

## الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة نجران وعلاقتها بالصلابة النفسية

د. مصطفى حسن محمود عبد الرحمن (\*)

### المخلص:

**الأهداف:** التعرف على مستوى كل من الضغوط النفسية وصلابة النفسية لدى طلاب جامعة نجران والعلاقة بينهما، كما هدفت إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية في متغير الجنس ونوع الكلية والمستوى الأكاديمي في جامعة نجران للطلاب. **والمصطلحات:** (1) الصلابة النفسية، (2) الضغوط النفسية، **عينة:** وتشمل طلاب جامعة نجران، وسوف تشمل (82) طالبا و(72) طالبة من العملية والنظرية في كليات جامعة نجران مع المستوى الأكاديمي مختلفة، بمتوسط (19.23) سنة، وانحراف معياري من (0.80). **المنهج:** وتستند هذه الدراسة على استخدام من المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك باستخدام العديد من الاختبارات النفسية لقياس هذه الظاهرة. **والنتائج:** ولقد سجلت الإناث درجات أعلى من الذكور في الصلابة النفسية ولكن الذكور سجلت أعلى من الإناث في الضغط النفسية، كما كانت (قيمة ف) ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور في متغير الضغوط النفسية، كما كانت (قيمة ف) ليس لها أى دلالة إحصائية في أبعاد مقياس الصلابة النفسية، كما كانت هنا دلالة إحصائية في (قيمة ف) في أبعاد متغير الضغوط النفسية، لاحظ وجود علاقة ارتباطية بين مقياس الصلابة النفسية والضغوط النفسية في مستوى (0.001).

(\*) د. مصطفى حسن محمود عبد الرحمن: أستاذ علم النفس المساعد- كلية التربية قسم التربية وعلم النفس- جامعة نجران- المملكة العربية السعودية.

## **Search title: Psychological Stress among Najran University Students and Its Relationship with Psychological Hardness**

### **Abstract:**

**Objectives:** Identify the level of each of psychological stress and psychological hardness at Najran University students and their relationship, It also aimed to identify the differences in psychological stress due to gender and type of faculty and academic level at Najran University Students,

**Terminology:** (1) Psychological Hardness, (2) Psychological Stress, **sample:** include Najran University students, and will include (82) male students and (72) female students from the practical and theoretical at Najran University colleges with different academic level, with mean (19.23) years, and a standard deviation of (0.80), **Approach:** This study is based on the use of the descriptive approach Correlative, using many psychological tests to measure the phenomenon, **results:** Females temperatures higher than males recorded in the psychological hardness but males scored higher than females degrees in psychological stress, That (t. test) of the dimensions of psychological stress scale total score statistically significant in favor of males values. The (f. value) in the dimensions of psychological hardness scale and the total score is not statistically significant that the (f. value) in the dimensions of psychological stress scale total score statistically significant, Note the presence of Correlative relationship between psychological hardness scale and psychological in level of (0.001).

## مقدمة:

يعيش الإنسان المعاصر زمناً كثرت فيه وتعددت روافد الضغوط النفسية، وامتاز هذا العصر بالتغير السريع والمتلاحق مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريق تحقيق أهدافه وتلبية احتياجاته وصولاً للتوافق الشخصي والاجتماعي.

وسوف نتناول هذه الدراسة بشكل محدد طلبة جامعة نجران للوقوف على مجمل الضغوط النفسية التي يعانون منها سواء تلك المتعلقة بنظام الدراسة ومتعلقاته أو تلك المتعلقة بالظروف السياسية بشكل خاص تبعاً لمنطقة نجران وما تمر به من ظروف سياسية غير مستقرة ومن ثم تؤثر على الطالب في النواحي الأكاديمية والاجتماعية والاقتصادية تحيط بهم ، ولم تكتف الدراسة بتحديد هذه الضغوط ومصادرها كما هدفت إليه "دراسة البرعاوي، 2001" بل اتجهت إلى دراسة متغير الصلابة النفسية وتأثيره على تلك الضغوط، ويمكن النظر إلى الصلابة النفسية على أنها اعتقاداً عاماً لدى الفرد في فاعليته أحداث الحياة الضاغطة (مخيمر، 1997)، ولقد ذهب "Antonvski" إلى أن الصلابة مصدر مقاومة يمكن معادلة الآثار المحتملة للضغط "cotton, 1990". وعلى ذلك استمد الباحث فكرة الدراسة للكشف عن دور الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة نجران وتأثيرها على الضغوط النفسية المختلفة التي يتعرضون لها في ظل الأوضاع الأكاديمية بصفة عامة والأوضاع السياسية وتأثيرها على مستوى التحصيل الدراسي بشكل خاص.

## أهمية الدراسة:

حيث تعتبر هذه الدراسة إضافة لتراث نظري حول متغيرات الضغوط والصلابة النفسية، وطلبة جامعة نجران، وبالتالي يمكن تقديم أطر نظرية مستقبلية

لتفسير الأبعاد العامة للضغوط النفسية والعوامل المساهمة فيها، كما يمكن إن هذه الدراسة تقيد في:

1- تصميم خطط وقائية وإرشادية وعلاجية لتخفيف الضغوط النفسية لدى الطلبة.

2- إمداد إدارة الجامعة بمعلومات شاملة بمصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

3- تزويد طلبة الدراسات العليا والبحث العلمي ببحث جديد يربط بين مفهومين نفسيين هما الضغوط والصلابة خاص بطلبة جامعة نجران.

### **أهداف الدراسة:**

يتحدد الهدف العام للبحث في التعرف على الضغوط النفسية والصلابة النفسية وكذلك التعرف على مدى تأثير كل متغير على الآخر وفقاً لمتغيرات الدراسة (النوع- المستوى الدراسي) ولهذا السبب اتجه الباحث لإجراء هذا البحث وذلك للأسباب التالية:-

1- التعرف على مستوى كل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى طلبة جامعة نجران.

2- التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى طلبة جامعة نجران.

التعرف على الفروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغيرات الجنس ونوع الكلية والمستوى الدراسي لدى طلبة جامعة نجران.

### **تساؤلات الدراسة:**

. ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة نجران؟

. ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة نجران؟

. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية

والصلابة النفسية لدى طلبة جامعة نجران؟

. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة في الضغوط تجاه

متغير الجنس " ذكور - إناث"؟

. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة تجاه متغير

المستوى الدراسي "أول - ثاني - ثالث - الخ...؟"

### مصطلحات الدراسة:

**تعريف الضغوط النفسية :** يعرفها نبيل كامل 2006 على أنها مجموعة من

المواقف والأحداث أو الأفكار التي تفضي إلى الشعور بالتوتر، وتستشف عادة من

إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته".

التعريف الإجرائي "للضغوط النفسية": مجموعة المؤثرات التي تحيط بحياة

الفرد وتقوده إلى الاضطراب النفسي خلال مواجهة لظروف الحياة دون مقاومة

منه ويستسلم لها.

تعريف الصلابة النفسية: يعرفها عماد مخيمر 1996 على أنها "أحد خصائص

الشخصية الإيجابية التي تؤدي إلى المحافظة على سلامة الأداء النفسي والجسمي

في حالة التعرض للضغوط والمواقف الشاقة".

التعريف الإجرائي للصلابة النفسية: "اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته

على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه

بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة".

## الإطار النظري للدراسة:

نشأ مفهوم الصلابة النفسية على يد الأمريكية سوزان كوباز Suzanne Kobassa أثناء إعدادها لرسالة الدكتوراه تحت إشراف أستاذها سالفاتور مادي Maddi بالولايات المتحدة الأمريكية والتي انتهت منها في سنة 1977.

