



ISSN: 2074-9554 (Print)

Journal of Al-Frahdhis Arts

available online at: <http://www.jaa.tu.edu.iq>

JOFA
Journal
of Al-Frahdhis Arts

Social support and psychological pressure between students of Tikrit university

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى طالبات جامعة تكريت

Assistant Lecturer. Shahbaa Ahmed Jasim

م.م شهباء أحمد جاسم

E-mail: fara_arts@ tu.edu.iq

Article info.

Article history:

-Received

-Accepted

Keywords:

- Social support

- psychological pressure

- Tikrit university

Abstract: The researcher aims to identify the level of social support and psychological pressure and knowledge of the relationship between the students of the university in the city of Tikrit, as the sample of the study of (140) students of the university stage. The researcher also relied on the social support measures prepared by Hussain (2014), which consists of (20) paragraphs, and the psychological stress scale prepared by (Al-Birqdar, 2011), which consists of the final image of (60) The coefficient of stability of the social support scale is (0.88). The coefficient of stability of the psychological pressure scale reached (0.82) and they are good and acceptable stability coefficients and through the results The researcher will make a number of recommendations and suggestions .

الخلاصة: يستهدف البحث الحالي التعرف على مستوى المساندة الاجتماعية والضغط النفسية ومعرفة العلاقة بينهما لدى طالبات الجامعة في مدينة تكريت إذ بلغت عينة البحث من (140) طالبة من طالبات المرحلة الجامعية . كما قامت الباحثة بالاعتماد على مقياس المساندة الاجتماعية المعد من قبل (حسين، 2014) الذي يتكون بصورته النهائية من (20) فقرة، ومقياس الضغوط النفسية المعد من قبل (البيرقدار، 2011) الذي يتكون بصورته النهائية من (60) فقرة حيث تم عرض المقياسين على مجموعة من المحكمين لاستخراج الصدق الظاهري لهما، وكذلك استخراج معامل الثبات من خلال طريقة إعادة الاختبار وقد بلغ معامل ثبات

مقياس المساندة الاجتماعية هو (0,88) اما معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية بلغ (0,82) ويعدان معاملات ثبات جيدة ومقبولة .
ومن خلال النتائج سوف تقدم الباحثة عدد من التوصيات والمقترحات.

الفصل الأول: أهمية البحث والحاجة اليه

إن طبيعة الحياة المعاصرة أصبحت تزداد يوماً بعد آخر في تعقيداتها ومشكلاتها المتنوعة من حروب وصراعات وتحديات جعلت الإنسان يعاني حالة من التششت في الفكر وضعف القدرة على التركيز والتوتر الدائم .. الخ، وعليه أصبح التعرض للضغوط سمة العصر عموماً وسمة للطالب العراقي خصوصاً التي أصبحت حياته سلسلة من المعاناة في جميع مراحل حياته من ضغوط أكاديمية ونفسية واجتماعية داخل الجامعة وضغوط حياتية مجتمعية خارجها تؤثر سلباً على سلوكهم وبناء شخصيتهم وإنجازاتهم العلمية وما يصاحب ذلك من صراع نفسي اجتماعي وزيادة في الضغط النفسي مقارنة بغير الدارسين من العمر نفسه. ويتعرض المجتمع العراقي اليوم لأنواع شتى من صور الدمار والمآسي والخراب التي خلفتها تلك الحروب تحت مسميات مختلفة كالحرية والديمقراطية وغيرها، ومازال يتعرض لهذه الضغوط نتيجة ضعف الاستقرار الأمني (الصالح، 2014: 1). وقد زاد اهتمام الباحثون في علم النفس في السنوات الأخيرة بدراسة المساندة الاجتماعية التي تعد مصدر هام من مصادر الدعم الاجتماعي الفاعل الذي يحتاجه الإنسان ويؤثر حجم المساندة الاجتماعية ومستوى الرضا عنها في كيفية إدراك الفرد لحل مشاكل الحياة المختلفة وأساليب مواجهته وتعامله مع هذه المشكلات فكلما تقدم العمر بالفرد كان بحاجة للتواصل الاجتماعي مع الآخرين والذي يدعم حياة الإنسان بالحب والتقدير والانتماء ويزيد من قوته لمواجهة المشكلات الحياة حيث ان المساندة ترتبط بالصحة والسعادة النفسية لذا فهي تعتمد على العلاقات الاجتماعية المتبادلة بين الأشخاص قد تمثل جوهر المساندة الاجتماعية مشاركة وجدانية او الإمداد بالمعارف والمعلومات او السلوكيات والأفعال التي يقوم بها الفرد بهدف مساعدة الآخرين في مواقف الأزمات او المساهمة المادية، والتحصيل الدراسي له أهمية في حياة الفرد وأسرته فهو ليس فقط تجاوز مراحل دراسية متتالية بنجاح والحصول على الدرجات التي تؤهله لذلك بل له جوانب هامه جدا في حياته باعتباره الطريق الإجباري لاختيار نوع الدراسة والمهنة وبالتالي تحديد الدور الاجتماعي الذي سيقوم به الفرد والمكانة الاجتماعية التي سيقققها وشعوره بالنجاح ومستوى طموحه (حسين، 2014: 2) إذ تعتبر المساندة الاجتماعية مصدراً هاماً من مصادر الأمن الذي يحتاجه الإنسان من عالمه الذي يعيش فيه بعد لجوئه إلى الله سبحانه وتعالى، عندما يشعر أن هناك ما يهدده وأن طاقته قد استنفذت وأجهدت وأنه يحتاج إلى

مدد وعون من خارجه، ولقد أهتم بها الباحثون بعد ما لاحظوه من آثار مهمة لها في مواقف الشدة والإجهاد النفسي، وما تقوم به من تخفيف نتائج الضغوط والمواقف الصعبة (راوية دسوقي 1996،: 44) . إن الفرد الذي يتمتع بمساندة اجتماعية من الآخرين يصبح شخصاً واثقاً من نفسه وقادراً على تقديم المساندة الاجتماعية للآخرين، وأقل عرضة للاضطرابات النفسية وأكثر قدرة على المقاومة والتغلب على الإحباطات ويكون قادراً على حل مشكلاته بطريقة إيجابية سليمة، لذلك نجد أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط وتقلل الكثير من المعاناة النفسية . (الربيعه، 1997:31).

