

دور تقدير الذات في تعديل علاقة الضغط النفسي المدرك بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من  
الطلبة بجامعة وهران

The role of self-esteem in moderating the relationship between perceived stress and  
academic achievement among a sample of Oran university students

منصور بوقصارة  
مخبر تطبيقات علوم النفس وعلوم التربية من أجل التنمية في الجزائر

سارة حمري\*

جامعة وهران 2 الجزائر

جامعة وهران 2 الجزائر

mbouksara@yahoo.fr

sarahhamri@gmail.com

تاريخ القبول : 2023/01/12

تاريخ الاستلام: 2022/07/05

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة علاقة الضغط النفسي المدرك بكل من تقدير الذات والتحصيل الأكاديمي لدى الطالب الجامعي، وتقصي دور تقدير الذات في تعديل علاقة الضغط النفسي المدرك بالتحصيل الأكاديمي لدى الذكور والإناث من الطلبة. تكونت عينة البحث من (322) طالبا وطالبة من جامعة وهران. ولتحقيق أهداف الدراسة؛ استخدم الباحثان المنهج الوصفي، كما طبقا كلاً من مقياس الضغط النفسي المدرك لكوهن، ومقياس تقدير الذات لرزنيبرج. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى ارتباط الضغط النفسي المدرك وفق قيمة دالة إحصائية بتقدير الذات. وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغط النفسي المدرك والتحصيل الأكاديمي، وأظهرت النتائج أيضاً وجود دور معدل لتقدير الذات في علاقة الضغط النفسي المدرك بالتحصيل الأكاديمي لدى الطالبات. الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي المدرك؛ تقدير الذات؛ التحصيل الأكاديمي؛ الطالب الجامعي.

**Abstract:**

The present study aimed to find out the relationship between perceived stress and both self-esteem and academic achievement among university student, in addition to revealing whether self-esteem moderates the relationship between perceived stress and academic achievement among male and female students. The study sample consisted of (322) male and female students from the University of Oran. To achieve the objectives of the study, the researchers used descriptive method and applied both perceived stress scale of Cohen and self-esteem scale of Rosenberg. The findings of the study indicated that perceived stress correlated significantly with academic achievement. Also, there was no significant correlation between perceived stress and academic achievement. The results of study showed moderating role for self-esteem in the relationship between perceived stress and academic achievement among female students.

**Keywords:** Perceived stress; self-esteem; academic achievement; university student.

## مقدمة:

تعد مسألة الاهتمام بالعنصر البشري وتنميته من الأمور المسلم بها كأساس لتحقيق أي تطور حضاري، هذا التطور المتسارع الذي أصبح سمة هامة من سمات هذا العصر وضع الشعوب أمام تحديات كثيرة وكبيرة لاستغلال كل طاقاتهم وقدراتهم البشرية واستثمارها على نحو أفضل للمشاركة في بناء مجتمعاتهم وخدمة الإنسانية، وتمثل شريحة الطلبة الجانب المهم منها، فهم إطارات وقيادات المستقبل، وعليهم يقع العبء الأكبر في مواجهة أصعب التحديات وتحقيق أرقى الإنجازات، لذا توجب الاهتمام بهم وإعدادهم للسير على درب النجاح والتفوق، ومن هنا توالى البحوث والدراسات التي اهتمت بفئة الطلاب وبمسارهم التعليمي وبمختلف العوامل النفسية والتربوية المرتبطة بهم.

ويعد الضغط النفسي وتقدير الذات والتحصيل الأكاديمي من بين العوامل التي قد يكون لها الأثر البارز في توجيه المسار التعليمي للطلاب نحو النجاح أو الفشل، ومما لا شك فيه أن لكل عامل من هذه العوامل مكانته وأثره في العملية التعليمية سواء كمتغير تابع أو كمتغير مستقل، وذلك باختلاف زاوية الدراسة وكيفية الفهم لمختلف الترابطات والتداخلات بين هذه المتغيرات.

وبالنظر لما يواجهه الطلاب من مواقف ضاغطة في حياتهم اليومية والدراسية نجدها قد نالت القسط الوافر من الاهتمام للعاملين في مجال التربية، وذلك لآثارها السلبية على مستوى الأداء الدراسي وعلى العملية التعليمية إجمالاً، فالطلاب يتكبدون مقدارا كبيرا من الضغوط عبر مراحل دراسية مختلفة وهذا قد يؤثر سلبا على جميع جوانب الشخصية لديهم وعلى توافقهم الانفعالي والاجتماعي وعلى تقدير الذات لديهم.(عبد العظيم، عبد العظيم، 2006، 180-182)

والضغط النفسي هو استجابة صادرة عن فرد معرض لمتطلبات موقفية يمكن أن تكون ضارة، وأحيانا تكون نتيجة للتفاعل القائم بينه وبين بيئته أو قد تكون نتيجة لمعاملات دينامية بين الفرد والحالة التي يمر بها (Lourel, 2006, 5)، وإن شعور الانضغاط "Strain" الذي يعانیه الفرد تحت تأثير الضواغط ينتج حالة من عدم التوازن الفسيولوجي والنفسي، وتوصف هذه الحالة أيضا بعمليات التفاعل مع الضغط وهي عمليات جسمية بدنية، وعمليات إدراكية عقلية معرفية، وأخرى انفعالية مزاجية بحيث تعبر عن نفسها في شكل توتر وضيق يخرج الفرد من نظامه العادي وتؤدي به إلى حشد كل طاقاته وإمكانياته وبذل مجهودات تكيفية ليستعيد حالته العادية والطبيعية(الرشيدي، 1999، 38).