ورغم وجود بدايات مبكرة سبقت كوبازا في الإشارة إلى المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تخفف من حدة وقع الضغوط ، إلا أن رسالتها للدكتوراه وأبحاثها التي تلت ذلك (kobasa, 1979, 1982,1983,1985)، وكذلك أبحاث أستاذها مادي قد أحدثت تحويلات كبيرة في دراسة الضغوط النفسية لدرجة أن بعض العلماء اعتبر أن أبحاث كوبارزا ومادي علامة فارقة في تاريخ دراسة الضغوط النفسية النفسية، فقبل نشر أبحاث كوبارزا واستاذها مادي كانت الأبحاث تهتم فقط بالعلاقة بين الضغوط والأمراض Stress-illness حيث استخدمت معظم الأبحاث مقياس هولمز وراه Holmes and Rahe لقياس أحداث الحياة الضاغطة ودرسوا العلاقة بين إدراك هذه الأحداث وبين الأعراض المرضية الجسمية والنفسية ( القلق- اكتئاب- أمراض سيكوماتية- ...الخ)، وكان التساؤل الرئيسي لكوبازا على عكس ما سبقها لماذا لا يمرض بعض الناس رغم تعرضهم للضغوط أو ما هي الأسباب النفسية والاجتماعية التي تكمن خلف احتفاظ بعض الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط فكل الناس يتعرضون للضغوط النفسية ولكن بعضهم فقط من يتأثر ويمرض ومعظمهم يقاوم الضغوط، ومن ثم فمن يقاوم الضغوط هم الأكثرية وهم الذين يجب أن نركز عليهم لمعرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تساعدهم على مواجهة الضغوط بكفاءة وعدم الوقوع في الأمراض النفسية الجسمية.

وأطلقت كوبازا على مجموعة الخصائص التي تميز الأشخاص الذين يقاومون الضغوط Stress- Resistent People مصطلح الصلابة النفسية Hardiness Psychological، ولم تغفل أو تتجاهل كوبازا دور المتغيرات الأخرى التي تساعد على مقاومة الضغوط مثل الوراثة الجيدة، التدخين، المساندة النفسية والاجتماعية، الدخل المرتفع، الوظيفة، الرعاية الطبية الجيدة ونظام التأمين، اللياقة والصحة الجسمية، روح الدعابة. (kobasa ,1982 : 168-177)

وهؤلاء الأشخاص الذين يتسمون بالصلابة النفسية لديهم القدرة على التحكم، ولديهم التزام تجاه القيم والأخلاق، ولديهم القدرة على التحدي واعتبار أن التغيير ليس تهديداً لهم بقدر ما هو اختيار لقوتهم وصلابتهم.

وتشير كوبازا (Kobase ,1979,1982,Kobase et al, 1982, Kobase & Puccetti, 1983, Pines, 1976) في عرضها لمفهوم الصلابة النفسية Psychological Hardiness أنها قد تأثرت كثيراً بعلماء النفس الإنسانيين وعلى رأسهم ماسلو- وروجرز- الذين أكدوا على أن هناك بعض الأشخاص يستطيعون تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم الكامنة رغم تعرضهم للضغوط والإحباطات وبالتالي فإن مجال الدراسة يجب أن يركز على الأشخاص الأسوياء الذين يشعرون بقيمتهم ويحققون ذواتهم وليس المرضى، كما تأثرت كوبازا أيضاً بأعمال فرانكل Frankel التي أشار فيها إلى أن وجود معنى أو هدف في حياة الفرد يجعله يتحمل الإحباطات والضغوط- فالحياة معاناة والمهم أن نجد معنى لهذه المعاناة- كما تأثرت كوبازا أيضاً بالمنظور المعرفي للزاروس (lazarus 1966) والذي أشار فيه إلى أن تقييم الفرد المعرفي cognitive appraisal لخصائصه النفسية كالصلابة مثلاً تؤثر في تقييمه المعرفي للحدث الضاغط ذاته، كما يؤثر أيضاً التقييم المعرفي لخصائص الفرد النفسية في تقييمه لأساليب مواجهة الضغوط (مواجهة المشكلات- الهروب- التجنب- تحمل المسؤولية-

البحث عن المساندة الاجتماعية). ومن خلال تأثر كوبازا بكل ما سبق فقد استهدفت من سلسلة دراساتها معرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط.

### **تأثير الضغوط النفسية على الصحة النفسية والجسمية:**

وتوصلت كوبازا في دراساتها إلى أن الصلابة النفسية تتكون من زملة من الخصائص النفسية وهي: أ- الالتزام. ب- التحكم. ج- التحدي.

أ- **الالتزام Commitment**: وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله.

ب- **التحكم Control**: ويشير إلى مدى اعتقاد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم القدرة على اتخاذ القرارات، والقدرة على تفسير الأحداث، والقدرة على المواجهة الفعالة للضغوط.

ج- **التحدي Challenge**: وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية.

وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على سلامة الأداء النفسي للفرد رغم التعرض لأحداث سلبية ضاغطة (KOBASE, 1979, 1982). وتوصلت كوبازا إلى أن الأشخاص الأكثر صموداً ومقاومة وانجازاً وضبطاً داخلياً وقيادة واقتراراً ومبادأة ونشاطاً وواقعية، مما يؤكد صحة فروض نظرية كوبازا التي أشارت فيها إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع



الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية للفرد فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون.

### **التنشئة الاجتماعية للأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية:**

وعن نشأة الصلابة النفسية تبين لعماد مخيمر في دراسته (1996) إلى أن العلاقة التي تتسم بالدفع بين الطفل والديه تمثل أهم سند اجتماعي له وتجعله أكثر شعوراً بالفعالية عند مواجهة الضغوط، فإدراك الأبناء للدفع، أي اعتقادهم أنهم محبوبون، إذا اقترن هذا الاعتقاد بإعطائهم قدراً معقولاً من الحرية في اتخاذ القرارات فإن هذا يزيد من شعورهم بالثقة والكفاية ويجعلهم أكثر قدرة على المثابرة والتحدي، مما يجعلهم يعتقدون أن الضغوط التي تواجههم ليست تهديداً لهم بقدر ما هي اختبار لمدى صلابتهم النفسية وقدرتهم على التحدي، فالدفع المدرك يجعلهم يكونون صيغة إيجابية عن الذات والعالم والمستقبل، وهذه الصيغة تتضمن إدراكهم لكفايتهم وفعاليتهم، مما يجعلهم يعتقدون أن بإمكانهم مواجهة المشكلات والأزمات بنجاح- أما الرفض الوالدي خاصة الإهمال، فإنه يؤثر على صلابة الفرد ويقلل من قدرته على التحكم والتحدي. حيث أن خبرات الرفض، التي تتضمن (العداء والعدوان والاهمال واللامبالاة والرفض غير المحدد) تجعل الطفل يشعر بعدم الأمن وعدم القيمة وعدم الكفاية، مما قد يجعله يكون صيغة سلبية إجمالية عن ذاته فيشعر بعدم الفاعلية، كما أن يحرف الخبرات التي ترد إليه في اتجاه توقع الفشل وتوقع الشر والخطر، فبدلاً من المبادرة واقتحام المشكلات لحلها، يظل الفرد يستشعر خطراً مستمراً مما يجعله يبالغ في تقييم الأحداث التي يمر بها، وفي نفس الوقت يقلل من قدرته على مواجهتها مما يزيد من شعوره بالعجز وعدم القيمة.

### خصال ذوي الصلابة النفسية المرتفعة والمنخفضة :

حددت كوبازا (1982) الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية في أنها:

1- تخفف من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث والوقاية من الإجهاد المزمن .

2- وترتبط بالمواجهة الفعالة للضغوط والتوافق الصحي معها.

3- وتغير الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة.

4- وتدعم عمل متغيرات المقاومة والمتغيرات المساعدة على سلامة الأداء النفسي.

وتوصلت كوبازا من سلسلة دراساتها (1979،1982،1983) وكذلك مادي وآخرون (1998) إلى أن أهم خصائص النفسية المرتفعة، the hardy personality كما يلي:

1- وجود نظام قيمي وديني لديهم يقيهم من الوقوع في الانحراف أو الأمراض أو الإدمان.

2- وجود أهداف في حياتهم ومعاني يتمسكون بها ويرتبطون بها.

3- الالتزام والمساندة للآخرين عند الحاجة.

4- المبادرة والنشاط.

5- المثابرة وبذل الجهد والقدرة على التحمل والعمل تحت الضغوط.

6- القدرة على الإنجاز والإبداع .

7- الميل للقيادة.

8- القدرة على الصمود والمقاومة.

9- التفاوض والتوجه الإيجابي نحو الحياة.

### أما خصال ذوي الصلابة النفسية المنخفضة:

فتتمثل في اتصافهم بعدم الشعور بهدف لأنفسهم ولا معنى لحياتهم ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية، وليس لديهم اعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم، وعاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة.