وقد أصبح الطالب الجامعي اليوم يعيش الكثير من الضغوطات فدخوله للجامعة يعد حدثاً عظيماً لما يتوقع ان تحقق له الجامعة من فرص تعلم أكثر واختياره لمشروعه المهني والمستقبلي وهذا قد يتطلب منه بذل جهود باستمرار والتنافس والأعتماد على ذاته وكل هذه المطالب قد تفوق قدراته الشخصية وإمكاناته الأكاديمية والمادية أحيانا وقد تواجهه إحباطات حيال صعوبة تطابق أماله مع الواقع الجامعي مما يجلب له الشعور بحالة من الضغط النفسي عند استمرارها أو توقع تكرارها أثناء فترة الدراسة (الصالح، 2013:12). أن أهم الضغوط بالنسبة للطالب هي المتعلقة بالأمور الدراسية أن الخوف من الامتحانات ونقد واستهزاء المدرس، وصعوبات التوافق مع الزملاء والنظام تعدّ من أهم الضغوط التي يتعرض لها الطالب وهذه الضغوط النفسية تؤثر على الذاكرة فيحتاج الطالب إلى التعرف على قدراته العقلية كي يستطيع تنظيم مفردات حياته، وتخطيط مستقبله والابتعاد عن العشوائية في سلوكه ليتجنب الكثير من المشاكل النفسية والتربوية والمواقف الضاغطة، ولتساعده على التوافق مع مجتمعه توافقاً نفسياً، واجتماعياً، وتربوياً (الصالح، 2014: 5).

وقد أكدت بعض الدراسات أن المرأة أكثر شعوراً بالضغوط النفسية وإصابة بالاضطرابات النفسية من الرجل؛ وقد يرجع ذلك إلى ما تتحمله المرأة من مسؤوليات متعددة وما تقوم به من أعباء ومهام متطلبات الدراسة أو العمل بجانب مسؤولياتها إذا كانت زوجة وأم في المنزل، مما قد يؤدي إلى أنها تصبح غير قادرة على التوفيق بين مسؤولياتها كزوجة وطالبة، وهذا أدى إلى زيادة ضغوط العمل على المرأة أكثر من الرجل مما ترتب عليه زيادة الضغوط النفسية لديها . (عويد المشعان، 1998: 103) .

إن حياة المرأة هي أبعد ما تكون عن الاستقرار نتيجة تغيير العمل أو الخروج من قوة العمل ثم الرجوع لها مرة ثانية أكثر من مرة، ولا يحدث هذا أثناء فترات الحمل فحسب بل أيضاً يحدث في (الوظيفة والتقاعد والانتقال إلى عمل جديد) بل هو يحدث طول فترة حياتها . (Pavalok & Smith: 1999، 1141:).

وبناءً على ما تقدم فإن الدراسة الحالية تهتم بمرحلة عمرية هامة هي مرحلة الشباب التي يكون فيها قمة الإنتاج والعطاء بالنسبة للمرأة خاصةً إذا كانت متزوجة وطالبة، كما أن هناك قطاعات كثيرة من البشر في عمر الشباب في مهن مختلفة قد فقدوا توافقهم بسبب الاضطرابات السيكوسوماتية التي قد تتسبب في فقد الكثير من الوقت والجهد الضائع.

أهداف البحث .

يهدف البحث إلى ما يأتي:

- 1- قياس المساندة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة.
 - 2- قياس الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة.
 - 3- معرفة طبيعة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة
- #### حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على طالبات الجامعة في محافظة صلاح الدين/ مدينة تكريت للعام الدراسي (2017-2018).

تحديد المصطلحات

أولاً: المساندة الاجتماعية .

عرفها كل من:

- 1- شويخ (2007): إدراك الفرد لوجود أشخاص مقربين له، يثق فيهم ويهتمون به في أوقات الأزمات، يمدونه بأنماط المساندة المتعددة، سواء في صورة عطف أو تقدير وإحترام أو في صورة مساعدة مادية أو علاقات حميمة مع الآخرين أم كلهم معاً (شويخ:9:2007) .
- 2- السلطان (2008):- ما يتلقاه الطالب من دعم مادي ومعنوي من الآخرين في بيئته الاجتماعية وقت الحاجة إليها " (السلطان، 2008: 40).
- 3- الكردي (2012): كل ما يدعم الإنسان ويقف بجانبه مادياً أو معنوياً سواء كان هذا الدعم من أفراد، أهل، أصدقاء، جيران .. الخ، أو منظمات حكومات وقوانين أو منظمات لحقوق الإنسان .. الخ (الكردي:2012، 10).
- 4- التعريف النظري للمساندة الاجتماعية : تبنت الباحثة تعريف الصالحي 2014 حسب نظرية ماسلو حيث عرفها بأنها الدعم الذي يتلقاه الإنسان من الآخرين في بيئته الاجتماعية والتي تشبع حاجاته المختلفة.(الصالحي:2014، 9).

5- التعريف الإجرائي للمساندة الاجتماعية: " هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب المستجيب على مقياس المساندة الاجتماعية الذي أعده الصالحي، وتبنته الباحثة لهذا الغرض".

