

## Psychological stress in terms of (level, source) among university students in Mostaganem

Phd. Student/ Bensabane Yamna<sup>1</sup>, Dr/ Abas Belgoumidi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>University of Oran 2 (Algeria).

The Author's E-mail: [bensabaneyamna@gmail.com](mailto:bensabaneyamna@gmail.com)<sup>1</sup>, [absbelgoumidi@yahoo.fr](mailto:absbelgoumidi@yahoo.fr)<sup>2</sup>

Received: 02/2024

Published: 08/2024

### Abstract:

The study aimed to detect the level of psychological stress, identify the levels of sources of stress (emotional, social, academic, family, economic), and evaluate the

stress according to the student's identification data (age, gender, marital status, university level) among university students in Mostaganem. In order to achieve this objective, the analytical descriptive method was used, and to measure the psychological stress variable and its sources, the psychological stress scale prepared by researchers: Hussam Ismail Hiba, Sara Taha Abdel Salam, Inji Ahmed Mohiuddin Taha, 2023. was applied on a sample of 400 university students for the exploratory study, in order to confirm the psychometric properties of the scale in terms of the Cronbach's alpha test to determine the stability of the study. Constructive validity test using the Pearson correlation coefficient to know the strength of the relationship between the paragraphs of the questionnaire questions and the axes to which they belong, to be finally applied with confidence, and the statistical methods used are descriptive statistics of frequencies, percentages and averages, and secondly statistical tests: ONE SAMPLE T TEST, INDEPENDENT TEST, INDEPENDENT TEST, ONE WAY ANOVA. The following results were reached: There is a statistical significance for the availability of psychological stress among university students, which is at a moderate level, and in terms of sources, academic stress ranked first with a high evaluation, followed by emotional stress with a high evaluation, and the third rank is economic stress, while the fourth rank is family stress with a medium evaluation, and finally social stress with a medium level. (There are statistically significant differences in psychological stress in terms of (emotional, academic, economic, social, and family) according to gender, age and university level. There are no statistically significant differences in psychological stressors in terms of (emotional, academic, economic, social, family) by marital status.

**Keywords:** Stress, stress level, source of stress, college student.

الضغط النفسي من حيث (المستوى، المصدر) عند الطالب الجامعي بولاية مستغانم

الطالبة/ بن صبان يامنة<sup>1</sup>، د/ بلقوميدي عباس<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>جامعة وهران 2 (الجزائر).

الملخص:

هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى الضغط النفسي، والتعرف على مستويات مصادر الضغوط (الضغوط الانفعالية ، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط الأسرية، الضغوط الاقتصادية) ، وتقييم الضغوط حسب البيانات التعريفية للطالب (السن، الجنس ، الحالة الاجتماعية ، المستوى الجامعي) لدى الطلبة الجامعيين بولاية مستغانم. من اجل تحقيق هذا الهدف استخدم المنهج الوصفي التحليلي، ولقياس متغير الضغط النفسي ومصادره طبق مقياس الضغوط النفسية من اعداد الباحثين: حسام إسماعيل هبية، سارة طه عبد السلام، إنجي أحمد محيي الدين طه ، سنة 2023، على عينة مكونة من 400 طالب وطالبة جامعيين للدراسة الاستطلاعية، من اجل التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس من حيث اختبار ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات الدراسة. اختبار الصدق البنائي باستخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة مدى قوة العلاقة بين فقرات أسئلة الاستبانة والمحاور التي تنتمي لها، ليتم في الأخير تطبيقه بكل ثقة، اما الأساليب الإحصائية المستعملة هي الإحصاء الوصفي من تكرارات، نسب المئوية و المتوسط ، ثانيا الاختبارات الإحصائية: وهي اختبار ONE SAMPLE T TETS ، اختبار INDEPENDENT T TETS ، اختبار ONE WAY ANOVA . تم التوصل الى النتائج التالية: يوجد دلالة إحصائية لتوفر الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي وهي بمستوى وسط، اما من حيث المصادر فالضغوط الأكاديمية احتلت المرتبة الأولى بتقييم عالي، يليها الضغوط الانفعالية بتقييم عالي والمرتبة الثالثة الضغوط الاقتصادية فيما احتلت المرتبة الرابعة الضغوط الاسرية بتقييم وسط و أخيراً الضغوط الاجتماعية وبمستوى وسط. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية من حيث حيث (الضغوط الانفعالية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الأسرية) حسب الجنس، العمر والمستوى الجامعي. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية من حيث (الضغوط الانفعالية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الاجتماعية) حسب الحالة الاجتماعية.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، مستوى الضغط النفسي، مصدر الضغط النفسي، الطالب الجامعي.

#### المقدمة:

اصبحنا نعيش في عصر يعرف بعصر الضغوط النفسية لما يحمله من مواقف ضاغطة وصراعات عديدة، واثرت هذه الظاهرة على الفرد والمجتمع من حيث الصحة النفسية والجسمية، ويعتبر (لازاروس وفولكمان، 1984) ان الضغط هو العلاقة بين الفرد والبيئة والتي يقدرها الفرد على انها شاقة (دعماش خديجة، 2016، 7)، وتعتبر ظاهرة الضغط النفسي من اهم الظواهر التي اهتم بها علماء النفس (حسبية برزوان واخرون 2019، 214)، ويهدف علم النفس لدراستها من اجل تمكين الفرد على مواجهة صعاب الحياة ، لتحقيق التوافق النفسي و التكيف الاجتماعي ويصبح ناجحا في حياته (خليفة نادية 2018 ، 43). وبرز شريحة تعيش هذه الظاهرة وهي الطلبة الجامعيين، لان التعليم الجامعي هو القاعدة الأساسية لكل مراحل التعليم، فهو المحرك الأساسي للمجتمع لما يسعى من تحقيق أهدافه و غاياته ، فمنذ اجتيازهم لتحدي النجاح في البكالوريا فهم يتعرضون لضغوط كثيرة وهي المالية، الصحية، الأكاديمية، الاسرية.

وهذا ما بينته العديد من الدراسات منها (Nelly pouren , 2001) من اكثر الضغوط التي يتعرض لها الطلبة هي في الاسرة والجامعة فالضغوط الأكاديمية تتمثل في التحصيل المتدني بمواد معينة والضغوط الاجتماعية ترتبط بالمساندة والعلاقة مع الزملاء والمشاركة في الأنشطة (سلمى لخذاري، 2019، 15)، كذلك دراسة المشيخي 2008 التي بينت ان الطلبة الجامعيين يعانون من قلق المستقبل وذلك عند تخطيطهم للمستقبل وتأكيد ذواتهم و هذا يسبب الضغوط الاجتماعية والاقتصادية مما يؤرقهم في مسيرة حياتهم (التيجاني بن الطاهر، 2010، 263).

ومن جهة أخرى هناك العديد من الدراسات التي اهتمت بقياس مستوى الضغوط النفسية عند الطلبة الجامعيين، منها دراسة مها اركان واخرون (2018 ، 172) وبينت الدراسة على انه يوجد ارتفاع مستوى الضغوط عند الطلبة الجامعيين، وما أكدته عدة دراسات : الزياتي 2003، دراسة القحطاني 2013، الياس واخرون 2011، كاديفار واخرون 2011، استيكي و موينميهير 2012.

اما فيما يخص الإحصاءات حول ظاهرة الضغط النفسي فأشارت الدراسة التي قام بها كل من "التر و" كوفيل" و"فابياك رودوك" و"تيموثي" في كتاب علم النفس الشواذ أن نسبة المرضى الذين يترددون على العيادات الخارجية و يعانون من أمراض سببها الضغوط النفسية تتراوح بين 40% إلى 60% من نسبة الامراض العامة، كما أكدت تقارير إحصائية قدمها مسؤولون في مستشفيات الامراض النفسية أن نسبة ارتفاع هذه الامراض ما بين 30% إلى 60% امراض نفسية، وطبقاً Smith)) فإن الإحصائيات تشير إلى أن حوالي 80% من أمراض العصر مثل: أمراض القلب، قرحة المعدة، ضغط الدم، السرطان، وغيرها لها علاقة بالضغوط النفسية، وتشير أيضاً الأكاديمية الطبية الأمريكية أن ثلثي المرضى الذين يزورون طبيب العائلة يشكون من أعراض لها علاقة بالضغوط (دعماش خديجة، 2016، 7).

من خلال الاطلاع على ادبيات الموضوع حضي متغير الضغط النفسي عند الطالب الجامعي اهتماما واسعا من طرف الباحثين في علم النفس، الا انه في حدود علم الطالبة انعدام الدراسة على عينة الطلبة الجامعيين بولاية مستغانم.

