.05	30.3	1543.0		
الجانب الشخصي	أنثى	3.88	0.74	38.9	467.0	0.143	غير دالة
	ذكر	3.33	1.19	30.4	1549.0		
الضغوط النفسية (الدرجة الكلية)	أنثى	3.94	0.73	40.8	489.5	0.065	غير دالة
	ذكر	3.41	1.06	29.9	1526.5		

يعرض الجدول (11) نتائج المقارنة بين الجنسين (ذكور وإناث) في درجاتهم على مقياس الضغوط النفسية بمحاوره الأكاديمي، الاقتصادي، والشخصي. وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل محاور مقياس الضغوط النفسية، حيث أن جميع القيم المرتبطة بالضغوط الأكاديمية، الاقتصادية، والشخصية، والضغوط النفسية الكلية كانت غير دالة إحصائياً (قيمة الدلالة أكبر من 0.05).

بالنظر إلى الجانب الأكاديمي، تبين أن الإناث حصلن على متوسط حسابي أعلى (4.00) مقارنة بالذكور (3.46)، لكن الفارق بين الجنسين لم يكن ذا دلالة إحصائية (قيمة الدلالة أكبر من 0.05). وفي الجوانب الاقتصادية والشخصية، تكرر نفس النمط حيث كانت الإناث تسجل درجات أعلى من الذكور، ولكن الفروقات لم تكن ذات دلالة إحصائية أيضاً (قيمة الدلالة أكبر من 0.05). كما أن الضغوط النفسية الكلية أظهرت متوسطاً أعلى بين الإناث (3.94) مقارنة بالذكور (3.41)، لكن هذه الفروق لم تكن دالة إحصائياً أيضاً (قيمة الدلالة أكبر من 0.05).

تشير هذه النتيجة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية بين أفراد العينة بناءً على الجنس، مما يعني أن الذكور والإناث في هذه الدراسة يواجهون ضغوطاً نفسية متشابهة. هذه النتيجة تدل على أن العوامل التي تؤدي إلى الضغوط النفسية قد تكون مشتركة بين الجنسين، وأن الضغوط التي يواجهها كل منهم متقاربة من حيث طبيعتها وشدتها. الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجالات مثل التعليم، العمل، العلاقات الاجتماعية، والمسؤوليات اليومية قد تكون مشتركة بين الجنسين. سواء كانوا ذكوراً أو إناثاً، قد يواجه أفراد العينة ضغوطاً مرتبطة بالتوقعات الأكاديمية أو المهنية، والتوازن بين الحياة الشخصية والمهنية، مما يؤدي إلى مستويات متقاربة من الضغوط النفسية.

قد تكون هذه النتيجة انعكاساً لتحولات مجتمعية حيث تتقارب الأدوار الاجتماعية والتوقعات من الجنسين. مع التقدم في مجال المساواة بين الجنسين، قد تتشارك النساء والرجال في نفس الضغوط والمسؤوليات في مختلف جوانب الحياة، مثل العمل والتعليم والعلاقات، مما يؤدي إلى عدم وجود فروق واضحة في مستويات الضغوط النفسية.

من الممكن أيضاً أن يتمتع كل من الذكور والإناث بقدرات متقاربة في التعامل مع الضغوط النفسية. استراتيجيات التأقلم والمرونة النفسية، مثل الدعم الاجتماعي أو مهارات حل المشكلات، قد تكون متشابهة بين الجنسين في هذه العينة، مما يؤدي إلى عدم وجود فروق في مستويات الضغوط النفسية.

البيئة الأكاديمية والاجتماعية المحيطة قد تلعب دوراً في تقليل الفروق بين الجنسين فيما يتعلق بالضغوط النفسية. إذا كانت هذه البيئة داعمة لكلا الجنسين وتوفر لهم الموارد النفسية والاجتماعية للتعامل مع التحديات، فمن المرجح أن يكون مستوى الضغوط النفسية متساوياً بين الجنسين. وقد اتفقت تلك النتيجة مع نتيجة دراسة الأبرط، وبلال (2023) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة البيضاء ترجع إلى الجنس. وكذلك اتفقت مع نتيجة دراسة الخالدي (2011) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات ترجع إلى الجنس. وكذلك اتفقت مع نتيجة دراسة البدور (2006) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية مستوى الضغوط النفسية لدى مديري المدارس ترجع إلى الجنس.