كما أن زيادة مستويات الضغوط النفسية تستنزف من الفرد طاقاته النفسية وتلحق به تأثيرات معرفية وانفعالية وسلوكية، ومن بين التأثيرات المعرفية نقص شدة الانتباه والتركيز، اضطراب القدرة

على التذكر، ازدياد معدل الأخطاء، تدهور مستوى التنظيم وزيادة الاضطرابات الفكرية، أما التأثيرات الانفعالية فتشمل زيادة التوتر واختفاء الإحساس بالصحة والسعادة وزيادة معدل القلق حيث يصبح الفرد أكثر حساسية ويظهر عندها الاكتئاب والعجز، وينمو لديه شعور بعدم الثقة، في حين تتجلى بعض التأثيرات سلوكية في التعلثم في الكلام والانسحاب والتخلي عن بعض الأهداف الحياتية ويزيد التغيب أو التأخر عن العمل أو الدراسة وتنخفض مستويات الطاقة لدى الفرد وتضطرب عادات النوم لديه وتوتر علاقاته مع الآخرين، كما قد تظهر بعض الانماط السلوكية الشاذة وربما تصل الى التفكير في الانتحار.(عبد المهدي، 2013، 747)

وفي محاولة لضبط قائمة مسببات الضغط لدى فئات الطلاب أورد كل من عبد العظيم وعبد العظيم(2006) متغيري تقدير الذات المنخفض وتدني مستويات التحصيل الأكاديمي من ضمن العوامل الفردية التي قد تسهم في حدوث الضغط، حيث أكدوا أن الطلاب ذوو التقدير المنخفض للذات يتعرضون أكثر للضغط فهم يرون أنفسهم عاجزين وفاشلين، كما يرون في الناس الآخرين ممن حولهم مصدرا للخوف والقلق لديهم، أما نقص مستويات التحصيل فتجعل من بعض الطلاب أقل اهتماما بالدراسة وأكثر شعورا بالضيق والشدة ما قد يدفعهم إلى ممارسة سلوكيات غير مقبولة والانسحاب عن الدراسة.

ومن جهته يؤكد سليمان (2010) أن العوامل المؤثرة في تقدير الفرد لذاته عديدة، منها ما يتعلق بالفرد نفسه ومنها ما يتعلق بالبيئة المحيطة به، حيث يتوقف تقدير الفرد لذاته في أي مرحلة من العمر على تأثير مجموعة من العوامل وهي: الأسرة، الأصدقاء، صورة الجسم، خبرات النجاح أو الفشل، التحصيل الدراسي، والقيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد.(سليمان، 2010، 432-433)

وفي المقابل "يعمل تقدير الذات كقوة دافعه نحو تحقيق مزيد من النجاح والانجاز انسجاما مع تقييمات الفرد الإيجابية لذاته وتقييمات الآخرين له، في الوقت الذي يسهم النجاح الأكاديمي في تعزيز صورة الذات وتقييماته لذاته وقدراته."(عربيات، الزغلول، 2008، 50)

أما التقدير المتدني للذات فيجعل الطالب يفتقر للأمن النفسي وتنقص ثقته بنفسه وبقدراته ويصبح أكثر حساسية لمختلف المشاكل والمواقف المدرسية الصعبة التي قد يمر بها، الأمر الذي يجعله عاجزا عن إيجاد الحلول والاستراتيجيات اللازمة للمواجهة. (العايب، 2017، 51)

إن المراجع لأدبيات البحث النفسي والتربوي حول متغيرات هذه الدراسة، سيظهر له جليا أن الضغوط ترتبط بتقدير الذات وبالتحصيل الأكاديمي في سياقات متعددة، فالأحداث المجهدة تؤثر في تقدير الذات وفي مستويات التحصيل الدراسي، وبدوره يؤثر تقدير الذات في ردود فعل الأفراد إزاء

الموقف الضاغط وفي كيفية التعامل معه، كما يعد مستوى الأداء الأكاديمي مصدرا مهما من مصادر الضغط النفسي بالنسبة للطلاب وعاملا مدعما لدرجة تقديرهم لذاتهم. ومن هنا يتأكد الدور المهم الذي قد يلعبه كل من تقدير الذات والتحصيل الدراسي في تعزيز قدرات الفرد وتدعيم إمكانياته التوافقية سواء مع ذاته أو مع محيطه الخارجي. ويوضح شيلي(2008، 426) أن مستويات العالية من تقدير الذات تسهم في تخفيف الآثار التي يخلفها الضغط على الحالة الصحية للفرد، حيث أن تقدير الذات المرتفع أو الايجابي يرتبط بالمستويات المنخفضة من الكورتيزول والهرمون المنشط لقشرة الأدريناليه، وهذا يؤكد الاقتراح الداعم لوجود دورة حيوية نفسية اجتماعية يؤثر عبرها تقدير الذات في التعرض للمرض الناتج عن الضغط النفسي.

ومن جهة أخرى، أظهرت نتائج دراسة عربيات والزرغول (2008) التي أجراها على عينة من الطلبة بجامعة مؤتة قوامها 662 طالبا وطالبة من مختلف التخصصات العلمية والإنسانية، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين مستوى تقدير الذات والتحصيل الأكاديمي، وعدم وجود تباين في تقدير الذات لدى الطلبة يعزى لمتغير الجنس.