ثانياً: - الضغوط النفسية .

عرفها كل من:

1- المشعان (2002): درجة استجابة الإنسان للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية مع إن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين وهي فروق فردية بين الأفراد (المشعان، 2002، 121).

2- ابو غالي (2012): استجابة الفرد لمجموعة من الأحداث الحياتية التي قد تواجهه في حياته اليومية وتشكل له خبرات غير توافقية تعوق سير حياته الطبيعية في كافة مجالات الحياة (ابو غالي، 2012: 625).

3- تعريف القسبي (2014): هي كل ما يواجهه الفرد في حياته من عوائق وصعوبات ومواقف وأحداث حياتية ضاغطة تفوق طاقته على احتمالها، ويعجز عن إيجاد الحلول المناسبة لها، الأمر الذي يشعره بحالة من الأجهاد وعدم الارتياح النفسي وقد يؤدي ذلك إلى اعتلال صحته الجسمية والنفسية. (القسبي، 2014: 146).

4- التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف القسبي 2014، هي كل ما يواجهه الفرد في حياته من عوائق وصعوبات ومواقف وأحداث حياتية ضاغطة تفوق طاقته على احتمالها، ويعجز عن إيجاد الحلول المناسبة لها، الأمر الذي يشعره بحالة من الإجهاد وعدم الارتياح النفسي وقد يؤدي ذلك إلى اعتلال صحته الجسمية والنفسية.

5- التعريف الإجرائي: وهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الضغوط النفسية .

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

القسم الأول: الأطار النظري

المحور الأول: النماذج المفسرة للدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية

ويمكن توضيح هذه النماذج الرئيسة على النحو الآتي:

1- نموذج الأثر الوافي (المخفف من الضغط) The buffering model

يفترض هذا النموذج أن المساندة الاجتماعية تستطيع أن تخفف من الضغط النفسي حتى يستعيد الفرد نواحي النقص التي نشأت لديه بسبب الحزن، وتقدم هذه النظرية مفهوماً نظرياً جديداً هو نموذج الحماية (Buffering Model) ويقصد به أن المساندة الاجتماعية المرتفعة

تحمي الشخص من سيطرة الضغط النفسي وتأثيره السلبي على حالته الصحية (1209: 1996: Stroebe et al)

أي أن هذا النموذج يرتبط بالصحة فقط بشكل أساسي للأفراد الذين يقعون تحت ضغط، وينظر فيه إلى أن المساندة الاجتماعية تحمي الأفراد الذين يتعرضون لضغوط من احتمال التأثير الضار لها، ومن ثم فإن المساندة تقوم بدورها في نقطتين مختلفتين بين الضغط والمرض وهي:

1. تتدخل المساندة بين الحدث الضاغط (أو توقعه) وبين رد فعل الضغط، حيث تقوم بتخفيف أو منع استجابة تقدير الضغط بمعنى أن إدراك الفرد أن الآخرين يمكنهم أن يقدموا له الإمكانيات اللازمة، قد يجعله يعيد تقدير إمكانية وجود ضرر نتيجة للموقف أو تقوي لديه القدرة على التعامل مع المطالب التي يفرضها عليه الموقف، ومن ثم فإن الفرد لا يُقدّر الموقف على أنه شديد الضغط .

2. تتدخل المساندة بين خبرة الضغط وظهور حالة مرضية (باثولوجية) عن طريق تقليل أو استبعاد رد فعل الضغط بالتأثير المباشر على العمليات الفيزيولوجية، وقد تزيل المساندة الأثر المترتب على تقدير الضغط عن طريق تقديم حل للمشكلة، وذلك بالتخفيف أو التهوين من الأهمية التي يدركها الفرد لهذه المشكلة . (عبد الرحمن، 1994: 321).

2- نموذج الأثر الرئيسي The main effect model

يفترض هذا النموذج أن المساندة الاجتماعية لها تأثير مفيد على حياة الفرد وسعادته بغض النظر عما إذا كان هذا الفرد يقع تحت ضغط أم لا، وقد أشتق هذا النموذج أدلته من واقع التحليلات الإحصائية التي أظهرت وجود أثر رئيسي لمتغير المساندة وعدم وجود تأثير للتفاعل بين الضغط والمساندة، فهناك أثر عام مفيد للمساندة الاجتماعية على الصحة البدنية والنفسية لأن الشبكات الاجتماعية يمكن أن تزود الأفراد بخبرات إيجابية منتظمة ومجموعة من الأدوار التي تتلقى مكافأة من المجتمع، وهذا النوع من المساندة يرتبط مع السعادة ويُجنب الخبرات السالبة التي قد تزيد من احتمال حدوث الاضطراب السيكوسوماتي، ويرتبط بالصحة البدنية عن طريق آثار الانفعال على الهرمونات العصبية أو عن طريق التأثير على أنماط السلوك المتصل بالصحة مثل تدخين السجائر . (Buunk & Hoorens: 1992، 450)

3- نموذج الارتباط The Attachment model

ويرى بولبي (Bowlby) مؤسس نظرية الارتباط (Attachment) أن المساندة الاجتماعية التي يقدمها الأهل والأصدقاء لا تعوض الفرد عن النقص الكبير الذي يكون حدث له بسبب فقد شخص عزيز لأنه فقد الشخص الذي يمثل الارتباط . وهناك نوعان من الشعور بالوحدة النفسية هما: (1) الشعور بالوحدة الوجدانية . (2) الشعور بالوحدة الاجتماعية .