في حين اختلفت نتيجة تلك الدراسة مع نتيجة دراسة مجلى وبلان (2011) والتي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى طلاب كلية التربية ترجع الى الجنس.

عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

وللإجابة عن السؤال الثالث الذى ينص على "هل يختلف مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة الملك سعود باختلاف المرحلة الجامعية؟"، تم استخدام اختبار (Mann-Whitney Test) لمقارنة متوسطى عينتين (طلبة الماجستير والدكتوراة) في درجات الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

جدول (12) نتائج اختبار Mann-Whitney Test لبيان دلالة الفروق في درجات الضغوط النفسية تبعا لاختلاف المرحلة الجامعية

المحور	المرحلة الجامعية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الجانب الأكاديمي	ماجستير	3.87	1.04	38.1	837.5	0.054	غير دالة
	دكتوراة	3.39	1.03	28.7	1178.5		
الجانب الاقتصادي	ماجستير	3.75	1.00	36.6	805.0	0.144	غير دالة
	دكتوراة	3.36	1.01	29.5	1211.0		
الجانب الشخصي	ماجستير	3.82	1.05	38.7	851.0	0.033*	دالة
	دكتوراة	3.22	1.13	28.4	1165.0		
الضغوط النفسية (الدرجة الكلية)	ماجستير	3.82	1.01	38.3	842.0	0.046*	دالة
	دكتوراة	3.35	1.01	28.6	1174.0		

*دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05

يظهر جدول (12) نتائج اختبار Mann-Whitney لبيان دلالة الفروق في درجات الضغوط النفسية بين طلاب مرحلتي الماجستير والدكتوراة عبر المحاور المختلفة. وقد أشارت النتائج إلى ما يلي:

في الجانب الأكاديمي، بلغ المتوسط الحسابي لطلاب الماجستير 3.87، بينما كان لطلاب الدكتوراة 3.39. متوسط الرتب كان أعلى لدى طلاب الماجستير (38.1) مقارنة بطلاب الدكتوراة (28.7)، لكن الفرق لم يكن ذا دلالة إحصائية (قيمة الدلالة = 0.054)، مما يشير إلى عدم وجود فرق

معنوي واضح في مستوى الضغوط الأكاديمية بين المرحلتين.

بالنسبة للجانب الاقتصادي، حصل طلاب الماجستير على متوسط حسابي قدره 3.75 مقابل 3.36 لطلاب الدكتوراة، مع متوسط رتب 36.6 لطلاب الماجستير و 29.5 لطلاب الدكتوراة. ورغم أن هذه القيم تشير إلى فروق، إلا أن قيمة الدلالة (0.144) كانت غير دالة إحصائياً، مما يعني أن الضغوط الاقتصادية مقارنة بين المرحلتين.

في الجانب الشخصي، كان هناك فرق دال إحصائياً (قيمة الدلالة = 0.033) حيث بلغ المتوسط الحسابي لطلاب الماجستير 3.82 مقابل 3.22 لطلاب الدكتوراة. هذا يشير إلى أن طلاب الماجستير يعانون من ضغوط شخصية أكبر مقارنة بطلاب الدكتوراة.

أما الدرجة الكلية للضغوط النفسية، فقد كانت أيضاً دالة إحصائياً (قيمة الدلالة = 0.046)، حيث بلغ المتوسط الحسابي لطلاب الماجستير 3.82 مقارنة بـ 3.35 لطلاب الدكتوراة، مما يعكس أن طلاب الماجستير يشعرون بمستوى أعلى من الضغوط النفسية بشكل عام مقارنة بطلاب الدكتوراة. تشير هذه النتائج إلى أن طلاب الماجستير يعانون من مستويات أعلى من الضغوط، خاصة في الجانب الشخصي والدرجة الكلية، مقارنة بطلاب الدكتوراة. يمكن أن يُعزى ذلك إلى عدة عوامل، مثل مرحلة الدراسة التي تتطلب جهداً أكبر في الجمع بين المقررات الدراسية والبحث، مقارنة بمرحلة الدكتوراة التي قد تركز أكثر على البحث وتتيح مرونة زمنية أكبر.