### التساؤلات:

- 1- ما مستوى تقييم ابعاد مقياس الضغوط النفسية (الضغوط الاسرية، الانفعالية، الاجتماعية، الاكاديمية، الاقتصادية) لدى الطالب الجامعي بولاية مستغانم؟
- 2- هل يوجد دلالة إحصائية لتوفر الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي بمستوى مرتفع؟
- 3- ما هي الفروق في تقييم الضغوط حسب البيانات التعريفية للطلاب (السن، الجنس، الحالة الاجتماعية، المستوى الجامعي)؟

### فرضيات :

- 1- مستوى تقييم ابعاد مقياس الضغوط النفسية (الضغوط الاسرية، الانفعالية، الاجتماعية، الاكاديمية، الاقتصادية) مرتفع لدى الطالب الجامعي بولاية مستغانم
- 2- يوجد دلالة إحصائية لتوفر الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي بمستوى مرتفع
- 3- يوجد فروق في تقييم الضغوط حسب البيانات التعريفية للطلاب (السن، الجنس، الحالة الاجتماعية، المستوى الجامعي)

### اهداف البحث:

الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين بولاية مستغانم

التعرف على مصادر الضغوط لدى الطلبة الجامعيين بولاية مستغانم

دراسة الفروق في تقييم الضغوط حسب البيانات التعريفية للطلاب (السن، الجنس، الحالة الاجتماعية، المستوى الجامعي) أهمية البحث:

الاهتمام بهذه الفئة، من خلال لفت انتباه ذوي القرارات لما تعانيه هذه الشريحة من المجتمع والتكفل بها وتقديم برنامج وقائي وعلاجي متكامل.

إضافة علمية تثري ميدان علم النفس فالطالبة عند اطلاعها على الدراسات السابقة وجدت قلة الدراسات التي تناولت مصادر الضغوط وعلاقتها بالمتغيرات الشخصية

### التعاريف الإجرائية:

الضغوط النفسية : هي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس الضغوط النفسية: من اعداد الباحثين: حسام إسماعيل هبية، سارة طه عبد السلام، إنجي أحمد محيي الدين طه، سنة 2023.

مصادر الضغوط النفسية : هي الدرجة الكلية على كل بعد (الضغوط الاسرية، الانفعالية، الاجتماعية، الاكاديمية، الاقتصادية) التي يتحصل عليها الطالب الجامعي بولاية مستغانم.

الطالب الجامعي: هو كل طالب نجح في شهادة البكالوريا ينتمي الى جامعة مستغانم عبد الحميد ابن باديس وسنه ينحصر من سن 18 الى غاية 26 .

### الاطار النظري:

مفهوم الضغط لغة: في المعجم الوسيط (شعبان واخرون، 2004، 541) : (الضغط): (ضغط الدم): (في الطب) هو الضغط الذي يحدثه تيار الدم على جدار الأوعية. (في الهندسة والميكانيكا): القوة الواقعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها. الضغط الجوي (في الطبيعية) الضغط الذي يتركز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة.

(الضغط) الضيق و القهر والاضطرار او الزحمة والشدة والمجاهدة بين الدين والدائن ، بان يماطل بأداء الحق ليحط عنه بعضه.

مفهوم الضغط اصطلاحاً: أشار سيلبي (Selye) الى ان الضغط عبارة عن مجموعة من الاعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثلاً لتغيير في الاسرة او فقدان العمل او الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي (ماجدة بهاء الدين، 2008، 20).

### مصادر الضغوط

الضغوط الأسرية: الصراعات العائلية منها كثرة الجدالات والانفصال , الانفصال ، تربية الاولاد  
د-الضغوط الاجتماعية: و العزلة، التفاعل مع الاخرين، كثرة اللقاءات او قلتها، مدى حضور الحفلات  
الضغوط الانفعالية و النفسية: مثل القلق والاكتئاب و المخاوف المرضية(ماجدة بهاء الدين، 2008، 24).  
الضغوط الاقتصادية: تتمثل في الأحداث والظروف الاقتصادية للفرد، وهذه الظروف تسبب تهديدا واضحا للفرد منها البطالة، والفقر، وانخفاض الدخل، والتفاوت الطبقي وفقدان الثروة (ايت حمودة حكيمة ، بلعسله فتيحة، 2014، 131).  
الضغوط الاكاديمية: ترتبط بالمجال الاكاديمي وتتمثل في انتقال الطالب من مرحلة الى أخرى او من مؤسسة الى أخرى، وباختصار فإنها تمثل الصعوبات التي يواجهها الطلاب داخل البيئة المدرسية (زوليخة نفاذ، عائشة نوري ، 2022، 26)

### مستويات الضغط النفسي

الضغط النفسي المرتفع: وهو الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي بحيث تتجاوز مصادر الفرد و قدراته على التكيف معها.

– الضغط النفسي المنخفض: الذي يحدث الملل و انعدام التحدي والأثارة.

الضغط النفسي الطبيعي: وذلك عندما يكون للإنسان القدرة على التكيف(نانف علي ابيو، 2019، 83)

### الدراسات السابقة:

-دراسة أنور البرعاوي (2001) حول: الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات. هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير المصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الإقامة والكشف عن مستوى معاناة الطلبة من الضغوط النفسية وكذلك التعرف على أكثر المواقف والأبعاد التي تشكل الضغط لديهم. تكونت هذه العينة 650 طالب وطالبة من طالب الجامعة الإسلامية بغزة. كما استخدم الباحث استبانة مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة من إعداد الباحث. أسفرت نتائج الدراسة عن: وجود مجموعة من الضغوط التي يعاني منها طلبة الجامعة من بينها: الضغوط النفسية، الدراسة، الانفعالية، البيئية، الشخصية، الاجتماعية، المالية، الأسرية. لم تظهر فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزى لعامل الجنس ونوع الدراسة. بينما وجدت فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزى لمستوى الدراسة ومكان الإقامة (سلمى لخذاري 2019، 19)

-دراسة أحمد خزاعلة وسالم علي الغرابية 2011 حول: الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة: هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة القصيم بالسعودية، إضافة إلى التعرف على مصادر ها والمتغيرات التي تؤثر فيهم،

وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: توجد العديد من الضغوط النفسية والاجتماعية والأكاديمية التي يتعرض لها طلبة جامعة القصيم. مستوى هذه الضغوط يتراوح بين 2,61 و 2,71 وهو مستوى مرتفع من الضغوط حسب الباحثان. العوامل الاجتماعية من أهم مصادر الضغط النفسي التي تعرض لها الطالب. توجد فروق في مستوى الضغط النفسي تبعاً للمستوى الدراسي وذلك لصالح الطالب ذوي المستويات المنخفضة. توجد فروق في الضغوط النفسية تبعاً كمتغير الكلية وذلك لصالح طلبة الكليات العلمية. توجد فروق في الضغوط النفسية تبعاً كمتغير مكان الإقامة لصالح الطلبة الذين يقيمون مع زملائهم.

سلمى لخذاري 2019،19

- دراسة الأميري (1998) حول: الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز وعلاقتها بالتحصيل الدراسي: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، ومدى الفروق في الضغوط النفسية وفقاً لمتغيرات (الجنس/التخصص/المستوى). تكونت عينة الدراسة من 308 طالب وطالبة من طالب جامعة تعز باليمن للمستوى الأول والرابع. استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية من إعداد العبادي 1995 بعد تكيفه على البيئة اليمنية. ومن أهم نتائج الدراسة كانت: أن الطلبة يعانون من الضغوط النفسية. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تبعاً لمتغير المستوى الدراسي وكذلك تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تبعاً لمتغير التخصص.

التعقيب على الدراسات السابقة: شملت الدراسات السابقة عينة الطلبة الجامعيين، وهدفت إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية ومصادرها وعلاقة الضغط النفسي ببعض المتغيرات (الجنس/التخصص/المستوى). وأظهرت النتائج على وجود مجموعة من ارتفاع في مستوى الضغوط ووجود ضغوط يعاني منها طلبة الجامعة من بينها: الضغوط النفسية، الدراسة، الانفعالية، البيئية، الشخصية، الاجتماعية، المالية، الأسرية

#### منهجية الدراسة

يعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي التحليلي، باعتباره أكثر المناهج استخداماً في دراسة الظواهر الاجتماعية والإنسانية، ولأنه يناسب دراسة الحالة التي بين أيدينا وهي "مستويات الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي".  
أداة الدراسة:

مقياس الضغوط النفسية: من إعداد الباحثين: حسام إسماعيل هيبية، سارة طه عبد السلام، إنجي أحمد محيي الدين طه، سنة 2023 (حسام إسماعيل هيبية، و اخرون، 41، 2023).

تكونت الاستبانة بصورتها النهائية من الأجزاء التالية:

الجزء الأول: معلومات شخصية ووظيفية والتي تمثلت في (السن، الجنس، الحالة الاجتماعية، المستوى الجامعي)  
الجزء الثاني: تمثل في محاور وعبارات متغيرات الدراسة الأساسية، موزعة على ما يلي:-

المتغير	عدد العبارات
الضغوط الانفعالية	9
الضغوط الاجتماعية	10
الضغوط الأكاديمية	8
الضغوط الأسرية	10
الضغوط الاقتصادية	10

وتم تقدير كل فقرة وكل مجال والدرجة الكلية وفقاً لهذا المقياس. وقد ارتبطت جميع العبارات بمقياس ليكرت الخماسي والذي يعبر عنه بالجدول التالي:

جدول رقم (1) درجات مقياس ليكرت الخماسي

الاستجابة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة

1	2	3	4	5	الدرجة
---	---	---	---	---	--------

### المعالجة الإحصائية للبيانات :

استخدمت الباحثة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS<sub>VER26</sub> لمعالجة البيانات حيث قامت الباحثة بتفريغ البيانات (استجابات العينة) حسب كل سؤال من الأسئلة وتم إعطاء العديد من الإجابات درجات استجابة بمقياس ليكرت الخماسي وتم القيام بحساب تجميع المقياس في كل محور من محاور الدراسة وتم الحصول على قيمة المتوسط الحسابي والنسبة لكل عبارة من عبارة المحاور وإجراء التحليل عليها حيث تضمن التحليل ما يلي:

تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

#### 1- اختبارات الثبات والمصدقية لأداة الدراسة:

اختبار ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات الدراسة ومدى مصداقية آراء المجتمع. اختبار الصدق البنائي باستخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة مدى قوة العلاقة بين فقرات أسئلة الاستبانة والمحاور التي تنتمي لها.