وفي ذات السياق، أجرى جرادات(2006) دراسة على عينة بحث قوامها 397 طالب وطالبة من مستوى البكالوريوس لجامعة اليرموك، وقد أثبتت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في تقدير الذات. وأعزى الباحث هذه النتيجة الى تساوي الفرص بين الجنسين في المهمات الأكاديمية والتي تمثل فرصاً للطلبة لكي يظهروا مدى كفاءتهم وتميزهم، فتقدير الذات للطلبة حسب له علاقة مباشرة بإنجازهم الأكاديمي.

أما دراسة إلياس وآخرون (Elias & al,2011) التي هدفت إلى تقصي العلاقة بين الضغط النفسي والانجاز الأكاديمي لدى عينة من الطلبة من تخصصات مختلفة في جامعة (Putra) بماليزيا قوامها 376 طالب وطالبة. فقد بينت نتائجها وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الضغط النفسي للطلبة وإنجازهم الأكاديمي .

في حين بينت دراسة مكسنس وآخرون (Moksnes & al, 2016) التي شملت عينة من المراهقين النرويجيين قوامها 1239 فرد. أن تقدير الذات يرتبط بعلاقة سالبة دالة إحصائيا مع أبعاد الضغط النفسي لدى الذكور ولدى الإناث، كما أظهرت النتائج أيضا وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في تقدير الذات لصالح الذكور، ووجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في أبعاد الضغط النفسي (ضغوط الأقران، الحياة العائلية، المواظبة على الدراسة، صراع دراسة/ ترفيه، الأداء الدراسي) لصالح الإناث.

أما دراسة الرديعان والصويلح(2014) التي استهدفت 1003 طالبا وطالبة من كلية التربية الأساسية في الكويت، فقد أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين تقدير الذات والتحصيل الأكاديمي، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس. وتوصل الشايب(2015) من خلال دراسته التي استهدفت عينة مكونة من 100 تلميذ وتلميذة، أن التحصيل الدراسي يرتبط بعلاقة موجبة وقوية مع تقدير الذات البعد العام وأبعاده الرفاق والمدرسي والعائلي.

وفي دراسة أزيلا قبيتور وآخرون (Azila-Gbetteo & al, 2015) التي أجريت على عينة من طلاب العلوم التجارية قوامها 375 طالب وطالبة. فقد أظهرت نتائجها عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الأداء الأكاديمي والضغط النفسي وبين الأداء الأكاديمي وكل مصادر الضغط النفسي (ضغوط أكاديمية، ضغوط الوقت، ضغوط العلاقات الشخصية /الاجتماعية، ضغوط جودة التدريس/ العلاقات مع المدرسين/ دعم المدرسين، ضغوط البيئة/ جامعية/ الإدارة/ التنقل) باستثناء الضغوط الشخصية والذاتية التي ارتبطت وفق قيمة دالة إحصائيا بالأداء الأكاديمي.

أما دراسة فرحان وخان (Farhan & Khan, 2015) التي أجريت على عينة من طلاب الجامعات الخاصة بباكستان والتي شملت 300 طالب وطالبة، فقد بينت نتائجها وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين تقدير الذات والضغط النفسي. وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين كل من تقدير الذات والأداء الأكاديمي وكذلك عدم دلالة العلاقة الارتباطية بين كل من الضغط النفسي والأداء الأكاديمي .

في حين أظهرت نتائج دراسة الغامدي(2016) التي أجراها على عينة قوامها 170 طالبا من الطلاب السعوديين المبعوثين للدراسة بالولايات المتحدة الأمريكية، أن الضغوط النفسية ترتبط بعلاقة سالبة دالة إحصائيا مع التحصيل الأكاديمي، وأنه توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل لدى هذه الفئة من الطلاب. بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب والطالبات في الضغوط النفسية.

كما توصلت نتائج دراسة عبيدي(2017) التي شملت عينة مكونة من 364 مراهق متمدرس بمدينة بجاية إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الضغوط والتحصيل الأكاديمي.

وبالاستناد على ما سبق، نستنتج أن العلاقة بين متغيرات الدراسة غير محسومة نهائيا، فقد تباينت نتائج الدراسات من حيث مسار هذه العلاقة، كما نجد الأمر نفسه بالنسبة لتأثير عامل الجنس على متغيرات الدراسة؛ لذا ستحاول الدراسة الحالية تقديم إضافة علمية تندرج ضمن نفس السياق، إلى

جانب بحث الدور الذي يمكن ان يؤثر به تقدير الذات في علاقة الضغط النفسي المدرك بالتحصيل الأكاديمي.

## 1. إشكالية الدراسة:

تعد الحياة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الطلاب ويتطلب كلّ طور من أطوارها مزيداً من الدراسات والبحوث لتقصي ما تعيشه هذه الفئة من أوضاع وظروف، وانعكاس ذلك على توافقيهم النفسي والاجتماعي وعلى مردودهم الأكاديمي، وبالنظر لطبيعة المعطيات المرتبطة بمرحلة الالتحاق بالجامعة وما تتضمنه من خبرات جديدة بالنسبة للطلاب، وبالرجوع لما يفرضه النظام الجامعي من خصوصية في العمل والانضباط الأكاديمي، كل هذه العوامل يمكن أن تعتبرها مؤشرات أساسية تلتفت الانتباه إلى خصوصية هذه الفئة من الطلبة، وتجعل منها حيزاً ملائماً للبحث والدراسة. فقد وصف كل من مازي وفرلياك (Mazé & Verhiac, 2013) مرحلة الالتحاق بالجامعة بأنها جد مرهقة بالنسبة للطلاب كونها تضعهم أمام العديد من الوضعيات الجديدة التي تشكل مصدر ضغط بالنسبة لهم، وبالتالي تدفعهم إلى اعتماد أساليب مختلفة للتكيف معها، فالابتعاد عن العائلة، والبحث عن شبكة جديدة من العلاقات والأصدقاء، ومختلف العوامل الاقتصادية والبيئية، ومعطيات الدراسة والنجاح، وغير ذلك من الأمور، كلها عوامل يمكن أن تؤثر سلباً في المسار التعليمي للطلاب.