وقد اختلفت مع نتيجة دراسة البدور (2006) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية مستوى الضغوط النفسية لدى مديري المدارس ترجع إلى المؤهل العلمي.

عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

وللإجابة عن السؤال الرابع الذي ينص على "هل يختلف مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة الملك سعود باختلاف سنوات الخبرة في العمل؟"، تم استخدام اختبار (Kruskal-Wallis Test) لمقارنة متوسطات إستجابات أفراد العينة في درجات الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير سنوات الخبرة في العمل.

جدول (13) نتائج اختبار Kruskal-Wallis Test لبيان دلالة الفروق في درجات الضغوط

النفسية تبعاً لاختلاف سنوات الخبرة في العمل

المحور	سنوات الخبرة في العمل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	قيمة الدلالة
الجانب الأكاديمي	غير موظف	3.58	1.21	33.15	0.057
	أقل من (5) سنوات	3.94	0.98	39.31	
	من (5) إلى أقل من (10) سنوات	3.65	0.94	33.14	
	من (10) سنوات فأكثر	2.89	0.93	19.32	
الجانب الاقتصادي	غير موظف	3.52	1.18	32.50	0.274
	أقل من (5) سنوات	3.76	1.00	37.50	
	من (5) إلى أقل من (10) سنوات	3.54	0.88	32.84	
	من (10) سنوات فأكثر	3.07	1.02	23.05	
الجانب الشخصي	غير موظف	3.53	1.20	33.68	0.214
	أقل من (5) سنوات	3.74	1.20	36.88	
	من (5) إلى أقل من (10) سنوات	3.48	0.93	32.84	
	من (10) سنوات فأكثر	2.80	1.22	21.95	
الضغوط النفسية (الدرجة الكلية)	غير موظف	3.55	1.18	33.29	0.119
	أقل من (5) سنوات	3.84	1.00	37.62	
	من (5) إلى أقل من (10) سنوات	3.57	0.89	33.48	
	من (10) سنوات فأكثر	2.94	0.94	20.41	

توضح نتائج اختبار Kruskal-Wallis في جدول (13) الفروق في درجات الضغوط النفسية تبعاً لاختلاف سنوات الخبرة في العمل عبر عدة محاور. فيما يتعلق بالجانب الأكاديمي، تُظهر النتائج أن الأفراد الذين لديهم خبرة أقل من خمس سنوات يعانون من أعلى مستويات الضغط الأكاديمي (بمتوسط حسابي 3.94)، يليه غير الموظفين (بمتوسط 3.58). في المقابل، سجل الأفراد ذوو الخبرة التي تبلغ 10 سنوات فأكثر أدنى مستوى من الضغط الأكاديمي (بمتوسط 2.89). قد يعكس ذلك التحديات التي تواجه الأفراد في بداية مسيرتهم المهنية مع تطوير مهاراتهم والاندماج في بيئة العمل. ومع ذلك، كانت قيمة الدلالة الإحصائية لهذا المحور (0.057) تشير إلى أن هذه الفروق ليست دالة إحصائية.

بالنسبة للجانب الاقتصادي، سجلت النتائج أن الأفراد ذوي الخبرة الأقل من 5 سنوات يظهرون أعلى مستوى من الضغط الاقتصادي (بمتوسط 3.76)، بينما سجل الأفراد ذوو الخبرة 10 سنوات فأكثر أدنى مستوى (بمتوسط 3.07). هذه النتيجة قد تشير إلى التحديات المالية التي يواجهها الأفراد في المراحل المهنية المبكرة، بينما يبدو أن الأفراد الأكثر خبرة لديهم استقرار مالي أكبر. ومع ذلك، لم تكن هذه الفروق ذات دلالة إحصائية حيث كانت قيمة الدلالة (0.274).