وتزكر نظرية وليس أن عوامل ما وراء المعرفة تساهم في تهيئة الفرد للاضطراب النفسي، تبعاً لذلك فما وراء المعرفة ينبغي أن يرتبط بإدراك الضغوط النفسية، كما يجب أن يساهم في العلاقة بين إدراك الضغط والاضطراب النفسي، لأنه حسب هذه النظرية (S-REF) يمكن تصور أن إدراك الضغط النفسي حالة ناتجة عن طريق معرفة ما وراء المعرفة، وهذه السمة الأخيرة توجه التفسير لأهمية الحالة الداخلية، مثل إدراك الضغط والاختيار، والتنفيذ للأساليب غير التكيفية للمواجهة، وبالتالي يتم تصعيد الحالة الانفعالية السلبية.

ومن الملاحظ أن حياة الإنسان اليوم أصبحت لا تخلو من التوتر والضيق الناشئين عن الضغوط النفسية، فالحياة اليومية مليئة بالضغوط التي تؤثر على كل فرد في المجتمع. (هشام الخولي، 2004).

ورغم اتفاق العلماء على أهمية أحداث الحياة الضاغطة، وعلاقتها بالاضطرابات النفسية عموماً (حسن طه، 2007)، إلا أن ما يحدد ما إذا كان الموقف ضاغطاً وسوف يؤدي إلى استجابة غير توافقية كالقلق، أو الاكتئاب، يعتمد على ما يراه الفرد في التعامل معه. (عبد المجيد ومحمود، 2005).

وتشير الدراسات إلى أن هذه الارتباطات ، تقدر بأنها منخفضة إلى متوسطة، مما يبين احتمال أن تلعب مختلف خصائص الشخصية دوراً في تعديل تأثير الضغوط النفسية على التكيف النفسي (Alloy & Riskind, 2005)

ويتفق عدد كبير من الباحثين في النظر إلى الضغوط النفسية على أنه عملية تنتج في حالة وجود تعارض بين متطلبات البيئة وقدرة الكائن الحي على الاستجابة. (Cercle, et al., 2008)

وبملاحظة الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية، نجدها تمحورت في أحد ثلاثة جوانب، فالمحور الأول انصب التركيز فيه على الحدث الضاغط، بينما ركز المحور الثاني على نواتج الضغط النفسي، وكان المحور الثالث يتركز على تقييمات الأفراد للمواقف الضاغطة. ومع ذلك فهناك تزايد في الآراء التي تؤكد أن الضغوط النفسية تنشأ من اختلال التوازن بين تصورات الفرد لمتطلبات الموقف، وتقييمه لقدراته للمواجهة يعني أن خبرة الضغوط تعتمد على تقييم الفرد للضغوط الخارجية، والقدرات الخاصة.

كما أشار كوهين وآخرون Cohen et al., 2003 إلى أن الاستجابة للضغط النفسي، لا يتوقف فقط على الكثافة، والمظاهر الأخرى المرتبطة بالموقف، لكن أيضاً على الشخص والعوامل الظرفية.

وطبقاً لوجهة نظر لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman 1984) في نموذجها المعروف بـ "التقييم المضاعف" الذي يركز على فكرة أن الانفعالات تستتار من خلال التقييمات، والتفسيرات للأحداث، والمواقف، ويشير لازاروس أن الفرد لديه نوعان من أساليب التقييم المعرفي، عرفا بالتقييم الأولي، والتقييم الثانوي، وأنه في ضوء هذه العمليات يتحدد نوع الانفعال وشدته. (حسين طه، 2007).

وطبقا لهذا النموذج فإن التقييم، والتفسير المعرفي للعلاقة بين الفرد، والبيئة، يعد أمراً ضرورياً ومهماً في توليد، ونشأة الضغط النفسي لدى الفرد، فهي تسهم بشكل فعال في فهم الانفعالات، وعملية المواجهة لدى الفرد.  
(Barahmand ET AL ., 2008)

فالأحداث تؤثر فقط في أولئك الأشخاص الذين يعتبرونها ضاغطة، وهذا الإدراك للضغط والتقييم للحدث محدد ليس فقط بالمشيرات، أو متغيرات الاستجابة، لكن بتفسيرات الأشخاص لعلاقتهم مع البيئة، فالأفراد يخبرون ردود انفعالية سلبية ويعتبرون أنفسهم مضغوطين نفسياً، عندما يدركون الحدث على أنه مهدد وعلى ضعف المصادر المتوفرة لديهم للمواجهة فتقييمات الأفراد المضغوطين تؤدي إلى تصعيد التهديد، عندما يعتقدون أنهم يملكون مصادر ناقصة لمواجهة التحديات الخارجية. (Fava et al., 1992).

ومن المهم ملاحظة أن هذه العملية دائرية فهي تتضمن إعادة تقييم مستمر للموقف والمصادر الذاتية لمواجهةته خلال تعاقب الحدث.

ومن هنا فإن مسألة "إدراك الضغط" أو بكلمة أخرى، التقييم المعرفي للحدث والاستجابة له، يعد متغيراً رئيسياً في الاستجابة للضغط النفسي ومحدداً له.  
(Chang et al., 1998)

### **النظريات المفسرة لتأثير الضغوط النفسية على الصحة الجسمية:**

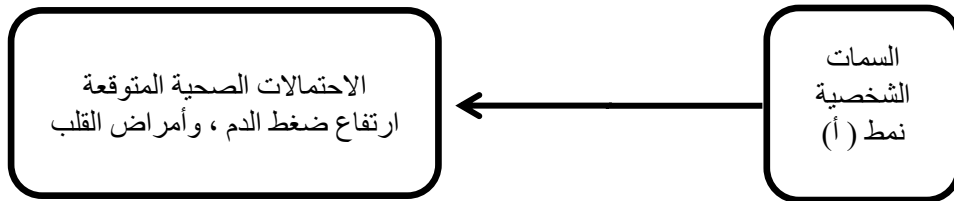
استعرضت الكثير من الدراسات مجموعة من النظريات التي تفسر الضغوط النفسية على الصحة وقدمت ثلاث نظريات رئيسة ناقشها ريس (Rice, 1992) وهي نظرية السمات الشخصية والنظرية الفسيولوجية والنظرية الإدراكية.

## 1- نظرية السمات الشخصية: personality theory

أجرى "ايزنك" ومجموعة من الباحثين عدداً كبيراً من الدراسات للتعرف على تأثير سمات الشخصية على الإصابة بالسرطان وأمراض فسيولوجية أخرى من أهمها الأمراض التي تصيب القلب. (Lu, Tseng and Cooper, 1999) والنتيجة العامة لهذه الدراسات هي أن من أهم السمات الشخصية والتي تؤثر على الضغوط النفسية والصحة هي النمط (أ)، (Type A).

وكان أول من كتب في هذا المجال فريدمان وروزنمان Friedman, and Rosenma 1974 حيث أشارا إلى أن الفرد الذي يتسم أو يوصف بأن لديه درجة مرتفعة على نمط (أ) يتصف بأنماط سلوكية معينة مثل: القيام بمجموعة من الأعمال في نفس الوقت، عدم تحمل الانتظار والاندفاع في جميع الأعمال، والتسرع في القيام بأى عمل، وعدم الاستمتاع بوقت الفراغ. وهناك دراسات عديدة عرضها "ريس" Rice, 1992 حاولت أن تلقى الضوء على طبيعة نمط (أ) وعلاقته بالضغوط النفسية ودرجة القلق والاكتئاب والحالة الصحية، فكلما ارتفعت الدرجة على مقياس نمط (أ) ارتفعت درجة الاضطرابات النفسية والفسيولوجية، ويبين شكل (1) تأثير نمط (أ) على الحالة النفسية والصحية للفرد.

### شكل (1) يبين نمط تأثير نمط (أ) على الحالة الصحية



## 2- النظرية الفسيولوجية: Physiological Theory

تتلخص الفكرة الرئيسية لهذه النظرية في أن التغيرات الفسيولوجية والإصابة بالأمراض هي التي تؤثر على الجوانب النفسية، وترفع الجوانب الأخيرة بدورها من احتمال الإصابة بالسرطان، فاستمرار التغيرات الفسيولوجية لفترة زمنية طويلة قد يساعد على إحداث حالة من الإنهاك، وهذا ما تدعو له نظرية زملة التكيف العام General Adaptation Syndrome والتي دعا لها العالم "هانز سيللي" Hanth Seley فقد رأى أن التغيرات التي تحدث في جسم الإنسان تمر بمراحل ثلاث: المرحلة الأولى مرحلة الإنذار التي تنقسم إلى مرحلتين فرعيتين هما، مرحلة الصدمة التي تحدث خلالها تغيرات عديدة تساعد جسم الإنسان على مواجهة الضغوط الشديدة، وتليها مرحلة ما بعد الصدمة، حيث يعمل الجسم على الحفاظ على حالة التوازن الداخلي العضوي والكيميائي Homeostasis. وفي حالة استمرار الضغوط يقوم الجسم بمجموعة من التغيرات حتى يستطيع مواجهة الأحداث والضغوط وتسمى هذه المرحلة بالمقاومة، ولكن في حالة استمرار الأحداث والضغوط يبدأ الجسم في الوصول إلى مرحلة الإرهاق وعدم التمكن من إحداث تغيرات تساعد الجسم على مواجهة الأحداث، ففي هذه الحالة يصل الجسم إلى مرحلة تسمى بالإنهاك، فقد تظهر الأمراض العضوية، وأحد هذه الأمراض هو السرطان.