#### 2- أساليب الإحصاء الوصفي:

التكرارات والنسب المئوية لحساب تكرار ونسب البيانات العامة للعينة. المتوسط الحسابي الموزون (المرجح حسب أوزان مقياس ليكرت الخماسي) لمعرفة متوسط آراء مجتمع الدراسة الانحراف المعياري لمعرفة مدى انحراف إجابات العينة عن المتوسط.

#### 3- اختبار ONE SAMPLE T TETS واختبار INDEPENDENT T TETS واختبار ONE WAY

#### ANOVA

#### - ثبات وصدق أداة الدراسة:

#### 1-الثبات /معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient:

استخدمت الباحثة طريقة ألفا كرونباخ لقياس ثبات الإستبيان، حيث يعبر عن متوسط الارتباط الداخلي بين العبارات التي يقيسها وتتراوح قيمته ما بين 0 – 1 وتعتبر القيمة المقبولة له 0.60 فأكثر وكلما اقتربت قيمته من الواحد الصحيح كلما ارتفعت درجة ثبات الأداة وصلاحياتها للاستخدام وكانت النتائج كما هي مبينة في جدول (2).

جدول (2) يوضح نتائج اختبار ألفا كرونباخ لقياس ثبات الإستبانة

المتغير	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
الضغوط الانفعالية	9	0.696
الضغوط الاجتماعية	10	0.707
الضغوط الأكاديمية	8	0.704
الضغوط الأسرية	10	0.761
الضغوط الاقتصادية	10	0.771

من النتائج الموضحة في جدول (2) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ كانت مقبولة وتراوحت 0.69-0.77 وبذلك تكون الباحثة قد تأكدت من صدق وثبات استبانة الدراسة مما يجعله على ثقة تامة بصحة الاستبانة وصلاحياتها لتحليل النتائج والإجابة على أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها.

#### 2-صدق الاستبيان

#### internal Validity الاتساق الداخلي

يقصد بصدق الاتساق الداخلي اتساق كل فقره من فقرات المقياس مع المحور الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، و قد قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للاستبانة وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات محاور الاستبانة و الدرجة الكلية للمحور نفسه.

جدول(3) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات محاور الاستبانة والدرجة الكلية للمحور (الضغوط الانفعالية)

الضغوط الانفعالية		
.554**	<b>Correlation Coefficient</b>	أشعر بالقلق والخوف من المستقبل بعد التخرج.
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.451**	<b>Correlation Coefficient</b>	أنفعل سريعاً وأغضب لأبسط الأسباب.
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.499**	<b>Correlation Coefficient</b>	أشعر بالقلق الشديد قبل الإمتحانات رغم الإستعداد الجيد لها.
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.522**	<b>Correlation Coefficient</b>	أفرط في نقد الذات والآخرين.
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.475**	<b>Correlation Coefficient</b>	أواجه صعوبة في التعبير عن مشاعري.
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.619**	<b>Correlation Coefficient</b>	أشعر بأن لا طاقة لي في الصمود علي مواجهة تحديات الحياة ومشاكلها.
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.646**	<b>Correlation Coefficient</b>	أواجه صعوبة في تحقيق طموحتاتي.
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.459**	<b>Correlation Coefficient</b>	أعاني من نقص الانتباه وقلة التركيز.
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.626**	<b>Correlation Coefficient</b>	أشعر بأنه ليس لدي الدافع لإنجاز أي عمل.
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	

يوضح الجدول (3) معامل الارتباط بين كل فقره من فقرات المحور و الدرجة الكلية للمحور، و الذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة احصائياً وبذلك يعتبر المحور صادق لما وضع لقياسه معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور.

جدول(4) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات محاور الاستبانة والدرجة الكلية للمحور الضغوط الاجتماعية

الضغوط الاجتماعية		
.502**	<b>Correlation Coefficient</b>	أجد صعوبة في المحافظة علي أصدقائي.

0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.359**	<b>Correlation Coefficient</b>	عندما لا أستطيع مواجهة مشاكلي ألجأ إلي النوم.
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.583**	<b>Correlation Coefficient</b>	أشعر بقلّة تقدير الآخرين لي .
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.436**	<b>Correlation Coefficient</b>	أشعر بالضيق وجرح مشاعري عند نقد الآخرين.
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.189**	<b>Correlation Coefficient</b>	أتمتع بصداقات تتسم بالثقة والمحبة.
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.607**	<b>Correlation Coefficient</b>	لا أجد في المواقف الإجتماعية كلمات الشكر والإعتذار
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.575**	<b>Correlation Coefficient</b>	لا اشارك في المناسبات الاجتماعية.
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.701**	<b>Correlation Coefficient</b>	أشعر بالإنفصال عن المجتمع الخارجي .
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.584**	<b>Correlation Coefficient</b>	لا أميل الي تكوين علاقات اجتماعية.
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.586**	<b>Correlation Coefficient</b>	لدي حساسية مفرطة في التفاعلات الاجتماعية.
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	

يوضح الجدول (4) معامل الارتباط بين كل فقره من فقرات المحور والدرجة الكلية للمحور، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبيّنة دالة احصائياً وبذلك يعتبر المحور صادق لما وضع لقياسه معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور.

جدول(5) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات محاور الاستبانة والدرجة الكلية للمحور الضغوط الأكاديمية

الضغوط الأكاديمية		
.535**	<b>Correlation Coefficient</b>	أخشي من الفشل في بلوغ الكمال في أعمالي.
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.475**	<b>Correlation Coefficient</b>	لا توجد عندي دافعية للتعلم.
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.679**	<b>Correlation Coefficient</b>	أجد صعوبة في إنجاز واجباتي الدراسية.
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	

.624**	<b>Correlation Coefficient</b>	أعاني من عدم التركيز والتشتت الدراسية
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.628**	<b>Correlation Coefficient</b>	يرهقني كثرة الامتحانات والأبحاث الدراسية
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.562**	<b>Correlation Coefficient</b>	لا أحب دراسة بعض المواد الدراسية
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.613**	<b>Correlation Coefficient</b>	أجد صعوبة في دراسة بعض المواد الدراسية.
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.523**	<b>Correlation Coefficient</b>	تزداد الضغوطات تراكم الدروس كلما إقتربت الإمتحانات.
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	

يوضح الجدول (5) معامل الارتباط بين كل فقره من فقرات المحاور و الدرجة الكلية للمحور، و الذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة احصائياً وبذلك يعتبر المحور صادق لما وضع لقياسه معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور.

جدول (6) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات محاور الاستبانة و الدرجة الكلية للمحاور الضغوط الأسرية

الضغوط الأسرية		
.632**	<b>Correlation Coefficient</b>	يضايقني إصرار أهلي في الحصول علي تقديرات عالية.
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.422**	<b>Correlation Coefficient</b>	أشعر بأن أهلي في حالة قلق دائم علي مستقبلي.
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.211**	<b>Correlation Coefficient</b>	يتقبل والدي التقديرات التي أحصل عليها والتي تمثل مستواي الدراسي
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.439**	<b>Correlation Coefficient</b>	يتوقع مني والدي أكثر مما أستطيع.
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.654**	<b>Correlation Coefficient</b>	يزعجني عدم تفهم أسرتي لأهمية الدراسي
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.544**	<b>Correlation Coefficient</b>	يكثُر حدوث الخلافات بين أف ارد أسرتي.
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.622**	<b>Correlation Coefficient</b>	يزعجني تدخل أسرتي في أدق تفاصيل حياتي.
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.643**	<b>Correlation Coefficient</b>	يميز والدي أو إحداهما في المعاملة بيني وبين أشقائي

0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.684**	<b>Correlation Coefficient</b>	أشعر بالمعاناة من أن أسرتي لا تتفهم متاعبي الجامعية
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	
.580**	<b>Correlation Coefficient</b>	يزعجني عدم إهتمام اسرتي لآرائي.
0.000	<b>Sig. (2-tailed)</b>	

يوضح الجدول (6) معامل الارتباط بين كل فقره من فقرات المحور و الدرجة الكلية للمحور، و الذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة احصائياً وبذلك يعتبر المحور صادق لما وضع لقياسه معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور.