في الجانب الشخصي، تُظهر النتائج أن غير الموظفين والأفراد الذين لديهم خبرة أقل من خمس سنوات يعانون من مستويات ضغط مرتفعة (بمتوسطات حسابية 3.53 و 3.74 على التوالي)، في حين أظهرت المجموعة ذات الخبرة الأطول (10 سنوات فأكثر) أدنى مستوى من الضغط (بمتوسط 2.80). قد يشير ذلك إلى أن الأفراد الأقل خبرة يواجهون صعوبات أكبر في التكيف مع الضغوط النفسية الشخصية مقارنة بزملائهم الأكثر خبرة. لكن، لم تكن الفروق دالة إحصائية، حيث كانت قيمة الدلالة (0.214).

أما فيما يتعلق بالدرجة الكلية للضغوط النفسية، فقد أظهرت النتائج نمطاً مشابهاً لما ظهر في المحاور الفردية. سجل الأفراد الذين لديهم أقل من خمس سنوات من الخبرة أعلى مستوى من الضغط الكلي (بمتوسط 3.84)، بينما كانت الدرجة الكلية للضغط النفسي الأدنى لدى الأفراد ذوي الخبرة الأطول (10 سنوات فأكثر) بمتوسط 2.94. رغم ذلك، فإن قيمة الدلالة (0.119) توضح أن هذه الفروق لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

يمكن تفسير هذه النتائج بأن الأشخاص ذوي الخبرة الأقل يعانون من مستويات أعلى من الضغوط النفسية في مختلف المجالات، لكن الاختلافات بين المجموعات لا تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية، مما يشير إلى أن سنوات الخبرة في العمل قد لا تكون العامل الوحيد المحدد لمستوى الضغط النفسي في هذه الدراسة. يمكن أن تؤثر المتغيرات الشخصية والاجتماعية مثل الجنس والحالة الاجتماعية على مستوى الضغط النفسي، حيث قد يواجه الأفراد في بداية حياتهم المهنية ضغوطاً أكبر بسبب التكيف مع المسؤوليات الجديدة أو التحديات الاجتماعية. كما أن نوع العمل وطبيعة الضغط تساهم في هذه الفروق؛ فالأفراد ذوو الخبرة الأقل قد يعانون من ضغوط أكبر تتعلق بقلّة الخبرة في التعامل مع المهام المعقدة. بالإضافة إلى ذلك، قد تلعب الاستقرار المالي دوراً كبيراً في التأثير على الضغوط النفسية، حيث يواجه الموظفون الجدد صعوبة في تحقيق الاستقرار المالي.

كما أن التطور المهني والتقدم في العمل يمكن أن يساهم في تقليل الضغوط النفسية للأفراد ذوي الخبرة الأطول، الذين قد يتمتعون بمزيد من الاستقرار والقدرة على إدارة الضغوط. أخيراً، العوامل الثقافية والتوجهات المحلية قد تؤثر في كيفية إدراك الأفراد للضغوط النفسية ومدى قدرتهم على التكيف معها، مما يعكس الفروق بين الأفراد في التفاعل مع بيئاتهم المختلفة. وقد اتفقت مع نتيجة دراسة البدور (2006) والتي توصلت الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية مستوى الضغوط النفسية لدى مديري المدارس ترجع الى الخبرة.

ملخص النتائج والتوصيات

اتضح من النتائج الاتي:

- 1- أن طلبة الدراسات العليا بجامعة الملك سعود يعانون من مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية.
- 2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل محاور مقياس الضغوط النفسية.
- 3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية (الدرجة الكلية) تبعا لمتغير المرحلة الدراسية.
- 4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية (الدرجة الكلية) تبعا لمتغير الخبرة في العمل.

بناء على النتائج التي توصلت اليها، أوصت الباحثة بعدة توصيات كما يلي:

1. إقامة ورش عمل ودورات تدريبية لمساعدتهم في التكيف مع الضغوط الدراسية والاجتماعية.
2. تعزيز الوعي بين جميع الطلبة حول طرق التعامل مع الضغوط النفسية بشكل متساوٍ، بغض النظر عن الجنس.
3. توفير استراتيجيات مختلفة للحد من الضغوط المرتبطة بكل مرحلة، خاصة للطلبة في مراحل الدراسة المتقدمة.