## 3- النظرية المعرفية: Cognitive Theory

يتعرض الفرد إلى أحداث عديدة في حياته، وما يدركه الفرد على أنه مصدر تهديد لحياته، وما يدركه الفرد على أنه مصدر تهديد لحياته سوف يتحول فيما بعد إلى عامل ضاغط عليه، بالإضافة إلى أن هذه الأحداث ذاتها فعلاً تكون ضاغطة، فيبدأ التأثير السلبي لتلك الأحداث على الفرد، ومن تلك الآثار ما هو نفسي، إذ ترتفع درجة القلق أو الاكتئاب وغيرهما من الاضطرابات النفسية، ومنها

ما هو فسيولوجي، فيرتفع معدل دقات القلب مع ضيق في التنفس وقد يواكب ذلك ألم في الأمعاء.

## **الدراسات السابقة: سوف يستعرض الباحث الدراسات السابقة على محورين هما:**

1- الدراسات المتعلقة بالصلابة النفسية :

2- الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية:

أولاً- الدراسات المتعلقة بالصلابة النفسية:

دراسة "غادة الشواف 2010" والتي كانت عن موضوع "الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية والإبداع في مرحلة المراهقة في المملكة العربية السعودية". فقد توصلت إلى أن الصلابة النفسية تخفف من حدة وقع الضغوط وأيضاً تزيد من قدرة الفرد على الإبداع وعلى الخروج على المؤلف وعلى الإبداع حتى تحت وطأة الضغوط.

كما أشارت نتائج الدراسة أيضاً إلى أهمية الصلابة النفسية في مرحلة المراهقة في مواجهة ضغوط المرحلة.

دراسة "محمد حسن غانم 2007" وكانت عن "الاضطرابات السيكوسوماتية وعلاقتها بالضغوط النفسية والصلابة النفسية وبعض متغيرات الشخصية لدى مرضى السكر" وقد تكونت عينة الدراسات من الأصحاء (200)، والمصابين بمرض السكر (200)، وتم تطبيق استبيان الصلابة النفسية ومقياس للاضطرابات السيكوسوماتية ومقياس لضغوط الحياة، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق بين العينة المصابة بالسكر وعينة الأصحاء في الصلابة النفسية إلى جانب عينة الأصحاء مما يشير إلى أن الصلابة النفسية تلعب دوراً مهماً في



زيادة المناعة ضد الأمراض النفجسمية، وتساعد الفرد على مواجهة الضغوط والاحباطات بأقل قدر من التوتر.

دراسة "عزة محمد صديق رفاعي 2003" وكانت بعنوان "الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها"، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية في الالتزام والتحكم، في حين ظهرت هذه الفروق في التحدي إلى جانب الذكور، كما توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط عكسي بين درجات الصلابة النفسية وكل من إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة الأقل فاعلية، في حين يوجد ارتباط إيجابي بين الصلابة النفسية وأساليب المواجهة الأكثر فاعلية.

وقام "عماد مخيمر 1996" بدراسة لفحص العلاقة بين إدراك القبول- الرفض الوالدي والصلابة النفسية، ولفحص الفروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية ، وقد اشتملت الدراسة على (163) فرداً من طلاب الجامعة، تراوحت أعمارهم بين 19-24 سنة، وأظهرت النتائج وجود علاقة طردية بين إدراك الدفاء الوالدي وبين الصلابة النفسية، بينما هناك علاقة عكسية بين إدراك الرفض الوالدي وبين الصلابة النفسية. وقد انطبق نفس التوجه في كل من الارتباطين لدى الذكور والإناث على السواء، ولكن الفروق في درجة الصلابة النفسية كانت في صالح الذكور، حيث كان الذكور أكثر صلابة نفسية. وقد اتفقت نتائج مخيمر مع كثير من نتائج الباحثين الذين يرون أهمية العلاقة الوالدية الدافئة مع الأبناء في نمو الصلابة النفسية عند أبنائهم.

### ثانياً- الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية:

دراسة "البرعاوي 2001" هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الإقامة، وكذلك التعرف على أكثر المواقف والأبعاد التي تشكل ضغطاً عليهم. وتكونت عينة الدراسة من (650) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الإسلامية. وتوصل الباحث إلى عدة نتائج أهمها: أن مستوى الضغوط لدى الطلبة كان 53.8% بحسب الترتيب التالي: 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.

دراسة "داود وحمدى، 1997" هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مفهوم الذات ومصادر الضغوط، وطبقت على عينة مكونة من (320) طالباً وطالبة، واستخدم معامل الارتباط حيث أظهرت مصفوفة معاملات الارتباط وجود ارتباطات سالبة ذات دلالة بين الدرجة الكلية لمفهوم الذات وكل من الدرجة الكلية لمصادر الضغوط والدرجات الفرعية لمجالات ومصادر الضغط كل على حدة.

دراسة "شقيير، 1997" هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي وتأثير بعض المتغيرات على تقدير طالبات الجامعة للضغوط النفسية والاحتراق النفسي وطبقت الدراسة على عينة تتكون من (300) طالبة من المستويات الثاني والثالث والرابع بجامعة الملك عبد العزيز بجدة. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الضغوط والاحتراق، ووجود فروق دالة إحصائياً بين تقدير الطالبات للضغوط النفسية والاحتراق النفسي

تعزى إلى متغير الإقامة (داخلية- خارجية) وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات الكلية على مقياس الاحتراق.

### منهج الدراسة:

تقوم أى دراسة علمية على منهج علمى محدد فى ضوء الأهداف المطروحة وتقوم هذه الدراسة على استخدام المنهج الوصفي التحليلي الذي يتناول دراسة أحداث وظواهر وممارسات بحثية قائمة ومتاحة للدراسة دون أن يكون للباحث أى تدخل مقصود فى مجرياتها وعلى الباحث أن يتفاعل معها بالوصف والتحليل.

### عينة الدراسة:

تشتمل عينة الدراسة على طلبة جامعة نجران من الطلاب والطالبات، وسوف تشتمل على (82) طالب و(72) طالبة من الكليات العملية والنظرية بجامعة نجران مع اختلاف المستويات الدراسية.

### الأدوات:

يُشكل القياس فى كل العلوم- ومنها علم النفس- أمراً فائق الأهمية لإحراز التقدم، ذلك أن تطور أى مجال للبحث العلمى يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتحسن المطرد فى أدوات القياس. ومن هنا، فإن الباحث سوف يعرض لأدوات القياس التى تم استخدامها فى البحث، وسوف يستخدم الباحث الأدوات التالية:

- إستمارة جمع البيانات (من إعداد: الباحث).

- مقياس الضغوط النفسية: Psychological stress scale

تم استخدام مقياس الضغوط النفسية الذي أعدته داود (1995) لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة الشباب ويتكون المقياس من (60) فقرة موزعه على ثمانية مجالات:

المجال الدراسي، مجال النفسي، العلاقات مع الوالدين والأخوة، العلاقة مع الزملاء، العلاقة مع المدرسين، الأمور المالية والاقتصادية، العلاقات مع الجنس الآخر والانفعالات والمشاعر والمخاوف، والتخطيط للمستقبل. وقد أدرج أمام كل فقرة من الفقرات مقياساً متدرجاً من ثلاث درجات حسب أسلوب ليكرت على النحو التالي: (1= لا أعاني من هذه المشكلة. 2= أعاني من هذه المشكلة بدرجة بسيطة. 3= أعاني من هذه المشكلة بدرجة شديدة). وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (60-183) حيث يدل اقتراب درجة الفرد من الحد الأعلى (183) على أنه يعاني بدرجة عالية من الضغط النفسي، واقتربه من الحد الأدنى (60) انخفاض مستوى الضغط النفسي لديه. ملحق رقم (1).

صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية: تم حساب ثبات وصدق المقياس وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية من مجتمع دراسته والتي بلغ عددها (30) طالب وطالبة.

صدق الاستبيان: قام الباحث للتحقق من معامل صدق مقياس الضغوط النفسية باستخدام: الصدق الظاهري حيث قام الباحث بعرض المقياس على خمسة محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة، وذلك لإبداء ملاحظاتهم ومقترحاتهم حول ملائمة عبارات المقياس من حيث الصياغة اللغوية لبيئة مجتمع الدراسة الحالي، وبعد الإطلاع على آراء المحكمين وملاحظاتهم تم إجراء بعض التعديلات على صياغة بعض عبارات المقياس حسب معامل جتمان ألفا كرونباخ. من أجل التحقق من معامل صدق مقياس الصلابة النفسية قام الباحث باستخدام معادلة (جتمان)، وكانت قيمة معامل الصدق (0.839) كما قام الباحث بحساب الصدق باستخدام أسلوب ألفا كرونباخ، وكانت قيمة معامل الصدق (0.847) كما في الجدول التالي:

**الجدول رقم (1)****معاملات صدق مقياس الضغوط النفسية**

طريقة الصدق	قيمة معامل الصدق
الجزر التربيعي لقيمة معامل معادلة (جتمان)	0.918
الجزر التربيعي لقيمة معامل ألفا كرونباخ	0.967

ثبات الاستبيان : من أجل التحقق من معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية قام الباحث بحساب الثبات باستخدام أسلوب التجزئة النصفية (معادلة جتمان) وكانت قيمة معامل الثبات (0.704 ،) كما قام الباحث باستخدام معادلة (الفاكرونباخ) ، وكانت قيمة معامل الثبات (0.717) كما في الجدول التالي:

**جدول (2)****معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية**

طريقة الثبات	قيمة معامل الثبات
معامل معادلة (جتمان)	0.843
معامل ألفا كرونباخ	0.935

ويلاحظ من الجدول (1) و(2) أن معاملات الصدق والثبات جيدة، مما يعطي مؤشراً للثقة لهذه الأداة، وأنه يمكن الاطمئنان إليها عند التطبيق النهائي

**مقياس الصلابة النفسية إعداد: عماد مخيمر**

وهي أداة تعطي تقديراً كمياً لصلابة الفرد النفسية، والأداة مكونة من ٤٧ عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وتقع الإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (تتطبق دائماً- تتطبق أحياناً- لا تتطبق أبداً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى إذا كانت الإجابة (1- تتطبق دائماً 2- إذا كانت تتطبق أحياناً 3- إذا كانت لا تتطبق أبداً) وبذلك يتراوح المجموع

الكلية للأداة ما بين ٤٧ إلى ١٤١ درجة، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية Response Set وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات تم وضع بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات الأخرى، أي تشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة وبالتالي فإن هذه العبارات؛ والتي تقابل في المقياس الأعداد (٧، ١١، ١٦، 21، 23، 28، 32، 35، 36، 37، 38، 42، 46، 47)، العكسي الاتجاه في تصحح أن ينبغي، بمعنى أن هذه العبارات تصحح كالتالي: (تنطبق دائماً - ١ تنطبق أحياناً - ٢ لا تنطبق أبداً - 3) وبلغ عدد العبارات التي يجب أن توضع لها الدرجة المعكوسة ١٥ عبارة، أي ٣١% من مجموع عبارات الاستبيان.

والصلابة النفسية تقع في ثلاثة أبعاد، هي: الالتزام Commitment، التحكم Control، التحدي Challenge.

صدق الاستبيان: قام الباحث للتحقق من معامل صدق مقياس الصلابة النفسية باستخدام: الصدق الظاهري حيث قام الباحث بعرض المقياس على خمسة محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة ، وذلك لإبداء ملاحظاتهم ومقترحاتهم حول ملائمة عبارات المقياس من حيث الصياغة اللغوية لبيئة مجتمع الدراسة الحالي، وبعد الإطلاع على آراء المحكمين وملاحظاتهم تم إجراء بعض التعديلات على صياغة بعض عبارات المقياس حساب معامل جتمان والفا كرونباخ . من أجل التحقق من معامل صدق مقياس الصلابة النفسية قام الباحث باستخدام معادلة (جتمان)، وكانت قيمة معامل الصدق (0.942) كما قام الباحث بحساب الصدق باستخدام أسلوب ألفا كرونباخ، وكانت قيمة معامل الصدق (0.967) كما في الجدول التالي:

**الجدول رقم (3)****معاملات صدق مقياس الصلابة النفسية**

طريقة الصدق	قيمة معامل الصدق
الجذر التربيعي لقيمة معامل معادلة (جتمان)	0.942
الجذر التربيعي لقيمة معامل ألفا كرونباخ	0.967

ثبات الاستبيان : من أجل التحقق من معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية قام الباحث بحساب الثبات باستخدام أسلوب التجزئة النصفية (معادلة جتمان) وكانت قيمة معامل الثبات (0.887) كما قام الباحث باستخدام معادلة (الفاكرونباخ) ، وكانت قيمة معامل الثبات (0.935) كما في الجدول التالي:

**جدول (4)****معاملات ثبات مقياس**

طريقة الثبات	قيمة معامل الثبات
معامل معادلة (جتمان)	0.887
معامل ألفا كرونباخ	0.935

ويلاحظ من الجدول (3) و (4) أن معاملات الصدق والثبات جيدة، مما يعطي مؤشرا للثقة لهذه الأداة ، وأنه يمكن الاطمئنان إليها عند التطبيق النهائي.

**الأساليب الإحصائية المستخدمة:**

المتوسط و الانحراف المعياري.

. معامل ارتباط بيرسون.

. التصميم العاملى لتحليل التباين لمتغيرين (2×2)

. t.Test اختبار .

### فروض الدراسة:

- 1- توجد صلابة نفسية لدى طلبة جامعة نجران.
- 2- توجد ضغوط نفسية لدى طلبة جامعة نجران.
- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة في الصلابة تجاه متغير الجنس "ذكور – إناث".
- 4- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة في الضغوط النفسية تجاه متغير الجنس "ذكور – إناث".
- 5- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى طلبة جامعة نجران.
- 6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة تجاه متغير المستوى الدراسي "أول – ثاني – ثالث – الخ".

### نتائج الدراسة:

نتيجة التساؤل الأول: هل توجد صلابة نفسية لدى طلبة جامعة نجران؟  
وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات التي حصل عليها الطلاب على مقياس الصلابة النفسية، وفيما يلي نتائج هذا التساؤل:



## جدول (5)

يوضح حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات التي حصل عليها الطلاب على مقياس الصلابة النفسية

م	العبارة	ذكر			انثى		
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
	مهما كانت العقبات فأنني استطيع تحقيق أهدافي	2.54	.549	1	2.36	.512	15
	اتخذ قراراتي بنفسى ولا تملى على من مصدر خارجي	2.41	.565	2	2.32	.601	18
	اعتقد أن متعة الحياة وانارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها	2.24	.677	11	2.50	.692	5
	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم	2.41	.647	3	2.61	.519	1
	عندما أضع خططي المستقبلية غالباً ما أكون متأكداً من قدرتي على تنفيذها	2.22	.685	12	2.21	.473	31
	اقتحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها	2.10	.780	27	1.86	.793	47
	معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة لا معنى لها	2.18	.803	15	2.17	.605	37
	نجاحي في أموري ( عمل - دراسة ) يعتمد على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة.	2.27	.704	9	2.43	.601	11

م	العبار	ذكر			انثى		
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الترتيب	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الترتيب
	لدى حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه	2.16	.745	18	2.60	.522	3
	اعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله	2.40	.751	4	2.51	.650	4
	الحياة فرص وليست عمل وكفاح	2.12	.760	22	1.93	.757	44
	اعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات استطيع أن أواجهها	2.29	.676	7	2.31	.642	20
	لدى قيم ومبادئ معينة التزم بها واحافظ عليها	2.37	.729	5	2.50	.605	6
	اعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه	2.26	.717	10	2.06	.710	41
	لدى قدرة على المثابرة حتى انتهى من حل أى مشكلة تواجهنى	2.28	.725	8	2.22	.736	28
	لايوجد لدى من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها	2.10	.696	28	2.22	.843	29
	اعتقد أن كل ما يحدث لي غالباً هو نتيجة تخطيطي	1.90	.713	42	2.31	.642	21

