البحث الرابع :

" قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طالبات الدراسات المسائية فى الجامعة "

إعداد :

د/ ولاء بدوى محمد بدوى

مدرس علم النفس بجامعة المنوفية

" قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طالبات الدراسات المسائية فى الجامعة "

د/ ولاء بدوى محمد بدوى

- **ملخص البحث** :

استهدف البحث التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في كليتي الآداب والتربية بجامعة الملك خالد وتحقيقا لأهداف البحث استخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل والضغوط النفسية تم تطبيق المقاييس على عينة البحث المتكونة من ٢٠٠ طالبة تراوحت اعمارهم من ١٨ – ٣٥ سنة، ولتحميل البيانات إحصائيا استخدمت الباحثة(الاختبار التائي ، والوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، ومعامل ارتباط بيرسون .وأظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل والضغوط النفسية لدى طالبات الدراسات المسائية كما توجد فروق دالة إحصائيا فى الاداء على مقياس قلق المستقبل والضغوط النفسية وفق متغير الحالة المعيشية (تعمل ،لا تعمل) ولصالح لا تعمل ، كما توجد فروق دالة إحصائيا فى الاداء على مقياس قلق المستقبل والضغوط النفسية وفق متغير الحالة الاجتماعية (متزوجة، غير متزوجة).

Future Anxiety and Relation to the psychological stress in Evening Studies Students at the university

Abstract:

This study aims to explore the manifestations Future Anxiety and Relation to the psychological stress in Evening Studies in the Faculties of Arts and Education at King Khaled To research objectives researcher used measure of Future Anxiety and psychological stress. The study has applied on (200) student ranging in age from 18 - 35 years old and to download the data statistically researcher used(t test, the mean, and standard deviation, and Pearson correlation coefficient) The results showed a positive relationship statistically significant between Future Anxiety and psychological stress in the students Evening Studies and there are statistically significant differences on according to the variable living situation (work- not work) and for the benefit does not work, and there are differences statistically significant variable according to marital status(married –non marriea).

- **مقدمة** :

إن التطور المذهل والمتسارع في شتى المجالات العلمية والتكنولوجية السمة الرئيسة لهذا العصر ،حيث أدى هذا التغير المستمر إلى ضغوط على الفرد تتطلب منه أن يواكب هذا التطور ومسايرته والتغلب على كثير من العقبات التي تواجهه ،فأصبح التنبؤ بما يخبئه المستقبل باعثا للخوف والقلق. حيث يعد القلق أحد أبرز و أكثر الاضطرابات النفسية التي يصاب بها الأفراد نتيجة لضغوط هذه الحياة وتعقيداتها ،وواقع المجتمع وما يتخلله من مراحل صعبة تجعله متوترا أو قلقا (الكفوري، ٢٠٠٠ م :١٠٩)

وهناك اتفاق بين المشتغلين فى علم النفس والطب النفسي فى ان القلق يمثل عصب الحياة النفسية ويعتبر المدخل الجوهرى لدراسة الصحة النفسية للانسان. والقلق خبرة انفعالية كامنة قديمة قدم الانسان نفسه، وان درجة الشعور بالقلق ومستواه تختلف باختلاف الظروف المساعدة على القلق والعوامل والاسباب التى تساعد على نشوئه والمكونات النفسية للافراد. (عيد،١٩٩٧: ٧٩)

حيث أشارت شقير (٢٠٠٥ م) إلى أن قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد والتي تمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضيه وحاضرة أيضا يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار وتسبب لديه هذه الحالة شيء من التشاؤم واليأس الذي يؤدي فى نهاية الأمر إلى اضطراب نفسي خطير وقلق المستقبل ظاهرة تستحق الدراسة لدى طلبة الجامعة لان الحياة الجامعية مليئة بالظروف المثيرة للقلق سواء على الصعيد الدراسي او الاجتماعي.

وتنعكس خطورة ظاهرة قلق المستقبل سلبا على إدراك طلاب الجامعة لفاعليتهم وقدراتهم الذاتية وطموحهم المستقبلي مما يجعلهم عرضه للاضطرابات النفسية والسلوكية التكيف غير الفعال، وهذا يؤثر بدوره على مستقبلهم العلمي والعملي، حيث ان المرحلة الجامعية هى قاعدة أساسية لتزويد الطالب بالمعارف والمهارات التى تمكنه عند التخرج من مواجهة الحياة العملية.(المشيخى،٢٠٠٩، ٨)ومرحلة الشباب مرحلة لها ميزاتها وخصائصها وتكثر اضطراباتها المختلفة فهي مرحلة استلام المسئوليات وليست بحدث عادى وتكثر هذه المسئوليات عند الشباب الجامعي حيث يعترى القلق طلاب الجامعة فارتباط القلق بالطالب الجامعي يرجع لأسباب كثيرة منها ان الطالب فى المرحلة الجامعية يمر بمرحلة تعرف بمرحلة تحديد الهوية وسوف يظل هناك هامش من الصراع بين الطالب الجامعي ومطالب المجتمع مما يؤدى الى الإحساس بالقلق والتوتر (عثمان،٢٠٠١: ٣١)

فالحياة الجامعية بجوانبها الاكاديمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية تمثل مصادر للضغوط يتعرض لها الطلبة فى هذه المرحلة. فقد اشار كيسكر ١٩٧٧ الى ان طلبة الجامعة يعانون من مواقف وازمات عديدة تتمثل فى مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والاساتذه والمنافسة من اجل النجاح والمشكلات العاطفية والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وانظمتها وقوانينه وما تفرضه من قيود على حركتهم وحريتهم، ومن عوامل الضغط التى يتعرض لها الطلبة الصراع مع الاباء والصراع القيمى بين ما هو اصيل وما هو وافد والتخطيط للمستقبل ومحاولة تاكيد الذات وتحقيقها. (اللامى ،٢٠١٢)

- **مشكلة البحث** :

يأتي في مقدمة الاهتمامات التربوية والتعليمية المعاصرة ، ومنها التعليم لجامعي، الدعوة الى ديمقراطية التعليم أمام جميع أبناء المجتمع للنموة أقصى ما تمكنهم طاقاتهم وقدراتهم ، واستثمارها نحو الأفضل للمشاركة في ناء المجتمع وصنع المستقبل وخدمة الإنسانية ، وفي ذلك حاولت النظم لجامعية أيجاد وسائل وقنوات تعليمية متنوعة لتوفير الفرص التعليمية لمتكافئة للمواطنين وحقهم في إكمال تدريسهم الجامعي واختيار نوع التعليم الذي يتفق مع إمكاناتهم وطموحاتهم وفي ضوء هذه المبادئ ، جاءت فكرة إنشاء الدراسات المسائية في التعليم الجامعي لتحقيق طموحات العديد من أفراد المجتمع ، الذين فاتتهم فرصة الالتحاق بالتعليم الجامعي الصباحي ، نتيجة روفهم الاجتماعية والاقتصادية ، وذلك بإيجاد فرص للتعليم الجامعي المسائي لرفع مستوى ثقافة شريحة كبيرة من المجتمع مما يساعد على تنمية قابليتهم ونقل مستواهم العلمي الى مستوى أفضل لمواكبة التطورات العالمية زيادة على تحقيق ديمقراطية التعليم بين الافراد.

وتوصلت دراسة حسين ٢٠٠٠ في نتائجها إلى أن الضغوط النفسية لها علاقة وثيقة بضعف التركيز والذاكرة وتضاؤل القدرة على حل المشكلات والادراك الخاطئ للمواقف والأشخاص، كما إنها تؤدي الى الاضطرابات اجتماعية مثل الانسحاب الاجتماعي والشك والعجز عن التوافق الاجتماعي(حسين،٢٠٠٠: ٤)

يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم الى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والمجتمع ، حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغوط النفسية ، ويعود ذلك الى تعقيد أساليب الحياة ، والمواقف الاسرية الضاغطة وبيئة العمل ، وطبيعة الحياة الاجتماعية فالاهداف كثيرة والأماني والتطلعات عالية ولكن الاحباطات والعوائق كثيرة فلاشك إننا بصفة عامة نعيش في عصر يزخر بالصراعات والتناقضات والمشكلات وتزداد فيه مطالب الحياة ، وتتسارع فيه التغيرات التكنولوجية والثقافية والقيمية ، مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة ومصادر للقلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد (حسين والزيود ، 158 : 1999)

وتختلف بيئة العمل في المؤسسات الأكاديمية مقارنة بالمؤسسات غير الأكاديمية، وبناء عليه يتوقع أن تكون أعراضه ومسبباته ونتائجه متباينة في كلتا البيئتين؛ ففي المؤسسات الأكاديمية يعتبر طلبة الجامعات وبخاصة المستجدون منهم عرضة للضغط، بسبب طبيعة الانتقال إلى الحياة الجامعية إذ عليهم التعود على الابتعاد عن بيوتهم وأسرهم لأول مرة، كذلك عليهم المحافظة على مستوى عال من التحصيل الأكاديمي، والتأقلم مع البيئة الاجتماعية الجديدة (Hudd et. al, 2000; Robotham, 2008)

وفي السنوات الأخيرة بدأ موضوع الضغوط النفسية بين طلاب الجامعات يحظى باهتمام العديد من الباحثين، لأسباب عدة أهمها :

وجود ارتباط قوي وعال بين الضغوط النفسية وبين الأداء الأكاديمي الضعيف، كذلك التعرض للاكتئاب والمشكلات الصحية (Gilany, 2008).