#### مجتمع الدراسة وعينة الدراسة:

- مجتمع الدراسة الطلاب الجامعيين بولاية مستغانم
- عينة الدراسة:

تم استخدام العينة الاحتمالية وهي العينة الحصصية تكون في اختيار العينة بالصدفة مع مراعاة عدة متغيرات وهي كالتالي: (السن ، النوع، الحالة الاجتماعية ، نوع الكلية، المستوى الاكاديمي، الناحية المالية، نوع الإقامة) وكانت العينة تشمل 1002 طالب جامعي من ولاية مستغانم.

- توزع العينة:

جدول (7) التوزع النسبي للبيانات التعريفية

Column N %	Count		
10.6%	106	<b>18,00</b>	السن
22.2%	222	<b>19,00</b>	
22.0%	220	<b>20,00</b>	
15.1%	151	<b>21,00</b>	
12.4%	124	<b>22,00</b>	
7.7%	77	<b>23,00</b>	
3.5%	35	<b>24,00</b>	
6.7%	67	<b>25</b>	
100.0%	1002	<b>Total</b>	
26.1%	262	<b>male</b>	الجنس
73.9%	740	<b>female</b>	
100.0%	1002	<b>Total</b>	
97.6%	978	<b>célibataire</b>	الحالة الاجتماعية
2.4%	24	<b>marié</b>	
100.0%	1002	<b>Total</b>	
38.9%	390	<b>première année</b>	المستوى الجامعي
21.9%	219	<b>deuxième année</b>	
24.8%	248	<b>troisième année</b>	

7.0%	70	première année master
7.5%	75	deuxième année master
100.0%	1002	Total

من حيث السن نجد أن الفئة العمرية 19 سنة هي الأعلى بنسبة 22.2% ثم الفئة 20 سنة بنسبة 22% و 12% للفئة 22 و 10.6% للفئة 18 سنة و 7.7% للفئة 23 سنة و 3.5% للفئة 24 سنة و 6.7% للفئة 25 سنة، ومن حيث الجنس نجد 73.9% أنثى و 26.1% ذكور ومن حيث الحالة الاجتماعية نجد 97.6% عازب و 2.4% متزوج، ومن حيث المستوى الجامعي نجد 38.9% السنة الأولى و 24.8% الثالثة و 21.9% السنة الثانية و 7.5% ماستر و 7% سنة أولى ماستر.

### الإجابة على التساؤلات

#### - التساؤل الأول:

ما مستوى تقييم ابعاد مقياس الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي:

لمعرفة مستوى (الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي)، فقد تم قياس هذا من خلال مجموعة من الابعاد (الضغوط الانفعالية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط الأسرية، الضغوط الاقتصادية) والتي تتكون من مجموعة من العبارات تبرز هذه الضغوط وذلك من خلال استخراج المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والاهمية النسبية ومستوى الاهمية للعبارات، كما يلي:

#### - الضغوط الانفعالية:

جدول (8) الدالات الإحصائية لتقييم مستوى الضغوط الانفعالية

Sig .	df	t	Std. Deviation	Mean	
0.000	73	15.82	1.29	3.65	أشعر بالقلق والخوف من المستقبل بعد التخرج.
0.000	75	18.10	1.27	3.73	أنفعل سريعاً وأغضب لأبسط الأسباب.
0.000	76	19.35	1.29	3.79	أشعر بالقلق الشديد قبل الإمتحانات رغم الإستعداد الجيد لها.
0.002	57	-3.11	1.32	2.87	أفرط في نقد الذات والآخرين.
0.000	70	12.30	1.30	3.51	أواجه صعوبة في التعبير عن مشاعري.
0.000	63	3.70	1.32	3.15	أشعر بأن لا طاقة لي في الصمود علي مواجهة تحديات الحياة ومشاكلها.
0.000	71	14.60	1.20	3.55	أواجه صعوبة في تحقيق طموحاتي.
0.000	72	16.67	1.19	3.62	أعاني من نقص الانتباه وقلة التركيز.
0.113	61	1.59	1.31	3.07	أشعر بأنه ليس لدي الدافع لإنجاز أي عمل.

0.000	69	20.04	0.69	3.44	الضغوط الانفعالية
-------	----	-------	------	------	-------------------

إن المتوسط الحسابي العام لتقديرات أفراد العينة ككل عن كافة العبارات الخاصة بقياس الضغوط الانفعالية كأحد ابعاد (الضغوط النفسية) قد بلغ ( 3.44 ) درجة من أصل 5 درجات، وهي قيمة أكبر من قيمة المتوسط الحسابي المعياري في هذه الدراسة والبالغ (3) درجات، وبلغ مستوى درجة الموافقة النسبية على هذا التقييم (69%) والذي يقابل مستوى تقييم الضغوط الانفعالية بدرجة عالية، وبلغت قيمة الانحراف المعياري الكلي عن المتوسط الحسابي ( 0.69) فقط مما يدل على تقارب الاجابات وأنها تتقارب حول المتوسط الحسابي، وأن هذا التقييم يتجه نحو (الموافقة) بتوفر الضغوط الانفعالية.

احتلت المرتبة الأولى المتعلقة في تقييم الضغوط الانفعالية هي (أشعر بالقلق الشديد قبل الامتحانات رغم الاستعداد الجيد لها) بمتوسط حسابي (3.79) وتقييم بمستوى عالي (76 %) ثم عبارة (أنفعل سريعاً وأغضب لأبسط الأسباب). بمستوى تقييم عالي (75 %) وفي المرتبة الثالثة (أشعر بالقلق والخوف من المستقبل بعد التخرج). بمستوى 73 % عالي، فيما احتلت المراتب الأخيرة من الضغوط كلا من عبارة (أشعر بأن لا طاقة لي في الصمود على مواجهة تحديات الحياة ومشاكلها). بمستوى تقييم وسط (63 %) ذا دلالة إحصائية، وعبارة (أشعر بأنه ليس لدي الدافع لإنجاز أي عمل) وعبارة (أفرط في نقد الذات والآخرين) بمستوى وسط دال احصائياً.

#### - الضغوط الاجتماعية :

جدول (9) الدالات الإحصائية لتقييم مستوى الضغوط الاجتماعية

Sig .	df	t	Std. Deviation	Mean	
0.000	52	-10.47	1.26	2.58	أجد صعوبة في المحافظة علي أصدقائي.
0.000	68	9.02	1.46	3.42	عندما لا أستطيع مواجهة مشاكلني ألجأ إلي النوم.
0.000	51	-10.20	1.32	2.57	أشعر بقلّة تقدير الآخرين لي .
0.000	67	8.21	1.26	3.33	أشعر بالضيق وجرح مشاعري عند نقد الآخرين.
0.000	39	-26.93	1.21	1.97	أتمتع بصداقات تتسم بالثقة والمحبة.
0.000	63	4.19	1.31	3.17	لا أجد في المواقف الاجتماعية كلمات الشكر والاعتذار
0.211	59	-1.25	1.34	2.95	لا اشارك في المناسبات الاجتماعية.
0.003	58	-3.03	1.26	2.88	أشعر بالإنفصال عن المجتمع الخارجي .
0.906	60	0.12	1.34	3.00	لا أميل الي تكوين علاقات اجتماعية.
0.000	63	4.14	1.28	3.17	لدي حساسية مفرطة في التفاعلات الاجتماعية.
<b>0.000</b>	<b>58</b>	<b>-4.44</b>	<b>0.69</b>	<b>2.90</b>	الضغوط الاجتماعية

إن المتوسط الحسابي العام لتقديرات أفراد العينة ككل عن كافة العبارات الخاصة بقياس الضغوط الاجتماعية كأحد ابعاد (الضغوط النفسية) قد بلغ ( 2.90 ) درجة من أصل 5 درجات، وهي قيمة أكبر من قيمة المتوسط الحسابي المعياري في هذه الدراسة والبالغ (3) درجات، وبلغ مستوى درجة الموافقة النسبية على هذا التقييم (58%) والذي يقابل مستوى تقييم الضغوط الاجتماعية بدرجة وسط، وبلغت قيمة الانحراف المعياري الكلي عن المتوسط الحسابي ( 0.69 ) فقط مما يدل على تقارب الاجابات وأنها تتقارب حول المتوسط الحسابي، وأن هذا التقييم يتجه نحو تقييم وسط للضغوط الاجتماعية.

احتلت المرتبة الأولى المتعلقة في تقييم الضغوط الاجتماعية هي (عندما لا أستطيع مواجهة مشاكل إلي النوم). بمتوسط حسابي (3.42) وتقييم بمستوى عالي (68 %) ثم عبارة (أشعر بالضيق وجرح مشاعري عند نقد الآخرين). بمستوى تقييم وسط (67 %) وفي المرتبة الثالثة (لدي حساسية مفرطة في التفاعلات الاجتماعية). بمستوى 63 % وسط، فيما احتلت المراتب الأخيرة من الضغوط كلا من عبارة (أجد صعوبة في المحافظة علي أصدقائي). بمستوى تقييم منخفض (52 %) ، وعبارة (أشعر بقلّة تقدير الآخرين لي) وعبارة (أتمتع بصداقات تتسم بالثقة والمحبة). بمستوى ضغط منخفض دال احصائياً.