ومن هنا جاءت هذه الدراسة لبحث حقيقة هذه الضغوط في علاقتها بمتغيرات أخرى قد لا تقل عنها أهمية وهي متغير تقدير الذات كونه عاملاً أساسياً في تكوين شخصية الفرد وفي تعزيز ثقته بذاته وبتغير التحصيل الأكاديمي كونه محكاً جوهرياً لتقييم أي نشاط دراسي وتربوي. وبالاستناد لما سبق ذكره، يمكن ضبط مشكلة البحث في التساؤل التالي: ما هي طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي المدرك وكل من تقدير الذات والتحصيل الأكاديمي لدى الطالب الجامعي؟

## 2. تساؤلات الدراسة:

- 1- هل توجد فروق دالة إحصائية في كل من الضغط النفسي المدرك وتقدير الذات والتحصيل الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس؟
- 2- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغط النفسي المدرك والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغط النفسي المدرك وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة؟

4- هل يعدل تقدير الذات علاقة الضغط النفسي المدرك بالتحصيل الأكاديمي لدى الإناث والذكور من طلبة الجامعة.

### 3. أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذه الدراسة في كونها تبحث مسألة الضغوط النفسية التي يعايشها الطالب في ظل ما تفرضه الحياة الجامعية من مطالب تكيفية، وعلاقة تلك الضغوط بتقدير الذات والتحصيل الأكاديمي، إضافة إلى إبراز أهمية تقدير الذات لدى فئة الطلاب في مرحلة الجامعة، وامكانية استثمار الجانب الإيجابي منه في مواجهة أزماتهم واستعادة ثقتهم بأنفسهم، وخفض مستويات التوتر لديهم قدر الإمكان. كما يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة من خلال توظيفها لإجراء بحوث ودراسات أخرى في نفس السياق.

### 4. أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة لتحقيق الأهداف التالية:

1- تقصي دلالة الفروق بين الجنسين لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الضغط النفسي المدرك وتقدير الذات والتحصيل الأكاديمي.

2- اختبار دلالة العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي المدرك وكل من تقدير الذات والتحصيل الأكاديمي.

3- تقصي الدور المعدل لتقدير الذات في علاقة الضغط النفسي المدرك بالتحصيل الأكاديمي لدى الإناث والذكور من طلبة الجامعة.

### 5. مصطلحات الدراسة:

**الضغط النفسي المدرك:** تعرف الضغوط النفسية بأنها "مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تفضي إلى شعور بالتوتر، وتستشف عادة من إدراك بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته" (دخان، الحجار، 2006، 372)

أما عبد الوهاب (2022) فيعرف الضغط النفسي المدرك بأنه إدراك الفرد لوجود حدث ضاغط في حياته، بحيث يتفاعل ذلك الحدث مع خصائص الفرد المعرفية والنفسية، والتي تؤثر بدورها في الكيفية التي يدرك بها الفرد ذلك الحدث.

ويعرف في الدراسة الحالية بأنه حالة من الشدة والضييق تصيب الفرد عندما يتعرض لأحداث وظروف ومواقف يدركها على أنها مهددة وتفوق قدراته وإمكانياته للتكيف معها. ويحدد إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الضغط النفسي لكوهن وآخرون (Cohen & al, 1993).

تقدير الذات: يعرف بأنه " التقييم الذي يصدره الفرد حيال صورة الذات لديه، لذا فهو يعبر عن مشاعر الرفض والاستحسان لشخصيته واتجاهاته نحوها، ويعكس المدى الذي من خلاله يحكم الفرد على نفسه بأنه ناجح ويستحق الاحترام والتقدير". (عريبات، الزغلول، 2008: 43).

كما عرف أيضا بأنه تقييم عام لدى الفرد لذاته في كليتها، وخصائصها العقلية والاجتماعية والانفعالية والأخلاقية والجسدية وينعكس هذا التقييم في ثقة الفرد بذاته وشعوره نحوها وفكرته عن مدى أهميتها، وجدارتها وتوقعاته منها، كما يبدو ذلك في مختلف مواقف حياته. (شوامرة، 2014، 575).

أما في الدراسة الحالية فيعرف على أنه حكم تقييمي وجداني يتبناه الفرد عن ذاته بحيث ينمو ويستمر من خلال تفاعله مع العالم الخارجي. ويحدد إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس تقدير الذات لروزنبرج. (Rosenberg, 1965).

التحصيل الأكاديمي: يعرفه عبد المجيد (1995) بأنه بلوغ مستوى معين من الكفاءة في الدراسة ويعكس ويفسر درجة ادراك التلميذ لكفاءته بالسلب أو الإيجاب، ويحدد ذلك اختبارات التحصيل الموضوعية المستخدمة. (الغامدي، 2016، 38)

كما يشير أيضا إلى قدرة الطالب على استيعاب المواد الدراسية المقررة ومدى قدرته على تطبيقها من خلال وسائل قياس كالاختبارات الشفوية والتحريرية التي تتم في أوقات مختلفة. (الشايب، 2015، 189)

ويعرف في هذه الدراسة بأنه مقدار ما يكتسبه الطالب من معلومات نتيجة دراسته لموضوعات وحدة ما بطريقة معينة. ويحدد إجرائيا في هذه الدراسة بالمعدل العام التي يحصل عليه الطالب في نهاية العام الدراسي.