4. بتوفير بيئة أكاديمية مرنة تدعم التوازن بين الدراسة والعمل. يمكن توفير استشارات أو جلسات جماعية لمناقشة كيفية التوفيق بين المتطلبات الأكاديمية والمهنية.
5. إجراء دراسات مستقبلية لتحليل تأثير الضغوط النفسية على جوانب أخرى من حياة الطلبة الأكاديمية والشخصية، بما في ذلك العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي والتوازن بين الحياة الشخصية والدراسة.

المراجع

المراجع العربية:

الأبرط، نايف علي صالح وبلال، حنان عبد الله أحمد. (2023). الضغوط النفسية لدى طلبة

الدراسات العليا بجامعة البيضاء وعلاقتها ببعض المتغيرات. *Albaydha University Journal*, 4 - 5.

إدريس، مى. (2020). دور أحداث الحياة الضاغطة والاتجاه نحو المخاطرة الصحية في التنبؤ بالتقييم الجوهري للذات لدى طلبة الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*, 30(109), 378-319.

البدور، نجات جميل نصر الله. (2006). *مستوى الضغوط النفسية وعلاقته بمستوى الدافعية لمديري مدارس الأمانة العامة للمؤسسات التربوية المسيحية في الأردن* [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة عمان العربية للدراسات العليا.

البقي، جوان فهاد جازع. (2023). الدور الوسيط للذكاء الانفعالي في مهارات حل المشكلات والضغوط المدرسية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز. *المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية*, 7(26), 292-249.

البهي، عنتر و محمد، السيد فهمي علي وكريم، عادل شكري محمد. (2014). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالاكتئاب وقلق المستقبل والاتجاه نحو الإدمان لدى طلاب الثانوية العامة*. مجلة بحوث التربية النوعية، 2014(33), 105-75.

الخالدي، رائدة ارشيد وعواد، أحمد. (2011). *مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات* [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة عمان العربية، عمان.

سليمان، محمد راجح. (2019). *الضغوط النفسية وعلاقتها بحيل الدفاع النفسي والاضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبيروت*. مجلة العلوم التربوية و النفسية، 3(15), 138-183.

سليمان، محمد محمد الهادي و السر، احمد سليمان و السيد، عثمان فضل. (2021). *مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلبة جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية*. مجلة العلوم التربوية و النفسية، 5(2), 136-152.

الشريدة، أمل بنت صالح سليمان. (2016). *فاعلية برنامج معرفي انفعالي سلوكي لتخفيف حدة الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية - جامعة القصيم*. العلوم التربوية، 24

(4) ، 313-289.

طريري، عبدالرحمن سليمان. (1994). *الضغط النفسي مفهومه - تشخيصه - طرق علاجه ومقاومته*.

طه، فاطمة. (2024). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى عينة من طلاب جامعة القاهرة. دراسات عربية في علم النفس*, 23(1), 61-103.

عبد الرحمن، مصطفى حسن محمود. (2017). *الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة نجران وعلاقتها بالضغوط النفسية. مجلة وادي النيل للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية والتربوية*, 14(14), 1-44.

عبد العال، غادة عبد العال احمد. (2020). *الضغوط الحياتية وعلاقتها بالتفكير الانتحاري لدى الشباب الجامعي من منظور خدمة الفرد. مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية*, 21(ع. 22), 568-589.

عبدالرحمن، علي اسماعيل. (2008). *الضغوط النفسية القاتل الخفي*. دار اليقين للنشر والتوزيع. عشعش، محمود حسنين. (2019). *استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية في تنمية الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية. بورسعيد*, 23(23), 341-463.

مجلي، شايع عبد الله وبلان، كمال يوسف. (2011). *الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعده - جامعة عمران. مجلة جامعة دمشق*, 27، 193-241.

محمد، نهى عادل أحمد و الحسيني، نادية السيد و فاروق، ميادة محمد. (2024). *مستوى الضغوط النفسية كمدخل للتنبؤ بقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة الموهوبين. المجلة المصرية للدراسات المتخصصة*, 12(41.1), 447-491.

مرزا، أحمد عبدالرؤوف. (2020). *الاكتئاب و القلق و الضغوط النفسيه التي يواجهها طلبة المرحلة الجامعية بجامعة ام القرى: دراسة مقطعية [رسالة ماجستير غير منشورة]*، جامعة الملك عبد العزيز.