م	العبار	ذكر			انثى		
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
	المشكلات تستنزف قواي وقدرتي على التحدي	1.83	.750	46	2.36	.737	16
	لا اتردد في المشاركة في أى نشاط يخدم المجتمع الذي اعيش فيه	2.11	.786	26	2.44	.748	9
	لا يوجد في الواقع شئ اسمه الحظ	2.06	.807	34	1.90	.772	45
	اشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف واحداث	1.98	.737	41	2.01	.702	43
	ابادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأى مشكلة	2.10	.713	29	2.31	.573	22
	اعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتي	2.37	.676	6	2.07	.422	40
	عندما أحل مشكلة اجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	2.15	.722	20	2.40	.620	12
	اعتقد أن البعد عن الناس غنيمة	2.18	.772	16	2.21	.730	32
	استطيع التحكم في مجرى امور حياتي	2.16	.711	19	2.18	.699	35
	اعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة	2.12	.727	23	2.61	.491	2

م	العبار	ذكر			انثى		
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الترتيب	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الترتيب
	اهتمامي بنفسي لا يترك لى فرصة للتفكير في أى شئ أخر	1.99	.694	39	2.39	.545	14
	اعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط	2.10	.780	30	2.03	.671	42
	لدى حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي	2.13	.813	21	2.50	.650	7
	ابادر بعمل أى شئ اعتقد انه يخدم اسرتي أو مجتمعي	2.06	.791	35	2.35	.675	17
	اعتقد أن تأثيري ضعيف على الاحداث التى تقع لي	2.22	.817	13	2.28	.676	24
	ابادر بمواجهة المشكلات لانني اثق في قدرتي على حلها	2.17	.798	17	2.44	.554	10
	اهتم كثيرا بما يجري من حولي من قضايا واحداث	2.12	.807	24	2.26	.769	25
	اعتقد أن حياة الافراد تتاثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها	2.07	.798	31	2.22	.676	30
	الحياة الثابتة والسكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	2.02	.860	38	2.32	.688	19
	الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها	2.21	.733	14	2.24	.722	26

م	العبار	ذكر			انثى		
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الترتيب	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الترتيب
	أؤمن بالمثل الشعبي قيراط حظ ولا فدان شطارة	2.12	.822	25	1.90	.754	46
	اعتقد أن الحياة لا تنطوي على تغيير هي الحياة مملة وروتينية	2.07	.813	32	2.24	.741	27
	اشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم	1.90	.795	43	2.29	.659	23
	اعتقد أن لى تأثير قوى على ما يجرى حولى من أحداث	1.83	.798	47	2.18	.718	36
	اتوجس من تغييرات الحياة فكل تغير قد ينطوى على تهديد لى وحياتي	2.07	.782	33	2.15	.725	38
	اهتم بقضايا الوطن وشارك فيها كلما امكن	1.99	.824	40	2.10	.735	39
	اخطط لامور حياتى ولا اتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية	2.06	.759	36	2.40	.664	13
	التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح	2.04	.744	37	2.47	.581	8
	اغير قيمى ومبادئى إذا دعت الظروف لذلك	1.89	.875	44	2.19	.762	34
	اشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حى قبل أن تحدث	1.85	.833	45	2.21	.711	33

انثى			ذكر			م العبار
الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
	8.417	72	104.42	8.479	82	97.70

مقياس الصلابة النفسية

## جدول (6)

## متوسط الصلابة النفسية وأبعادها لدى الذكور و الإناث

المتغير	جنس	N	المتوسط	.الانحراف المعياري	مستوى الصلابة
الالتزام	ذكر	82	36.35	4.479	متوسط
	انثى	72	36.81	5.01	متوسط
التحكم	ذكر	82	31.23	3.83	متوسط
	انثى	72	34.07	3.22	متوسط
التحدي	ذكر	82	32.65	5.19	متوسط
	انثى	72	35.90	3.73	متوسط
مقياس الصلابة النفسية	ذكر	82	97.70	8.48	متوسط
	انثى	72	104.42	8.42	متوسط

يتبين من الجدول السابق (6) مستويات الصلابة النفسية وأبعادها ، وهي على

النحو التالي:

الصلابة النفسية:

تبين أن متوسط الدرجة الكلية للصلابة النفسية عند الإناث بلغ 104.42 و بانحراف معياري 8.42 ، مما يعني أن المستوى الكلي للصلابة النفسية (متوسط) أما الذكور فتبين أن متوسط الصلابة النفسية لديهم 97.70 ، و بانحراف

معياري 8.48 مما يعني أن المستوى الكلي للصلابة النفسية لديهم (متوسط) وهذا يدل على أن الطلاب الإناث لديهم صلابة نفسية أعلى من الذكور. ولكن في مستوى متوسط بعد الالتزام بلغ متوسط درجات الاناث في بعد الالتزام 36.81 درجة وبانحراف معياري 5.01 مما تدل على أن مستوى الصلابة لديهم (متوسط) أما الذكور فمتوسط درجاتهم بلغت 36.35 وبانحراف معياري 4.479 مما تدل على أن مستوى الصلابة لديهم (متوسط)

بعد التحكم:

بلغ متوسط درجات الطلاب الاناث في بعد التحكم 34.07 وبانحراف معياري 3.22 مما يعني أن مستوى الصلابة النفسية في بعد التحكم (متوسط) ، أما متوسط درجات الطلاب الذكور فبلغت 31.23 وبانحراف معياري 3.83 وهذا يعني أن مستوى الصلابة في بعد التحكم (متوسط) وهذا يدل على أن الطلاب الاناث لديهم اعتقاد بالتحكم بدرجة أكبر من الطلاب الذكور .ولذلك فإن الفرد الذي يتميز بقدر من التحكم يعتقد أن لو كافح وحاول فإنه بذلك لديه احتمال قوي في التأثير في النواتج التي تحدث من حوله (عباس ، ٢٠١٠ )

بعد التحدي:

تبين أن متوسط درجات الطلاب الاناث في بعد التحدي بلغ 35.90 وبانحراف معياري 3.73، مما يعني أن مستوى الصلابة النفسية في بعد التحدي (متوسط) أما الذكور فبلغ متوسط درجاتهم 32.65 وبانحراف معياري 5.19، مما يعني أن مستوى الصلابة النفسية في بعد التحدي (متوسط) ، وهذا يوضح بأن الطلاب الإناث لديهم إحساس بالتحدي بدرجة أكبر من الطلاب الذكور .

نتيجة التساؤل الثاني: هل توجد ضغوط نفسية لدى طلبة جامعة نجران؟

لغرض الإجابة عن هذا الهدف استخرج الباحث الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد الضغط النفسي والدرجة الكلية ومقارنة كل بعد بالوسط الفرضي الخاص به . باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ، وكما هو موضح بالجدول (7).

### جدول رقم (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والترتيب والقيم التائية المحسوبة لأبعاد الضغط النفسي

المجالات	عدد العبارات	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	قيمة ت	مستوى الدلالة
مجال المدرسة	8	16.15	16	2.682	67%	-8.791	0.000
مجال النفسي	7	13.4724	14	2.80501	64%	-2.401	0.017
العلاقات مع الوالدين والاخوة	12	20.74	24	6.931	58%	-6.001	0.000
العلاقة مع المدرسين	6	9.7914	12	3.37466	54%	-8.356	0.000
العلاقة مع الزملاء	10	15.7485	20	6.12054	52%	-8.868	0.000
الأمر المالية والاقتصادية	3	5.33	6	2.105	59%	-4.055	0.000
العلاقات مع الجنس الأخر	2	3.3129	4	1.25964	55%	-6.964	0.000
الانفعالات و المشاعر والمخاوف, والتخطيط للمستقبل	12	23.0613	24	4.19096	64%	-2.859	0.005
الدرجة الكلية	60	107.33	120	21.286	60%	7.599	0.000



نتجه التساؤل الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة في الصلابة تجاه متغير الجنس "ذكور- إناث"؟

لغرض الإجابة عن هذا التساؤل استخرج الباحث الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية لإجابات أفراد عينة البحث مقسمين حسب متغير الجنس (ذكور- إناث) ثم استخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وكما هو موضح بالجدول (8).