## 6. الإجراءات المنهجية للدراسة:

### 1.6. منهج الدراسة:

انطلاقا من طبيعة الدراسة الحالية وما تتطلبه من إجراءات لجمع المعلومات والبيانات وكيفية معالجتها، تم اللجوء إلى المنهج الوصفي باعتباره من أحسن المناهج تلاؤما وطبيعة الإشكالية المطروحة بما تفرضه من خطوات منهجية دقيقة للوصول إلى نتائج علمية وموضوعية.



## 2.6. عينة الدراسة:

اشتملت عينة الدراسة على 322 طالب وطالبة من جامعة وهران، تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية، بواقع 216 ذكور ما يمثل نسبة 67.08% و106 إناث ما يمثل نسبة 32.92%. حيث بلغ متوسط العمر لديهم 20,36 سنة بانحراف معياري يقدر ب0,77سنة.

## 3.6. أدوات الدراسة:

### أولاً: مقياس الضغط النفسي المدرك

اعتمد الباحثان في دراستهما على مقياس الضغط النفسي المدرك لكوهن وآخرون (Cohen & al, 1993)، بنود هذا المقياس تسأل المفحوص عن مشاعره وأفكاره خلال شهر سابق، والمطلوب منه في كل حالة أن يبين كم مرة شعر فيها أو فكر فيها بالطريقة التي يبينها البند؛ تتضمن الإجابة على البنود وضع علامة على بديل الإجابة الذي يبدو للمفحوص أنه يقدم تقييماً معقولاً للحالة التي تنطبق عليه، وتتحدد بدائل الإجابة في العبارات (أبداً، نادراً، أحياناً، كثيراً، كثيراً جداً). يحتوي المقياس على أربع عشر بنداً، سبعة منها ذات اتجاه موجب تنقط أربع درجات للاختيار أبداً وثلاث درجات للاختيار نادراً ودرجتين للاختيار أحياناً ودرجة واحدة للاختيار كثيراً وصفر درجة للاختيار كثيراً جداً، أما السبع بنود ذات الاتجاه السالب فيعكس تنقيطها، وعليه تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين 0 و56 درجة.

تم التأكد من دلالات صدق المقياس بإتباع طريقتين أولها صدق المحكمين (صدق المحتوى)، حيث تم عرض المقياس على عدد من المحكمين وهم أساتذة في علم النفس وعلوم التربية ليبين كل منهم رأيه في عبارات المقياس من حيث مدى وضوح الصياغة، ومدى ملاءمة كل عبارة لقياس ما أعدت لأجله، إضافة لتقديم تعديلات أو مقترحات يرونها مناسبة وتثري المقياس، وبناء على رأي المحكمين تم تعديل بعض العبارات لتتلاءم مع الدراسة الحالية؛ أما الطريقة الثانية فكانت صدق البناء وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات بنود مقياس الضغط النفسي المدرك والدرجة الكلية له وذلك بعد تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من 32 طالب؛ وقد أظهرت النتائج ارتباط جميع بنود المقياس مع الدرجة الكلية ارتباطاً موجباً وذو دلالة إحصائية، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين 0,75 و0,51 وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0,01. وتدل هذه النتائج على صدق المقياس.

أما دلالات ثبات المقياس فقد تم التأكد منها في هذه الدراسة بطريقة الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل ألفا كرونباخ على درجات العينة الاستطلاعية السالفة الذكر، وقد بلغت قيمته 0,82. وتدل هذه النتيجة على ثبات المقياس.

## ثانياً: مقياس تقدير الذات

اعتمد الباحثان في دراستهما على مقياس تقدير الذات لروزنبرج (Rosenberg,1965) وهو مقياس يحمل اسم معده، وقد صمم هذا المقياس على طريقة ليكرت بأربعة بدائل للإجابة هي: موافق بشدة، موافق، غير موافق، وغير موافق بشدة. يتضمن المقياس 10 فقرات تقيس تقييم الذات العام، خمسة منها ذات اتجاه موجب تنقط أربعة درجات للاختيار موافق بشدة وثلاثة للاختيار موافق ودرجتين للاختيار غير موافق ودرجة واحدة للاختيار غير موافق بشدة، أما الخمس بنود الأخرى ذات الاتجاه سالب فيعكس تنقيطها؛ وعليه تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين 1 و40 درجة.

تم التأكد من دلالات صدق المقياس بإتباع طريقتين أولها صدق البناء وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات بنود مقياس تقدير الذات والدرجة الكلية له وذلك بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية السالفة الذكر؛ وقد أظهرت النتائج ارتباط جميع بنود المقياس مع الدرجة الكلية ارتباطاً موجباً وذو دلالة إحصائية، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين 0,72 و0,44 وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0,01. أما الطريقة الثانية فكانت باستخراج مؤشر الصدق التلازمي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية على مقياس تقدير الذات لروزنبرج مع درجاتهم على مقياس تقدير الذات لكوبر سميث، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط 0,59 وهي قيمة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0,01. وتدل هذه النتائج على صدق المقياس.

أما دلالات ثبات المقياس فقد تم التأكد منها في هذه الدراسة بطريقة الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل ألفا كرونباخ على درجات العينة الاستطلاعية السالفة الذكر، وقد بلغت قيمته 0,73. وتدل هذه النتيجة على ثبات المقياس.