والمساندة الاجتماعية تؤثر فقط في الشعور بالوحدة الاجتماعية أما الحالة الزوجية (متزوج _ أرمل) فهي تؤثر في الشعور بالوحدة الوجدانية، وذلك لأن غياب الارتباط الوجداني مع الشكل الذي يتعلق به الفرد يؤثر على الشعور بالوحدة الاجتماعية، وهناك بعض الدراسات التي أيدت نموذج الارتباط واعتبرت أن تعبير الفرد عن خبراته الوجدانية سواء بالكتابة أو الحديث يؤدي إلى التحسن في حالته الصحية بل أن الكلمات التي يستخدمها في وصف الصدمة تنبأ عن مدى التحسن في حالته الصحية البدنية أو النفسية . (إبراهيم، 2001: 14).

4- النموذج الشامل

وضع هذا النموذج لبرلمان و بيرلن (Liberman & Pearlin) وتم إعادة تطويره في عام (1981)، وهو يرى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تحقق تأثيرها حتى قبل وقوع الحدث الضاغط على النحو الآتي:

- يمكن أن تُحد المساندة الاجتماعية من احتمالية وقوع الحدث الضاغط .
 - إذا وقع الحدث الضاغط فإن المساندة من خلال تفاعلها مع العوامل ذات الأهمية قد تُعدل أو تغير من إدراك الفرد للحدث، ومن ثم تلطف أو تخفف من التوتر المحتمل .
 - إذا وصل التوتر إلى درجة تجعل الحدث المتوقع يغير من وظائف الدور يمكن للمساندة أن تؤثر على العلاقة بين الحدث الضاغط والإجهاد المصاحب .
 - يمكن أن تؤثر المساندة الاجتماعية في استراتيجيات المواجهة أو التعامل مع الحدث الضاغط، وبذلك تُعدل من العلاقة بين الحدث وما يسببه من إجهاد .
 - بمقدار الدرجة التي ينحدر عندها الحدث الضاغط فإن عوامل شخصية مثل تقدير الذات تجعل في إمكانية المساندة أن تُعجل من هذه الآثار .
 - قد يكون هناك تأثير مباشر من المساندة على مستوى التوافق .
- وبذلك يرى أنصار هذا النموذج أن دور المساندة كعامل مخفف للتوتر أكثر تعقيداً مما يتخيله البعض الآخر . (عبد الرحمن، 1999: 324).

المحور الثاني:- الإطار النظري للضغوط النفسية

تعتبر الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تفسر على أسس بيولوجية وعقلية، ونفسية واجتماعية، وقد قدمت في مجالها كثير من المبادئ النظرية التي كشفت عن طبيعتها وديناميكيتها والنتائج التي تنتج عن آثارها . (الرشدي، 1999: 50).

أولاً:- الضغط كمثير: نظرية أحداث الحياة الضاغطة لهولمز و راهي:

أكد كل من هولمز و راهي (Holmes & Rahe, 1967) على أهمية أحداث الحياة وتغيرات البيئة الخارجية سواء أكانت ايجابية أو سلبية في تكوين الضغوط النفسية لدى الفرد، وقاما بأعداد مقياساً لقياس تأثير أحداث الحياة الضاغطة على الأفراد، وأن الأفراد الذين

يحصلون على الدرجات المرتفعة على المقياس هم الذين يتعرضون للإصابة بالأمراض وعد التوافق مقارنة بالأفراد ذوي الدرجات المنخفضة فيه، وأن تراكم أحداث الحياة الضاغطة (أي الضواغط البيئية) يؤدي إلى حدوث ضيق ومشقة لدى الفرد، ويرى هولمز وراهي أن أحداث الحياة الضاغطة التي تكون مهددة وغير مرغوبة اجتماعيا ولا يمكن التحكم والتنبؤ بها بالمشقة النفسية، وكذلك ترتبط بالاكئاب والقلق وظهور بعض الاضطرابات الذهنية مثل البارانويا والشيزوفرينيا، وبالتالي تؤدي إلى سوء التوافق وإلى الأعراض والاضطرابات النفسية (Holmes & Rahe, 1967). ووفقا لهذا فإن الضغط هو أي حدث يدركه الفرد على أنه يمثل تحدياً أو تهديداً له، ولهذا فهم ينظرون للضغط على أنه متغير مستقل، وأن المثيرات قد تكون داخلية تنشأ من داخل الفرد مثل الصراعات وقد تنشأ من الأحداث الخارجية الموجودة في البيئة المحيطة بالفرد، مثل وفاة شخص عزيز والبطالة والكوارث الطبيعية والحروب وغيرها (الصالح، 2014: 71).

ثانياً:- الضغط كاستجابة: نظرية المواجهة والهروب (والتر كانون 1932)

يطلق على النموذج هذا الاسم لأن هذه الاستجابة تجعل الفرد إما أن يواجه الموقف أو أن يتجنبه ويهرب منه . (الطالع، 2000: 17).

ويعتبر كانون (Cannon) أول من وضع التوصيف العلمي للاستجابات الجسمية للضغط الفسيولوجي (1932) في دراسته عن كيفية استجابة الفرد لتهديد خارجي، وقد وجد أن هناك أنشطة متتابعة تستثير الغدد والأعصاب لتهيئ الجسم لأن يجابه الخطر أو أن يهرب منه، وقد أطلق على تلك الاستجابة المزدوجة اسم أعراض المواجهة أو الهروب (Fight Or Flight Syndrome)، وهو يرى أن المهاد (Hypothalamus) هو المركز الأصلي لتلك الاستجابة الخاصة بالضغط وله وظيفة مزدوجة في الحالات الطارئة، وهي التحكم في الجهاز العصبي المستقل وتنشيط الغدة النخامية ولذلك يطلق على المهاد مركز الضغط، والجهاز العصبي المستقل هو المسئول عن تنظيم وحدث الاستجابات الفسيولوجية

عن طريق مجموعة من الوظائف الهامة التي يقوم بها عند وقوع الفرد تحت وطأة الضغط النفسية، وهي قيام الجهاز العصبي المستقل بعملية تنظيم فاعلية أعضاء الجسم وإفراز مادة الأندورفين (Endorphin) ثم إفراز مادة الأدرينالين (Adrenaline) .