وفي ضوء تعدد أنماط الحياة الضاغطة لدى الشباب الجامعي، ولصعوبة التوافق النفسي والاجتماعي مع تواجد الضغوط وما ينجم عنها من مشكلات يوصي العديد من الدراسات ومنها دراسة الأحمد ومريم (2009) المهتمين بعلم النفس أن يكرسوا جزءا من اهتماماتهم البحثية للعناية بفئة الشباب

وفي دراسة قام بها جيلاني(Gilany, 2008) ومصادرها لدى كل من طلبة الطب وطلبة القانون في جامعة المنصورة، أشارت النتائج أن طلبة القانون كانوا أكثر عرضة للضغط النفسي والقلق مقارنة بطلبة الطب؛ إذ وجد الباحث بان أعلى مصادر الضغوط النفسية جاءت في المجالين البيئي والعلاقات مع الآخرين، وعلل الباحث تلك النتائج بأن طلبة القانون يتلقون محاضراتهم من أقسام مختلفة، بينما طلبة الطب والذين عددهم اقل لا يختلطون بالطلبة من الأقسام الأخرى.

وبناءا على ذلك تبلورت مشكلة الدراسة فالاتى:

- أدبيات الصحة النفسية والارشاد النفسي ، ونتائج الدراسات السابقة التي
- أشارت الى ان طلبة الجامعة يعانون من ضغوطا نفسية وتحاول الباحثة معرفة علاقته بقلق المستقبل ،إلاّ أن هذه الدراسات قد أغفلت طلبة الدراسات المسائية والذين يتميزون بخلفيات عمرية ووظيفية واجتماعية قد تختلف عن خلفيات زملائهم في الدراسات الصباحية.
- تحسس الباحثة -بالمشكلة بوصفها احد التدريسيين في علم النفس / الدراسات المسائية ، وكونها اختصاصي في الارشاد النفسي والاكاديمي بالكلية

لذا سوف تسعى هذه الدراسة لمعرفة قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات العينة في مقياس قلق المستقبل والضغوط النفسية بأبعادها المختلفة لدى طالبات الجامعة (اجتماعي ـ نفسي ـ أكاديمي ـ بيئي ـ مادي)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل والضغوط النفسية بابعادها المختلفة وفق الحالة المعيشية (تعمل ـ لا تعمل) لدى عينة الدراسة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل والضغوط النفسية بابعادها المختلفة وفق الحالة الاجتماعية (متزوجة ـ غير متزوجة لدى عينة الدراسة.

- **أهمية البحث** :
- **الاهمية النظرية** :

- يستمد هذا البحث أهميته من أهمية الشريحة العمرية التي يتناولها ألا وهي فئة طلاب الدراسات المسائية فى الجامعة والذين هم في مقتبل حياتهم العملية ، والتي يتعرضون خلالها للعديد من أ حداث ا لحياة الضاغطة والاحباطات المتنوعة والاضطرابات النفسية المتباينة.
- الحاجة المتزايدة لربط متغير قلق المستقبل بغيره من المتغيرات التي لها تأثير على حياة الفرد
- (يتناول ظاهرة نفسية يشيع انتشارها بين طلاب الجامعة بشكل بير،وأصبحت ظاهرة ازداد تواترها في هذا العصر المحمل بالأعباء والضغوط التي لا يمكن تحييدها نتيجة المتغيرات المؤثرة والمتلاحقة على شباب اليوم الاجتماعية منها والاقتصادية والسياسية والطموحات الشخصية.

- **الأهمية التطبيقية** :

- يمكن أن تساعد نتائج هذه الدراسة في اقتراح بعض البرامج الإرشادية التي تسهم في التخفيف من قلق المستقبل لدى طالبات الجامعة.
- يمكن أن تكون نقطة انطلاق للمزيد من البحوث في هذا المجال.
- إن المؤشرات سابقة الذكر ، قد عززت قناعة الباحثة وحفزت دافعيتها بوجود مشكلة حقيقية تتطلب التقصي لواقع الضغوط النفسية وحجم انتشارها لدى طلبة الدراسات المسائية فى كليتى الاداب والتربية بجامعة الملك خالد وذلك من خلال اجراء دراسة ميدانية في هذا المجال ، وهو ما يهدف اليه البحث الحالي

- **أهداف البحث** :

يستهدف البحث الحالي التعرف على:

- قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية لدى طالبات الدراسات المسائية في كليتى الاداب والتربية ـ جامعة الملك خالد
- دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل والضغوط النفسية لدى الطالبات على وفق متغير الحالة الاجتماعية(متزوجة ـ غير متزوجة)
- دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل والضغوط النفسية لدى الطالبات على متغير الحالة المعيشية (:تعمل -لا تعمل)

- **حدود البحث** :

يقتصر البحث الحالي على طالبات الدراسات المسائية في كليتى الاداب والتربية ـ جامعة الملك خالد للعام الجامعى ٢٠١٢ـ٢٠١٣

- **تحديد المصطلحات** :
- **قلق المستقبل** :

هو خبرة انفعالية غير سارة يمتلك الفرد خلالها الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعداً من صعوبات ، والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة والشعور بالتوتر والضيق والانقباض عند الاستغراق في التفكير فيها. (عشري ، ٢٠٠٤ م : ١٥٧)

وعرفها سليمان ٢٠٠٨ بانه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد أو خطر فعلى أو رمزى قد يحدث ويصاحبهما خوف غامض واعراض نفسية وجسمية.

كما يعرفه (luxon, fletcher, leeson,2009) قلق المستقبل هو حالة من التخوف أو الخوف الغامض والقلق المرتبط بتغيرات غير مرغوب فيها التى تتحكم اكثر واكثر فى مستقبل الشخص.

يُعرف قلق المستقبل بأنه حالة نفسية ناشئة عن التفكير فى المستقبل والتى تتمثل فى الخوف من المشكلات المستقبلية ، والنظرة التشاؤمية للمستقبل وقلق التفكير فى المستقبل. (محمد عبد التواب معوض؛ سيد عبد العظيم 2006)

التعريف الإجرائي لقلق المستقبل : هو الدرجة التي تحصل عليها الطالبات على مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة الحالية

- **الضغوط النفسية** :

عرفها لازاروس (1993) Lazarus بأنها حالة من التوتر الانفعالي ،تنشأ من المواقف التي يحدث فيها إضطراب في الوظائف الفسيولوجية والبيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة للموقف (Lazarus ،. 1993 ، P12)

كما عرفها الربيعي :2009 بأنها الأحداث والمشكلات و الصعوبات التي يدركها الطلبة وتشعرهم بالخوف والقلق وعدم الأتزان (الربيعي، ٢٠٠٩: ٢١٧)

التعريف الاجرائي للضغوط النفسية :هي الدرجة التى تحصل عليها الطالبات من خلال استجابتها على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

- **طالبات الدراسات المسائية** :

هم الطالبات الملتحقات نظامياً في كليتى الاداب والتربية ـ جامعة الملك خالد ، للحصول على درجة البكالوريوس في أحد الاختصاصات العلمية او الانسانية وتطبق عليهم الانظمة والتعليمات الجامعية المتبعة في الدراسات الصباحية وتبدأ محاضراتهم الدراسية في الساعة الثانية ظهرا

- **الإطار النظري** :
- **أولا : قلق المستقبل** :

يعرف القلق بأنه انفعال يتسم بالخوف والتوجس من أشياء مرتقبة، تنطوي علي تهديد حقيقي أو مجهول. لكنَّ كثيراً من المواقف المثيرة للقلق لا يكون فيها الخطر حقيقياً بل متوهماً ومجهول المصدر (إبراهيم، ٢٠٠٢، ص٩)

كما يعرف بانه خوف مزمن دون مبرر موضوعي مع توافر اعراض نفسية وجسمية شتي دائمة الى حد كبير (عبد الخالق، ٢٠٠١: ٣٣٧)

ويعرف بانه حالة من الخوف الغامض الشديد الذى يتملك الانسان ويسبب له كثيرا من الضيق والالم، والقلق يعنى الانزعاج والشخص القلق يتوقع الشر ويبدو متشائما ومتوتر الاعصاب ومضطرب، كما ان الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه ويبدوا مترددا وعاجزا عن البت فى الامور، ويفقد القدرة على التركيز. (عثمان،٢٠٠١: ١٨)

تعرفه شقير (٢٠٠٥: ٥) بانه خلل او اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، تجعل صاحبه فى حالة من التوتر وعدم الامن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدى به الى حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير فيه،والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المتوقعة، والافكار الوسواسية وقلق الموت واليأس.