### جدول ( 8 )

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيم التائية المحسوبة للفروق في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس

المتغير	جنس	N	المتوسط	الانحراف المعيارى	القيمة التائية	الدلالة
الالتزام	ذكر	82	36.35	4.479	-0.591	0.555
	انثى	72	36.81	5.01		
التحكم	ذكر	82	31.23	3.83	-4.939	0.000
	انثى	72	34.07	3.22		
التحدي	ذكر	82	32.65	5.19	-4.414	0.000
	انثى	72	35.90	3.73		
مقياس الصلابة النفسية	ذكر	82	97.70	8.48	-4.925	0.000
	انثى	72	104.42	8.42		

يتضح من جدول (8) أن قيم الاختبار التائي لأبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية ذي دلالة إحصائية ولصالح الإناث فى بعد التحكم وبعد التحدي والمقياس ككل، وهذا يدل بشكل عام بأن للإناث القدرة على تخطي العقبات التي تواجههم ووضع الخطط المستقبلية والقدرة على تنفيذها ومواجهة المشكلات التي يتعرضون لها والمبادرة على حلها أكثر من الذكور.

أما بالنسبة لمتغير المستوى الدراسي فقد استخرجت الباحث الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية لإجابات أفراد عينة البحث مقسمين حسب متغير المستوى الدراسي ثم استخدم الاختبار تحليل التباين ANOVA وكما هو موضح

### الجدول ( 9 )

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية قيم ف المحسوبة للفروق في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

المتغير	المستوى الدراسي	N	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمه ف	الدلالة
الالتزام	أول	52	37.17	4.33	1.548	.216
	ثاني	45	36.96	4.58		
	ثالث	57	35.70	5.11		
	المجموع	154	36.56	4.72		
التحكم	أول	52	32.46	3.97	1.068	.346
	ثاني	45	33.22	4.02		
	ثالث	57	32.12	3.51		
	المجموع	154	32.56	3.82		
التحدي	أول	52	34.96	4.25	1.083	.341
	ثاني	45	33.89	5.39		
	ثالث	57	33.67	4.86		
	المجموع	154	34.17	4.84		
مقياس الصلابة النفسية	أول	52	102.19	9.50	1.083	.341
	ثاني	45	101.71	9.53		
	ثالث	57	98.91	8.07		
	المجموع	154	100.84	9.07		

يتضح من جدول (٨) أن قيم الاختبار ف لأبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية ليس لها دلالة إحصائية.

**نتيجة التساؤل الرابع:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة في الضغوط النفسية تجاه متغير الجنس "ذكور - إناث"؟

لغرض الإجابة عن هذا التساؤل استخرج الباحث الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية لإجابات أفراد عينة البحث مقسمين حسب متغير الجنس (ذكور - إناث) ثم استخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وكما هو موضح بالجدول (9)

### جدول رقم (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيم التائية المحسوبة للفروق في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس

المتغير	جنس	N	المتوسط	الانحراف المعيارى	القيمة التائية	الدلالة
مجال المدرسة	ذكر	74	18.20	1.499	12.848	.000
	أنثى	89	15.12	1.543		
مجال النفسي	ذكر	74	15.8243	1.81590	14.407	.000
	أنثى	89	12.0112	1.56303		
العلاقات مع الوالدين و الاخوة	ذكر	74	27.11	4.718	17.060	.000
	أنثى	89	16.34	3.316		
العلاقة مع المدرسين	ذكر	74	12.7973	2.55343	16.297	.000
	أنثى	89	7.5843	1.46791		
العلاقة مع الزملاء	ذكر	74	21.2568	4.99057	17.171	.000
	أنثى	89	11.5281	1.75221		
الأمر المالية و الاقتصادية	ذكر	74	7.28	1.350	16.226	.000
	أنثى	89	3.97	1.256		

.000	19.788	.74485	4.5000	74	ذكر	العلاقات مع الجنس الآخر
		.61456	2.3933	89	أنثى	
.000	14.904	2.00074	26.6757	74	ذكر	الانفعالات و المشاعر و المخاوف , و التخطيط للمستقبل
		2.79788	20.8876	89	أنثى	
.000	16.204	14.824	126.11	74	ذكر	مقياس الضغوط النفسية
		9.904	94.55	89	أنثى	

يتضح من جدول (9) أن قيم الاختبار التائي لأبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية ذي دلالة إحصائية ولصالح الذكور .

التساؤل الخامس: هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى طلبة جامعة نجران؟

الانفعالات والمشاعر والمخاوف, والتخطيط للمستقبل	العلاقات مع الجنس الآخر	الأمر المالية والاقتصادية	العلاقة مع الزملاء	العلاقة مع المدرسين	العلاقات مع الوالدين والأخوة	مجال النفسى	مجال المدرسة	التحدى	التحكم	الالتزام	المتغير
.974**	.898**	.922**	.912**	.944**	.955**	.972**	.967**	.977**	.973**	1	الالتزام
.988**	.927**	.931**	.905**	.943**	.958**	.970**	.967**	.965**	.973**	1	التحكم
.958**	.893**	.905**	.892**	.927**	.938**	.960**	.951**	1	.965**	.977**	التحدى
.934**	.853**	.828**	.862**	.892**	.908**	.950**	1	.951**	.967**	.967**	مجال التعليمي
.899**	.920**	.831**	.904**	.909**	.913**	1	.950**	.960**	.970**	.972**	مجال النفسى
.939**	.916**	.926**	.964**	.984**	1	.913**	.908**	.938**	.958**	.955**	العلاقات مع الوالدين والأخوة
.923**	.920**	.927**	.969**	1	.984**	.909**	.892**	.927**	.943**	.944**	العلاقة مع المدرسين
.862**	.930**	.890**	1	.969**	.964**	.904**	.862**	.892**	.905**	.912**	العلاقة مع الزملاء

المتغير	الالتزام	التحكم	التحدي	مجال المدرسة	مجال النفسي	العلاقات مع الوالدين والأخوة	العلاقة مع المدرسين	العلاقة مع الزملاء	الأمر المالية والاقتصادية	العلاقات مع الجنس الآخر	الانفعالات والمشاعر والمخاوف والتخطيط للمستقبل
الأمر المالية والاقتصادية	.922**	.931**	.905**	.828**	.831**	.926**	.927**	.890**	1	.876**	.885**
العلاقات مع الجنس الآخر	.898**	.927**	.893**	.853**	.920**	.916**	.920**	.930**	1	.876**	.865**
الانفعالات والمشاعر والمخاوف والتخطيط للمستقبل	.974**	.988**	.958**	.934**	.899**	.939**	.923**	.862**	.885**	.865**	1

بالنظر إلى قيم الارتباطات في الجدول أعلاه التي تجمع مقياس الصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام و التحكم و التحدي) مقياس الضغوط النفسية وأبعادها (مجال التعليمي و مجال النفسي و العلاقات مع الوالدين والأخوة والعلاقة مع المدرسين والعلاقة مع الزملاء و الأمور المالية و الاقتصادية و العلاقات مع الجنس الآخر والانفعالات والمشاعر والمخاوف، والتخطيط للمستقبل) لدى طلبة جامعة نجران نلاحظ ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية عند مستوى 0.001 بين التحكم و مجال المدرسة و مجال النفسي و العلاقات مع الوالدين والأخوة والعلاقة مع المدرسين والعلاقة مع الزملاء والأمر المالية والاقتصادية والعلاقات مع الجنس الآخر والانفعالات والمشاعر والمخاوف، والتخطيط للمستقبل.