ثالثاً:- الضغط كمثير - واستجابة (نظرية لازاروس في التقدير العقلي المعرفي).

يشير لازاروس (Lazarus) إلى أن الطريقة التي يفسر بها الفرد علاقته بالبيئة هي عبارة عن عمل عقلي إذ أن التفكير يؤثر على الطريقة التي نشعر بها وانفعالاتنا تتأثر بالطريقة التي ندرك بها العالم، وعلى ضوء ذلك فإن الانفعال (الشعور) يتبعه معرفة (تفكير) والعكس صحيح،

والأساس في ذلك هو التفاعل الذي يحدث بين الفرد والبيئة، كما أن هناك عمليتين تحددان المواقف الضاغطة الخاصة بالعلاقة بين الفرد والبيئة هما:

- عملية التقدير العقلي المعرفي.
 - مهارات المواجهة
- وبذلك فسرت هذه النظرية الضغوط وكيفية مواجهتها بسلسلة من التقديرات العقلية والمعرفية لعمليات المواجهة. (الصبان، 2003: 49).

القسم الثاني: الدراسات السابقة

1- الدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية

- دراسة حسين وعباس (2013)

(المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طالبات الجامعة)

يهدف البحث إلى التعرف على المساندة الاجتماعية للطالبات، فضلاً عن التعرف عن طبيعة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الرابعة وتكونت عينة البحث من 27 طالبة من طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية للبنات وتوصلت نتائج الدراسة إلى تمتع الطالبات بمقدار من المساندة الاجتماعية فضلاً على أن هنالك علاقة ارتباط معنوي بين المساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي. (حسين وعباس، 2013: ه).

- دراسة الأعجم (2013)

(المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة)

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على علاقة المناعة النفسية بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة لدى طلبة جامعة ديالى والتعرف عما إذا كانت هناك فروق في مستوى المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة تعزى إلى بعض المتغيرات مثل (النوع والتخصص). وتكونت عينة البحث من 630 طالب من كليات جامعة ديالى. وقد قامت الباحثة ببناء مقياسين لكل من المساندة الاجتماعية والمناعة النفسية واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية وهي التكرارات والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية، معامل ارتباط بيرسون، الارتباط المتعدد، الاختبار الفائي وتحليل الانحدار المتعدد وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمساندة اجتماعية وهنالك فروق دالة إحصائية في درجة المساندة الاجتماعية بين الذكور والإناث وكانت النتيجة لصالح الإناث وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في

درجة المساندة الاجتماعية بين التخصص العلمي والتخصص الإنساني .(الأعجم، 2013: ط، ي).

- دراسة حسين (2014)

(المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الرابعة)

هدف البحث إلى التعرف على المساندة الاجتماعية للطالبات، فضلاً عن التعرف على طبيعة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي، وتطرق الباحثان إلى الجانب النظري الذي يخص المساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي، واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الأصلي والبالغ عددهن (27) طالبة من طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية للبنات، قسم التربية الرياضية للعام الدراسي 2012-2013 تم استجابة (20) طالبة من المجتمع الأصلي، واستخدمت الباحثتان مقياس المساندة الاجتماعية بعدد فقرات (20) فقرة، وبعد جمع البيانات وفرز بياناتها استخدمت الباحثتان الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة النتائج ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها.

وفي ضوء النتائج توصلت الباحثتان إلى مجموعة من الاستجابات منها تمتع الطالبات بمقدار من المساندة الاجتماعية، وهناك علاقة ارتباط معنوي بين المساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي. (حسين، 2014: 1)

2- دراسات تناولت الضغوط النفسية

_ دراسة البيرقدار (2010)

(الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادرها لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، فضلاً عن علاقته ببعض المتغيرات على الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية والصلابة النفسية لديهم. وقد تكونت عينة البحث من (843) طالب وطالبة وقد استخدمت الباحثة مقياسين الأول لقياس الضغط النفسي المعد مسبقاً والثاني لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم والذي أعدته الباحثة 0 وقد تم التحقق من الصدق والثبات لكلتا الاداتين ومن الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة معامل ارتباط بيرسون وطريقة الفا كرونباخ وتوصلت نتائج الدراسة إلى 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي أن مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية ولصالح التخصص العلمي 3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تبعاً لمتغير الصف

الدراسي ولصالح الصف الرابع-4-عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية مقارنة مع الوسط الفرضي (البيرقدار، 2010: 28).

- دراسة الصالحي (2013)

(الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة)

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لدى الطالب الجامعي وتكونت عينة البحث 255 طالب مقيم بالأقامة الجامعية من كليتي العلوم الاجتماعية وعلوم الطبيعة والحياة وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية، وقد استخدمت الباحثة مقياسين المقياس الأول وهو مقياس الضغط النفسي المعد من قبل عبد الفتاح (2011) والثاني من اعداد الباحثة ومن الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة معامل ارتباط بيرسون، معامل سبيرمان براون، اختبار t-test، الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي وتوصلت نتائج الدراسة إلى 1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المقيم تبعا لعامل الجنس 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المقيم تبعا لعامل المستوى الدراسي (الأولى-الثالثة). (الصالحي، 2013: ب)

- دراسة القاسم وشتوان (2016)

(الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية)

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية وأسباب الغياب المدرسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وشملت عينة الدراسة 120 طالب وطالبة من التخصصين العلمي والأدبي للعام الدراسي (2015-2016)، كما تم اختيار عينة الدراسة عن طريق العينة العشوائية واستخدم الباحثان استبياناً خاصاً بأسباب الغياب المدرسي، واستبيان الضغط النفسي، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: 1- عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين الضغط النفسي وأسباب الغياب المدرسي 2- توجد فروق ذات دلالة في الضغط النفسي تعزى لمتغير (الجنس) لصالح الإناث. 3- لا توجد فروق ذات دلالة في متغير أسباب الغياب المدرسي تعزى لمتغير (الجنس). (القاسم وشتوان، 2016: 112).

مناقشة الدراسات السابقة .

الدراسات المتعلقة بالمساندة الاجتماعية

- 1- الأهداف:- علاقة المساندة الاجتماعية ب(التحصيل الدراسي -المناعة النفسية - التخصص-الضغوط النفسية -فقدان معنى الحياة) اما البحث الحالي فإنه يهدف إلى الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية 0

2- العينة:- اعتمدت اغلب تلك الدراسات على عينات من طلبة الجامعة ولكن قسم منها تناول كلا الجنسين والقسم الآخر تناول الطالبات فقط كما اختلف افراد العينة في هذه الدراسات من (27-630)) فرد أما البحث الحالي فقد شمل على عينة بلغت (120) طالبة.

3- استخدمت عدد من الدراسات في قياسها أدوات جاهزة ودراسات أخرى قامت بناء أدوات لقياس معنى الحياة لدى طلبة الجامعة، أما البحث الحالي فقد استخدم مقياس المساندة الاجتماعية الذي أعدته الصالحي (2014) واستخدم مقياس الضغوط النفسية الذي أعدته البيرقدار (2011).

4- اختلفت نتائج الدراسات السابقة باختلاف أهدافها وأساليب بحثها وسيتم التطرق لعدد من النتائج عند مناقشة البحث الحالي بالفصل الرابع.

الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية

1- الأهداف:- هدفت الدراسات إلى التعرف على علاقة الضغوط النفسية بكل من الصلابة النفسية، مستوى الطموح، التحصيل الدراسي، أما الدراسة الحالية فقد هدفت التعرف على علاقة المساندة الاجتماعية بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة.

2- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسات المذكورة من عينات مختلفة فقسم منها تناول المرحلة الأعدادية والقسم الآخر تناول مرحلة الجامعة وتباينت اعدادها بين (120-843) أما الدراسة الحالية فقد تكونت من 120 طالبة من طالبات الجامعة.

3- أدوات الدراسة:- استخدمت عدد من الدراسات في قياسها أدوات جاهزة ودراسات أخرى قامت بناء أدوات لقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، أما الدراسة الحالية فقد تبنت الباحثة مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل البيرقدار 2011 .

4- النتائج:- اختلفت نتائج الدراسات السابقة باختلاف أهدافها وأساليب بحثها وسيتم التطرق لعدد من النتائج عند مناقشة البحث الحالي بالفصل الرابع.

الفصل الثالث

يتضمن هذا الفصل عرضاً لاجراءات البحث من حيث تحديد مجتمع البحث واختيار العينة ووصف خصائصها وكذلك اجراءات اعداد أدوات البحث وعرضاً للوسائل الإحصائية التي تم استخدامها في معالجة البيانات وعلى النحو الآتي:-

-مجتمع البحث

لقد تحدد مجتمع البحث الحالي من طالبات المرحلة الأولى و المرحلة الرابعة في جامعة تكريت للعام الدراسي (2017-2018) وقد بلغ المجموع الكلي لمجتمع البحث (579) طالبة* وتوزعت اعداد الطالبات على ست كليات والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين اعداد طالبات المرحلة الأولى والرابعة في جامعة تكريت موزعين حسب كلياتهم¹

ت	الكلية	المرحلة الأولى	المرحلة الرابعة	العدد
1	التربية للعلوم الإنسانية	62	75	137
2	القانون	35	32	67
3	العلوم	77	65	142
4	الأدارة والاقتصاد	53	43	96
5	الهندسة	28	19	47
6	الزراعة	37	53	90
المجموع				579

ثانياً: عينة البحث

بعد أن تم تحديد مجتمع البحث الحالي سحبت عينة عشوائية من طالبات المرحلة الأولى والرابعة، بلغت (140) طالبة موزعة على ثلاث كليات اختيرت بشكل عشوائي من المجتمع الكلي، وجدول (2) يبين ذلك

جدول (2)

يبين توزيع عينة البحث على الكليات

ت	الكلية	المرحلة الأولى	المرحلة الرابعة	المجموع
1	التربية للعلوم الإنسانية	20	20	40
2	القانون	20	30	50
3	الأدارة والاقتصاد	30	20	50
المجموع				140

أولاً: - مقياس المساندة الاجتماعية

أرتأت الباحثة ان تطبق اداة جاهز لمقياس المساندة الاجتماعية الذي اعدھا (حسين، 2014) لطلبة الجامعة، حيث تكون المقياس من (20) فقرة واستعملت الباحثة (5) بدائل، وكانت درجاتها هي (5، 4، 3، 2، 1)، تعطى للبدايل حسب مستويات المقياس التي تتراوح بين (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً) على التوالي وتم عرضه على مجموعة من الخبراء ذات الاختصاص²

1 حصلت الباحثة على هذه الأعداد من رئاسة جامعة تكريت/قسم التخطيط والمتابعة/شعبة الأحصاء.