#### - الضغوط الأكاديمية:

جدول (10) الدالات الإحصائية لتقييم مستوى الضغوط الأكاديمية

Sig .	df	t	Std. Deviation	Mean	
0.000	70	13.09	1.25	3.52	أخشي من الفشل في بلوغ الكمال في أعمالي.
0.000	53	-8.57	1.30	2.65	لا توجد عندي دافعية للتعلم.
0.000	70	11.78	1.29	3.48	أجد صعوبة في إنجاز واجباتي الدراسية.
0.000	75	21.24	1.15	3.77	أعاني من عدم التركيز والتشتت الدراسة
0.000	80	30.26	1.06	4.01	يرهقني كثرة الامتحانات والأبحاث الدراسية
0.000	79	27.54	1.11	3.96	لا أحب دراسة بعض المواد الدراسية
0.000	81	31.65	1.03	4.03	أجد صعوبة في دراسة بعض المواد الدراسية.
0.000	83	33.33	1.07	4.13	تزداد الضغوطات تراكم الدروس كلما إقتربت الإمتحانات.
0.000	74	33.13	0.66	3.69	الضغوط الأكاديمية

إن المتوسط الحسابي العام لتقديرات أفراد العينة ككل عن كافة العبارات الخاصة بقياس الضغوط الأكاديمية كأحد ابعاد (الضغوط النفسية) قد بلغ ( 3.69 ) درجة من أصل 5 درجات، وهي قيمة أكبر من قيمة المتوسط الحسابي المعياري في هذه الدراسة والبالغ (3) درجات، وبلغ مستوى درجة الموافقة النسبية على هذا التقييم (74%) والذي يقابل مستوى تقييم الضغوط الأكاديمية بدرجة عالية، وبلغت قيمة الانحراف المعياري الكلي عن المتوسط الحسابي ( 0.66 ) فقط مما يدل على تقارب الاجابات وأنها تتقارب حول المتوسط الحسابي، وأن هذا التقييم يتجه نحو تقييم وسط للضغوط الأكاديمية.

احتلت المرتبة الأولى المتعلقة في تقييم الضغوط الأكاديمية هي (تزداد الضغوطات تراكم الدروس كلما إقتربت الإمتحانات). بمتوسط حسابي (4.13) وتقييم بمستوى عالي (83 %) ثم عبارة (أجد صعوبة في دراسة بعض المواد الدراسية). بمستوى تقييم

عالي (81 %) وفي المرتبة الثالثة (برهقني كثرة الامتحانات والأبحاث الدراسية) بمستوى 80 % عالي، فيما احتلت المراتب الأخيرة من الضغوط كلا من عبارة (أجد صعوبة في إنجاز واجباتي الدراسية). بمستوى تقييم عالي (70 %) ، وعبارة (أخشي من الفشل في بلوغ الكمال في عمالي). وعبارة (لا توجد عندي دافعية للتعلم) بمستوى ضغط منخفض دال احصائياً.

### - الضغوط الأسرية:

جدول (11) الدالات الإحصائية لتقييم مستوى الضغوط الأسرية

Sig .	df	t	Std. Deviation	Mean	
0.000	56	-4.32	1.36	2.81	يضايقتي إصرار أهلي في الحصول علي تقديرات عالية.
0.000	72	14.18	1.31	3.59	أشعر بأن أهلي في حالة قلق دائم علي مستقبلي.
0.000	39	-31.46	1.06	1.95	يتقبل والدي التقديرات التي أحصل عليها والتي تمثل مستواي الدراسي
0.000	71	13.83	1.28	3.56	يتوقع مني والدي أكثر مما أستطيع.
0.000	57	-3.72	1.33	2.84	يزعجني عدم تفهم أسرتي لأهمية الدراسي
0.000	56	-4.69	1.29	2.81	يكثر حدوث الخلافات بين أف ارد أسرتي.
0.098	61	1.66	1.37	3.07	يزعجني تدخل أسرتي في أدق تفاصيل حياتي.
0.000	52	-9.10	1.40	2.60	يميز والدي أو إحداهما في المعاملة بيني وبين أشقائي
0.913	60	-0.11	1.45	3.00	أشعر بالمعاناة من أن أسرتي لا تتفهم متاعبي الجامعية
0.510	59	-0.66	1.39	2.97	يزعجني عدم إهتمام اسرتي لأرائي.
0.001	58	-3.42	0.75	2.92	الضغوط الأسرية

إن المتوسط الحسابي العام لتقديرات أفراد العينة ككل عن كافة العبارات الخاصة بقياس الضغوط الأسرية كأحد ابعاد (الضغوط النفسية) قد بلغ ( 2.92 ) درجة من أصل 5 درجات، وهي قيمة أكبر من قيمة المتوسط الحسابي المعياري في هذه الدراسة والبالغ (3) درجات، وبلغ مستوى درجة الموافقة النسبية على هذا التقييم (58%) والذي يقابل مستوى تقييم الضغوط الأسرية بدرجة وسط، وبلغت قيمة الانحراف المعياري الكلي عن المتوسط الحسابي ( 0.66 ) فقط مما يدل على تقارب الاجابات وأنها تتقارب حول المتوسط الحسابي، وأن هذا التقييم يتجه نحو تقييم وسط للضغوط الأسرية.

احتلت المرتبة الأولى المتعلقة في تقييم الضغوط الأسرية هي (أشعر بأن أهلي في حالة قلق دائم علي مستقبلي) بمتوسط حسابي (3.59) وتقييم بمستوى عالي (72 %) ثم عبارة (يتوقع مني والدي أكثر مما أستطيع) بمستوى تقييم عالي (71 %) وفي المرتبة الثالثة (يزعجني تدخل أسرتي في أدق تفاصيل حياتي). بمستوى 61 % وسط، فيما احتلت المراتب الأخيرة من الضغوط كلا من عبارة (يكثر حدوث الخلافات بين أف ارد أسرتي) بمستوى تقييم وسط (56 %) ، وعبارة (يميز والدي أو إحداهما في المعاملة بيني وبين أشقائي) وعبارة (يتقبل والدي التقديرات التي أحصل عليها والتي تمثل مستواي الدراسي) بمستوى ضغط منخفض دال احصائياً.

## - الضغوط الاقتصادية:

جدول (12) الدالات الإحصائية لتقييم مستوى الضغوط الاقتصادية

Sig .	df	t	Std. Deviation	Mean	
0.000	75	17.24	1.35	3.73	تكاليف الدراسة بالجامعة ترتفع بشكل مستمر مما يرهقني مادياً
0.000	67	8.28	1.36	3.36	المتطلبات المادية تمنعني عن المشاركة في بعض الأنشطة.
0.000	71	13.58	1.33	3.57	أشعر بالضيق لأن مصروفي اليومي لا يكفي.
0.000	64	5.34	1.31	3.22	يزعجني أنني لا أستطيع مواكبة ترف الحياة الجامعية
0.000	74	18.17	1.23	3.70	أسعار الكتب في زيادة مستمرة .
0.000	66	7.15	1.43	3.32	ينتابني الضيق لأنني أمثل عبئاً مادياً علي أسرتي
0.000	72	15.86	1.24	3.62	أشعر بالضيق من تنازلي عن بعض احتياجاتي المعيشية لما تحتاجه من تكاليف مادية
0.000	73	17.40	1.16	3.64	بعض تكاليفات أعضاء هيئة التدريس مرهقة مادياً
0.000	45	-19.74	1.22	2.24	أنفق علي ما أريده من ملابس ومأكل.
0.023	58	-2.27	1.48	2.89	أضطر للعمل في الصيف لتغطية مصاريفي الجامعية
0.000	67	13.95	0.75	3.33	الضغوط الاقتصادية

إن المتوسط الحسابي العام لتقديرات أفراد العينة ككل عن كافة العبارات الخاصة بقياس الضغوط الاقتصادية كأحد ابعاد (الضغوط النفسية) قد بلغ ( 3.33 ) درجة من أصل 5 درجات، وهي قيمة أكبر من قيمة المتوسط الحسابي المعياري في هذه الدراسة والبالغ (3) درجات، وبلغ مستوى درجة الموافقة النسبية على هذا التقييم (67%) والذي يقابل مستوى تقييم الضغوط الاقتصادية بدرجة وسط، وبلغت قيمة الانحراف المعياري الكلي عن المتوسط الحسابي ( 0.75 ) فقط مما يدل على تقارب الاجابات وأنها تتقارب حول المتوسط الحسابي، وأن هذا التقييم يتجه نحو تقييم وسط للضغوط الاقتصادية

احتلت المرتبة الأولى المتعلقة في تقييم الضغوط الاقتصادية هي (تكاليف الدراسة بالجامعة ترتفع بشكل مستمر مما يرهقني مادياً) بمتوسط حسابي (3.70) وتقييم بمستوى عالي (75 %) ثم عبارة (أسعار الكتب في زيادة مستمرة) بمستوى تقييم عالي (74 %) وفي المرتبة الثالثة (بعض تكاليفات أعضاء هيئة التدريس مرهقة مادياً) بمستوى 73 % عالي، فيما احتلت المراتب الأخيرة من الضغوط كلا من عبارة (ينتابني الضيق لأنني أمثل عبئاً مادياً علي أسرتي) بمستوى تقييم وسط (66 %) ، وعبارة (أضطر للعمل في الصيف لتغطية مصاريفي الجامعية) وعبارة (أنفق علي ما أريده من ملابس ومأكل.) بمستوى ضغط منخفض دال احصائياً.