ومن اهم العوامل التى تؤدى الى ظاهرة قلق المستقبل:

- أحاديث الفرد الذاتية وأفكاره الخاصة الهازمة للذات.
- التوتر الناشئ عن مسئولية اتخاذ القرار باعتباره نوعا من الصراع العقلي وباعتبار ان الحياة هى عبارة عن مجموعة من القرارات المتتالية والتى يكون على الفرد دائما ان يحزم رايه بشأنها
- تعد ضغوط الحياة احد اهم العوامل المسببة لقلق المستقبل خاصة فى هذا العصر الذى يمر بتحولات اجتماعية واقتصادية، وظهرت الضغوط كنتاج للتطورات الحضارية والتى لا يستطيع الانسان تحملها والتكيف معها وخاصة لدى طلاب الجامعة لان الحياة الاجتماعية مليئة بالظروف المثيرة للقلق سواء على الصعيد الدراسي او الاجتماعي مما يؤثر على سلوك الطالب ويصبح مهددا له ومعرقلا لمسيرة حياته الاعتيادية (المشيخى، ٢٠٠٩: ٥٣)

- **ثانياً : مفهوم الضغوط :**

مفهوم الضغوط : ليس من السهل أن نجد تعريفاً شاملاً متفقاً عليهٍ للضغوط، فالمصطلح قد تناوله الأفراد والجماعات بمعان مختلفة تبعاً لمجالاتهم وموضوعاتهم، ن الأطباء والمهندسين وعلماء النفس، والمتخصصين في الإدارة واللغة، كل منهم يستخدم كلمة الضغوط تبعاً لتخصصه ومجاله

يرى(لازورس) Lazurs أن الضغط النفسي يحدث عندما تكون هناك حالة من عدم التوازن بين المطالب البيئية والقدرة على الاستجابة لهذه المطالب وتنشأ هذه المطالب كنتيجة للتفاعل بين عوامل بيئية خارجية وعوامل فردية داخلية ، وتعتمد استجابة الفرد لهذه المطالب على كيفية تفسيره او ادراكه او تقيمه للموقف بطريقة شعورية او لاشعورية.

ومن المسلمات الاساسية لهذه النظرية.الخاصية الارتباطية بتعريف الضغط النفسي على انه "علاقة بين الفرد والبيئة التي تم تقييمها عن طريق الفرد على انها مرهقة او تفوق موارده وعلى انها تعرض حياته للخطر("الاميري 51:2001)

- **أنواع الضغوط** :

نتيجة للدراسات المختلفة والنتائج التي توصلت لها، ظهرت نماذج وتصنيفات عدة للضغوط منها:

تصنيف موراى (1975) الذي قسمها إلى ثلاثة أنواع:

- الضغوط الناجمة عن التوترات الاعتيادية :ويراد بها الضغوط الناتجة عن المشكلات اليومية.
- الضغوط النمائية الناتجة عن التوترات الاعتيادية : وتشمل الضغوط الناجمة عن التغيرات التي تتطلب تغييراً مؤقتاً من العادات وفي أسلوب الحياة.
- ضغوط الأزمات الحياتية :وتشمل ضغوط المرض الشديد أو فقدان شخص عزيز وتكون قوية وتستمر مدة محدودة. (الجبلى ،٢٠٠٦، ص٢٢)

ووفقاً لنظرية لازاروس فان هناك ثلاث مصادر أساسية مسببة للضغوط هي

- **المصدر الأول** :

ويشمل الأحداث المفاجئة والقوية والتي تؤثر في أعداد كبيرة من أف ا رد المجتمع، كالحروبوالكوارث الطبيعية، وتردي المستوى الاقتصادي.

- **المصدر الثاني** :

ويشمل أحداثاً مفاجئة لأحداث المصدر الأول في كونها مفاجئة وقوية إلاّ أنها تختلف عنها منحيث تأثيرها على عدد قليل من الأشخاص ومنها أحداث المرض والفشل والوفاة.

- **المصدر الثالث** :

ويشمل المشكلات اليومية المستمرة والمزمنة والتي يكون الفرد خلالها متوافق مع البيئة بمستوىمعين ولكنه يعاني من تأثير بعض المشكلات النفسية لفترة طويلة من الوقت،كالمشكلات الزوجية، او مشكلات العمل والدراسة وغيرها وحسب رأى لازاروس أن الأفراد يتعرضون : إلى نوعين من العوامل الضاغطة هما:

- المتطلبات البيئية : وهي تشمل الأحداث الخارجية) الأسرية ، الاجتماعية والاقتصادية (التي يواجهها الفرد في حياته وتتطلب منه التوافق معها المتطلبات الشخصية:وهي تشمل طموحات الفرد وأهدافه وقيمه والفعاليات التي يسعى لتحقيقها خلال حياته مثل تحقيق مستوى د راسي مرتفع (الاميري ، ١٩٩٨،٢٣)

- **الآثار المترتبة على الضغوط النفسية** :

نلاحظ أن الضغوط تترك آثارا نفسية وفسيولوجية واجتماعية مختلفة على الأفراد الذين يتعرضون لها ومن هذه الآثار :

- الآثار الفسيولوجية :تتمثل هذه الآثار عند" كوبر باضطرابات الجهاز الهضمي، نوبات الإسهال المزمنة، اضطرابات الجهاز النفسي، اضطرابات لجهاز الدموي المتمثلة في ارتفاع ضغط الدم والصداع، إضافة إلى إصابة الجلد بالطفح الجلدي، ومرض السكري، وفقدان الشهية
- الآثار النفسية :وتنقسم إلى آثار معرفية كنقص الانتباه، واضطراب الذاكرة، والشك وزيادة معدل الأخطاء، حيث تصبح أنماط التفكير ضطربة ولا عقلانية وغير منطقية .وآثار انفعالية كازدياد التوتر النفسي والوسواس، وظهور الاكتئاب، والعجز، وضعف الضوابط الأخلاقية الآثار السلوكية العامة :تتمثل في اضطرابات الكلام، اضطرابات عادات النوم الشك في الأصدقاء والأقارب، الاعتماد على الآخرين.
- الآثار الاجتماعية :تتمثل في التوتر، إنهاء العلاقات الاجتماعية، العزلة والانسحاب، وانعداما لقدرة على قبول وتحملا لمسؤولية (الحربي، 2002 ، ص7)

- **استراتيجيات مواجهة الضغوط** :

يشير عبد الستار ابراهيم ١٩٩٨ الى ان معالجة احداث الحياه الضاغطة لا تعنى التخلص منها او تجنبها استبعادها. فوجودها فى حياتنا أمر طبيعى ولكل منا نصيبه منها بدرجات متفاوته، ووجودها لا يعنى اننا مرضى بقدر ما يعنى اننا نعيش ونتفاعل مع الحياة ونحقق طموحات معينة. وخلال ذلك وبسببه تحدث امور متوقعة وغير متوقعة. ومن ثم فان علاج احداث الحياة الضاغطة لايتم بالتخلص منها وانما بالتعايش الايجابى معها ومعالجة نتائجها السلبية (ابراهيم،١٩٩٨: ٢٢٤)

وتوجد مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة ضغوط الحياة تشمل :

- **التفكير العقلانى**Rational thinking :

استراتيجية يلجأ خلالها الفرد الى التفكير المنطقى بحثا عن مصادر القلق واسبابه المرتبطة بالضغوط.

- **التخيل**imagining :

استراتيجية يتجه فيها الافراد الى التفكير فى المستقبل

- **الانكار**Denial :

عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد الى انكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق وكأنها لم تحدث على الاطلاق.

- **حل المشكلات** solving problem :

نشاط معرفى يتجه من خلاله الفرد الى استخدام افكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف باسم القدح الذهنى.

- **الفكاهة** Humor :

استرتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والامور الخطيرة ببساطة وبروح الفكاهة، وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما انها تؤكد على الانفعالات الايجابية اثناء المواجهة.