النوايسة، فاطمة عبدالرحيم. (2013م). *الضغوط النفسية والأزمات النفسية وأساليب المساندة*. دار

المناهج للنشر والتوزيع.

المراجع الأجنبية:

- Abdulrahman, A. (2008). *Psychological stress: The silent killer (al-Ḍughūṭ al-nafsīyah al-qātil al-khafī)*. Dar Al-Yaqeen for Publishing and Distribution.
- Abdulrahman, M. (2007). Psychological stress among Najran University students and its relationship to psychological stress (al-Ḍughūṭ al-nafsīyah ladā ṭalabat Jāmi‘at Najrān wa-‘alāqatuhā bāldghwṭ al-nafsīyah). *Wadi Al-Nil Journal for Human, Social and Educational Studies and Research*, 14(14), 1-44.
- Abdulal, G. (2020). *Life stressors and their relationship to suicidal ideation among university students from an individual service perspective (al-Ḍughūṭ al-ḥayātīyah wa-‘alāqatuhā bāltfkyr alānthārā ladā al-shabāb al-jāmi‘ī min manẓūr khidmat al-fard)*. *Journal of the Faculty of Social Work for Social Studies and Research*, 21(22), 568-589.
- Abu-Ghazaleh, S. B., Rajab, L. D., & Sonbol, H. N. (2011). Psychological stress among dental students at the University of Jordan. *Journal of dental education*, 75(8), 1107-1114.
- Al-Abart, N., & Balal, H. (2023). Psychological stress among graduate students at Al-Baydha University and its relationship to some variables (al-Ḍughūṭ al-nafsīyah ladā ṭalabat al-dirāsāt al-‘ulyā bi-Jāmi‘at al-Bayḍā’ wa-‘alāqatuhā bi-ba‘ḍ al-mutaghayyirāt). *Albaydha University Journal*, 4-5.
- Al-Badour, N. (2006). *Level of psychological stress and its relationship to motivation among school principals of the General Secretariat of*

Christian Educational Institutions in Jordan (Mustawá al-ḍughūt al-naḥsīyah wa-‘alāqatuhu bmustawá aldāf’iyh lmdyry madāris al-Amānah al-‘Āmmah lil-mu’assasāt al-Tarbawīyah al-Masīḥīyah fī al-Urdun) [Unpublished master's thesis]. Amman Arab University for Graduate Studies.

Al-Baqmi, J. (2023). Mediating role of emotional intelligence in problem-solving skills and perceived stress in a sample of graduate students at King Abdulaziz University (al-Dawr al-wasīt lldhkā’ alānf’āly fī mahārāt ḥall al-mushkilāt wāldghwṭ almdrkx ladá ‘ayyinah min ṭalabat al-dirāsāt al-‘ulyā bi-Jāmi‘at al-Malik ‘Abd al-‘Azīz). *Arab Journal of Literature and Human Studies*, 7(26), 249–292.

Al-Bahi, A., Mohamed, A., & Karim, A. (2014). Psychological stress and its relationship to depression, future anxiety, and attitude towards addiction among secondary school students (al-Ḍughūt al-naḥsīyah wa-‘alāqatuhā bālākt’āb wa-qalaq al-mustaqbal wālātjāh Naḥwa al-Idmān ladá ṭullāb al-thānawīyah al-‘āmmah). *Journal of Specific Education Research*, 2014(33), 75–105.

Al-Khalidi, R., & Awad, A. (2011). *Level of psychological stress among graduate students in universities (Mustawá al-ḍughūt al-naḥsīyah ladá ṭalabat al-dirāsāt al-‘ulyā fī al-jāmi‘āt)* [Unpublished master's thesis]. Amman Arab University.

Al-Nuwaysah, F. (2023). *Psychological stress, psychological crises, and support styles (al-Ḍughūt al-naḥsīyah wa-al-azamāt al-naḥsīyah wa-asāḥib al-musānidah)*. Al-Manahij for Publishing and Distribution.