اختبار الفرضيات:

يوجد دلالة إحصائية لتوفر الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي

تم إجراء اختبار المقارنات (ONE SAMPLE T TESTS) لمقارنة الفروق في التقييم مع الدرجة المعياري 3 وكانت النتائج التالية:

جدول (13) الدلالات الإحصائية لاختبار الفرضيات الفرعية

LEVE L	WIGH T	Sig. (2-tailed )	t	Std. Deviation	Mean	
عالي	73.9	0.000	33.132	0.66	3.69	الضغوط الأكاديمية
عالي	68.7	0.000	20.038	0.69	3.44	الضغوط الانفعالية
وسط	66.6	0.000	13.947	0.75	3.33	الضغوط الاقتصادية
وسط	58.4	0.001	-3.418	0.75	2.92	الضغوط الأسرية
وسط	58.1	0.000	-4.436	0.69	2.90	الضغوط الاجتماعية
وسط	<b>65.1</b>	<b>0.00</b>	<b>15.08</b>	<b>0.54</b>	<b>3.26</b>	الضغوط النفسية الكلية

PH1.1-الفرضية الفرعية الأولى: من حيث (الضغوط الأكاديمية) يبين الجدول ان المتوسط الحسابي للتقييم 3.69 والدلالة الإحصائية SIG=0.000 أصغر من 0.05 وبالتالي نقبل الفرض البديل (يوجد دلالة إحصائية لتوفر الضغوط النفسية من حيث الضغوط الأكاديمية) لدى الطالب الجامعي) وهي بمستوى عالي.

PH1.2-الفرضية الفرعية الثانية: من حيث (الضغوط الانفعالية) يبين الجدول ان المتوسط الحسابي للتقييم 3.44 والدلالة الإحصائية SIG=0.000 أصغر من 0.05 وبالتالي نقبل الفرض البديل (يوجد دلالة إحصائية لتوفر الضغوط النفسية من حيث الضغوط الانفعالية) لدى الطالب الجامعي) وهي بمستوى عالي

PH1.3-الفرضية الفرعية الثالثة: من حيث (الضغوط الاقتصادية) يبين الجدول ان المتوسط الحسابي للتقييم 3.33 والدلالة الإحصائية SIG=0.000 أصغر من 0.05 وبالتالي نقبل الفرض البديل (يوجد دلالة إحصائية لتوفر الضغوط النفسية من حيث الضغوط الاقتصادية) لدى الطالب الجامعي) وهي بمستوى وسط.

PH1.4-الفرضية الفرعية الرابعة: من حيث (الضغوط الأسرية) يبين الجدول ان المتوسط الحسابي للتقييم 2.92 والدلالة الإحصائية SIG=0.000 أصغر من 0.05 وبالتالي نقبل الفرض البديل (يوجد دلالة إحصائية لتوفر الضغوط النفسية من حيث الضغوط الأسرية) لدى الطالب الجامعي) وهي بمستوى وسط.

PH1.5-الفرضية الفرعية الخامسة: من حيث (الضغوط الاجتماعية) يبين الجدول ان المتوسط الحسابي للتقييم 2.90 والدلالة الإحصائية SIG=0.000 أصغر من 0.05 وبالتالي نقبل الفرض البديل (يوجد دلالة إحصائية لتوفر الضغوط النفسية من حيث الضغوط الاجتماعية) لدى الطالب الجامعي) وهي بمستوى وسط.

PH1 - الفرضية الكلية : يبين الجدول ان المتوسط الحسابي للتقييم 3.26 والدلالة الإحصائية SIG=0.000 أصغر من 0.05 وبالتالي نرفض الفرضية البحثية ونقبل (يوجد دلالة إحصائية لتوفر الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي) وهي بمستوى وسط.

-ترتيب الضغوط النفسية الأكثر تكراراً:

جدول (14) ترتيب الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي

الترتيب	LEVEL	WIGHT	Std. Deviation	Mean	
1	عالي	73.9	0.66	3.69	الضغوط الأكاديمية
2	عالي	68.7	0.69	3.44	الضغوط الانفعالية
3	وسط	66.6	0.75	3.33	الضغوط الاقتصادية
4	وسط	58.4	0.75	2.92	الضغوط الأسرية
5	وسط	58.1	0.69	2.90	الضغوط الاجتماعية

يبين الجدول أن الضغوط الأكاديمية احتلت المرتبة الأولى بمتوسط تقييم 3.69 عالي يليها الضغوط الانفعالية بمتوسط تقييم 3.44 عالي والمرتبة الثالثة الضغوط الاقتصادية فيما احتلت المرتبة الرابعة الضغوط الأسرية بمتوسط 2.92 وسط واخيراً الضغوط الاجتماعية 2.90 وبمستوى وسط.

### 3-دراسة الفروق في تقييم الضغوط حسب البيانات التعريفية للطلاب:

#### - حسب الجنس:

تم إجراء اختبار INDEPENDENT T TETS لمقارنة الفروق حسب الجنس

جدول (15) الدلالات الإحصائية لاختبار الفروق حسب الجنس

SIG.	DF	T	Std. Deviation	Mean	N	الجنس	
0.007	1000	-2.687	0.68	3.34	262	male	الضغوط الانفعالية
			0.69	3.47	740	female	
0.114	1000	1.581	0.67	2.96	262	male	الضغوط الاجتماعية
			0.69	2.88	740	female	
0.888	1000	0.141	0.69	3.70	262	male	الضغوط الأكاديمية
			0.65	3.69	740	female	
0.000	1000	5.723	0.65	3.14	262	male	الضغوط الأسرية
			0.77	2.84	740	female	
0.000	1000	3.842	0.69	3.48	262	male	الضغوط الاقتصادية
			0.76	3.28	740	female	

يبين الجدول من حيث (الضغوط الانفعالية، الضغوط الاسرية، الضغوط الاقتصادية) أن الدلالة الإحصائية SIG أصغر من 0.05 وبالتالي (يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية من حيث (الضغوط الانفعالية، الضغوط الاسرية، الضغوط الاقتصادية) حسب الجنس.

يبين الجدول من حيث (الضغوط الاجتماعية ، الضغوط الأكاديمية) أن الدلالة الإحصائية SIG أكبر من 0.05 وبالتالي ( لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية من حيث (الضغوط الاجتماعية ، الضغوط الأكاديمية) حسب الجنس.

#### - حسب الفئة العمرية:

تم إجراء اختبار INDEPENDENT T TETS لمقارنة الفروق حسب الفئة العمرية

جدول (16) الدلالات الإحصائية لاختبار الفروق حسب الفئة العمرية

Sig.	F	Mean Square	df	Sum of Squares	العمر
0.000	4.696	2.182	7	15.272	الضغوط الانفعالية
		0.465	994	461.821	
			1001	477.093	
0.003	3.084	1.426	7	9.984	الضغوط الاجتماعية
		0.463	994	459.740	
			1001	469.724	
0.008	2.754	1.196	7	8.372	الضغوط الأكاديمية
		0.434	994	431.688	
			1001	440.059	
0.858	0.468	0.263	7	1.843	الضغوط الأسرية
		0.563	994	559.189	
			1001	561.032	
0.001	3.382	1.875	7	13.123	الضغوط الاقتصادية
		0.554	994	550.930	
			1001	564.053	

يبين الجدول من حيث (الضغوط الانفعالية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الاجتماعية) أن الدلالة الإحصائية SIG أصغر من 0.05 وبالتالي (يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية من حيث (الضغوط الانفعالية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الاجتماعية) حسب العمر.

يبين الجدول من حيث (الضغوط الاسرية) أن الدلالة الإحصائية SIG أكبر من 0.05 وبالتالي ( لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية من حيث (الضغوط الاسرية) حسب العمر.

- حسب الحالة الاجتماعية:

تم اجراء اختبار INDEPENDENT T TETS لمقارنة الفروق حسب الحالة الاجتماعية

جدول (17) الدلالات الإحصائية لاختبار الفروق حسب الحالة الاجتماعية

ANOVA

Sig.	F	Mean Square	df	Sum of Squares		
0.325	0.969	0.462	1	0.462	Between Groups	الضغوط الانفعالية
		0.477	1000	476.631	Within Groups	
			1001	477.093	Total	
0.785	0.074	0.035	1	0.035	Between Groups	الضغوط الاجتماعية
		0.470	1000	469.689	Within Groups	
			1001	469.724	Total	
0.126	2.340	1.027	1	1.027	Between Groups	الضغوط الأكاديمية
		0.439	1000	439.032	Within Groups	
			1001	440.059	Total	
0.770	0.085	0.048	1	0.048	Between Groups	الضغوط الأسرية
		0.561	1000	560.984	Within Groups	
			1001	561.032	Total	
0.498	0.459	0.259	1	0.259	Between Groups	الضغوط الاقتصادية
		0.564	1000	563.794	Within Groups	
			1001	564.053	Total	

يبين الجدول من حيث (الضغوط الانفعالية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الأسرية) أن الدلالة الإحصائية SIG أكبر من 0.05 وبالتالي (لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية من حيث (الضغوط الانفعالية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الأسرية) حسب الحالة الاجتماعية.