- **الرجوع الي الدين** : Religion to turning

وتشير هذه العملية الى رجوع الافراد الى الدين والاخلاص الدينى عن طريق الاكثار من العبادات، كمصدر للدعم الروحى والانفعالي وذلك لمواجهة المواقفا لضاغطة والتغلب عليها. (Cohen,2000)

- **الدراسات السابقة** :

دراسات تناولت قلق المستقبل لدى طالبات الجامعة

- دراسة (عسيرى ،٢٠٠٧)تهدف الى معرفة مستويات القلق لدى طلاب جامعة الملك سعود وعلاقتها باستاذ الجامعة وحالة الطالب الاقتصادية والمعدل التراكمي وصعوبة المواد التى يدرسها الطالب ومستوى قلق الطالب من التخصص الذى يدرسه. تكونت عينة الدراسة من ٢٠٠ طالب من الكليات الادبية وكلية العلوم بجامعة الملك سعود تم اختيارهم بطريقة عشوائية اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفى المسحى التحليلى. وتوصلت نتائج الدراسة الى ان الطلاب يشعرون بالقلق بصفه مستمرة خشية حرمانهم من دخول الاختبارات بنسبة ٧٣.٣٤٪ وعدم تقبلهم لشرح بعض اعضاء هيئة التدريس بنسبة ٨٠٪.
- دراسة(المشيخي ،٢٠٠٩)دراسة تهدف الى معرفة قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عىنة من طلاب جامعة الطائف .قام الباحث باستخدام المن ج الوصفي الذي ىعتمد على دراسة الظاهرة الاجتماعية ووصفه كما وكيفا ، تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من ٠ طالبا منهم ٤٠٠ (طالب من كلية العلوم) ٣٢٠ طالب من طلاب كلية الآداب بجامعة الطائف. تم تطبيق المقاييس الاتية -مقياس قلق المستقبل مقياس فاعلية الذات - مقياس مستوى الطموح
  - ✓ توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في فاعلية الذات.
  - ✓ توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائىة بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في مستوى الطموح.
  - ✓ توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في فاعلية الذات ودرجاتهم في مستوى الطموح.
  - ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي فاعلية الذات ومتوسطات درجات الطلاب منخفضي فاعلية الذات على مقياس قلق المستقبل لصالح الطلاب منخفضي فاعلية الذات
  - ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي مستوى الطموح ومتوسطات درجات الطلاب منخفضي مستوى الطموح على مقياس قلق المستقبل لصالح الطلاب منخفضي مستوى الطموح.

- دراسة (القرشي، ٢٠١٢)دراسة بعنوان الدافع للانجاز وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة ام القري ، استخدم الباحث المنهج الوصفى تم اجراء الدراسة على عينة مكونة من ٣٠٠ طالبا منهم (١٥٠) طالبا من الكليات العلمية و(١٥٠) طالبا من الكليات النظرية بجامعة ام القري تم استخدام مقياس الدافعية للانجاز وقلق المستقبل ، توصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الدافعية للانجاز وقلق المستقبل ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين مرتفعي دافعية الانجاز ومتوسط درجات الطلاب منخفضي دافعية الانجاز على مقياس قلق المستقبل.
- دراسة (المالكى،٢٠١٢)التعرف على مظاهر قلق المستقبل واتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة ،معرفة العلاقة بين قلق المستقبل واتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة ،ومعرفة الفروق في قلق المستقبل وإتخاذ القرار بين طلاب الجامعة تبعاً لموقع الجامعة و التخصص و مستوى تعليم الوالدين والعمر تكونت عينة الدراسة ككل من) ٦٥٢ (طالباً ،)٣٠٢ (طالب من الكلية الجامعية بالليث ١٧٦ طالب من الأقسام العلمية و١٢٦ (طالب من الأقسام الأدبية و ٣٥٠ (طالب من جامعة الملك عبدالعزيز ،)١٦٣(طالب من كلية العلوم و)١٨٧(طالب من كلية الآداب). استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل ومقياس اتخاذ القرار .اظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند ٠.٠١ بين درجات قلق المستقبل واتخاذ أما طلاب الكلية الجامعية بالليث التابعة لجامعة أم القرى فقد تبين وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند ٠.٠٥ بين قلق المستقبل واتخاذ القرار
  - ✓ تبين أنه لا توجد فروق في درجات قلق المستقبل و اتخاذ القرار وفقاً للجامعة.
  - ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل وفقاً للتخصص لصالح التخصصات الأدبية .

- **دراسات تناولت الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة** :

- دراسة روبرت Robert(1991) تحاول التعرف على انماط التعلم والدراسة التى تؤدي إلى صدمة وضغوط اجريت الدراسة على عينة مكونة من ١٣٣ طلاب السنة الاولى في الخارج من سنغافورة وماليزيا وهونج كونج، ومعظمهم كانوا يدرسون للحصول على درجة البكالوريوس في الأعمال، و ٧٦ طالب استرالي ، وأظهرت أنه بالمقارنة مع الطلاب المحليين كان هناك صعوبات أكبر بكثير في التكيف مع المتطلبات الأكاديمية، لا سيما فيما يتعلق بإدارة مطالب الدراسة، وأساليب الدراسة على وجه التحديد، والتعلم المستقل، والمهارات اللغوية، والمشاركة، وإدارة الوقت. الطلاب في الخارج يظهر لديهم درجة أعلى بكثير من مؤشرات الإجهاد المختلفة مما فعل الطلاب المحليين. وينبغي توفير الدعم والموارد للطلاب في الخارج

- دراسة (الأميري،1998) - هدفت الدراسة التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، ومدى الفروق في الضغوط النفسية وفقا للنوع - التخصص -المستوى . تكونت عينة الدراسة من (308) طالب وطالبة من طلاب جامعة تعز للمستوى الأول والرابع. استخدم الباحث الأداة التالية :مقياس الضغوط النفسية من (إعداد العبادي1995) بعد تكييفه على البيئة اليمنية. ومن أهم النتائج التى توصلت اليها الدراسة أن الطلبة يعانون من ضغوط نفسية، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تبعا لمتغير المستوى الدراسي، كما لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تبعا لمتغير التخصص.
- دراسة (طاهر،1998) اجريت هذه الدراسة في العراق ، واستهدفت تعرف نواع الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة كلية التربية في الجامعة لمستنصرية وايجاد العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض السمات الشخصية (الانجاز، الثقة بالنفس، الانعزال)، وبلغت عينة الدراسة 300طالباً وطالبة في جميع أقسام الكلية ، وقد قامت الباحثة ببناء مقياس الضغوط النفسية مكون من 38 فقرة وبناء مقياس للسمات الشخصية مكون من 30 فقرة موزعة بالتساوي على جميع السمات. وقد استنتجت الدراسة ان الطلبة يعانون من الضغوط النفسية وكذلك هناك علاقة ضعيفة بين الضغوط النفسية وسمة الانجاز، وسمة الثقة بالنفس ، كما أسفرت عن وجود علاقة إيجابية بين الضغوط النفسية وسمة الاعتزال.
- وهدفت(دراسة دخان والحجار، 2006) تعرف مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية، لديهم وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة(541) طالبا وطالبة، من مجتمع الدراسة البالغ (15441) طالبا وطالبة من كليات الجامعة التسع بأقسامها المختلفة.واستخدم الباحثان استبانتين، الأولى :لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة، والثانية لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم .وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج وكان من أهمها :أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان(% 62.05)، وأن معدل الصلابة النفسية لديهم(% 77.33) كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية- عدا ضغوط بيئة الجامعة - تعزى إلى متغير الجنس لصالح الذكور، وبينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية -عدا الأسرية والمالية - تعزى إلى متغير التخصص ولصالح طلبة العلمي، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات

دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية -عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة ـ تعزى إلى متغير المستوى الجامعي لصالح المستوى الرابع، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية -عدا المالية والدرجة الكلية؛ فهي تعزى إلى متغير الدخل الشهري، وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