2 اسماء السادة الخبراء الذين استعانت بهم الباحثة :

- (1) أ.د. طارق هاشم خميس / جامعة تكريت / كلية التربية للعلوم الانسانية .
- (2) أ.د. نضال مزاحم رشيد/جامعة تكريت/كلية التربية للعلوم الانسانية
- (3) أ.م.د. صباح مرشود منوخ / جامعة تكريت / كلية التربية للعلوم الانسانية.
- (4) أ.م.د. كاظم علي احمد/ جامعة تكريت / كلية التربية للعلوم الانسانية.

وكانت آراءهم متفقة على إمكانية اعتماد هذه الأداة وتطبيقها مع إجراء بعض التعديلات البسيطة على عدد من الفقرات. وقامت الباحثة باستخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار. وذلك بتطبيق المقياس على عينة من طالبات الجامعة يبلغ عددهم (30) وطالبة وكان الفاصل الزمني لإعادة الاختبار هو (15) يوم وباستعمال معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين التطبيق الأول والثاني، وجد أن معامل الثبات يبلغ (0,88) وهو معامل ثبات جيد ومقبول .

ثانياً: - مقياس الضغوط النفسية.

ارتأت الباحثة أن تطبق أداة جاهزة لمقياس الضغط النفسي الذي أعده (البيرقدار 2011) لطلاب المرحلة الجامعية، حيث تكون المقياس من (60) فقرة وإستعملت الباحثة (3) بدائل، ثلاث درجات أوزاناً لمقياس الضغط النفسي وهي (2,1,0) تعطى للبدايل حسب مستويات، المقياس التي تتراوح بين (لا تنطبق أبداً، تنطبق أحياناً، تنطبق دائماً) وعرضت الباحثة المقياس على مجموعة من الخبراء³ ذوي الاختصاص وكانت آراءهم متفقة على إمكانية اعتماد هذه الأداة وتطبيقها. وقامت الباحثة باستخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار. وذلك بتطبيق المقياس على عينة من طلاب الجامعة للكليات الإنسانية يبلغ عددهم (20) طالباً وطالبة وكان الفاصل الزمني لإعادة الاختبار هو (15) يوم وباستعمال معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين التطبيق الأول والثاني، وجد أن معامل الثبات يساوي (0,82) وهو معامل ثبات مقبول .

الوسائل الإحصائية .

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

1- الاختبار التائي T.test .

2- معامل ارتباط بيرسون .

3- مربع كاي .

4- النسبة المئوية .

الفصل الرابع

سيتم في هذا الفصل عرض النتائج التي توصل إليها البحث على وفق أهدافه ومناقشة تلك النتائج في ضوء الإطار النظري الذي تم تحديده والدراسات السابقة التي تم عرضها في الفصل الثاني وكما يأتي:-

أولاً- التعرف على مستوى المساندة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة .

3 نفس الخبراء الذين تم عرض عليهم فقرات المقياس السابق.

يوضح الجدول (3) إن المتوسط الحسابي لعينة الطالبات على مقياس المساندة الاجتماعية كان (55.15) درجة وإن الانحراف المعياري (8.22) درجة، وعند مقارنته بالمتوسط النظري للمقياس والبالغ (60) درجة، تبين أن هناك فرقا واضحا بين المتوسطين .

ولغرض الوقوف على دلالة هذا الفرق اختبر بالاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة، وتبين القيمة التائية المحسوبة هي أعلى من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) أي أن الفرق بين المتوسطين هو ذات دلالة إحصائية والجدول (3) يوضح ذلك. وتشير هذه النتيجة إلى عدم أتمام الطالبات بمستوى من المساندة الاجتماعية .

جدول(3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لإفراد العينة في مقياس
المساندة الاجتماعية

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
	الجدولية	المحسوبة				
0,05	1,96	1.35	139	60	8.22	55.15

تشير هذه النتيجة إلى أن أفراد العينة لا يتصفون بمستوى من الشعور بالمساندة الاجتماعية ويمكن تفسير ذلك إلى مدى التنافس الذي يحصل بين الطالبات يقلل من مساندتهن الاجتماعية فيما بينهم بغية التمايز على الآخرين. وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة الأعجم (2013)، ودراسة حسين (2014) .

ثانياً- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة .

يوضح الجدول (3) إن المتوسط الحسابي لعينة البحث على مقياس الضغوط النفسية كان (66,45) درجة وإن الانحراف المعياري (7,60) درجة، وعند مقارنته بالمتوسط المعياري للمقياس والبالغ (60) درجة، تبين أن هناك فرقا واضحا بين المتوسطين .

ولغرض الوقوف على دلالة هذا الفرق اختبر بالاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة، وتبين القيمة التائية المحسوبة هي أعلى من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (5%) أي أن الفرق بين المتوسطين هو ذات دلالة إحصائية والجدول (4) يوضح ذلك. وتشير هذه النتيجة إلى أن طالبات الجامعة لديهم ضغوط نفسية .

جدول (4)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المستخرجة لعينة الطالبات على
مقياس الضغوط النفسية

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
	الجدولية	المحسوبة				
0,05	1,96	6,44	139	60	66,79	38,42

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض دراسة (البيرقدار، 2010)،.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء واقع الطالبات الجامعيات في مجتمعنا العراقي الإسلامي إذ أن الظروف التي يمر بها بلدنا العزيز تؤثر على نفسية الطالب الجامعي ومدى الضغط الذي يعانيه نتيجة عدم استقراره وضعف قدرته على الشعور بالامان .
الهدف الثالث: طبيعة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغط النفسية لدى طالبات الجامعة

ولتعرف على العلاقة بين المتغيرين قامت الباحثة بتطبيق معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين وقد بلغ معامل الارتباط بينهما (0,442) مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين المتغيرين والجدول (5) يبين ذلك .