- حسب المستوى الجامعي:

تم اجراء اختبار INDEPENDENT T TETS لمقارنة الفروق حسب المستوى الجامعي

جدول (18) الدلالات الإحصائية لاختبار الفروق حسب المستوى الجامعي

ANOVA

Sig.	F	Mean Square	df	Sum of Squares	المستوى الجامعي	
0.000	6.573	3.065	4	12.259	Between Groups	الضغوط الانفعالية
		0.466	997	464.834	Within Groups	
			1001	477.093	Total	
0.007	3.558	1.653	4	6.611	Between Groups	الضغوط الاجتماعية
		0.465	997	463.113	Within Groups	
			1001	469.724	Total	
0.000	6.646	2.857	4	11.429	Between Groups	الضغوط الأكاديمية
		0.430	997	428.630	Within Groups	
			1001	440.059	Total	
0.000	5.365	2.955	4	11.822	Between Groups	الضغوط الأسرية
		0.551	997	549.210	Within Groups	
			1001	561.032	Total	
0.004	3.860	2.151	4	8.602	Between Groups	الضغوط الاقتصادية
		0.557	997	555.451	Within Groups	
			1001	564.053	Total	

يبين الجدول من حيث (الضغوط الانفعالية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الأسرية) أن الدلالة الإحصائية SIG أصغر من 0.05 وبالتالي (يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية من حيث (الضغوط الانفعالية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الأسرية) حسب المستوى الجامعي).

### عرض النتائج ومناقشتها:

- يوجد دلالة إحصائية لتوفر الضغوط النفسية من حيث (الضغوط الأكاديمية) لدى الطالب الجامعي) وهي بمستوى عالي بحيث أن الضغوط الأكاديمية احتلت المرتبة الأولى بمتوسط تقييم 3.69 وتتركز هذه الضغوط في كثرة الامتحانات والأبحاث الدراسية و صعوبة الدراسة لدى الطالب الجامعي وتتفق هذه الدراسة مع "كيسكر ( 1977 ) إلى أن طلبة الجامعة يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح، وهذا ما بينته دراسة سرى اسعد جميل ، عائشة مطر خلف ، 2022، 460 وترى الباحثتان ان طلبة الجامعة يعانون من ضغوطا اكاديمية تتعلق بكثرة المهام الاكاديمية المطلوبة منهم والخضوع المستمر للتقييم من خلال الامتحانات ، والخوف من الفشل الاكاديمي ، فضلا عن ضغوط قاعات المحاضرات المكتظة بالطلبة وغير المؤهلة للدراسة فيها.
- يوجد دلالة إحصائية لتوفر الضغوط النفسية من حيث (الضغوط الانفعالية) لدى الطالب الجامعي) وهي بمستوى عالي بحيث احتلت المرتبة الثانية بمتوسط تقييم 3.44 وهي تتركز في الشعور بالقلق في الامتحانات على الرغم من الاستعداد الجيد من الطالب و صعوبة التعبير عن العواطف يضاف اليها نقص الانتباه والتركيز لدى الطالب الجامعي وهذا ما بينته دراسة Merna Attia, all, 2022, كانت الأعراض العاطفية بما في ذلك القلب المزاجي والتهدج أو الغضب
- يوجد دلالة إحصائية لتوفر الضغوط النفسية من حيث (الضغوط الاقتصادية) لدى الطالب الجامعي) وهي بمستوى وسط. و احتلت المرتبة الثالثة وتتمثل هذه الضغوط في ارتفاع أسعار الكتب تكاليف أعضاء الهيئة التدريسية و الخوف من عدم كفاية المصروف اليومي هذه النتيجة اكدتها دراسة 2021, Shweta Rai, Anjali Mathur, and Anshu
- يوجد دلالة إحصائية لتوفر الضغوط النفسية من حيث (الضغوط الأسرية) لدى الطالب الجامعي) وهي بمستوى وسط فيما احتلت المرتبة الرابعة بمتوسط 2.92 وهي تتمثل في توقع الاهل من الطالب فوق طاقتهم و قلق الاهل على مستقبل الأبناء
- تنفق مع دراسة محمد عبد الحكيم خلف، ماجدي عاطف محفوظ، 2018، احتلت الضغوط الاسرية الترتيب الثاني بمستوى بمتوسط
- يوجد دلالة إحصائية لتوفر الضغوط النفسية من حيث (الضغوط الاجتماعية) لدى الطالب الجامعي) وهي بمستوى وسط 2.90 واحتلت المرتبة الأخيرة وهي تتمثل مواجهة المشاكل تجبر الطالب على النوم و النقد الاخرين للطالب والحساسية العالية في التفاعلات الاجتماعية لدى الطالب
- اكادت دراسة سندس محمد سعيد، واخرون، 2011، 166 الى وجود فروق معنوية بين طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية من عوامل ضغوط الغيرة ونظرة الاخرين والبيئة الجامعية
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية من حيث (الضغوط الانفعالية، الضغوط الاسرية، الضغوط الاقتصادية) حسب الجنس )

بالنسبة للضغوط الانفعالية فبينت Merna Attia, all, 2022,5 انها مرتفعة لصالح الاناث، بالنسبة للضغوط الاقتصادية بينت دراسة Shweta Rai, Anjali Mathur, and Anshu, 2021، أظهرت الفتيات مستوى أعلى من مقارنة بالفتيان، دراسة الزهراني خالد، 2017، توصلت الى ان الاناث يعانون من ضغوط اسرية اعلى من الذكور لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية من حيث (الضغوط الاجتماعية ، الضغوط الأكاديمية) حسب الجنس وهذا ما بينته دراسة احمد عمرو عبد الله، 2015، 204، بمعنى ان الجنسين يمتلكون

على حد سواء، وهذا لا يتوافق مع دراسة سرى اسعد جميل، عائشة مطر خلف، 2022، الدرجة نفسها من الأعباء الأكاديمية 444، ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الأكاديمية تبعا للجنس وذلك لصالح الاناث بحكم تنشئتهن الاجتماعية اكثر خضوعا والتزاما وخجلا من الذكور، لذلك فأنهن يحاولن تقادي المواقف التي تعرضن للأحراج والنقد من قبل الأساتذة والاهل اذا ما تعرضن للفشل الأكاديمي او عدم الالتزام بحضور المحاضرات والتقصير في أداء المهام والواجبات الأكاديمية والخوف على حسب دراسة سندس محمد من الفشل فيها تشكل ضغطا كبيرا عليهن مقارنة بالذكور. اما فيما يخص الضغوط الاجتماعية سعيد، واخرون، 2011، 178، هناك فروق معنوية في الضغوط : نظرة الاخرين ، بيئة الجامعة ، الغيرة، وبنسبة عالية في ضغوط ولصالح الطالبات ويدل على ان الطالبات اكثر غيرة من الطلاب ومن هنا يوجد فروق على انهم ذات قيمة اجتماعية واثبات وجودهن والذي يظهر من خلال السلوك المناسب والمقبول من الناحية الاجتماعية

● يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية من حيث (الضغوط الانفعالية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الاجتماعية) حسب العمر

فيما يخص الانفعالية هذا يتوافق مع دراسة: Ayesha Humaira Bano , 2024، ارتبط التقدم في السن بانخفاض الضغوط الاجتماعية والعاطفية المرتبطة بالجائحة، بالنسبة للضغوط الاقتصادية بينت دراسة Jessica Chudzik, 2023، بالإضافة إلى تقديم علاقة إيجابية ذات دلالة احصائية كبيرة مع العمر، بالنسبة للضغوط الأكاديمية، بينت دراسة، 2019، 56 Osenweugwor Ngozi Aihie لم يكن هناك فرق في مستويات الإجهاد الأكاديمي المتصور بناءً على عمر الطلاب

1. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية من حيث (الضغوط الاسرية) حسب العمر. وهي تختلف مع دراسة فاطمة محمد حسين، 2019، 131 ن هناك تأثير للضغوط الاسرية للطلاب الجامعيين عبر مختلف الفئات العمرية.

● لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية من حيث (الضغوط الانفعالية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الأسرية) حسب الحالة الاجتماعية هذه النتيجة تتوافق دراسة Merna Attia, all, 2022,5 التي بينت ارتفاع الضغوط الانفعالية لصالح المتزوجين، اما دراسة ، سهام حسن خطايبية، 2024، 264 مصادر الضغوط النفسية لدى المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات ، بينت ان الضغوط الاجتماعية، و الضغوط الاقتصادية، تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح النساء المتزوجات ،اما الضغوط الأسرية فلا توجد فروق دالة إحصائية، فيما يخص الضغوط الأكاديمية بينت دراسة Enoch Tomiwo , 2018، Oladunmoye, 2، ان أقوى مؤشر للإجهاد الأكاديمي للطلاب الجامعيين هو الحالة الاجتماعية. يشير هذا إلى أن الإجهاد الأكاديمي للطلاب علاوة على ذلك، من المرجح أن يعاني الطلاب الجامعيون المتزوجون من الإجهاد الأكاديمي أكثر من العزاب والمطلقين.

2. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية من حيث (الضغوط الانفعالية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الأسرية) حسب المستوى الجامعي

فيما يخص الضغوط الانفعالية بينت دراسة الخطيب علي 2017، 93 ان الطلاب في المستويات الدراسية المتقدمة يعانون من ضغوط انفعالية اقل مقارنة بالطلاب في المستويات الدراسية الأولى، مما يشير الى ان الطلاب يكتسبون قدرة التعامل مع الضغوط مع تقدمهم في الدراسة. تعتبر دراسة الجيوري سارة 2020، مؤكدة لهذه النتيجة فالطلاب

في المستويات الجامعية المتقدمة يعانون من ضغوط اسرية اقل، فيما يخص الضغوط الاجتماعية على حسب دراسة سندس محمد سعيد، واخرون، 2011، 179 ، هناك فروق معنوية بين طلبة المرحلة الأولى و الرابعة في الضغوط الاجتماعية ذات الابعاد التالية (نظرة الاخرين، البيئة الجامعية، الغيرة) ويدل على ان الطلبة لو يتعودوا على أجواء الجامعة والكلية على وجه التحديد فهو دائما يشعر بالخجل ونظرة الاخرين على انه قد جاء من مرحلة الثانوية و الضغوط الاقتصادية، على حسب دراسة

،\_، 2024، [Ramona Nasr all](#) حيث تكشف أن الطلاب في سنواتهم الأكاديمية المبكرة يميلون إلى تجربة جودة أقل في التعامل مع الضغوط الاقتصادية غالبًا ما يواجه الطلاب عددًا لا يحصى من الضغوطات الجديدة ، والمخاوف المالية ،

اما الضغوط الأكاديمية فبينت دراسة 2019، 56 Osenweugwor Ngozi Aihie ان طلاب السنة النهائية بمستويات إجهاد أكاديمي أعلى من طلاب السنوات الأولى والمتوسطة من الدراسة.

- يوجد دلالة إحصائية لتوفر الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي وهي بمستوى وسط. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة العلمي (2003) التي أشارت إلى أن مستوى الضغوط لدى طلبة الجامعات الأردنية كان متوسطا. ودراسة دخان والحجار (2006) التي أوضحت إن مستوى الضغوط لدى طلبة الجامعة الإسلامية كان متوسطا . ولكنها تختلف مع دراسة بني مصطفى والشريفين وطشطوش(2014) التي أشارت إلى أن مستوى الضغوط لدى طلبة جامعة اليرموك كانت مرتفعة . وتختلف مع دراسة عساف (2000) ودراسة أبو غالي (2011) ودراسة اسحق (2005) على طلبة الجامعات الفلسطينية التي أشارت إلى أن مستوى الضغوط النفسية مرتفعة (محمود عطا حسين، علي سلامة الخضور، 2016، 312)

#### الخاتمة:

ان ارتفاع الضغوط الاكاديمية و الانفعالية للطلاب الجامعي بمستوى عالي يتطلب اتخاذ مجموعة من التدابير والإجراءات على مستوى الافراد والمؤسسة الجامعية منها : توفير خدمات العلاج والإرشاد النفسي ، المساعدات الاكاديمية من خلال توفير دروس إضافية ، وموارد تعليمية الكترونية تساعد الطلاب على فهم المواد الدراسية . تنظيم حملات توعية حول أهمية الصحة النفسية.

#### قائمة المراجع:

- التيجاني بن الطاهر، 2010، مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين و علاقتها بقلق المستقبل دراسة مقارنة على عينة من طلبة جامعة الأغواط، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية،
- ايت حمودة حكيمه ، بلعسله فتيحة، 3، 2014، علاقة كل من الضغوط الاقتصادية وانفعال الغضب بظهور السلوك العدواني لدى فئة من الشباب البطال، دراسات نفسية و تربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية، عدد 12
- جعيرير سليمة، 2017، العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة، مجلة البحوث التربوية والتعليمية العدد 12 الرقم 6 .
- حسام إسماعيل هيبه، سارة طه عبد السلام، إنجي أحمد محيي الدين طه، 2023 ، الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة مجلة الإرشاد النفسي، العدد74، ج 2.
- حسيبة برزوان ، لويزة فرشان، 2019، الضغط النفسي المدرك واستراتيجيات مواجهته لدى الطالبات الجامعيات ، دراسات نفسية و تربوية، مجلد 12، عدد 1 .
- خليفة نادية، 2018، الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو ، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية ، عدد الثامن

- دعماش خديجة ، 2016، التفكير الإيجابي وعلاقته بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الأغواط (بالنمذجة بالمعادلات البنائية باستخدام AMOS-SPSS) أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث تخصص علم النفس "الصحة النفسية جامعة عمار تليجي الأغواط
- زوليخة نفاذ، عائشة نوارى ، 2022، الضغوط الاكاديمية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لدى الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علوم التربية، جامعة يحي فارس : المدية .
- احمد عمرو عبد الله، 2015، الضغوط الاكاديمية وعلاقتها بكل من القلق وفعالية الذات الاكاديمية بين طلبة الجامعة، دراسات نفسية، مج 25، ع2.
- سلمى لخذاري، 2019، مستوى الضغوط النفسية لدى الطالب الأجنبي المتمدرس بجامعة محمد خيضر بسكرة -دراسة ميدانية على حالات من الطلبة بجامعة بسكرة- مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، بجامعة بسكرة.
- شعبان عبد العاطي عطية، احمد حامد حسين، جمال مراد حلمي، عبد العزيز النجار ، 2004، معجم الوسيط، ط4، مكتبة الشروق الدولية: مصر.
- صالحى هناء، 2102، علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة دراسة ميدانية على عينة من الطلبة ،جامعة قاصدي مرياح ورقلة.
- ماجدة بهاء الدين، 2008، الضغط النفس و مشكلاته واثره على الصحة النفسية، دار صفاء للنشر والتوزيع: عمان
- مها اركان حسن ، إسماعيل إبراهيم علي، 2018 ، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة مركز البحوث النفسية، ع29 : بغداد.
- نائف علي ابيو، 2019، الضغوط النفسية، الدار المعرفة الجامعية: مصر
- وقنسوس ريان، شويلع آية، أمراح زينب، بورمادة نهال، 2021 ، الضغط النفس ي لدى الطلبة الجامعيين في ظل جائحة كورونا -دراسة ميدانية: ب جامعة 8ماي-5491قاملة- مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس جامعة 8 ماي 5491 قالملة
- سرى اسعد جميل، 2022، الضغوط الاكاديمية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، م 29، ع10
- محمد عبد الحكيم خلف، 2019، لضغوط المرتبطة بالتدريب الميداني وعلاقتها بالعائد المهني لدى عينة من طالب جامعة قطر —مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية، (16) 16
- الزهراني خالد، 2017، الضغوط الاسرية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب الجامعات ، مجلة العلوم النفسية والتربوية، الملك سعود، (1)29
- سندس محمد سعيد، نوفل قحطان محمد حمزة، مناف ماجد حسن، 2011، الضغط الاجتماعي واثره على قيم التربية الرياضية في جامعة ديالي، مجلة الفتح، ع
- محمود عطا حسين، علي سلامة الخضور، 2016، الضغوط النفسية وعلاقتها بالعنف الجامعي واستراتيجيات التعامل لدى طلبة جامعة البترا، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد: ( ١٦٩ الجزء الأول)
- فاطمة محمد حسين، 2019، تأثير الضغوط الاسرية على الصحة النفسية لطلاب الجامعات، مجلة العلوم النفسية، ع15

- -Ayesha Humaira Bano,2024, Perceived stress and coping strategies among graduate university students :Role of Gender, Middle East Research Journal of Humanities and Social Sciences 4(03)

**Enoch Tomiwo Oladunmoye**, 2018, Psycho-Social Explanations of Academic Stress among ODL Undergraduates: A Regression Analysis, research journal of academic

-Ramona Nasr Abir Abdel Rahman, Chadia Haddad, Nada Nasr, Joanne Karam, Jessy Hayek, Ibrahim Ismael, Eman Swaidan, Pascale Salameh and Nael Alami, 2024, The impact of financial stress on student wellbeing in Lebanese higher education, BMC Public Health

-Osenweugwor Ngozi Aihie, 2019, Perceived Academic Stress among Undergraduate Students in a Nigerian University, Journal of Educational and Social Research, Vol 9 No 2

- Jessica Chudzik,2023, Les facteurs modérateurs de la relation entre le stress financier subjectif et la détresse psychologique chez les personnes étudiantes de l'Université de Sherbrooke, UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE, Mémoire Maitrise en psychoéducation

- Merna Attia 1 , Fatma A. Ibrahim 1 , Mohamed Abd-Elfatah Elsady 1 , Mohamed Khaled Khorkhash 1 , Marwa Abdelazim Rizk 1 , jaffer shah and samar amer, 2022, Cognitive, emotional, physical, and behavioral stress-related symptoms and coping strategies among university students during the third wave of COVID-19, the journal Frontiers in Psychiatry

-Shweta Rai, Anjali Mathur, and Anshu ,2021, Academic and Economical Stress Levels of College Students, Indian Journal of Health and Well-being, 12(4), 493-496

تحليل فقرات ومحاور الدراسة والتساؤلات: