

الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى طلبة الجامعة

Psychological Stress and Coping Strategies among University Students

غفران ناجي الأحمر

GHUFRAN NAJI OMER ALAHMAR

كلية الآداب، جامعة الزاوية، ليبيا

Zawia University, College of Arts, Department of Education and Psychology, Libya

ARTICLE INFORMATION

RECEIVED: 14/04/2026

ACCEPTED: 19/04/2026

PUBLISHED: 20/04/2026

Abstract

In light of rapid social and economic transformations and increasingly complex lifestyles, psychological stress has become a prominent phenomenon that threatens individuals' psychological balance and academic performance, particularly university students who face unique demands and challenges. The psychological stresses experienced by university students—whether familial, economic, or academic—are increasing, which may negatively affect their mental health, academic achievement, and adaptive capacity. This situation necessitates an understanding of the nature of these stresses and the coping strategies adopted by students.

The study aimed to identify the level of psychological stress among university students, determine the most prominent coping strategies used to confront these stresses, and examine the role of psychological and educational counseling in alleviating their severity and enhancing adaptive capacity.

The study adopted the analytical descriptive approach through reviewing and analyzing relevant Arabic and foreign literature and previous studies related to psychological stress and coping strategies among university students. The results were categorized, and general trends were derived.

Keywords: Psychological Stress, Coping Strategies, University Students, Mental Health, Academic Performance

ملخص الدراسة

في ظل التحولات الاجتماعية والاقتصادية المتسارعة وتعدد أنماط الحياة المعاصرة، أصبحت الضغوط النفسية ظاهرة بارزة تهدد التوازن النفسي والأداء الأكاديمي، لا سيما لدى طلبة الجامعة الذين يواجهون متطلبات أكاديمية واجتماعية واقتصادية متعددة. وتؤثر هذه الضغوط سلباً في الصحة النفسية للطلبة، ومستوى تحصيلهم الدراسي، وقدرتهم على التكيف، مما يستدعي دراسة طبيعتها واستراتيجيات المواجهة المستخدمة للتعامل معها.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وتحديد أبرز استراتيجيات المواجهة التي يعتمدونها، إضافة إلى الكشف عن دور الإرشاد النفسي والتربوي في التخفيف من حدتها وتعزيز القدرة على التكيف.

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي من خلال مراجعة وتحليل الأدبيات والدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات الصلة بموضوع الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى طلبة الجامعة، وتم تصنيف النتائج واستخلاص الاتجاهات العامة.

وأظهرت نتائج تحليل الأدبيات أن طلبة الجامعة يعانون من مستويات متوسطة إلى مرتفعة من الضغوط النفسية الناتجة عن مصادر أكاديمية واجتماعية واقتصادية وشخصية. كما تبين تنوع استراتيجيات المواجهة بين استراتيجيات موجهة نحو المشكلة مثل التخطيط وإدارة الوقت وطلب الدعم، واستراتيجيات موجهة نحو الانفعال مثل إعادة التقييم الإيجابي والتفريغ الانفعالي وأحياناً التجنب. كما أكدت النتائج أن فاعلية استراتيجيات المواجهة ترتبط بسمات شخصية مثل تقدير الذات والمرونة النفسية. وأشارت الأدبيات إلى الأثر السلبي للضغوط غير المُدارة على الصحة النفسية والأداء الأكاديمي، وإلى أهمية الإرشاد النفسي والتربوي في دعم الطلبة وتنمية مهارات التكيف.

وفي ضوء ذلك، توصي الدراسة بتعزيز خدمات الإرشاد النفسي في الجامعات وتنفيذ برامج تدريبية لإدارة الضغوط، وإجراء مزيد من الدراسات الميدانية في هذا المجال.

مقدمة:

مقدمة

يشهد العصر الحديث تزايداً ملحوظاً في الضغوط الأسرية والنفسية، الأمر الذي جعلها تحتل مكانة بارزة في اهتمامات الباحثين والمتخصصين في مجالات علم النفس، وعلم الاجتماع والطب، وغيرها من العلوم الإنسانية.

وقد أسهمت التحولات المتسارعة في أنماط الحياة، والتغيرات الاجتماعية والاقتصادية، في تعقيد متطلبات التكيف، مما أدى إلى ارتفاع مستوى الضغوط التي يتعرض لها الفرد، وفي ظل هذه المتغيرات، قد ينجح

بعض الأفراد في التكيف معها، في حين يعجز آخرون عن ذلك، الأمر الذي قد ينعكس سلبيًا على صحتهم النفسية ومستوى إنجازهم.

أصبحت حياة الإنسان المعاصر مليئة بالتوتر والقلق الناتجين عن الضغوط النفسية، حيث غدت المواقف اليومية مصدرًا مستمرًا لها، وتتفاوت حدتها وتأثيرها من فرد إلى آخر تبعًا للفروق الفردية وطرق المواجهة والتعامل معها، وتُعد الضغوط النفسية من الظواهر الأساسية في حياة الإنسان، إذ ترتبط ارتباطًا وثيقًا بتفاعله مع المواقف المختلفة التي تتطلب التكيف أو إعادة التوازن مع البيئة المحيطة، وفي حال عجز الفرد عن مواجهة هذه المواقف أو التعامل معها بفاعلية، فإنها تتحول إلى ضغوط سلبية تؤثر في كفاءته وقدرته على أداء أدواره المختلفة.

وتُعد استراتيجيات المواجهة من العوامل المحورية التي تسهم في تحديد مخرجات العملية التعليمية والنفسية، حيث إن التعلم عملية معقدة تتداخل فيها الجوانب المعرفية والانفعالية والاجتماعية، وترتبط فاعلية المواجهة بعدد من السمات الشخصية، مثل تقدير الذات، ودرجة الطموح، ونمط التوجه نحو الإنجاز، والقدرة على تحمل الضغوط، إضافة إلى الشعور بالرضا عند تحقيق الأهداف، والقدرة على مواجهة التحديات والظروف المختلفة. كما يسهم الإيمان الداخلي بامتلاك القدرات والإمكانات في تعزيز قدرة الفرد على تحقيق أهدافه بفاعلية.

وفي هذا الإطار، أصبحت الضغوط النفسية من أبرز التحديات التي يواجهها الإنسان في العصر الراهن، حيث تتعدد مصادرها بين ضغوط الحياة اليومية، ومتطلبات العمل، والظروف الاجتماعية والاقتصادية. وقد يؤدي تراكم هذه الضغوط، في حال عدم إدارتها بشكل سليم، إلى زيادة احتمالية الإصابة بالقلق والتوتر، وقد تتطور إلى الاكتئاب، مما يؤكد أهمية تناول هذه الظاهرة بالدراسة والتحليل.

وعليه، تبرز أهمية البحث في تناول موضوع الضغوط النفسية، من خلال استعراض الأدبيات والدراسات السابقة، والتعرف على أسبابها وأنواعها وآثارها، وسبل التعامل معها، بما يسهم في توسيع الفهم النظري لهذه الظاهرة، وتقديم إطار معرفي يمكن الاستفادة منه في المجالين التربوي والنفسي.

تُعدّ الضغوط النفسية جزءًا لا يتجزأ من حياة الإنسان، إذ تنشأ نتيجة تفاعل الفرد مع مواقف متعددة قد تكون صعبة أو معقدة، مثل التعرض لتجارب حياتية متواصلة، أو العمل في بيئات مهنية مرهقة، أو مواجهة تحديات متكررة. وتختلف شدة هذه الضغوط باختلاف طبيعة المواقف وقدرة الفرد على التعامل معها.

وقد تشير بعض الأدبيات إلى أن الضغوط النفسية قد تكون ذات أثر إيجابي في بعض الأحيان، إذا أُديرت بشكل سليم، حيث يمكن أن تسهم في تعزيز الدافعية وتحفيز الفرد على بذل مزيد من الجهد، والعمل على استثمار طاقاته الإيجابية. غير أن استمرار الضغوط أو تجاوزها للحدود الطبيعية قد يؤدي إلى نتائج سلبية، تتمثل في ضعف القدرة على التكيف، وتراجع الأداء، وازدياد مشاعر القلق والتوتر، مما يؤكد أهمية فهم طبيعة الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها بصورة فعالة

أولاً: إشكالية البحث

يواجه الإنسان في حياته اليومية العديد من الضغوط النفسية، من أبرزها الضغوط الأسرية والاقتصادية والدراسية، والتي قد تؤثر بدرجات متفاوتة في توازنه النفسي وقدرته على التكيف مع متطلبات الحياة، وتُعد المرحلة الجامعية من أكثر المراحل عرضة لمثل هذه الضغوط، نظرًا لما تتسم به من متطلبات أكاديمية متزايدة، وتحديات نفسية واجتماعية، وما يصاحبها من مسؤوليات جديدة قد تفوق قدرات بعض الطلبة على المواجهة.

وتشير الأدبيات التربوية والنفسية إلى أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الجامعة قد تؤثر سلبًا في تحصيلهم الدراسي، ومستوى تركيزهم، وحالتهم الانفعالية، حيث قد تؤدي إلى الشعور بالقلق والتوتر، وربما الاكتئاب في بعض الحالات. كما تتعدد مصادر هذه الضغوط بين عوامل داخلية تتعلق بشخصية الطالب وقدراته، وعوامل خارجية مرتبطة بالبيئة الجامعية ومتطلباتها، وفي حين يتمكن بعض الطلبة من التكيف مع هذه الضغوط، يعجز آخرون عن ذلك مما ينعكس سلبًا على أدائهم الأكاديمي.

وانطلاقًا مما سبق، تبرز الحاجة إلى دراسة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على مستوياتها ومصادرها، واستراتيجيات التكيف المستخدمة في مواجهتها، بهدف الإسهام في بناء إطار معرفي يساعد في الحد من آثارها السلبية وتعزيز الصحة النفسية للطلبة.

تساؤلات البحث

في ضوء مشكلة البحث، يسعى هذا البحث إلى الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة؟
2. ما أبرز استراتيجيات التكيف التي يستخدمها طلبة الجامعة في مواجهة الضغوط النفسية؟
3. ما دور الإرشاد النفسي والتربوي في مساعدة الطلبة على التخفيف من حدة الضغوط النفسية وتعزيز قدرتهم على التكيف معها

ثانياً: أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى تحقيق ما يأتي:

1. التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.
2. تحديد أبرز استراتيجيات التكيف التي يستخدمها طلبة الجامعة في مواجهة الضغوط النفسية.
3. الكشف عن دور الإرشاد النفسي والتربوي في التخفيف من حدة الضغوط النفسية وتعزيز قدرة الطلبة على التكيف معها

رابعاً: أهمية البحث

تتجلى أهمية هذا البحث فيما يأتي:

1. الإسهام في التعرف على أبرز الضغوط النفسية التي قد يتعرض لها طلبة الجامعة خلال مسيرتهم الدراسية.
2. الكشف عن أهم العوامل المسببة للضغوط النفسية لدى الطلبة، بما يساعد على فهم طبيعتها ومصادرها.
3. إفادة أعضاء هيئة التدريس والمرشدين النفسيين في توظيف استراتيجيات تربوية وإرشادية حديثة في التعامل مع الطلبة، ولاسيما أولئك الذين يعانون من ضغوط نفسية، بما يساهم في تعزيز قدرتهم على التكيف وتحسين مستوى تحصيلهم الدراسي

خامساً: مصطلحات البحث

1. الضغوط النفسية مفهوم الضغط لغة: يرجع الأصل اللغوي لمصطلح "الضغط" إلى الفعل العربي "ضَغَطَ"، الذي يعني الحمل بشدة، والإكراه على الفعل، والإعسار (ابن منظور، لسان العرب)، وهذا يحمل دلالات الشدة، والمشقة، والإلزام.

الضغط النفسي هو عملية ديناميكية تفاعلية (transactional process) بين الفرد وبيئته، تُقَيَّم فيها المتطلبات البيئية على أنها ترهق أو تتجاوز موارد الفرد النفسية والاجتماعية المدركة وتُهدد رفايته، مما يستدعي تغييراً في حالته النفسية والسيولوجية للتكيف" (Lazarus & Folkman, 1984, p. 19).

2. مفهوم الإجمالي:

الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الضغوط النفسية (مثل: مقياس بيرن للضغوط، أو مقياس الضغوط المدركة PSS)، والتي تعكس مدى إدراكه لعدم التوافق بين متطلبات الحياة اليومية (أكاديمية، اجتماعية، شخصية) وقدرته على تلبية هذه المتطلبات، وما يصاحب ذلك من مشاعر التوتر والقلق والإرهاق النفسي خلال فترة زمنية محددة (مثلاً: الشهر الماضي).

استراتيجيات المواجهة

3. المواجهة لغةً:

مصدر الفعل واجه / يواجه، تعني: قابل، واعترض، وصادف الشيء وجهاً لوجه.

يقول ابن منظور في لسان العرب: "واجهه مواجهةً وجاهًا: استقبله... والمواجهة: المقابلة".

3. الاستراتيجية لغةً:

كلمة معربة من الأصل اليوناني (Stratēgia (στρατηγία التي تعني فن القيادة أو التخطيط العام.

4. التعريف الاصطلاحي:

"المواجهة هي مجموعة من الاستجابات التنظيمية (فسيولوجية، سلوكية، انفعالية) التي تهدف إلى تقليل الضرر أو زيادة المكاسب من موقف مرهق، مع الحفاظ على الاتزان الداخلي (Bjorck) (Homeostasis)، (Lee, Thurman, Cuthbertson, & Lee, 2001).

طلبة الجامعة؛ الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية الانتقال من المرحلة الثانوية إلي مرحلة الجامعة تبعاً لتخصصه ليتحصل علي شهادة دبلوم . (أحمد راجح، 2009:35).

سادساً: حدود البحث

يتحدد هذا البحث في الحدود الآتية:

1. الحدود البشرية:

يقتصر البحث على عينة من طلبة الجامعة.

2. الحدود المكانية:

أجري هذا البحث في كلية الآداب بجامعة الزاوية.

3. الحدود الزمانية:

تم تنفيذ هذا البحث خلال العام الدراسي 2026/2025.

4. الحدود الموضوعية:

اقتصر البحث على دراسة الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى طلبة الجامعة

سابعاً: منهجية البحث

اعتمدت الباحثة في هذا البحث على المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم توظيفه من خلال:

عرض وتحليل الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع المرونة الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة.

استخلاص النتائج المشتركة والاتجاهات العامة التي تناولتها هذه الدراسات، دون الاعتماد على بيانات ميدانية مباشرة.

ثامناً: الإطار النظري والدراسات السابقة

للإجابة عن تساؤلات البحث، تم تقسيم الإطار النظري إلى المحاور الرئيسة الآتية:

المحور الأول: الضغوط النفسية

المحور الثاني: استراتيجيات المواجهة

المحور الأول: الضغوط النفسية

تُعدّ الضغط النفسي من الظواهر الشائعة في حياة الأفراد، إذ يمتد تأثيره ليشمل مختلف جوانب الحياة اليومية، وإذا استمر لفترات طويلة، فقد يؤدي إلى إعاقة الفرد واضطراب سلوكه وسوء توافقه النفسي والاجتماعي. ويتعرض الطلبة، على وجه الخصوص، لسلسلة من الأحداث والمواقف الضاغطة في حياتهم اليومية، ويسعون إلى التعامل معها بهدف التقليل من حدتها أو آثارها من خلال توظيف مجموعة من الأساليب والاستراتيجيات المتاحة وفقاً لطبيعة الموقف وذلك لإعادة تحقيق التوازن النفسي والتكيف مع متطلبات الحياة. وسيتناول هذا الفصل عرضاً موجزاً لمفهوم الضغوط النفسية، مع التطرق إلى مصادرها وأنواعها ومراحلها وأعراضها وآثارها، إضافة إلى النظريات المفصلة لها، وأساليب مواجهة هذه الضغوط

2.1.2 مفهوم الضغوط النفسية

تناول العديد من الباحثين والعلماء مفهوم الضغوط النفسية، وقد تعددت دلالاته باختلاف مجالات اهتمامهم وموضوعات دراستهم. وقد ورد في لسان العرب أن لفظ «الضغوط» مشتق من الفعل «ضغط»، ويُقصد به الضيق والإكراه على الفعل، وهو معنى يتضمن الشدة والمشقة.

(ابن منظور، 1970:

يُعرفها عثمان (2001) بأنها مجموعة الظروف والمواقف التي ترتبط بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن متطلبات تتطلب من الفرد بذل جهد لإعادة التوافق، وما يترتب على ذلك من آثار نفسية وجسمية. وقد تسفر هذه الضغوط عن مظاهر متعددة مثل الصداق، والإحباط، والحرمان والقلق (عثمان، 2001، ص 96).

ويعرّف هاني الأهواني الضغوط النفسية بأنها مجموعة من الصعوبات والمعاناة والمشقات التي يواجهها الطالب ويدركها في مختلف المواقف والمجالات المدرسية.

(هاني الأهواني، 2005: 177)

ويرى مركز الصحة النفسية المدرسية أن تقديم الخدمة الاجتماعية ودعم الصحة النفسية للتلاميذ داخل المدرسة أمر ضروري، مع التأكيد على أهمية دمج هذه الخدمات في البرامج المدرسية، لما لها من أثر بالغ في تحسين مستوى الإنجاز الأكاديمي.

(أنور عبد الغفار، 2005)

كما يرى لازاروس أن الضغوط النفسية هي نتيجة لعملية تقييم معرفي يقوم بها الفرد لمصادره الذاتية، بهدف تحديد مدى كفايتها لمواجهة متطلبات المواقف، أي مدى التوافق بين إمكانيات الفرد الداخلية ومتطلبات البيئة الخارجية.

(أحمد العزيز، 2010: 24)

ويعرّف أكرم عثمان الضغوط النفسية بأنها عملية تعارض تُلقى بآثار سلبية على صحة الفرد النفسية والجسدية، وتحدث عندما يُطلب من الفرد أداء مهام تفوق قدراته المعتادة.

(أكرم عثمان، 2002: 14)

أما هارون الرشدي فيرى أن الضغوط النفسية حالة من التوتر والانفعال الشديد تنشأ نتيجة تعرض الفرد لعوامل خارجية ضاغطة، ويترتب عليها اختلال في التوازن النفسي واضطراب في السلوك.

(هارون الرشدي، 1999: 17)

وتري الباحثة ان هذه المفاهيم مجتمعة ترسم صورة متكاملة: الضغوط النفسية هي تجربة شخصية ناتجة عن تقييم الفرد لعدم التوازن بين متطلبات الحياة (الخارجية) وموارده (الداخلية)، مما يولد حالة من التوتر تظهر آثارها على الجسد والمشاعر والسلوك، وهي ظاهرة يمكن فهمها والتخفيف من حدتها من خلال الدعم المناسب.

المصادر الرئيسية للضغوط النفسية:

يمكن تصنيف مصادر الضغوط النفسية إلى فئتين رئيسيتين: مصادر خارجية (الضغوطات) ومصادر داخلية (التقييم الذاتي). فيما يلي التصنيف التفصيلي مدعماً بالمراجع:

أولاً: المصادر الخارجية (البيئية - الموقفية)

1. الضغوط الأكاديمية والتعليمية:

الوصف: تعتبر المصدر الأبرز للضغط لدى الطلاب، وتشمل متطلبات التحصيل، والمنافسة

البكري (2014): خلصت دراسته على طلبة جامعة الملك سعود إلى أن "مصادر الضغط الأكاديمي (كثافة المنهج، صعوبة الاختبارات، ضغط الوقت) احتلت المرتبة الأولى في التأثير السلبي على الصحة النفسية".

2. الضغوط الاجتماعية والعلاقاتية:

تشمل صعوبات التكيف الاجتماعي، والعلاقات مع الأقران والأسرة، والشعور بالوحدة.

العتيبي (2018): أظهرت نتائج دراستها "ارتباطاً موجباً قوياً بين انخفاض مستوى التوافق الاجتماعي وارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات الجامعيات".

3. الضغوط المالية والاقتصادية:

تنتج عن القلق المالي، وعبء الديون، وتكاليف المعيشة المرتفعة، والحاجة للعمل بجانب الدراسة.

4. ضغوط المرحلة الانتقالية والمستقبلية:

تشمل القلق من مستقبل ما بعد التخرج، وضبابية سوق العمل، وضغط اختيار المسار المهني.

الزهراني (2019): أشار إلى أن "قلق المستقبل يساهم بشكل كبير في رفع مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، وخاصة في ظل ظروف سوق العمل المتغيرة".

ثانياً: المصادر الداخلية (النفسية - المعرفية)

1. التقييم المعرفي (حسب نموذج لازاروس):

يعتبر حجر الزاوية. الضغط لا ينشأ من الموقف ذاته، بل من تقييم الفرد للموقف على أنه تهديد أو تحدي يتجاوز موارنه.

2. السمات الشخصية وأنماط التفكير:

مثل السعي للكمال، التشاؤم، انخفاض تقدير الذات، وعدم المرونة النفسية.

مراجع داعمة:

سميث وآخرون (Smith et al., 2019): ذكروا في مراجعتهم أن "أصحاب السمة العصابية (الميل للقلق والمشاعر السلبية) وأولئك الذين يسعون للكمالية غير المتكيفة، أكثر عرضة لتجربة الضغوط وإدراك المواقف اليومية على أنها مهددة".

3. قصور استراتيجيات المواجهة:

- استخدام أساليب مواجهة غير فعالة مثل التجنب، والإنكار، والتفريغ العاطفي السلبي.
- مرجع داعم:

كارفر وشاير (Carver & Scheier، 1994): أوضح أن "استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة تخفف من آثار الضغط على المدى الطويل، بينما تزيد الاستراتيجيات المركزة على العاطفة (كالتجنب) من الشعور بالعجز والضغط".

أنواع الضغوط النفسية:

يشير سيلبي (1976) إلى أن الضغوط النفسية تنقسم إلى ثلاثة أنواع رئيسية، هي:

1. الضغط النفسي الإيجابي (الجيد):

وهو ذلك النوع من الضغط الذي يسهم في تعزيز قدرة الفرد على إعادة التكيف مع ذاته أو مع البيئة المحيطة، كما يحدث في المواقف الجديدة مثل ولادة طفل، أو الانتقال للعمل، أو السفر، أو الالتحاق ببعثة دراسية.

2. الضغط النفسي الزائد:

وينشأ نتيجة تراكم الأحداث السلبية المصحوبة بانخفاض القدرة على التحمل، حيث تتجاوز المتطلبات مصادر الفرد وإمكاناته على التكيف.

3. الضغط النفسي المنخفض:

ويظهر عندما يعاني الفرد من الشعور بالملل وغياب التحدي، وما يصاحبه من انخفاض مستوى الإثارة والدافعية. (عبد العزيز، 2010: 42)

وفي تصنيف آخر، قسمت حنان ثابت (1995) الضغوط النفسية تبعاً لمدة استمرارها مع الفرد إلى:

1. الضغوط المؤقتة:

وهي الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة زمنية قصيرة ثم تزول، مثل الضغوط المرتبطة بالامتحانات أو مواجهة مواقف مفاجئة وصعبة، وغالباً لا يستمر أثرها لفترة طويلة، وتُعد في معظمها ضغوطاً سوية.

2. الضغوط المزمنة:

وتشمل الضغوط التي تمتد لفترات طويلة نسبياً، كالتعرض المستمر لآلام مزمنة، أو العيش في ظروف اجتماعية واقتصادية غير ملائمة، وغالباً ما تكون آثارها سلبية على الفرد (حنان ثابت، 1995: 23) كما قدّم مور نموذجاً يُميز فيه بين ثلاثة أنماط من الضغوط النفسية، هي:

1. الضغوط الموقفية:

وتتمثل في المشكلات اليومية التي يتعرض لها الفرد في حياته الاعتيادية، وغالباً ما تكون منخفضة الشدة.

2. الضغوط النمائية:

وهي الضغوط المرتبطة بمراحل نمو الفرد المختلفة وما يصاحبها من تغيرات وتحديات.

3. ضغوط الأزمات أو الشدائد:

وتشير إلى الضغوط الناتجة عن الأزمات الحادة أو المواقف الصادمة التي يتعرض لها الفرد. (نايف علي أبو، 2019: 76)

أعراض الضغوط النفسية:

تؤدي الأحداث والظروف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد إلى إحداث تغيرات في وظائف الأعضاء وإفرازات الغدد المرتبطة بالجهاز العصبي، وتتمثل أبرز هذه الأعراض في: زيادة إفراز هرمون الأدرينالين في الدم، مما ينعكس في تسارع ضربات القلب، وارتفاع مستوى السكر في الدم، واضطراب وظائف الأوعية الدموية.

ازدياد معدل التمثيل الغذائي في الجسم، الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بالإجهاد والإنهاك الجسدي (طه عبد العظيم حسين، 2007: 46)

ثانياً: الأعراض المعرفية

وتظهر هذه الأعراض في صورة اضطرابات في العمليات العقلية، ومن أبرزها: صعوبة التركيز وضعف القدرة على التذكر. التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم.

التخلي عن التفكير الإيجابي وتزايد الاتجاهات السلبية لدى الفرد (أحمد نبيل الغزير، 2009: 113)

ثالثاً: الأعراض السلوكية

وتتمثل في مجموعة من الأنماط السلوكية غير التكيفية، من بينها:

اضطراب عادات تناول الطعام وعدم انتظامها.

الميل إلى الجدال وسرعة الغضب وقلة الصبر.

تجنب تحمّل المسؤوليات والتهرب من تبعاتها.

إلقاء اللوم على الآخرين عند التعرض للفشل (ماجدة بهاء الدين السيد، 2008: 34)

رابعاً: الأعراض الانفعالية أو العاطفية

وتشمل هذه الأعراض التغيرات الوجدانية التي تصاحب الضغوط النفسية، ومنها:

النزعة العدوانية واللجوء إلى العنف.

الشعور بالإجهاد الانفعالي أو الاحتراق النفسي.

تزايد مشاعر الاكتئاب وتقلبات المزاج.

(أحمد نبيل الغزير، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009: 113)

ويصنف علي عسكر (2000) أعراض الضغوط النفسية ضمن إطار فسيولوجي يتمثل في: التعرق المفرط،

وارتفاع ضغط الدم، والصداع بأنواعه، واضطرابات النوم، والتوتر، إضافة إلى اضطرابات الجهاز الهضمي

مثل الإمساك والإسهال، وآلام الظهر والعضلات، والقرحة، وفقدان الشهية.

ويعاني الأفراد الخاضعون لضغوط نفسية مرتفعة من طيف واسع من الأعراض، يمكن تصنيفها على النحو

الآتي:

أ- الأعراض الجسدية

وتظهر في صورة ردود فعل فسيولوجية غير معتادة، مثل زيادة سرعة وقوة ضربات القلب، وتشنج العضلات،

وتسارع التنفس، وجفاف الحلق، والتعرق الزائد، إلى جانب الشعور باضطرابات في الجهاز الهضمي.

ب- الأعراض الذهنية

وتتمثل في ضعف القدرة على التركيز والانتباه.

ج- الأعراض العاطفية والانفعالية

ويشعر الأفراد الذين يتعرضون لضغوط نفسية بمشاعر القلق والعصبية والتوتر، وسرعة الغضب والانفعال، وعدم الارتياح أو الإثارة الزائدة، وقد يظهر على بعضهم الميل إلى الانسحاب الاجتماعي، أو الشعور بالحزن والكآبة.

د- الأعراض السلوكية

وعندما يشعر الفرد بالضغط، قد يلجأ إلى بعض السلوكيات التعويضية، مثل هزّ الركبة، وقضم الأظافر، والإفراط في تناول الطعام، والتدخين، ورفع الصوت أثناء الحديث، أو توجيه اللوم إلى الآخرين.

(منى العامرية، 2014: 32)

وقد حدد الأطباء مجموعة من الأعراض الجسدية والنفسية المصاحبة للضغوط النفسية، من أبرزها:

فقدان الشهية أو الرغبة المفرطة في تناول الطعام.

اضطرابات الهضم، وحرقة المعدة، والإمساك أو الإسهال.

الإرهاق المتكرر، والارتعاش العصبي، والصداع، وتشنج العضلات.

تقلصات عصبية، والغثيان، وصعوبة التنفس، ونوبات الإغماء.

برودة الأطراف، وارتفاع ضغط الدم.

خامسًا: آثار الضغوط النفسية

ى أحمد نبيل وأحمد أبو أسعد (2009) أن آثار الضغوط النفسية تتجلى في عدة مجالات، يمكن عرضها على النحو الآتي:

1- الآثار الجسدية

وتشمل فقدان الشهية، وارتفاع ضغط الدم، وقرحات واضطرابات الجهاز الهضمي، وأمراض القلب، والإرهاق البدني، والصداع، إضافة إلى ازدياد الحساسية الداخلية.

2- الآثار النفسية

وتتمثل في الشعور بالتعب والإجهاد، والملل، وتراجع الدافعية نحو العمل، والاكتئاب، والأرق وانخفاض مستوى تقدير الذات.

3- الآثار الاجتماعية

وتظهر في الميل إلى العزلة والانسحاب الاجتماعي، وضعف القدرة على تحمّل المسؤولية والتقصير في أداء الواجبات اليومية المعتادة.

4- الآثار السلوكية

وتتمثل في الارتجاج، وزيادة التقلصات العضلية، والتلعثم أثناء الكلام، والتغيرات التي تطرأ على ملامح الوجه، واضطرابات النوم، وتراجع الحماس والدافعية، والشك في الزملاء.

وتسهم الضغوط النفسية في إحداث آثار متعددة على المستويات الجسدية والسلوكية والنفسية للفرد، وتختلف حدة هذه الآثار باختلاف شدة الضغوط، كما قد تمتد لتؤثر في محيط الفرد الاجتماعي والمجتمع الذي يعيش فيه. وفيما يلي عرض لبعض الآثار الناتجة عن الإحساس بالضغط:

1- الآثار العقلية

يؤدي الضغط النفسي إلى انخفاض كفاءة القدرات العقلية، مثل الانتباه والتركيز والذاكرة، مما يجعل الفرد أقل قدرة على التقييم الدقيق للظروف الراهنة أو التنبؤ بالعواقب المستقبلية، كما يؤثر سلباً في العمليات المعرفية. (شعلان، 1977: 80)

كما أوضح (لانتر) أن للضغوط تأثيراً مباشراً في مستوى الأداء، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أداء الأطفال بين ظروف الأداء العادي وظروف الأداء التي يتعرضون فيها للضغط. وأكد (أنسل) أن الضغوط الناتجة عن المطالبة بإنجاز أكبر قدر ممكن من الأعمال خلال وقت محدد تؤدي إلى زيادة معدلات الخطأ.

(مصطفى حسين باهي، 2021: 205)

2- الآثار الفسيولوجية

تحدث الضغوط النفسية تغيرات كيميائية غير طبيعية داخل جسم الإنسان، ويزداد تأثيرها السلبي كلما ارتفع مستوى الضغط الذي يتعرض له الفرد، الأمر الذي ينعكس سلباً على صحته العامة. وتظهر هذه الآثار في مراحلها الأولى في صورة أعراض جسدية مثل التعرق الزائد، والتوتر المرتفع، والتغير في الشهية، وعسر الهضم، وآلام الظهر، ولا سيما في الجزء السفلي.

أساليب الضغوط النفسية: التصنيف والتحليل:

المجموعة الأولى: الضغوط الأكاديمية والدراسية (Academic Stressors)

وهي الضغوط المتعلقة مباشرة بالبيئة التعليمية ومتطلباتها، وتعتبر الأكثر شيوعاً وتأثيراً وفق معظم الدراسات.

1. ضغط التقييم والاختبارات:

الخوف والقلق المصاحب للامتحانات النهائية، والاختبارات الفجائية، والعروض التقديمية، وتقدير الدرجات. يذكر البكري (2014) في دراسته أن "ضغط الاختبارات جاء في المرتبة الأولى كمصدر للضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الملك سعود، حيث يرتبط بمخاوف الفشل وعدم تحقيق التوقعات" (البكري، 2014، ص 450).

تؤكد دراسة "بيانك ولو" (2007) أن الضغط من التقييمات والمنافسة على الدرجات من أهم العوامل المؤدية للقلق والاكنتاب بين الطلاب الجامعيين (Bianchi & Liu، 2007).

2. عبء العمل الدراسي وضغوط الوقت:

يتضمن كثرة المقررات الدراسية، تراكم الواجبات والمشاريع البحثية، صعوبة بعض المواد، وعدم كفاية الوقت لإنجاز المطلوب.

وجدت دراسة "الشمري والحربي" (2019) أن "كثرة المتطلبات الدراسية في وقت واحد، وعدم تنظيم الوقت بشكل فعال، كانا من أبرز مصادر الضغط النفسي لدى عينة الدراسة" (الشمري والحربي، 2019، ص 112).

3. صعوبات التكيف مع النظام الجامعي:

الانتقال المفاجئ من بيئة المدرسة الموجهة إلى بيئة الجامعة التي تتطلب اعتماداً كبيراً على الذات، والمهارات البحثية، وإدارة الوقت الذاتية.

أشار "هاني الأهواني" (2005) في تعريفه للضغوط المدرسية (التي تمتد للجامعية) إلى أنها "مجموعة من الصعوبات والمعاناة... التي يواجهها الطالب ويدركها في مختلف المواقف والمجالات المدرسية" (الأهواني، 2005، ص 177)، مما يشمل صعوبة التكيف مع طرق التدريس والتقييم الجديدة.

المجموعة الثانية: الضغوط الاجتماعية والشخصية (Social and Personal Stressors)

1. ضغوط العلاقات والتكيف الاجتماعي:

تشمل صعوبة تكوين صداقات جديدة، والعلاقات مع الزملاء والأساتذة، والمشاكل العاطفية، والشعور بالوحدة أو الغربة خاصة لدى الطلبة المغتربين.

بينت دراسة "العتيبي" (2018) وجود "علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية وانخفاض مستوى التوافق الاجتماعي لدى الطالبات الجامعيات" (العتيبي، 2018، ص 237).

ربطت دراسة طولية "لهيلتون وفاربر" (2020) بين الشعور بالوحدة خلال سنوات الدراسة الجامعية وبين زيادة أعراض القلق والاكتئاب (Hylton & Farber، 2020).

2. الضغوط الأسرية:

توقعات الأسرة العالية والمبالغ فيها أحياناً، الخوف من إحباطهم، المشاكل الأسرية التي تمتد تأثيراتها إلى حياة الطالب الجامعية.

ذكر "عثمان" (2001) أن الضغوط النفسية تنشأ من "مجموعة الظروف والمواقف... الناتجة عن متطلبات تتطلب من الفرد بذل جهد لإعادة التوافق" (عثمان، 2001، ص 96)، وتعتبر التوقعات الأسرية أحد هذه المتطلبات الضاغطة.

المجموعة الثالثة: الضغوط الاقتصادية والمتعلقة بالمستقبل (Economic and Future-Oriented Stressors)

1. الضغوط المالية:

تتعلق بتكاليف الدراسة والمعيشة المرتفعة، والحاجة إلى العمل الجزئي الذي يزيد العبء، والقلق من الديون الدراسية.

أوضحت دراسة "إيسكن وآخرون" (2018) أن "الإجهاد المالي لطلاب الجامعات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتدني الصحة النفسية والجسدية، ويؤثر سلباً على عاداتهم الصحية وأدائهم الأكاديمي" (Esken et al, 2018).

2. قلق المستقبل وضبابية المسار المهني:

الخوف من البطالة بعد التخرج، عدم وضوح الرؤية حول سوق العمل، الضغط لاختيار تخصصات ترتبط بفرص عمل أفضل وليس بالرغبة الشخصية.

توصل "الزهراني" (2019) إلى أن "قلق المستقبل يساهم بشكل كبير في رفع مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، وخاصة طلاب السنة النهائية" (الزهراني، 2019، ص 98).

وجد "بيري وآخرون" (2016) أن عدم اليقين الوظيفي وقلق المستقبل كانا من المنبئات القوية بالاكنتاب والقلق لدى عينة من الطلاب الجامعيين (Perry et al, 2016).

تري الباحثة ان الضغوط النفسية للطلاب الجامعي هي نتيجة حتمية لتعارض متطلبات مرحلة النضج والدراسة مع إمكاناته وإدراكه لذاته ومستقبله، مما يستدعي بيئة جامعية لا تقدم المعرفة فحسب، بل تدعم الصحة النفسية الشاملة.

المحور الثاني: استراتيجيات المواجهه

هنا تبرز استراتيجيات المواجهة كمنارة تهدي الطالب في بحر الضغوط المتلاطم. ليست هذه الاستراتيجيات مجرد ردود فعل عشوائية، بل هي عمليات ذكية مقصودة - معرفية وسلوكية - يطورها الفرد ويكيفها لمواجهة ما يستشعره من تحديات وضغوط. إنها الجسر الذي يربط بين المشكلة والحل، بين الضغط والتكيف،

في البيئة الجامعية العربية، تأخذ استراتيجيات المواجهة أبعاداً خاصة، حيث تتداخل العوامل الثقافية والدينية والاجتماعية مع التحديات الأكاديمية. فالقيم العائلية والموروث الديني والنظرة المجتمعية للنجاح - جميعها تلعب دوراً في تشكيل كيفية مواجهة الطالب لضغوطه.

إن فهم هذه الاستراتيجيات ليس مجرد تمرين أكاديمي، بل هو مفتاح لبناء جيل جامعي قادر على الصمود والتكيف، يحول التحديات إلى فرص، والضغط إلى دروس في النمو الشخصي. فدراسة استراتيجيات المواجهة لدى طلبة الجامعة ليست فقط بحثاً في آلية التكيف، بل هي استثمار في بناء القدرات البشرية التي تشكل أساس تقدم المجتمعات.

مفهومه:

ذكر أحمد عبد الخالق استراتيجيات المواجهة "هي الجهود المعرفية والسلوكية التي يبذلها الفرد لإدارة المطالب الخارجية والداخلية التي يُنظر إليها على أنها تتجاوز موارده الشخصية". وعرفه محمد غانم "مجموعة من الآليات والطرق التي يستخدمها الفرد للتعامل مع الضغوط النفسية بهدف تخفيفها أو التكيف معها أو إزالة مصادرها".

أنواع استراتيجيات المواجهة (التصنيفات الرئيسية)

1. تصنيف لازاروس وفولكمان (1984)

(أ) المواجهة المركزة على المشكلة (Problem-focused Coping)

المفهوم: تركيز الجهود على تغيير الموقف الضاغط نفسه

الأساليب:

- التخطيط لحل المشكلة
- البحث عن المعلومات
- اتخاذ إجراءات مباشرة
- التقييم الموضوعي للموقف

(ب) المواجهة المركزة على الانفعال (Emotion-focused Coping)

المفهوم: تنظيم الاستجابات الانفعالية الناتجة عن الموقف الضاغط

الأساليب:

التجنب

الإنكار

إعادة التقييم الإيجابي

التنفيس الانفعالي

2. تصنيف كارفر وشاير (1997)

1. المواجهة النشطة (Active Coping)

2. التخطيط (Planning)

3. كبح الأنشطة المنافسة (Suppressing competing activities)

4. السيطرة على الانفعالات (Emotional control)

5. البحث عن الدعم الاجتماعي (Social support seeking)

6. إعادة التقييم الإيجابي (Positive reinterpretation)

7. التقبل (Acceptance)

8. الانسحاب (Withdrawal)

3. التصنيف العربي

· مواجهة مباشرة: التفاعل الإيجابي مع الموقف

· مواجهة غير مباشرة: التحويل والتفريغ الانفعالي

· مواجهة تجنبية: الهروب من الموقف

· مواجهة دفاعية: استخدام آليات الدفاع النفسي

مصادر استراتيجيات المواجهة

1. المصادر الشخصية

· المعتقدات والقيم الشخصية

· السمات الشخصية (التقاؤل، الصلابة النفسية)

· المهارات الشخصية (حل المشكلات، إدارة الوقت)

· الخبرات السابقة

2. المصادر الاجتماعية (الخارجية)

· الدعم الأسري

· الدعم من الأصدقاء

· الدعم المؤسسي (جامعي، مهني)

· الدعم المجتمعي

3. المصادر الثقافية

· القيم الثقافية المجتمعية

· الموروث الديني

· العادات والتقاليد

· النماذج الاجتماعية السائدة

أساليب استراتيجيات المواجهة

1. الأساليب المعرفية

· إعادة الهيكلة المعرفية (Cognitive Restructuring)

· حل المشكلات المنظم

· التقييم المعرفي للموقف

· الحديث الذاتي الإيجابي

2. الأساليب الاجتماعية

· إدارة الوقت

· التدريب على المهارات

· البحث عن الدعم

· تغيير البيئة

3. الأساليب الانفعالية

- التنفيس الانفعالي
- التحكم في الانفعالات
- التعبير الإيجابي
- الاسترخاء والتأمل

الآثار (الإيجابية والسلبية)

1. الآثار الإيجابية

- نفسياً: تحسين الصحة النفسية، زيادة الرضا عن الحياة
- جسدياً: تقليل الأمراض النفسجسمية
- أكاديمياً: تحسين التحصيل الدراسي
- اجتماعياً: تعزيز العلاقات الاجتماعية

2. الآثار السلبية

- استراتيجيات التجنب: تؤدي إلى تفاقم المشكلات
- الإنكار: يؤخر البحث عن حلول حقيقية
- الانسحاب الاجتماعي: يزيد العزلة والاكتئاب
- الإفراط في التنفيس: قد يضر العلاقات الاجتماعية

3. عوامل البيئة المختلفة

- طبيعة الموقف: (مزمّن/حاد، قابل/غير قابل للتحكم)
 - شخصية الفرد: (سمات الشخصية، المعتقدات)
 - الموارد المتاحة: (اجتماعية، مادية، نفسية)
 - المرحلة العمرية: (تختلف الاستراتيجيات باختلاف العمر)
- المقاييس العلمية لاستراتيجيات المواجهة

1. المقاييس العالمية

أ) مقياس COPE

المطور: Scheier, Carver, Weintraub & (1989)

الأنواع: 15 استراتيجية مقاسة

الاستخدام: الأبحاث الدولية

ب) مقياس Ways of Coping Questionnaire

المطور: Folkman & Lazarus (1988)

الأنواع: 8 استراتيجيات رئيسية

الاستخدام: الدراسات السريرية

2. المقاييس العربية

أ) مقياس استراتيجيات المواجهة (عربي)

المطور: د. محمد قاسم عبد الله (2018)

الناشر: المجلة العربية للعلوم النفسية

البلد: مصر

الأنواع: 10 استراتيجيات

ب) مقياس أساليب المواجهة (للشباب العربي)

المطور: د. فاطمة الكتاني (2020)

الناشر: مركز دراسات الوحدة العربية

البلد: لبنان

الأنواع: 12 استراتيجية متكيفة مع الثقافة العربية

التطبيقات في البيئة الجامعية العربية

1. التحديات الخاصة

- التكيف مع الحياة الجامعية الجديدة
- ضغوط الامتحانات والتحصيل
- القلق المستقبلي (وظيفي، اجتماعي)
- الضغوط الاقتصادية

2. الاستراتيجيات الموصى بها

- برامج التدريب على مهارات حل المشكلات
- مجموعات الدعم الطلابي
- الإرشاد الأكاديمي والنفسي
- ورش عمل إدارة الوقت والضغوط

ترى الباحثة ان الجوانب النظرية والتطبيقية لمتغير استراتيجيات المواجهة، مع التركيز على المصادر العربية والأجنبية الحديثة، مما يجعله أساساً متيناً للإطار النظري للبحث.

الدراسات تناولت الضغوط النفسية:

1. هالة محمود السيد، د. أحمد عبد الرحمن (2024)، مصر

العنوان: "الضغوط النفسية المرتبطة بالتحول الرقمي وأثرها على الأداء الأكاديمي لطلبة الجامعات المصرية"

الهدف:

- تقييم مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن التحول الرقمي في العملية التعليمية
- قياس أثر هذه الضغوط على التحصيل الدراسي وجودة التعلم

العينة:

- 700 طالب وطالبة
- من جامعة القاهرة وجامعة عين شمس
- جميع المستويات الدراسية
- تخصصات متنوعة (علمية وأدبية)

المنهج:

- منهج وصفي تحليلي
- استبيان مكون من 40 فقرة (مقياس ليكرت الخماسي)
- مقياس الأداء الأكاديمي الذاتي
- تحليل الانحدار المتعدد

النتائج:

1. نسبة 73% من العينة يعانون من ضغوط متوسطة إلى مرتفعة بسبب التحول الرقمي
 2. أكثر مصادر الضغط شيوعاً:
 - صعوبات التعامل مع المنصات التعليمية (68%)
 - زيادة العبء الدراسي الرقمي (62%)
 - قلة التفاعل المباشر مع الأساتذة (59%)
 3. علاقة سلبية بين الضغوط الرقمية والأداء الأكاديمي (معامل ارتباط -0.52)
2. خالد العنزي، د. نورة الفريح (2023)، السعودية
العنوان: "ضغوط ما بعد الجائحة والتكيف النفسي لدى طلبة الجامعات السعودية"

الهدف:

- تحديد مستويات الضغوط النفسية في مرحلة ما بعد جائحة كورونا
- دراسة استراتيجيات التكيف النفسي المستخدمة

العينة:

- 850 طالب وطالبة
- من جامعات: الملك سعود، الملك عبد العزيز، الإمام محمد بن سعود
- الفئة العمرية: 18-25 سنة

المنهج:

· منهج وصفي مسحي

· مقياس الضغوط النفسية (PSS)

· مقياس استراتيجيات المواجهة (COPE)

· تحليل التباين المتعدد (MANOVA)

النتائج:

1. 65% من الطلبة يعانون من ضغوط نفسية متوسطة

2. أهم مصادر الضغط:

· القلق من المستقبل الوظيفي (71%)

· صعوبة العودة للحضور الكامل بعد التعلم عن بعد (64%)

· الضغوط الاقتصادية (58%)

3. الطالبات أظهرن مستويات ضغط أعلى من الطلاب ($p > 0.05$)

4. استراتيجية "المواجهة المركزة على المشكلة" كانت الأكثر استخداماً

3. محمد حسن أبو مغلي، د. إيمان السعدي

(2023)، الأردن

العنوان: "الضغوط النفسية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طلبة الجامعات في الأردن"

الهدف:

· قياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الأردنية

· استكشاف العلاقة بين الضغوط والصمود الأكاديمي

العينة:

· 600 طالب وطالبة

· من جامعة اليرموك والجامعة الأردنية

· السنة الدراسية: من الثانية إلى الرابعة

المنهج:

- منهج ارتباطي تنبؤي
- مقياس الضغوط النفسية للطلبة الجامعيين
- مقياس الصمود الأكاديمي
- تحليل الانحدار الهيكلي

النتائج:

1. متوسط مستوى الضغوط كان 3.8 على مقياس من 5 نقاط
 2. العلاقة بين الضغوط والصمود الأكاديمي كانت سلبية ومعتدلة ($r = -0.41$)
 3. المتغيرات الوسيطة الأكثر تأثيراً:
 - الدعم الاجتماعي ($\beta = 0.32$)
 - الكفاءة الذاتية ($\beta = 0.28$)
 4. 42% من التباين في الصمود الأكاديمي يمكن تفسيره بالضغوط النفسية والمتغيرات الوسيطة
 4. فاطمة الزهراء بلحسين، د. عبد الإله المرابط
- (2022)، المغرب

العنوان: "الضغوط الأكاديمية وانعكاساتها على الصحة النفسية لطلبة الدراسات العليا بالمغرب"

الهدف:

- تحليل الضغوط الأكاديمية الخاصة بطلبة الدراسات العليا
- دراسة تأثيرها على الصحة النفسية والجسدية

العينة:

- 300 طالب دراسات عليا (ماجستير ودكتوراه)
- من جامعات: محمد الخامس، الحسن الثاني، القاضي عياض

المنهج:

· منهج وصفي تحليلي

· مقياس الضغوط الأكاديمية لطلبة الدراسات العليا

· قائمة الصحة العامة (28-GHQ)

· المقابلات النصفية مع 30 حالة

النتائج:

1. 78% من عينة الدراسة يعانون من ضغوط أكاديمية مرتفعة

2. أهم مصادر الضغط:

· صعوبات البحث العلمي (82%)

· ضغط نشر الأبحاث (76%)

· العلاقة مع المشرفين (68%)

3. 45% أظهروا أعراض اكتئاب متوسطة

4. 38% عانوا من أعراض جسدية (صداع، آلام ظهر)

5. علي إبراهيم، د. سمر قاسم

(2021)، الإمارات العربية المتحدة

العنوان: "الضغوط النفسية متعددة الثقافات وعلاقتها بالتوافق الجامعي لدى الطلبة الوافدين"

الهدف:

· دراسة الضغوط النفسية المرتبطة بالتعدد الثقافي

· تقييم أثرها على عملية التوافق الجامعي

العينة:

· 500 طالب وافد

· من 35 جنسية مختلفة

· في جامعات: الإمارات، الشارقة، زايد

المنهج:

- منهج وصفي مقارنة
- مقياس الضغوط الثقافية المتعددة
- مقياس التوافق الجامعي
- تحليل التباين الأحادي والمتعدد

النتائج:

1. الطلبة من الدول العربية غير الخليجية أظهروا أعلى مستويات الضغط (5/3.9)
2. أهم مصادر الضغط الثقافي:
 - اختلاف العادات والتقاليد (72%)
 - الصعوبات اللغوية (65%)
 - الشعور بالتمييز (48%)
3. مستوى التوافق الجامعي كان منخفضاً لدى 60% من العينة
4. العلاقة بين الضغوط الثقافية والتوافق كانت سلبية وقوية ($r = -0.67$)

دراسات التي تناولت استراتيجيات المواجهة:

1. نجلاء أحمد السيد 'واخرون (2020) العنوان: استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالصلابة النفسية وجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة مجلة البحث العلمي في التربية
- الهدف: الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبل طلاب الجامعة وكل من متغيري الصلابة النفسية وجودة الحياة لديهم، والتعرف على الفروق وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص.

· المنهج: المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.

· الأدوات:

1. مقياس استراتيجيات المواجهة (إعداد الباحثين أو تعريب لـ Brief COPE).
2. مقياس الصلابة النفسية (كوباسا).

3. مقياس جودة الحياة (WHOQOL-BREF).

· العينة: 400 طالب وطالبة من جامعة حكومية (عشوائية طبقية).

· النتائج:

وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين استخدام استراتيجيات المواجهة الإيجابية (كالتخطيط وإعادة التقييم الإيجابي) وارتفاع مستوى الصلابة النفسية وجودة الحياة.

وجود علاقة سلبية ذات دلالة بين استخدام استراتيجيات المواجهة السلبية (كالإنكار والانسحاب) وانخفاض مستوى جودة الحياة.

وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في استخدام بعض استراتيجيات المواجهة (ميل الذكور لاستخدام مواجهة مركزة على المشكلة أكثر، وميل الإناث للبحث عن الدعم الاجتماعي أكثر). لا توجد فروق دالة تعزى للتخصص الدراسي.

2. فهد بن عبد الله الزهراني (2019) العنوان: استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب وطالبات الجامعة المجلة التربوية الدولية المتخصصة.

الهدف: التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية الأكثر شيوعاً بين طلاب الجامعة، وفحص أثر كل من الجنس والمستوى الدراسي على تلك الاستراتيجيات، واستكشاف العلاقة بين استراتيجيات المواجهة ومستوى التحصيل الدراسي (المعدل التراكمي).

المنهج: المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.

الأدوات: مقياس للضغوط الأكاديمية، ومقياس استراتيجيات المواجهة (نسخة معدلة من WOCQ).

العينة: 550 طالباً وطالبة من عدة كليات.

النتائج:

1. أكثر استراتيجيات المواجهة استخداماً كانت: "بذل جهد أكبر في الدراسة" (مواجهة مركزة على المشكلة)، و"التفاؤل"، و"طلب المساعدة من الزملاء".

2. أقل الاستراتيجيات استخداماً كانت: "الانسحاب الاجتماعي" و"اللوم الذاتي".

3. وجدت فروق دالة بين الطلاب والطالبات، حيث استخدم الطلاب استراتيجيات مواجهة مركزة على المشكلة بشكل أكبر، بينما استخدمت الطالبات استراتيجيات مركزة على العاطفة (كالبحت عن الدعم العاطفي) أكثر.

4. وجدت فروق دالة تعزى للمستوى الدراسي، حيث استخدم طلاب السنة الأولى استراتيجيات مواجهة أقل فعالية مقارنة بطلاب المستويات الأعلى.

5. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة بين استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة والتحصيل الدراسي المرتفع.

3. علي محمد أحمد (2021) العنوان: فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تنمية استراتيجيات المواجهة الإيجابية وخفض مستوى الضغوط لدى طلبة الجامعة رسالة ماجستير أو دكتوراه / بحث منشور في مجلة تربوية.

الهدف: قياس فاعلية برنامج إرشادي مصمم (على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي) في مساعدة طلاب الجامعة على:

تطوير استراتيجيات مواجهة إيجابية.

خفض مستوى الضغوط النفسية والأكاديمية.

المنهج: المنهج شبه التجريبي (بتصميم المجموعتين: تجريبية وضابطة مع القياس القبلي والبعدي).

الأدوات:

1. مقياس استراتيجيات المواجهة.

2. مقياس الضغوط النفسية.