العلاقة بين مقياس الصلابة النفسية ومقياس الضغوط النفسية كما يوضحها  
جدول رقم (10)

مقياس الصلابة النفسية	مقياس الضغوط النفسية	
مقياس الصلابة النفسية	1	.985**
مقياس الضغوط النفسية	.985**	1

بالنظر إلى قيم الارتباطات في الجدول أعلاه التي تجمع مقياس الصلابة النفسية ومقياس الضغوط النفسية نلاحظ وجود علاقة ارتباطية عند مستوى 0.001

ونتيجة التساؤل السادس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

دلالة تجاه متغير المستوى الدراسي "أول- ثاني- ثالث- الخ"؟

أما بالنسبة لمتغير المستوى الدراسي فقد استخرج الباحث الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد الضغوط النفسية والدرجة الكلية لإجابات أفراد عينة البحث مقسمين حسب متغير المستوى الدراسي ثم استخدم الاختبار تحليل التباين ANOVA وكما هو موضح جدول رقم (11)

المتغير	المستوى الدراسي	N	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمه ف	الدلالة
مجال المدرسة	أول	29	18.34	2.468	24.637	0.000
	ثاني	44	17.09	1.254		
	ثالث	90	15.66	1.955		
	المجموع	163	16.52	2.161		
مجال النفسي	أول	29	16.0000	2.91548	24.927	0.000
	ثاني	44	14.2727	1.94534		
	ثالث	90	12.7556	2.10570		
	المجموع	163	13.7423	2.53759		

المتغير	المستوى الدراسي	N	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمه ف	الدلالة
العلاقات مع الوالدين و الاخوة	أول	29	26.07	8.540	16.743	0.000
	ثاني	44	22.75	5.783		
	ثالث	90	18.92	5.343		
	المجموع	163	21.23	6.704		
العلاقة مع المدرسين	أول	29	12.5172	4.35579	22.149	0.000
	ثاني	44	10.9091	2.85965		
	ثالث	90	8.6556	2.36625		
	المجموع	163	9.9509	3.29946		
العلاقة مع الزملاء	أول	29	20.3103	8.80383	14.902	0.000
	ثاني	44	16.9773	5.82492		
	ثالث	90	14.0333	3.90174		
	المجموع	163	15.9448	6.04127		
الأمور المالية و الاقتصادية	أول	29	6.59	2.244	15.26	0.000
	ثاني	44	6.27	2.073		
	ثالث	90	4.72	1.761		
	المجموع	163	5.47	2.103		
العلاقات مع الجنس الاخر	أول	29	4.2069	1.61199	13.029	0.000
	ثاني	44	3.5455	1.13002		
	ثالث	90	2.9778	1.00535		
	المجموع	163	3.3497	1.24986		
الانفعالات و المشاعر و المخاوف , و التخطيط للمستقبل	أول	29	26.2069	3.68762	18.87	0.000
	ثاني	44	24.6364	2.55262		
	ثالث	90	22.1000	3.71468		
	المجموع	163	23.5153	3.79629		

المتغير	المستوى الدراسي	N	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمه ف	الدلالة
مقياس الضغوط النفسية	أول	29	125.48	24.263	24.02	0.000
	ثاني	44	114.25	17.243		
	ثالث	90	100.90	15.232		
	المجموع	163	108.88	20.017		

يتضح من جدول ( 11 ) أن قيم الاختبار ف لأبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية لها دلالة إحصائية .

### المراجع :

#### أولاً : المراجع العربية :

- 1- أنور البرعاوي ( 2001 ) . الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية، غزة: فلسطين.
- 2- حسين طه ( 2007 ) . استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان . القاهرة : دار الفكر .
- 3- داود نسيم ( 1997 ) . العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة ومفهوم الذات لديهم ، دراسات نفسية ، عدد ( 24 ) ، ص ص : 253- 268 .
- 4- زينب شقير ( 1997 ) . الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى طالبات الجامعة ، مجلة الإرشاد النفسي ، عدد ( 6 ) .



- 5- عبد المجيد السيد ( 2005 ) . الدور الوسيط للمعارف المشوهة في العلاقة بين الضغوط النفسية والاكنتاب لدى عينة من طلاب الجامعة . *مجلة كلية التربية بالمنصورة*، العدد ( 57 ) ، ص ص 303 - 330 .
- 6- عزت فوزي ( 1997 ) . الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الابتدائية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية ، *المجلة المصرية للدراسات النفسية* ، عدد ( 16 ) ، ص ص : 155- 184 .
- 7- عزه محمد صادق رفاعي ( 2003 ) . الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها ، *رسالة دكتوراه غير منشورة* ، كلية الآداب ، جامعة حلوان .
- 8- عماد محمد مخيمر ( 1997 ) . الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية: متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكنتاب لدى الشباب الجامعي ، *المجلة المصرية للدراسات النفسية* ، المجلد ( 7 ) ، العدد ( 17 ) ، ص ص 103-138 .
- 9- عماد محمد مخيمر ( 1996 ) . إدراك القبول / الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة ، *مجلة دراسات نفسية* ، رابطة الاخصائيين النفسيين ، القاهرة المجلد ( 6 ) ، العدد ( 2 ) ، ص ص 275- 299 .
- 10- عماد محمد مخيمر ( 1995 ) . تقدير الذات ومصدر الضبط : خصائص نفسية وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض القلق والاكنتاب ، *رسالة دكتوراه غير منشورة* ، كلية الآداب ، جامعة الزقازيق .
- 11- غادة الشواف ( 2010 ) . الضغوط والصلابة النفسية والإبداع في مرحلة المراهقة ، *رسالة ماجستير غير منشورة* ، البحرين ، جامعة الخليج العربي .

- 12- محمد حسن غانم ( 2007 ) . الاضطرابات السيكوسوماتية وعلاقتها بالضغط والصلابة النفسية وبعض متغيرات الشخصية لدى مرضى السكر من النوع الثاني، *دراسات عربية في علم النفس*، الصادرة عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، المجلد ( 6 ) العدد ( 2 ) ، ص ص 37-113 .
- 13- محمد يوسف ( 1999 ) . الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية ، *مجلة مركز البحوث التربوية* ، جامعة قطر ، عدد ( 15 ) ، ص ص 195-224 .
- 14- هشام الخولي ( 2007 ) . فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة . *مجلة الإرشاد النفسي* ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ص ص 83-135 .

#### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 15-Alloy , L . ( 2005 ) . *Cognitive vulnerability to emotional disorders* . New Jersey : Lawrence Erlbaum .
- 16-Astin , A . ( 2000 ) . Meditation in novey clinicians complete reference to complementary and alternative medicine . ST . Louis, *MO, Mosby* , 73-85 .
- 17-Barahmand ,U.( 2008 ) Using metacognitions to identify emotionally vulnerable college students *.J.Health Behav.*, 32,6.
- 18-Cerle, C . ( 2008 ) .Typological and factor analysis of the perceived stress measure by using the PSS scale . *Revue Europeenne De Psychologie Applique* , 58 , 227- 239 .

19- Chang , E. ( 1998 ) . Does dispositional optimism moderate the relation between perceived stress and psychological well-being ?

A Preliminary investigation . *personality and Individual Difference* , 25, 233- 240 .

20-Clarke , D.E .( 1995 ) . Vulnerability to stress as a function of age , sex, locus of control , hardiness and type A personality . *Social Behavior and personality* , ( 23 ) , 285-286 .

21-Dietrich, M . ( 2008 ) . The frequency of perceived stress anxiety and depression in patients with common pathologies affecting voice . *Journal of Voice* , 22 , 4 , 472- 488 .

22-Eller , G. ( 2002 ) . Stress coping style and psychological symptoms in nepali women living with *HIV/AIDS* . Retrieved.

23-Extremera , L . ( 2009 ) . *The moderating effect of trait meta-mood and perceived stress on life satisfaction* *Personality and Individual Difference* , 47 , 116-121 .

24-Fava , M .( 1992 ) . *Correlation between perceived stress and depressive symptoms among depressive outpatients.* *Stress Med*, 8.

25-Friedman, M . ( 1974 ) . *Type A behavior and your heart* , New York :Knopf .

26- Kobasa , P . ( 1983 ) . Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and social Psychology* , 45 , 4 .

27- Kobasa , S. ( 1982 ) . Stressful life events , personality and health an inquiry into hardiness . *Journal of Personality and Social Psychology* , 37 , 1 , 1-11 .

28- Kobasa, S . ( 1982 ) . Commitment and coping in stress resistance among lawyers , *Journal of Personality and Social Psychology* , 42, 1, 168- 177 .

29- Kobasa, S . ( 1979 ) . Hardiness and health : A prospective study . *Journal of Personality and Social Psychology* , 42 , 1, 168-177 .

30-Lazarus , R . ( 1966 ) . *Psychology stress and the Coping Process* . New York : Mcgraw Hill Book Company .

31-Lu , Lou ; H .( 1999 ) . Managerial stress , job satisfaction and health in Taiwan , *Stress Medicine* . 15 , 53-64 .

32-Maddi , S,R .( 1996 ) Relationship of hardiness to alcohol and drug use in adolescents . *American journal of drug and alcohol abuse* , 22 ( 2 ) , 247- 257 33. - Rice , P.L .(1992 ) . Strees and health ,California : *Brook –Cole Publishing* .