- دراسة(الربيعي، ٢٠٠٩)أجريت هذه الدراسة في العراق ، واستهدفت التعرف لى العلاقة بين الضغوط النفسية والاتجاه المضاد للمجتمع لدى طلبة الجامعة ، وللتحقق من أهداف البحث ، قام الباحث ببناء مقياسين ، وبعد استخراج الخصائص السيكومترية تم تطبيقها على عينة من طلبة جامعة بغداد . ولتحميل البيانات احصائيا استخدم الباحث الاختبار التائي وتحميل التباين الثلاثي ومعامل ارتباط بيرسون، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن أفراد عينة البحث يعانون من ضغوط نفسية بمستوى فوق المتوسط المعياري للمقياس ، كما توجد فروق دالة احصائيا وفقا لمتغير المرحلة (الأولى الرابعة) ولصالح المرحلة الاولى، كما توجد فروق دالة احصائيا وفقا لمتغير التخصص (العلمي الانساني) ولصالح التخصص العلمي كما لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والاتجاه المضاد للمجتمع
- دراسة (القدومي،٢٠١١) هدفت هذه الدراسة للتعرف على ادراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية لديهم .بالإضافة إلى ذلك حاولت هذه الدراسة فحص فيما إذا كانت ادراكات الطلبة تختلف تبعا لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي .وتكونت عينة الدراسة من (531طالبا .ولتحقيق أهداف الدراسة الحالية تم إعداد مقياس ادراكات الطلبة لمصادر الضغط النفسي، وقد تضمن هذا المقياس بصورته النهائية (58فقرة موزعة على خمسة أبعاد تشكل مصادر الضغوط النفسية وهي: الضغوط الاجتماعية، والضغوط النفسية، والضغوط الأكاديمية والضغوط البيئية، والضغوط المادية .وأشارت النتائج أن مستوى إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمستوى معاناتهم من الضغوط النفسية في ضوء المصادر المتضمنة في المقياس متوسط .كذلك فإن الطلبة يعتقدون أن هديد الظروف المرتبطة بالبيئة تشكل المصدر الأول للضغط النفسي بالنسبة اليهم .أما بالنسبة إلى ترتيب باقي الأبعاد فقد كان على النحو التالي :البعد الأكاديمي، البعد النفسي، البعد المادي وأخيرا البعد الاجتماعي .كذلك أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في متوسطات تقديرات الطلاب ومتوسطات تقديرات الطالبات على البعد الاجتماعي والنفسي والمادي (ولصالح الطلاب).ووجود فروق دالة إحصائيا في متوسطات تقديرات الطلبة على البعد الاجتماعي ولصالح طلبة كلية التمريض وعلى البعد المادي ولصالح طلبة كلية الشريعة والقانون .ووجود

فروق دالة إحصائياً في متوسطات تقديرات الطلبة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي على البعد الأكاديمي ولصالح طلبة السنة الدراسية الثالثة.

- دراسة (مجلى،٢٠١١)يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية صعده جامعة عمران وذلك من خلال :
  - ✓ الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية صعده ـ جامعة عمران وهل لمتغير الجنس أثر على هذه العلاقة؟.
  - ✓ الكشف عن مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة كلية التربية صعده جامعة عمران، وبيان الفروق ذات الدلالة في انتشار الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس وتكونت عينة البحث من (300) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية صعده- جامعة عمران .واستخدم الباحث الأدوات التالية :اختبار الأفكار اللاعقلانية، واختبار الضغوط النفسية.وبعد إجراء المعالجات الإحصائية تم التوصل إلى النتائج الآتية:
  - ✓ توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغوط النفسية ـ انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الكلية حيث بلغ متوسط درجاتهم أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس -كان مستوى الضغوط النفسية بدرجة معتدلة. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة وفقا لمتغير الجنس لصالح الذكور- كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين الطلبة وفقا لمتغير الجنس لصالح الذكور.
- دراسة (تايه اللامي، ٢٠١٣) استهدف البحث التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات الدراسات المسائية في كلية التربية / الجامعة المستنصرية ، وبناء برنامج ارشادي لتخفيضها .وتحقيقا لاهداف البحث تبنى الباحث مقياس الضغوط النفسية تم تطبيق المقياس على عينة البحث المتكونة من 200 طالبة ، ولتحميل البيانات احصائيا استخدم الباحث(الاختبار التائي ، ومعادلة فيشر،والوزن المئوي، والوسط الحسابي والانحراف المعياري ، ومعامل ارتباط بيرسون واظهرت النتائج ان افراد عينة البحث يواجهون ضغوطا بدرجات كبيرة ومتوسطة ، كما توجد فروق دالة احصائيا على وفق متغير الجنس (ذكور أناث)ولصالح الذكور ، وأيضا على وفق متغير الحالة المعيشية (يعمل لا يعمل) ولصالح لا يعمل ،ولاتوجد فروق دالة احصائيا على وفق متغير الحالة الاجتماعية (متزوج غير متزوج) .وفي ضوء هذه النتائج تم بناء برنامج ارشادي على وفق منهج تحميل النظم بأعتماد أستراتيجية التحصين ضد الضغوط واشتمل البرنامج على 10 جلسات ارشادية
- دراسة (الخياط و السليحات، 2012) هدفت الدراسة الحالية إلى التأكد من فاعلية برنامج سلوكي معرفي في خفض الضغوط النفسية؛ وتحسين التحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة كلية الأميرة رحمة الجامعية -

جامعة البلقاء التطبيقية، تكونت عينة الدراسة من (40) طالباً؛ تم توزيعهم عشوائيا على مجموعتين تجريبية وضابطة، (20) طالبا لكل مجموعة، وقد أظهرت نتائج تحليل التباين المشترك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فيما يتعلق بمتغير الضغط النفسي، بينما لم يكن هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين فيما يتعلق بمتغير التحصيل الدراسي .وأوصى الباحثان بإجراء دراسات أخرى حول العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي بعد تدريب الطلبة على أسلوب حل المشكلات وأساليب خفض الضغط النفسي.

- **التعقيب علي الدراسات السابقة** :

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة أن الاهداف مشتركة مع البحث الحالي ، وهي تعرف الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، كما يتضح أيضا ان هناك اهتماما واسعا لدراسة الضغوط النفسية وهي ميدان خصب في مجال الدراسات التربوية والنفسية ، وقد توصلت تلك الدراسات في نتائجها الى ان طلبة الجامعة يعانون من ضغوط نفسية متنوعة ومتباينة في مستوياتها تبعا لمتغيرات (التخصص ، المرحلة الدراسية)

الا أن ما يميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة هو:

- ان الدراسات السابقة تناولت عينات طلبة الجامعة في الدراسات الصباحية بينما يتناول البحث الحالي عينات من طلبة الجامعة في الدراسات المسائية
- ان الدراسات السابقة لم تتناول متغيرات الحالة الاجتماعة (متزوجة ـ غير متزوجة) والحالة المعيشية (تعمل ـ لا تعمل) للطالبات ، بينما تناول البحث الحالي هذه المتغيرات.

- **فروض الدراسة** :

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات العينة في مقياس قلق المستقبل والضغوط النفسية بأبعادها المختلفة لدى طالبات الجامعة (اجتماعي- نفسي ـ أكاديمي ـ بيئي ـ مادي).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى قلق المستقبل والضغوط النفسية لدى الطالبات على متغير الحالة المعيشية (تعمل ـ لا تعمل) لدى عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية وفق الحالة الاجتماعية (متزوجة ـ غير متزوجة) لدى عينة الدراسة.

- **منهجية البحث وإجراءاته** :
- **إجراءات البحث** :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المقارن وتطلب تحقيق أهداف البحث التعرف على مجتمع البحث، واختيار العينة والوسائل الإحصائية التياستخدمت في معالجة البيانات والتوصل إلى النتائج ، وفيما يأتي وصف لجميع الإجراءات.

- **عينة البحث** :

لقد استخدمت الطريقة الطبقية العشوائية في اختيار عينة البحث والتي قدرها (٢٠٠) طالبة في الدراسات المسائية في كليتي الآداب والتربية / جامعة الملك خالد تراوحت اعمارهم من ١٨ـ ٣٥ سنة.

- **أدوات البحث** :

مقياس الضغوط النفسية إعداد د.خولة القدومي ود. ياسر خليل (٢٠١١) قام الباحثان بتطوير الاستبانة الحالية لقياس مصادر الضغوط النفسية وتحديدها، بما يخدم أغراض هذه الدراسة، وتضمنت الاستبانة في صورتها النهائية (58) فقرة، واختيرت هذه الفقرات بحيث تتناسب والغاية من إعدادها،ويتألف المقياس من الضغوطات المحتملة موزعة على (58) فقرة تقيس خمسة مصادر للضغوط هي: الضغوط الاجتماعية، والضغوط النفسية والضغوط الأكاديمية، والضغوط البيئية، والضغوطالمادية .وتم قياس استجابات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس من خلال سلماستجابة تم تدريجه حسب مقياس ليكرت إلى خمس نقاط، وذلك حسب الأوزان التالية:(دائما5= ، غالبا4 = ، أحيانا3 = ، نادرا2 = ، أبدا= ١) وبحيث تتدرج من ضغط نفسي عال5 إلى ضغط نفسي منخفض1

- **صدق المقياس** :

تم التأكد من صدق المقياس من خلال مرحلتين، على النحو الآتي:

- **أولا** :**صدق المحتوى** :

يتضح هذا الصدق من خلال توزيع المقياس في صورته الأولية على10 من الأساتذة ذوي الخبرة والاختصاص في العلوم النفسية والتربوية في جامعة إربد الأهلية، وجامعة اليرموك، حيث قاموا بإبداء أرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات الاستبانه، ومدى انتماء الفقرات إلى كل بعد من أبعاد الاستبانه واظهرت النتائج ان جميع فقرات المقياس قد حازت على نسبة اتفاق تزيد على أو تساوي ٧٠ ٪

- **ثبات الاختبار** :

وقام معدي الاختبار بحساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وكانت 0.92 ويتضح ان الاختبار يتمتع بمعاملات ثبات مرتفعة.

- **التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس** :

- **ثبات المقياس**:

إعادة التطبيق: تم حساب الثبات لمقياس الضغوط النفسية عن طريق إعادة التطبيق والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط كما يلي:

جدول (١) : معاملات الثبات لمقياس الضغوط النفسية بابعاده المختلفة بين التطبيق وإعادة التطبيق

البعد	معاملات الارتباط عن طريق بيرسون	معاملات الارتباط عن طريق ألفا كرونباخ
الاجتماعي	٠،٨٥	٠،٩٤
النفسي	٠،٧٨	٠،٨٢
الاكاديمي	٠،٦٩	٠،٩٢
البيئي	٠،٧٥	٠،٨٩
المادي	٠،٦٦	٠،٩٠

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط بين أبعاد مقياس الضغوط النفسية من خلال التطبيق وإعادة التطبيق، فكان معامل الارتباط بالنسبة للبعد الاجتماعي عن طريق بيرسون ٠,٨٥ وعن طريق ألفا كرونباخ ٠,٩٤، أما بالنسبة للبعد النفسي فقد كان معامل الارتباط عن طريق بيرسون ٠,٧٨، وعن طريق ألفا كرونباخ كان معامل الارتباط ٠,٨٢، وقد كان معامل الارتباط بالنسبة للبعد الأكاديمي عن طريق بيرسون ٠,٧٥، وعن طريق ألفا كرونباخ ٠,٩٢، وقد كانت معاملات الارتباط للبعد البيئي بالنسبة لبيرسون ٠,٧٥، وألفا كرونباخ ٠,٨٩، وبالنسبة للبعد المادي كانت معاملات ارتباط بيرسون ٠,٦٦، والفا كرونباخ ٠,٩٠، وكلها كانت معاملات ارتباط دالة تشير إلى ثبات مقياس الضغوط النفسية وصلاحيته للتطبيق.

- **التجزئة النصفية** Split – Half Method :

للتأكد من ثبات مقياس الضغوط النفسية تم حسابه عن طريق التجزئة النصفية في الجدول التالي:-

جدول (٢) : يوضح معاملات ثبات اختبار الضغوط النفسية بطريقة التجزئة النصفية

البعد	معامل الارتباط بين النصفين بطريقة بيرسون	معامل الارتباط بطريقة كيودر ريتشاردسن
الاجتماعي	٠,٦٤	٠,٧٨
النفسي	٠,٧٩	٠,٧٦
الأكاديمي	٠,٨١	٠,٦٧
البيني	٠,٥٩	٠,٦٦
المادي	٠,٦٨	٠,٨٤

يتضح من الجدول (٢) أن الاختبار يتميز بثبات مرتفع بعد استخدام طريقة التجزئة النصفية باستخدام معاملات الارتباط بيرسون وكيودر ريتشاردسن، حيث تراوحت معاملات الارتباط بالنسبة للأبعاد بين (٠,٥٩ و ٠,٨٤) وكلها معاملات اراتبط مرتفعة وهي دالة عند مستوى ٠,٠٥.

- **صدق المقياس** :

صدق الاتساق الداخلي وقد تم حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه كما تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية له والجدولين رقم(٣) و(٤) يوضحا معاملات ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للاختبار وارتباط أبعاد الاختبار بالدرجة الكلية كالتالي:

يتضح من الجدول التالي أن معاملات الارتباط للمفردات بالنسبة للبعد الاجتماعي تراوحت بين ٠,٥٩ إلى ٠,٩١، وبالنسبة للبعد النفسي فتراوحت المعاملات بين ٠,٥٢ و ٠,٨٨، بينما تراوحت معاملات الارتباط بالنسبة للبعد الأكاديمي بين ٠,٥٤ و ٠,٩١ ، وبالنسبة للبعد البيئي تراوحت معاملات الارتباط بين ٠,٥٧ و ٠,٩٤، فيما تراوحت معاملات ارتباط عبارات البعد المادي بين ٠,٥١ و ٠,٩٣ مما يدل على ارتفاع معاملات ارتابط العبارات بالبنود الخاصة بها في مقياس الضغوط النفسية، وهذا عامل من عوامل ثبات المقياس، والجدول رقم (٤) يشير إلى معاملات ارتباط أبعاد مقياس الضغوط النفسية بالدرجة الكلية كالتالي:

جدول (٣) : يوضح معاملات ارتباط درجات العبارات بالبعد الذي تنتمي إليه مقياس الضغوط النفسية

اجتماعي		نفسي		أكاديمي		بيئي		مادي	
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
١	٠،٧٧	١	٠،٥٩	١	٠،٥٦	١	٠،٧٤	١	٠،٨٤
٢	٠،٨٧	٢	٠،٦١	٢	٠،٧٤	٢	٠،٦٨	٢	٠،٦٩
٣	٠،٦٦	٣	٠،٨٧	٣	٠،٥٧	٣	٠،٨٨	٣	٠،٩٠
٤	٠،٥٩	٤	٠،٨٨	٤	٠،٨٧	٤	٠،٧٦	٤	٠،٨٧
٥	٠،٦٩	٥	٠،٧٤	٥	٠،٨١	٥	٠،٨٤	٥	٠،٦٧
٦	٠،٩١	٦	٠،٨٥	٦	٠،٥٤	٦	٠،٥٩	٦	٠،٩٢
٧	٠،٧٤	٧	٠،٨٧	٧	٠،٦٥	٧	٠،٥٧	٧	٠،٩٣
		٨	٠،٥٩	٨	٠،٦٩	٨	٠،٧٩	٨	٠،٥١
		٩	٠،٦٨	٩	٠،٨٧	٩	٠،٩٤	٩	٠،٧١
		١٠	٠،٨٢	١٠	٠،٥٤	١٠	٠،٥٨		
		١١	٠،٦١	١١	٠،٦٨	١١	٠،٦٣		
		١٢	٠،٦٨	١٢	٠،٨٨	١٢	٠،٧٤		
		١٣	٠،٥٥	١٣	٠،٩١	١٣	٠،٨٧		
		١٤	٠،٥٢	١٤	٠،٦٧				
		١٥	٠،٧٨						

جدول (٤) : معاملات الارتباط لمقياس الضغوط النفسية بابعاده المختلفة

البعد	عدد الفقرات	بيرسون	جتمان	ألفا كرونباخ
الاجتماعي	7	٠,٨٧	٠,٥٩	٠,٩٥
النفسي	15	٠,٧٧	٠,٦٥	٠,٨٧
الأكاديمي	14	٠,٨٥	٠,٧٣	٠,٩٠
البيئي	13	٠،٦٤	٠،٥٣	٠،٨٤
المادي	9	٠،٦٩	٠،٥٢	٠،٨٢

ويتضح من الجدول السابق قوة ارتباط بنود مقياس الضغوط النفسية بالدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٥٢ و ٠.٩٥)

وهي معاملات ارتباط دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ مما يشير إلى صدق مقياس الضغوط النفسية.

- **مقياس قلق المستقبل** : (**تأليف محمد عبد التواب وسيد عبد العظيم**)

يتكون المقياس من (٤٠) بندا موزعة على ٤ عوامل هى : الخوف من المشكلات المستقبلية، التشاؤم من المستقبل، قلق التفكير فى المستقبل، قلق الموت. يطبق المقياس فرديا ويطلب من المفحوص كتابة بياناته فى ورقة الاجابة المنفصلة والاجابة على جميع البنود بوضع علامة صح تحت الاختيار المناسب والمعبر عن رايه.

- **طريقة التصحيح** :

الدرجة على كل بند تتراوح من ١ إلى ٥ درجات تتراوح الدرجة الكلية من ٤٠ إلى ٢٠٠ ولقد وضعت خمسة احتمالات للإجابة على كل بند من بنود المقياس وهى (معترض بشدة ـ معترض ـ لا استطيع تحديد رايى ـ موافق ـ موافق بشدة) وتعكس هذه الدرجات فى العبارات السالبة وهى ارقام: ١٥- ٢٧- ٢٨- ٣٢.

استخدم معد ومقنن المقياس عدة طرق لحساب ثبات المقياس وهى.طريقتي إعادة الاختبار وطريقة الفاكرونباخ وتراوحت معاملات الثبات ما بين (٠,٥٩) (٠,٧٩) وكانت دالة عن مستوى (٠,٠١). وتم حساب الصدق باستخدام صدق المحك فكان معامل الارتباط (٠,٩٢)و الصدق العاملى.

- **التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس** :
- **صدق المقياس** :

المقارنة الطرفية: وتم حساب معامل التمييز بين أكثر (٢٧٪) إيجابية وأقل (٢٧٪)، وذلك باستخراج معامل القوة الفارقة بينهما، ودلت النتائج أن متوسط المجموعة الأكثر سلبية (٣,٧) بانحراف معياري (١٩) والخطأ المعياري (٦,٧) بينما كان متوسط المجموعة الأقل سلبية (٢,٣) بانحراف معياري (١٣)، والخطأ المعياري (٤,٥٩)، وكانت النسبة الحرجة (٧,٣٦) عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهذا يشير إلى أن المقياس يميز تمييزاً واضحاً بين المستويات العالية والمستويات المنخفضة في قلق المستقبل مما يشير إلى أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الصدق.

- **ثبات المقياس** :

ولحساب الثبات تم التحقق منه من خلال:

- **إعادة التطبيق** :

ولحساب ثبات مقياس قلق المستقبل والتحقق منه تم تطبيق طريقة التطبيق وإعادة التطبيق، حيث تم حساب قوة معامل الارتباط بين التطبيقين، وقد أضحت النتائج أن درجة الارتباط كانت (٠,٧٤) وهي درجة مقبولة وجيدة تدل على ثبات مقياس قلق المستقبل وصلاحيته للتطبيق في الدراسة الحالية.

- **التجزئة النصفية** :

وقد تم استخدام طريقة التجزئة النصفية كإحدى الطرق لحساب ثبات المقياس، ومن خلالها تم تقسيم بنود مقياس القلق إلى نصفين وتطبيقهم، ومن ثم حساب الارتباط بين النصفين من خلال معامل الارتباط بيرسون، وقد اتضح من خلال النتائج أن العلاقة كانت (٠,٧٥) وهي علاقة جيدة وتصلح للحكم على ثبات المقياس في الدراسة الحالية.

- **نتائج البحث ومناقشتها** :

استخدمت الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ، وفيما يلي استعراض للنتائج الخاصة بكل سؤال من أسئلة البحث مع مناقشة تلك النتائج :

الفرض الاول : توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات العينة في مقياس قلق المستقبل والضغوط النفسية بأبعادها المختلفة لدى طالبات الجامعة (اجتماعي ـ نفسي ـ أكاديمي ـ بيئي ـ مادي)

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين درجات الطالبات على مقياس قلق المستقبل والضغوط النفسية وفيما يلى عرض النتائج التى اسفرت عنها المعالجة الاحصائية

جدول (٥) : يوضح مصفوفة معاملات الارتباط بين القلق وبين الضغوط النفسية بأبعادها

البعد	اجتماعي	نفسي	أكاديمي	بيئي	مادي	الدرجة الكلية
مقياس القلق والضغوط النفسية	*٠,٦٨	*٠,٧٧	*٠,٨٩	*٠,٦٩	*٠,٨٢	*٠,٦٤

*دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين درجات عينة الدراسة في مقياس قلق المستقبل وأبعاد مقياس الضغوط النفسية بأبعاده المختلفة لدى طلاب الدراسات المسائية بجامعة الملك خالد حيث أشارت نتائج الجدول أن العلاقة بين الدرجة الكلية لمقياس الضغوط ومقياس قلق المستقبل (٠,٦٤)، أما علاقة درجات العينة في مقياس قلق المستقبل بابعاد مقياس الضغوط النفسية فكانت البعد الاجتماعي (٠,٦٨)، البعد النفسي (٠,٧٧)، والبعد الأكاديمي فكانت (٠,٨٩)، البعد البيئي فكانت (٠,٦٩)، وأخيرا البعد المادي فكانت العلاقة الارتباطية (٠,٨٢) وكلها علاقات ذات دلالة ارتباطية عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على صحة الفرض الاول

الفرض الثانى : والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى قلق المستقبل والضغوط النفسية لدى الطالبات على متغير الحالة المعيشية)

جدول (٦) : يوضح قيم الفروق في مستوى الضغوط النفسية وفق الحالة المعيشية

الابعاد	الحالة الاجتماعية	العدد	م	ع	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
الاجتماعي	تعمل	١١٠	١٤،٠	٤،١	٢،٧	٨٩	٠،٠٥ دالة لصالح لا تعمل
	لا تعمل	٩٠	١٥،٥	٦،١			
النفسي	تعمل	١١٠	٢٩،٣	١١،٩	٣،٦		
	لا تعمل	٩٠	٣٥،١	٨،٦			
الأكاديمي	تعمل	١١٠	٢٩،٧	٨،٩	٣،٠		
	لا تعمل	٩٠	٣٣،٤	٨،٧			
البيئي	تعمل	١١٠	٣٥،٧	١٤،٤	٣،٢		
	لا تعمل	٩٠	٣٣،٦	١١،٣			
المادى	تعمل	١١٠	١١،٣	٢،٨	٦،٦		
	لا تعمل	٩٠	١٥،٧	٥،٢			
الكلية	تعمل	١١٠	١١٩،٩	٣٦،٨	٢،٨		
	لا تعمل	٩٠	١٣٣،١	٢٨،٤			

يتضح من خلال النتائج الخاصة بالفرض الرابع وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة الدراسة وفق الحالة المعيشية (تعمل – لا تعمل) في مستوى الضغوط النفسية لصالح لا تعمل ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة كالتالي البعد الاجتماعي (٢،٧) البعد النفسي (٣،٦)، البعد الأكاديمي (٣،٠)، البعد البيئي (٣،٢)، البعد المادي (٦،٦) وأخيرا الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية كانت قيمة ت المحسوبة تساوي (٢،٨) وكلها أكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢،٧٦) عند درجة حرية (٨٩)، وهي دالة عند مستوى (٠،٠٥) كما اتضح من الجدول السابق.

جدول رقم (٧) : يوضح قيم الفروق في قلق المستقبل وفق الحالة المعيشية

المقياس	الحالة الاجتماعية	العدد	م	ع	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
قلق المستقبل	تعمل	١١٠	١١٩،١	١٩،٦	١١،٤	٨٨	٠،٠٥
	لا تعمل	٩٠	٨٠،٥	٢٥،١			

يتضح من خلال النتائج الخاصة بالفرض الثاني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة الدراسة وفق الحالة المعيشية (تعمل ـ لا تعمل) في مستوى قلق المستقبل، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (١١،٤) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢،٧٦) عند درجة حرية (٨٨)، وهي دالة عند مستوى (٠،٠٥) لصالح لا تعمل كما اتضح من الجدول السابق.

الفرض الثالث : والذي ينص على :توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى قلق المستقبل والضغوط النفسية لدى الطالبات على وفق متغير الحالة الاجتماعية: (متزوجة ـ غير متزوجة)

جدول رقم (٨): يوضح قيم الفروق في مستوى الضغوط النفسية وفق الحالة الاجتماعية

الابعاد	الحالة الاجتماعية	العدد	م	ع	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
الاجتماعي	متزوجة	٨٠	١٤،٦	٣،٧	٥،٢	٧٩	٠،٠٥
	غير متزوجة	١٢٠	١٦،٧	٣،٨			
النفسي	متزوجة	٨٠	٣١،٦	١٠،٤	٢،٨		
	غير متزوجة	١٢٠	٣٣،٩	١٢،٢			
الأكاديمي	متزوجة	٨٠	٣٢،٩	٨،٩	٥،٩		
	غير متزوجة	١٢٠	٣٠،١	٨،٩			
البيني	متزوجة	٨٠	٣٥،٢	١٢،٧	٢،٩		
	غير متزوجة	١٢٠	٣٧،١	١٣،٩			
المادى	متزوجة	٨٠	١٨،٥	٥،٢	١٢،٠		
	غير متزوجة	١٢٠	١١،٣	٢،٨			
الكلية	متزوجة	٨٠	١٣٢،١	٢٩،٤	٣،١		
	غير متزوجة	١٢٠	١٢٩،١	٣٥،٧			

ويتضح من خلال النتائج الخاصة بالفرض الثالث وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة الدراسة وفق الحالة الاجتماعية (متزوجة – غير متزوجة) في مستوى الضغوط النفسية لصالح متزوجة حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة كالتالي البعد الاجتماعي (٥،٢) البعد النفسي (٢،٨)، البعد الأكاديمي (٥،٩)، البعد البيئي (٢،٩)، البعد المادي (١٢،٠) وأخيرا الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية كانت قيمة ت المحسوبة تساوي (٣،١) وكلها أكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢،٧٦) عند درجة حرية (٧٩)، وهي دالة عند مستوى (٠،٠٥) كما اتضح من الجدول السابق.