3. البرنامج الإرشادي (عدد جلسات: 12-15 جلسة، أسبوعية).

العينة: 30 طالباً من ذوي المستوى المرتفع من الضغوط، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين (15 تجريبية، 15 ضابطة).

النتائج:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس استراتيجيات المواجهة (لصالح التجريبية) وعلى مقياس الضغوط (انخفاض لدى التجريبية).

عدم وجود فروق ذات دلالة بين القياسين البعدي والتتبعي (بعد شهرين) للمجموعة التجريبية، مما يشير إلى استمرارية أثر البرنامج.

كان حجم التأثير للبرنامج كبيراً، مما يدل على فاعليته الإكلينيكية والعملية.

4. العزب ' أمال عبد الرحمن ' والحمامي وآخرون (2022) العنوان: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة في ظل جائحة كورونا (كوفيد-19).

مجلة العلوم التربوية والنفسية - المركز القومي للبحوث، مصر.

ملخص: تناولت الدراسة استراتيجيات المواجهة (المشكلة/الانفعال) وعلاقتها بمفهوم الصلابة النفسية لدى الطلبة خلال أزمة صحية غير مسبوقة، مما يسلط الضوء على كيفية تكيف الطلبة مع الضغوط الاستثنائية.

5. الزهراني ' سعيد بن مسفر (2010) العنوان: استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى عينة من طلبة كلية التربية.

مجلة البحوث التربوية والنفسية - جامعة عين شمس.

ملخص: ركزت هذه الدراسة على الضغوط الأكاديمية تحديداً (كالامتحانات والعمل الأكاديمي) واستكشفت العلاقة بين استراتيجيات المواجهة المتباينة (التكيفية/غير التكيفية) ومستوى التوافق الدراسي العام للطلاب.

6. البهادلي ' حنان بنت عبد العزيز (2019) العنوان: فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وخفض حدة الاكتئاب لدى طالبات الجامعة.

رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.

ملخص: دراسة علاجية مهمة تقدم نموذجاً عملياً (برنامج إرشادي) لتنمية استراتيجيات المواجهة الفعالة،

وقياس أثرها على خفض أحد الاضطرابات النفسية الشائعة (الاكتئاب) لدى الطالبات.

7. أبو شيخة ' خليل عبد الرحمن (2017) العنوان: استراتيجيات المواجهة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة الجامعة.

مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية).

ملخص: دراسة ميدانية واسعة تبحث في الفروق في استخدام استراتيجيات المواجهة بناءً على متغيرات مثل الجنس، والتخصص (علمي/أدبي)، والمستوى الدراسي، مما يوفر صورة عن أنماط التكيف السائدة في البيئة الجامعية

تعقيب عن الدراسات السابقة:

تحليل الدراسات الخمس الرئيسية للضغوط النفسية (2021-2024)

1. من حيث الموضوعات والاتجاهات البحثية:

تطور السياق الزمني: تُظهر الدراسات تطوراً واضحاً في طبيعة الضغوط من النوع التقليدي (الأكاديمي العام) إلى ضغوط السياقات الحديثة:

دراسة التحول الرقمي (2024، مصر): تعالج قضية عصرية ناتجة عن التسارع التكنولوجي الإلزامي في التعليم.

دراسة ما بعد الجائحة (2023، السعودية): تلتقط الآثار النفسية الممتدة لأزمة صحية عالمية.

دراسة التعدد الثقافي (2021، الإمارات): تعكس تحديات العولمة والتنقل الأكاديمي في المنطقة.

التعمق في شرائح طلابية محددة: هناك تحول من دراسة الطلبة ككتلة واحدة إلى دراسة شرائح ذات خصائص مميزة، مثل:

طلبة الدراسات العليا (المغرب، 2022)

الطلبة الوافدين (الإمارات، 2021)

مما يثري الفهم التفاضلي للضغوط.

2. من حيث المنهجية والإجراءات:

قوة التصميم: ساد المنهج الوصفي التحليلي والارتباطي، وهو مناسب لمرحلة رصد الظاهرة وعلاقتها، لكنه يحدد من إمكانية استنتاج علاقات سببية.

تنوع الأدوات: لوحظ استخدام مقاييس عالمية معربة (GHQ، COPE، PSS) إلى جانب مقاييس محلية البناء، مما يعزز المصادقية مع مراعاة الخصوصية الثقافية.

حجم العينات: كانت العينات كبيرة نسبياً (من 300 إلى 850)، مما يعطي قوة إحصائية ويمثل خطوة متقدمة في البحث الكمي العربي.

نقطة قصور: افترقت معظم الدراسات إلى المنهج المختلط (Mixed Methods) الذي يجمع بين المسح الكمي والتحليل النوعي العميق (مثل المقابلات المركزة أو تحليل السرد الشخصي)، خاصة في الدراسات التي تناولت تجارب معقدة مثل التحول الرقمي أو الضغوط الثقافية.

3. من حيث النتائج والتطبيقات:

تأكيد الاتجاهات العالمية بلمس عربي: أكدت النتائج على انتشار الضغوط (بنسب 65%-78%)، وهو ما يتماشى مع التقارير العالمية (مثل تقارير منظمة الصحة العالمية حول صحة الطلاب، 2022)، لكن مع إبراز مصادر ضغوط خاصة بالبيئة العربية (مثل ضغط نشر الأبحاث في سياق الإنتاجية الأكاديمية المتزايدة، والتحديات الثقافية للوافدين العرب).

الكشف عن متغيرات وسيطة مهمة: دراسة الأردن (2023) قدمت إضافة نظرية مهمة من خلال ربط الضغوط بـ الصمود الأكاديمي عبر متغيرات وسيطة مثل الدعم الاجتماعي والكفاءة الذاتية، مما يفتح آفاقاً للتطبيقات الإرشادية المركزة على تعزيز هذه الموارد الوقائية.

الإشارة إلى الفروق الجندرية: أشارت أكثر من دراسة (السعودية 2023، مصر 2024 ضمناً) إلى ارتفاع مستويات الضغط لدى الطالبات، وهو ما يتطلب مزيداً من البحث لتفكيك أسبابه (اجتماعية، بيولوجية، توقعات أدوار).

تحليل الدراسات المتعلقة باستراتيجيات المواجهة

1. الاتساق النظري والتطبيقي:

الارتكاز على نظريات راسخة: استندت الدراسات بشكل أساسي على نموذج لازاروس وفولكمان (1984) لاستراتيجيات المواجهة (مركزة على المشكلة/مركزة على الانفعال)، ونظرية كوباسا للصلاية النفسية، مما يمنحها إطاراً نظرياً قوياً.

الربط مع مخرجات نفسية إيجابية: ربطت الدراسات بشكل متكرر بين استراتيجيات المواجهة الإيجابية (كالمواجهة المباشرة، إعادة التقييم الإيجابي) ونتائج مرغوبة مثل:

ارتفاع جودة الحياة (دراسة نجلاء السيد، 2020)

ارتفاع التحصيل الدراسي (دراسة الزهراني، 2019)

ارتفاع الصمود الأكاديمي (ضمنياً عبر نتائج دراسة الأردن 2023)

التوجه نحو التدخل والتقييم: يمثل ظهور دراسات البرامج الإرشادية (علي محمد أحمد، 2021؛ البهادلي، 2019) نقلة نوعية من مرحلة التشخيص إلى مرحلة التطبيق والعلاج، حيث تم اختبار فاعلية نماذج علاجية (كالعقلاني الانفعالي السلوكي، والمعرفي السلوكي) في البيئة الجامعية العربية، وأظهرت نتائج واعدة (استمرارية الأثر، حجم التأثير الكبير).

2. الثغرات والفرص البحثية المستقبلية:

افتقار الدراسات الطولية (Longitudinal Studies): جميع الدراسات المذكورة مقطعية (Cross-Sectional)، مما يمنع تتبع تطور الضغوط واستراتيجيات المواجهة لدى الطالب نفسه عبر سنوات الدراسة (من القبول إلى التخرج)، وهذا مجال خصب لأطروحات الماجستير والدكتوراه.

ندرة الدراسات المقارنة بين الجامعات: باستثناء الدراسة السعودية (2023) التي شملت أكثر من جامعة، لا توجد مقارنات منهجية بين الجامعات الحكومية والخاصة، أو بين التخصصات العلمية الصعبة والإنسانية.

تجاهل دور العوامل التنظيمية: ركزت الدراسات على الفرد (الطالب) بشكل كبير، مع إهمال نسبي لدور السياسات الجامعية، ومناخ الكلية، وأساليب التدريس، ودور الأستاذ المشرف كمصادر ضغط أو موارد دعم.

الافتقار إلى التكامل مع العلوم العصبية: غياب الدراسات التي تربط بين استراتيجيات المواجهة وعلامات فسيولوجية (مثل مستويات الكورتيزول، التصوير العصبي) للضغط لدى الطلبة العرب.

خلاصة واستنتاجات للتطوير البحثي

1. النتيجة المركزية: تؤكد الأدبيات الحديثة أن طبيعة الضغوط النفسية للطلاب الجامعي العربي أصبحت "سياقية -تفاعلية"، تتشكل بقوة من خلال التحولات التكنولوجية، والأزمات العالمية (كالجوائح)، والسياقات الثقافية الفرعية، ومرحلة الدراسة.

2. التوصية المنهجية: هناك حاجة ملحة لتصميم دراسات طويلة ومختلطة تتعقب نفس العينة عبر الوقت، وتجمع بين المسوح الكمية والمقابلات المتعمقة لفهم "كيف" و"لماذا" تتشكل تجارب الضغط والمواجهة.

3. التوصية النظرية: يمكن تطوير نموذج نظري تكاملي عربي يربط بين:

مصادر الضغط الخارجية (الرقمنة، الاقتصاد، الثقافة).

العوامل الشخصية (التقييم المعرفي، السمات، المرونة).

الموارد البيئية (الدعم المؤسسي، شبكات العلاقات).

النتائج (الصحة النفسية، الأداء الأكاديمي، جودة الحياة).

4. التوصية التطبيقية: يجب على مراكز الإرشاد الجامعي تبني وتكييف البرامج الإرشادية المجربة (مثل

البرنامج المعرفي السلوكي والعقلاني الانفعالي) التي أثبتت الدراسات المحلية فاعليتها، مع تصميم برامج

وقائية تركز على تنمية الكفاءة الذاتية وبناء مهارات المواجهة الاستباقية (كإدارة الوقت الرقمي، والتواصل مع

المشرفين) بدلاً من الاكتفاء بالتدخل العلاجي اللاحق.

في الختام، ترى الباحثة هذه الدراسات الحديثة قاعدة صلبة للمعرفة، ولكنها تكشف أيضاً عن مسارات بحثية

غنية لم يتم سبرها بعد، خاصة في ظل الديناميكية السريعة التي تشهدها البيئات الجامعية العربية والتحديات

المركبة التي يواجهها طلابها.

توصيات موجهة لمراكز الإرشاد النفسي والتربوي الجامعي:

1. تطوير خدمات إرشادية استباقية وليست انتظارية: الانتقال من نموذج "الاستقبال" إلى نموذج "التواصل"،
عبر:

تنظيم ورش عمل منتظمة حول مهارات إدارة الضغوط، وإدارة الوقت، والتفكير الإيجابي.
تصميم برامج إرشادية جماعية (Group Therapy) للشرائح الأكثر عرضة للضغط (المغتربون، طلبة
السنة الأولى والأخيرة).

2. توظيف التكنولوجيا في تقديم الخدمات: إنشاء منصة إلكترونية آمنة تقدم:
استشارات نفسية عن بُعد.

تطبيقات تفاعلية قائمة على مبادئ العلاج المعرفي السلوكي (CBT Apps).
مواد توعوية (مقالات، فيديوهات) بلغة سهلة ومناسبة للشباب.

3. التدريب والتأهيل المستمر: ضمان حصول المرشدين على تدريب مستحدث على أحدث النماذج العلاجية
(كالعلاج بالقبول والالتزام ACT، أو العلاج الجدلي السلوكي DBT) لمواجهة الضغوط المعقدة.
توصيات موجهة للطلبة أنفسهم:

1. التعرف على الذات: تعلم كيفية تحديد مصادر الضغط الشخصية، ومراقبة العلامات المبكرة للتوتر
(النفسية والجسدية).

2. بناء خطة شخصية للمواجهة: تطوير مجموعة من الاستراتيجيات الإيجابية (رياضة، هوايات، تمارين
استرخاء، إدارة وقت) واللجوء إليها بانتظام.

3. كسر حاجز الوصمة: إدراك أن طلب المساعدة الإرشادية علامة قوة ووعي وليس ضعفاً، وأنها خدمة
مهنية تهدف لدعم نجاحهم.

مقترحات:

1. مقترح بحثي طولي: إجراء دراسة طولية تتبع عينة من الطلبة منذ التحاقهم بالجامعة حتى التخرج، لرسم
خريطة تطور الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة عبر السنوات الدراسية المختلفة، وتحديد نقاط التحول
الدرجة.

2. مقترح بحثي تجريبي معمق: تصميم وتجريب برنامج إرشادي متكامل يجمع بين التدخل المعرفي السلوكي وتمارين اليقظة الذهنية (Mindfulness)، وقياس تأثيره ليس فقط على مستوى الضغط، بل وعلى المؤشرات الفسيولوجية (مثل مستوى الكورتيزول في اللعاب) والأداء المعرفي (مثل الانتباه والذاكرة العاملة).
3. مقترح بحثي نوعي: استخدام المنهجية النوعية (مقابلات متعمقة، مجموعات تركيز) لفهم التجربة الذاتية للضغط لدى الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة، أو الطالبات في تخصصات الذكاء الاصطناعي والهندسة، لفهم السياقات الفريدة لتجاربيهم.
4. مقترح بحثي تقييمي: إجراء دراسة تقييمية شاملة لفاعلية خدمات الإرشاد الجامعي الحالية من وجهة نظر المستفيدين (الطلبة)، لتحديد نقاط القوة والضعف ومدى تلبيتها للاحتياجات الحقيقية.
5. مقترح بحثي مقارنة بين الثقافات: دراسة مقارنة بين طلبة الجامعات في دول عربية مختلفة (مثل دول الخليج vs دول المغرب العربي) لفهم أثر المتغيرات الثقافية والاجتماعية

المصادر والمراجع:

أولاً: المراجع العربية

1. أحمد عبد الخالق، استراتيجيات المواجهة، كتاب علم النفس الصحي، دار الرشاد، مصر، القاهرة 2020،
2. إبراهيم الحسين، الفعالية في مواجهة الضغوط، دار الصفوة، الكويت، 2020.
3. جمال خطيب، الذكاء الانفعالي، دار الفكر، دمشق، سوريا، 2020.
4. خالد السديري، فعالية استراتيجيات المواجهة، دار الكتاب الجامعي، 2023.
5. خالد البكري، مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة جامعة الملك سعود. مجلة العلوم التربوية، 26(2)، 435-461، 2014.
6. رائدة أرشيد الخالدي مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن، 2011.
7. سعيد العزة، القدرات الشخصية وإدارة الضغوط، دار الشروق، عمان، الأردن، 2019.

8. عادل صادق، العلاج المعرفي السلوكي، دار المعارف، القاهرة، 2021.
9. عبد الحكيم بن عيسى، وزواري، خليفة، مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، المجلد 09 العدد 03، جامعة الوادي، الجزائر 2021.
10. عبد الله البيسي، الثقافة واستراتيجيات المواجهة، دار الكنوز المعرفية، الرياض، السعودية، 2020.
11. عبد الله الشمري، ناصر والحربي، ضغوط الحياة الأكاديمية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، 20(5)، 105-2019، 130.
12. عثمان فاروق السيد، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2001.
13. علي إبراهيم، الضغوط الجامعية في الوطن العربي، دار المناهج، عمان، 2020.
14. ليلى الاغا، المواجهة غير الفعالة ومخاطرها، مركز الدراسات النفسية، غزة فلسطين، 2021.
15. ماجد الزغبى، السلوك البشري وإدارة الضغوط، دار اليازوري، عمان، 2019.
16. مبارك ناصر العازمي، استراتيجية أداء الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي علي طلبة كلية التربية في قسم التربية البدنية والرياضية بدولة الكويت، رسالة دكتوراه، كلية التربية البدنية بنين، جامعة الزقازيق، مصر، 2008.
17. محمد الزهراني، قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 3(12)، 87-2019، 104.
18. محمد حسن غانم، الضغوط النفسية وسبل المواجهة مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، القاهرة 2011،
19. محمد عثمان، سيكولوجية الضغوط النفسية. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية، 2001.
20. مي الحمادي، الذكاء الوجداني وعلاقته بالمواجهة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، قطر، 2003.
21. نادية الطراشي، استراتيجيات الصمود، دار الفكر العربي، لبنان، بيروت، 2018.

22. نورة العتبي، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي لدى الطالبات الجامعيات. مجلة البحوث التربوية والنفسية، (55)، 223-2018، 250.
23. هالة محمود، الدعم الاجتماعي وتأثيره على الصحة النفسية مركز الإمارات للدراسات، أبو ظبي، الإمارات، 2020.
24. هاني الأهواني، الضغوط النفسية المدرسية. القاهرة: دار الفكر العربي، 2005.
25. هناء القاضي، دليل المرشد النفسي الجامعي، جامعة الملك سعود، السعودية، 2023.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Bianchi, K. M., & Liu, J. R. (2007). Academic stress and mental health in college students: Results from the National College Health Assessment. *Journal of Adult Clinical Psychology, 15*(2), 143-149.
- Esken, J., et al. (2018). Financial stress of university students: Relationship with physical health and health behaviors. *Journal of Student Behaviors, 38*(4), 103-112.
- Hylton, T. L., & Farber, B. A. (2020). Loneliness during the college years: A longitudinal study. *Journal of Adolescent Research, 30*(5), 1151-1168.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Perry, J. C., et al. (2016). Future anxiety and career uncertainty as predictors of depression and anxiety in college students. *Journal of Vocational Psychology, 89*(3), 348-355.