### 7. عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

#### 1.7. عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول:

نص التساؤل الأول: "هل توجد فروق دالة إحصائية في كل من الضغط النفسي المدرك وتقدير الذات والتحصيل الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس؟" ولاختبار هذا التساؤل تم حساب قيم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين وذلك لبيان دلالة الفروق بين الجنسين (ذكور-إناث) في الضغط النفسي وتقدير الذات والتحصيل الأكاديمي، ويبين الجدول 01 النتائج المتوصل إليها.

الجدول 01: "الفروق بين الذكور والإناث في الضغط النفسي وتقدير الذات والتحصيل الأكاديمي باستخدام دلالات اختبار(ت)".

مستوى الدلالة	قيمة(ت)	الإناث / ن=106		الذكور / ن=216		المجموعات المؤشر الاحصائي المتغيرات	م
		ع	م	ع	م		
0.01	-2,743	4.754	47.00	4.841	45.44	الضغط النفسي المدرك	1
غير دالة	-1,481	3.605	29.77	3.578	29.14	تقدير الذات	2
0.01	-3,043	1.683	11.193	1.831	10.549	التحصيل الأكاديمي	3

يتضح من خلال نتائج الجدول 01 وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والإناث في الضغط النفسي المدرك حيث جاءت قيمة (ت) دالة عند 0.01، وقد كانت الفروق لصالح الإناث. ويمكن أن نعزي النتيجة المتوصل إليها إلى الخصائص النفسية والفسولوجية لجنس الإناث والتي تجعل منهم أكثر صراعا وضعفا في التعامل مع العديد من المواقف الضاغطة مقارنة بالذكور، خاصة إذا كانت القيم الاجتماعية والثقافية للمجتمع تدعم عامل القوة والصلابة للذكر في تكيفه مع الظروف المختلفة في مقابل الخضوع والتبعية بالنسبة للأنثى. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة مكسنس وآخرون (Moksnes & al, 2016)؛ ودراسة أزيلا قبيتور وآخرون (Azila-Gbettor & al, 2015).

ويتضح من خلال نتائج الجدول أيضا عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والإناث في تقدير الذات، حيث جاءت قيمة (ت) غير دالة احصائيا؛ وهذا يشير إلى أن الإناث يحترمن أنفسهم ويشعرن بالثقة والرضا عن ما يحققنه من انجازات شأنهن شأن الذكور، وقد يعود السبب في ذلك إلى الأدوار التي تتكبدتها المرأة في جميع ميادين الحياة، فهي تقف إلى جانب الرجل في عدة مجالات حتى في تلك التي كانت حكرًا على الرجال فقط، فهي الوزيرة والمنتخبة والمديرة والضابطة بالأمن، والمشرفة على ورشات الأشغال والعاملة بها وغير ذلك الكثير من المهام، فزيادة الوعي بأهمية البنت إلى جانب الولد، وتساوي الفرص بين الجنسين في الالتحاق بالدراسة واكتساب معارف أكاديمية وخبرات علمية وشهادات عليا، قد يزيل الفوارق بينهم ويجعلهم أكثر قدرة على مسايرة واقعهم النفسي والاجتماعي واستغلال ما يفيد منه لتنمية شخصيتهم وتعزيز ذواتهم. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الردعان والصويلح (2014)؛ ودراسة جرادات (2006).

وتظهر نتائج الجدول (01) أيضا وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والإناث في التحصيل الأكاديمي حيث جاءت قيمة (ت) دالة عند 0.01، وقد كانت الفروق لصالح الإناث. ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى محاولة الأنثى وسعيها الدائم لأن تثبت جدارتها ومكانتها في المجتمع وتعويض فترات

سابقة أين كانت تحرم فيها من الدراسة وإتمام تعليمها العالي، كما أن المجتمع الجزائري أصبح يولي أهمية كبيرة للفتاة المتعلمة والنظر إليها على أنها الأقدار على العطاء وفهم متغيرات العصر أكثر من غير المتعلمة، وهذه الوضعية قد تجعل الفتاة تتطلع جاهدة إلى تحقيق أعلى مستويات الانجاز الأكاديمي. أما بالنسبة للذكور فقد يرجع سبب تدني مستويات الانجاز لديهم إلى اقتحامهم لشبكة واسعة من العلاقات الاجتماعية خارج الأسرة، ودورها في زرع بعض الأفكار التي لا تحفز على التفوق الأكاديمي، وتحويل اهتمامهم من الدراسة إلى سياقات أخرى مثل السفر، وممارسة الرياضة وممارسة مهن حرة وغير ذلك من الأمور.

### 2.7. عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني:

نص التساؤل الثاني: "هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغط النفسي المدرك والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة؟" ولاختبار هذا التساؤل تم حساب معامل الارتباط بيرسون (ر) بين درجات مقياس الضغط النفسي المدرك لدى أفراد عينة البحث ودرجاتهم الدراسية آخر السنة الجامعية، وبين الجدول 02 النتائج المتحصل عليها.

الجدول 02: "قيم معامل الارتباط بين الضغط النفسي المدرك والتحصيل الأكاديمي".