جدول (5)

دلالة معامل الارتباط بين المساندة الاجتماعية والضغط النفسية

القيمة التائية		معامل الارتباط	المتغير
الجدولية	المحسوبة		
1,96	9,433	0,442	المساندة الاجتماعية
			الضغط النفسية

ويمكن تفسير النتيجة اعلاه بان هناك علاقة ايجابية عكسية بين المتغيرين اذ ان المساندة الاجتماعية لها اثر مؤكد على الضغوط النفسية فكلما انخفض مستوى المساندة لدى الطالبات كلما ارتفع مستوى الضغط النفسي لديهم .

التوصيات والمقترحات:

- 1- التأكيد على تقديم الدعم للطالبات من قبل الاسرة والاصدقاء والمدرسين .
- 2- أهمية المفاهيم النفسية حول النفس البشرية وما يعترئها من ضغوط نفسية ومعاناة، وأن يتبنى المرشدون النفسيون النظريات الإرشادية المنبثقة من الفهم للنفس البشرية.
- 3- ضرورة اجراء دراسات اخرى لها علاقة بالمساندة الاجتماعية ومتغيرات اخرى (أساليب المعاملة الوالدية والالتزام الديني) .

4- إجراء دراسات أخرى للتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات الأخرى مثل: (التفكير السلبي والإيجابي، الدافعية، الثقة بالنفس).

المصادر

- 1- إبراهيم: أسماء، 2001،. المساندة الاجتماعية التقليدية وغير التقليدية في حالات النكل . دراسة ميدانية . المؤتمر السنوي الثامن . مركز الإرشاد النفسي . القاهرة: جامعة عين شمس .
- 2- ابو غالي، عطف محمود(2012).فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدط الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى .مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية 20(1).619-654.
- 3- الأعجم:نادية محمد رزوقي،2013، المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى.
- 4- البيرقدار: تهديد عادل فاضل،،2011، الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية، المجلد (11)، العدد(1) جامعة الموصل .
- 5- حسين، علياء (2014)،المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الرابعة، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، مجلد7، عدد6، جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات.
- 6-الحفني:عبد المنعم، 1992موسوعة الطب النفسي، ط1 القاهرة، مكتبة مدبولي .
- 7- الدسوقي: راوية محمود: 1996، النموذج السببي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط أحداث الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات، مجلة علم النفس، العدد 9، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- 8- الربيعة: فهد 1997الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة _ دراسة ميدانية . مجلة علم النفس . العدد (43) . القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- 9- الرشدي: هارون توفيق: 1999، الضغوط النفسية طبيعتها - نظرياتها - برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الانجلو المصرية، ط1، القاهرة .
- 10- سيد يوسف:جمعة2000 المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية . مجلة علم النفس ...العدد (53) السنة (14) . القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- 11- شتوان: حاج، ومحمد بلقاسم،2016، الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية ،مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد(3)،العدد(1)، ص112،جامعة وهران، الجزائر.
- 12- الشناوي: ومحمد عبد الرحمن1994 المساندة الاجتماعية والصحة النفسية مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية . ط1 . القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية .
- 13- شويخ: هناء أحمد،2007، أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية (مع تطبيقات على حالات أورام المثانة السرطانية)، سلسلة علم النفس الإكلينيكي المعاصر، ايتراك للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة.
- 14- الصالحي، حنان خالد إبراهيم 2014: المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية وفقدان معنى الحياة لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية / جامعة تكريت
- 15- الصالحي: هناء، 2013، الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة، رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة قاصدي مرباح ورقلة، ورقلة، الجزائر.

- 16-الصبان: عبير بنت محمد: 2003، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة .
- 17- الطريبي: عبد الرحمن، 1994الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، وطرق علاجه، ومقاومته . ط1. الرياض: مكتبة الصفحات الذهبية المحدودة .
- 18- الطلاع: الرؤوف، 2000 الضغوط النفسية وعلاقتها بالأمراض السيكوسوماتية لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين من السجون الإسرائيلية . رسالة ماجستير (غير منشورة)، القاهرة . جامعة عين شمس، قسم الصحة النفسية .
- 19-عبد الرحمن: محمد، 1999 ، علم الاضطرابات النفسية والعقلية . الكتاب (1)،،الجزء (2) . القاهرة: دار قباء .
- 20-القصبي:فتحية العربي 2014: مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة.المجلة الجامعة.16(4).141-166).
- 21- الكردي: فوزية إبراهيم رباح، 2012 . الإسناد الاجتماعي وعلاقته بالضغط النفسية لدى أفراد الجالية الفلسطينية المقيمة في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- 22- متولي: عباس، 2000 الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية . المجلة المصرية للدراسات النفسية . المجلد (10) العدد (26) القاهرة: الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
- 23- المشعان: عويد، 1998، مصادر الضغوط في العمل، دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين في القطاع الحكومي، المجلة المصرية للدراسات النفسية . المجلد (8) . العدد (21) ...القاهرة: الجمعية المصرية للدراسات النفسية .
- 24- النيال: مایسة وهشام عبدالله 1997 أساليب مواجهة أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر . المؤتمر الدولي (4) . مركز الإرشاد النفسي . القاهرة: جامعة عين شمس . المجلد (1) .

المصادر الأجنبية

- 1_Buunk B. &1- Hoorens V. (1992) social support and stress: the roal of social comparison and social exchange processes . British journal of clinical psychology . Vol (31)
- 2_ Pavalok E. & Smith B. (1999) the rhythm of work: health effects of women's work dynamics . Social process . Vol (77) . No (3)
- 3- Stroebe et al (1996) hearts or broken bonds . Love and death in historical perspective American psychologist . Vol (47) . No . (10).