Al-Sharaydah, A. (2016). Effectiveness of a cognitive-emotional-

behavioral program in reducing the severity of psychological stress in a sample of female students at the College of Education – Qassim University (Fā'ilīyat Barnāmaj m'rfā anf'ālā slwká li-takhfíf ḥiddat al-ḍughūṭ al-nafsīyah ladá 'ayyinah min ṭālibāt Kullīyat al-Tarbiyah-Jāmi'at al-Qaṣīm). *Educational Sciences*, 24(4), 289–313.

Ashash, M. (2019). Using psychological stress coping methods in developing psychological stress among university students (Istikhdām asālīb muwājahat al-ḍughūṭ al-nafsīyah fī tanmiyat al-ḍughūṭ al-nafsīyah ladá ṭullāb al-Jāmi'ah). *Journal of the Faculty of Education-Port Said*, 23(23), 341–463.

Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2006). Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among US and Canadian medical students. *Academic medicine*, 81(4), 354–373.

Idris, M. (2020). Role of stressful life events and health risk orientation in predicting the core self-evaluations of university students (Dawr aḥdāth al-ḥayāh alḍāghṭh wālātjāh naḥwa al-mukhāṭarah al-ṣiḥḥīyah fī al-tanabbu' bāltqyym al-Jawharī lil-dhāt ladá ṭalabat al-Jāmi'ah). *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 30(109), 319–378.

Majali, S., & Balan, K. (2011). Irrational thoughts and their relationship to psychological stress among the students of the Faculty of Education in Saada, Amran University (al-Afkār allā'qlānyh wa-'alāqatuhā bāldghwṭ al-nafsīyah ladá ṭalabat Kullīyat al-Tarbiyah bṣ'dh – Jāmi'at 'mrān). *Damascus University Journal*, 27(1), 193–241.

Merza, A. (2020). *Depression, anxiety, and stress faced by undergraduate students at Umm Al-Qura University: A cross-sectional study (al-Ikti'āb wa al-qalaq wa al-ḍughūt alnfsyih allaṭi yuwājihuhā ṭalabat al-marḥalah al-Jāmi'iyah bi-Jāmi'at Umm al-Qurā: Dirāsah maqt'iyah)* [Unpublished master's thesis]. King Abdulaziz University.

Mohamed, N., Alhussieny, N., & Farouq, M. (2024). Level of psychological stress as an approach to predict future anxiety among gifted university students (Mustawá al-ḍughūt al-nafsīyah ka-madkhal lltbn' bqlq al-mustaqbal ladá ṭullāb al-jāmi'ah al-mawhūbīn). *Egyptian Journal for Specialized Studies*, 12(41.1), 447-491.

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International journal of adolescence and youth*, 25(1), 104-112.

Suleiman, M. (2019). Psychological stress and its relationship to psychological defense mechanisms and somatic disorders among the students of An-Najah National University and Birzeit University (al-Ḍughūt al-nafsīyah wa-'alāqatuhā bḥyl al-difā' al-nafsī wālādṭrābāt jsdyh al-shakl ladá ṭalabat Jāmi'atay al-Najāḥ al-Waṭanīyah wbyrzyt). *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 3(15), 138-183.

Suleiman, M., Alsir, A., & Alsayed, O. (2021). Sources of psychological stress and coping methods among students at the University of Hail in the Kingdom of Saudi Arabia (Maṣādir al-ḍughūt al-nafsīyah wa-

asālīb muwājahatihā ladá ṭullāb Jāmi‘at Ḥā’il bi-al-Mamlakah al-‘Arabīyah al-Sa‘ūdīyah). *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 5(2), 136–152.

Taha, F. (2024). Psychological stress and its relationship to achievement motivation in a sample of Cairo University students (al-Ḍughūt al-nafsīyah wa-‘alāqatuhā bāldāf‘yh ll’njāz ladá ‘ayyinah min ṭullāb Jāmi‘at al-Qāhirah). *Arab Studies in Psychology*, 23(1), 61–103.

Tariri, A. (1994). *Psychological stress: Concept, diagnosis, and treatment and coping methods (al-Ḍagħṭ al-nafsī mafhūmuḥu – tshkhyṣh – Ṭuruq ‘ilājuh wa-muqāwamatih)*. n.p.