جدول رقم (٩) : يوضح قيم الفروق في مستوى قلق المستقبل وفق الحالة الاجتماعية

المقياس	الحالة الاجتماعية	العدد	م	ع	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
قلق المستقبل	متزوجة	٨٠	٧٩،٠٩	٢٦،٤	١٠،٦	٧٩	٠،٠٥
	غير متزوجة	١٢٠	١١٨،٨	٢١،٢			

يتضح من خلال النتائج الخاصة بالفرض الثالث وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة الدراسة وفق الحالة الاجتماعية (متزوجة – غير متزوجة) في مستوى قلق المستقبل لصالح غير متزوجة، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (١٠،٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢،٧٦) عند درجة حرية (٧٩)، وهي دالة عند مستوى (٠،٠٥) كما اتضح من الجدول السابق.

- **مناقشة النتائج** :

تشير نتائج الفرض الاول الى ان أفراد عينة البحث يواجهون ضغوطا وقلقا من المستقبل بدرجات كبيرة ومتوسطة كما تشير النتائج الى وجود علاقة ذات دلالة احصائية ايجابية بين قلق المستقبل والضغوط النفسية

اظهرت نتائج الفرض الثانى وجود فروق فى قلق المستقبل ومستوى الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة لصالح لا تعمل وتفسر هذه النتيجة بسبب حالة القلق الشديد لدى الطالبات على مستقبلهم الدراسي بعد التخرج لاسيما مع زيادة اعداد الخريجين وقمة فرص العمل في الحياة ، كما أن الفقر والحرمان الاقتصادي والظروف المادية الصعبة تقود الى الضغوط النفسية الشديدة حيث ان العمل مصدر رئيسي ووسيلة للحصول على مستلزمات الحياة المختلفة ولاشباع حاجات الفرد الاساسية وسعادته وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة الأميري،١٩٩٨ دخان والحجار٢٠٠٦،دراسةالربيعي، ٢٠٠٩ ودراسةٍ تايه اللامي، ٢٠١٣ واظهرت النتائج ان افراد عينة البحث يواجهون ضغوطا بدرجات كبيرة ومتوسطة ، كما توجد فروق دالةٍ احصائيا على وفق متغير الجنس (ذكور أناث)ولصالح الذكور ، وأيضا على وفق متغير الحالة المعيشية (يعمل لا يعمل) ولصالح لا يعمل ،

اظهرت نتائج الفرض الثالث وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة وفق الحالة الاجتماعية (متزوجة – غير متزوجة) لصالح المتزوجات وتتفق نتائج هذه الدراسة مع كلا من دراسة (عسيرى ،٢٠٠٧) دراسة(المشيخي ،٢٠٠٩) ، دراسة (القرشي، ٢٠١٢) ودراسة (المالكى،٢٠١٢) و تختلف نتائج الدراسة مع دراسة (تايه اللامي، ٢٠١٣ وبما ان الطلبة في هذه المرحلة العمرية لديهم حساسية مفرطة لا نستطيع تجاهل تأثرهم بالاحداث المحيطة وظروف العمل وعبئ الدراسة الذى يشكل ضغطا نفسيا لدى المتزوجات بجانب الحياه الزوجية وعبئ الاسرة وتحمل مسئولياتها.

- **المراجع العربيه** :

- ابراهيم، عبد الستار (١٩٩٨):الاكتئاب. الكويت: سلسلة عالم المعرفة
- إبراهيم ،عبد الستار (٢٠٠٢): القلق قيود من الوهم –مكتبة الانجلو المصرية:القاهرة
- أحمد، علاهن محمد علي :(1998)أثر برنامج إرشادي في خفض مستوى الضغوط الدراسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة،)رسالة دكتوراه غير منشورة(،كلية التربية الجامعة المستنصرية، بغداد.
- التواب، محمد عبد وعبد العظيم، سيد (٢٠٠٦): مقياس قلق المستقبل، مكتبة الانجلو المصرية
- الحربي، ماطر عواد :(2002)مقارنة مستويات الضغط النفسي والقلق ونمط السلوك) أ (لدى الإداريين وغير الإداريين في مديريات الشؤون الصحية بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية،)رسالة ماجستير غير منشورة(، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

- الربيعي ،فاضل جبار (٢٠٠٩): الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتجاه المضاد للمجتمع لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية ، عدد خاص ، كمية التربية / الجامعة المستنصرية

- الفرماوي، حمدي علي وأبو سريع :(1993) الضغوط النفسية تغلب عليها وابدأ الحياة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

- القدومي، خولة عزت و خليل، ياسر فارس (٢٠١١) إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) م (١٩)، ع ١، ص647 - ص 678

- القرشي ،محمد بن عابد بن خبتي (٢٠١٢): الدافع للانجاز وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة ام القري. رسالة ماجستير.جامعة ام القرى

- الأحمد، أمل و مريم، رجاء .(2008)أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق .مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد(10) ع (١) 16-37

- الجبلي، منى محمد عثمان :(2006)المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسيةلدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة صنعاء.

- الخياط، ماجد محمد و السليحات، ملوح مفضي (2012) :فاعلية برنامج تدريبي سلوكي – معرفي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الأميرة رحمة الجامعية مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد العشرون العدد الثاني، ص – 1 ص22

- الكفوري، صبحي عبد الفتاح (٢٠٠٠): فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفي في إدارة الضغوط النفسية لدي عينة من طلاب كلية التربية، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، كلية التربية جامعة المنوفية، عدد ٣، ص ص

- اللامي، عبد العباس مجيد تايه (٢٠١٠): الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج إرشادي مقترح لتخفيضها. كلية التربية في الجامعة المستنصرية

- الأميري ، احمد علي(1998) :الضغوط النفسية لدى طمبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية/ الجامعة المستنصرية

- الاميرى، احمد على (٢٠٠١):فعالية برنامج ارشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في تعز ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الجامعة المستنصرية.

- المالكي، ثواب (٢٠١٢): قلق المستقبل و اتخاذ القرار وعلاقتهما ببعض المتغيرات الثقافية لدى عينة من طلاب الجامعة بمحافظة الليث ومحافظة جدة. رسالة ماجستير ، جامعة ام القرى

- المشيخي، غالب محمد علي (٢٠٠٩): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف رسالة دكتوراه. جامعة ام القري

- حسين ، محمود.، والزيود ، نادر(1999) مشكلات طلبة الجامعة والاكتئاب لديهم في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة البصائر ، المجلد (3)العدد(2) جامعة البتراء الاردن

- حسين ، محمود (2000) الضغوط النفسية وآثارها الفسيولوجية والنفسية والعقليةوالسلوكية ، ورقة عمل ، جامعة البتراء ، الاردن
- دخان، نبيل،الحجار، بشير(٢٠٠٦) الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم .مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد(14)، عدد (2)، ص369-389.
- سليمان ،سناء (٢٠٠٨): الأمراض النفسية والأمراض العقلية بين الحقيقة والخيال. القاهرة. عالم الكتب.
- شقير،زينب محمود(٢٠٠٥): مقياس قلق المستقبل،القاهرة. مكتبة النهضة المصرية.
- طاهر، شوبو عبد الله (١٩٩٨):الضغوط النفسية لدى طلاب كمية التربية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، العدد ٢٩ ، بغداد.
- عبد الخالق، احمد(٢٠٠١): أصول الصحة النفسية، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- عثمان، فاروق(٢٠٠١): القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربى.ط١
- عسيري، عبد الله إبراهيم محمد ال عمر (٢٠٠٧): مستويات القلق لدى طلاب جامعة الملك سعود بالرياض، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية
- عيد ، محمد(١٩٩٧): أزمات الشباب، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- مجلى،شايع عبد الله (٢٠١١): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية صعده – جامعة عمران. مجلة جامعة دمشق– المجلد

- **المراجع الاجنبية** :

- *Cohen,J.(٢٠٠٠): substance high school student in new south wales,Australia> Journal of adolescent healthy.Vol 3 (26),53-63*
- *Gilany, A,(2008). Stress among Medical and Law Students in Mansoura. Middle East Journal of FamilyMedicine, Vol (6) no(9)*
- *Lazarus,R.S.(1993):From Psychological Stress To Emotion: History of out Book, Annual Review of Psychology.(44).*
- *Luxon,K.& Fletcher, R& Leeson,H.(2009): Predictors of anxiety about male pattern baldness in new Zealand males: New Zealand journal of psychology, vol. (38), no (3)*
- *Robert,B.B(1991) : Study and Stress among First Year Overseas Students in an Australian University Higher Education Research & Development Vol (10), Issue 1,*
- *Robotham, S. (2008) Stress among higher education students:*
- *towards a research agenda. Higher Education, 56 (6), pp. 735-746.*

****