المتغيرات	الضغط النفسي المدرك	مستوى الدلالة
التحصيل الأكاديمي	-0.06	غير دال

يتبين من خلال نتائج الجدول 02 عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغط النفسي المدرك والتحصيل الأكاديمي، وهذا يدل على أن الأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الطالب والتي يدركها على أنها مهددة لكيانه وتفوق إمكانياته وقدراته للتكيف معها لم ترتبط بمستوى إنجازه الأكاديمي. فبالرغم مما تفرضه المرحلة الجامعية من مسؤوليات ومواقف تكون غير مألوفة بالنسبة للطالب والتي قد تجعله يعيش حالة من التوتر والاضطراب، إلا أن هذه الوضعية لم تؤثر على أدائه الأكاديمي، بل يمكن القول أن طلاب عينة الدراسة يتعاملون بأكثر جدية وفعالية مع مختلف مصادر الضغط ضمن السياقات الخاصة بها، بحيث لا يتركوا المجال لتبعاتها في التأثير على مستوى أداءهم الأكاديمي. وتتفق النتيجة المتوصل إليها مع دراسة أزيلا قببوتور وآخرون (2015).

### 3.7. عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث:

نص التساؤل الثالث "هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغط النفسي المدرك وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة؟" ولاختبار هذا التساؤل تم حساب معامل الارتباط بيرسون (ر) بين درجات

مقياس الضغط النفسي المدرك لدى أفراد عينة البحث ودرجاتهم على مقياس تقدير الذات، وبين الجدول 03 النتائج المتحصل عليها.

الجدول 03: " قيم معامل الارتباط بين الضغط النفسي المدرك وتقدير الذات "

المتغيرات	الضغط النفسي المدرك	مستوى الدلالة
تقدير الذات	-0.161	0.01

يتبين من خلال نتائج الجدول 03 وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0,01 بين الضغط النفسي المدرك و تقدير الذات لدى الطالب الجامعي، وهذا يدل على أنه كلما ارتفع مستوى الضغط النفسي المدرك عند الطالب انخفض مستوى تقديره لذاته. ويمكن أن نعزي النتيجة المتوصل إليها إلى حجم الشدة والمعاناة التي تلحقها الضغوط النفسية بالأفراد عامة وبالطلاب خاصة، وذلك في صيرورة تكيفهم مع ما يتعرضون له من تغيرات وظروف صعبة ومحبطة، وتأثير تلك التراكمات الناتجة على البناء النفسي والجسدي لهم، وهنا قد يأخذ تقدير الذات حيزا معتبرا منها، خاصة إذا أخذنا بالأهمية التي يحتلها تقدير الذات ضمن نسق الحياة النفسية للأفراد باعتباره أساس بناء الشخصية وجوهر كفاءتها في معايشة الواقع. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة فرحان وخان (Farhan & Khan, 2015) ودراسة مكسنس وآخرون (Moksnes & al, 2016)، وعموما يمكن القول أنه كلما كان السلوك المقدم أكثر كفاءة في التعامل مع مسببات الضغط كلما تضاءل تقييمنا لهذه المسببات على أنها مهددة ومرهقة وارتفع معها تقديرنا لذواتنا، فالأحكام المعرفية لخبراتنا من حيث النجاح أو الفشل تشكل عنصرا حاسما في تقديرنا لذواتنا.

#### 4.7. عرض ومناقشة نتائج التساؤل الرابع:

نص التساؤل الرابع: " هل يعدل تقدير الذات علاقة الضغط النفسي المدرك بالتحصيل الأكاديمي لدى الإناث والذكور من طلبة الجامعة؟" ولاختبار هذا التساؤل تم اعتماد التحليل المعدل الذي من شأنه اختبار دور تقدير الذات كمعدل لعلاقة الضغط النفسي المدرك بالتحصيل الأكاديمي، وفيما يلي عرض للنتائج المتوصل إليها.

لدى الإناث:

النموذج العام:

كشف تحليل المعدل أن النموذج الشامل يظهر على أن الضغط النفسي المدرك في علاقته بالتحصيل الدراسي يعدل بتقدير الذات عند مستوى دلالة احصائي بلغ 0,001، حيث بلغت قيمة (ر) 0.45 بمعامل تحديد بلغ 0,20، أي أن 20% من التباين في التحصيل الدراسي يفسرها تفاعل الضغط

النفسي المدرك بتقدير الذات. وقد أسهم تفاعل الضغط النفسي المدرك بتقدير الذات بما نسبته 5% في تفسير التباين في التحصيل الدراسي لدى الطالبات.

الجدول 04: " يبين انحدار الضغط النفسي المدرك وتقدير الذات وتفاعل الضغط المدرك وتقدير الذات على التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات "

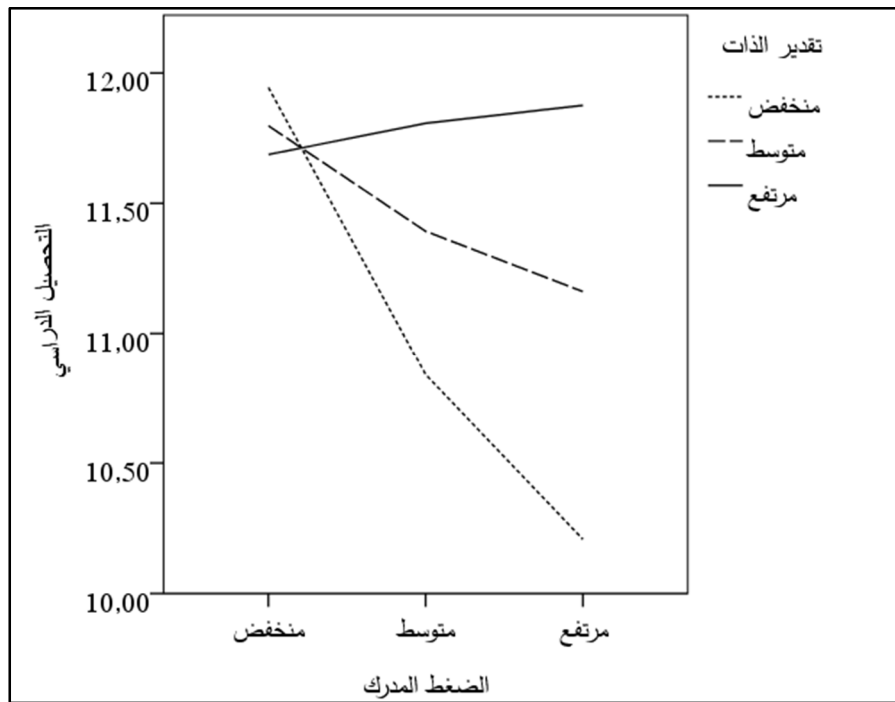
المصدر	بيتا اللامعيارية	الخطأ المعياري لبيتا اللامعيارية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الثابت	28.91 -13.70 44.12	7.65	3.78	0.001
الضغط النفسي المدرك	-0.89 -1.50 -2.27	0.31	2.86	0.01
تقدير الذات	-0.49 -0.95 -0.02	0.23	-2.08	0.05
التفاعل (الضغط المدرك . تقدير الذات)	0.02 0.0060 0.0450	0.0097	2.60	0.05

يتضح من خلال الجدول رقم 04 أن قيم بيتا اللامعيارية جاءت كلها دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.001 بالنسبة للثابت و0.01 بالنسبة للضغط النفسي المدرك و0.05 بالنسبة لكل من تقدير الذات وكذا التفاعل بين الضغط النفسي المدرك وتقدير الذات. ما يعني أن الضغط المدرك يؤثر على التحصيل الدراسي لدى الطالبات بشكل دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 ببلوغ قيمة بيتا اللامعيارية -0.89، بينما يؤثر تقدير الذات في التحصيل الدراسي لدى الطالبات بشكل دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 ببلوغ قيمة بيتا غير المعيارية -0.49، و يؤثر تفاعل الضغط النفسي المدرك مع تقدير الذات في التحصيل الدراسي لدى الطالبات بشكل دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 ببلوغ قيمة بيتا غير المعيارية 0.02، وهذا معناه أن كل من الضغط النفسي المدرك و تقدير الذات يؤثران في التحصيل الدراسي لدى الطالبات كل على حدى وكذلك في حالة التفاعل بينهما الأمر الذي يؤكد قيام تقدير الذات بدور المعدل في علاقة الضغط النفسي المدرك بالتحصيل الدراسي لدى الطالبات.

وبتحليل شرطي يستخدم تقنية Johnson-Neyman أمكن تحديد منطقة تقدير الذات التي يؤثر فيها الضغط النفسي المدرك على التحصيل الدراسي لدى الطالبات.

حيث تبين أن الطالبات التي يقل تقدير الذات لديهن عن 32.64 ( $-0.056$ )، الخطأ المعياري ل "ب" بيتا 0.03، مستوى الدلالة 0.05) فإن أثر الضغط المدرك على التحصيل الدراسي يكون دال احصائيا وسليبي. بمعنى أن هؤلاء الطالبات ينخفض تحصيلهن الدراسي كلما زاد الضغط النفسي المدرك لديهن، بينما يختفي أثر الضغط النفسي المدرك على التحصيل الدراسي لدى الطالبات التي يتجاوز تقدير الذات لديهن 32.64.

الشكل 01: " مخطط بياني يبين الدور المعدل لتقدير الذات في علاقة الضغط النفسي المدرك بالتحصيل الدراسي لدى الطالبات."



كشفت المخطط البياني للتفاعل -بين الضغط النفسي المدرك وتقدير الذات- في علاقته بالتحصيل الدراسي لدى الطالبات أنه عندما يكون تقدير الذات للطالبات منخفضا فإن التحصيل الدراسي لديهم يتماشى عكسيا مع الضغط النفسي المدرك، بينما تغيب هذه العلاقة العكسية عندما يكون تقدير متوسطا أو مرتفعا.

لدى الذكور:

النموذج العام:

كشفت تحليل المعدل أن النموذج الشامل يظهر على أن الضغط المدرك في علاقته بالتحصيل الدراسي لا يعدل بتقدير الذات عند مستوى دال احصائيا.

الجدول 05: " يبين انحدار الضغط النفسي المدرك وتقدير الذات وتفاعل الضغط المدرك وتقدير الذات على التحصيل الأكاديمي لدى الطلبة ذكور. "

المصدر	بيتا اللامعيارية	الخطأ المعياري لبيتا اللامعيارية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الثابت	8.76 -1.54 19.07	7.65	1.67	غير دالة
الضغط النفسي المدرك	-0.03 -0.46 0.39	0.31	-0.15	غير دالة
تقدير الذات	0.09 -0.23 0.42	0.23	0.54	غير دالة
التفاعل (الضغط المدرك . تقدير الذات)	-0.0004 -0.014 0.013	0.007	-0.054	غير دالة

يتضح من خلال الجدول السابق رقم 05 أن مستويات الدلالة لقيم بيتا اللامعيارية جاءت كلها غير دالة إحصائياً، مما يعني أن الضغط النفسي المدرك لا يؤثر على التحصيل الدراسي لدى الطلبة وكذلك لا يؤثر تقدير الذات على التحصيل الدراسي لديهم، كما أنه ليس هناك تفاعل بين الضغط النفسي المدرك وتقدير الذات في تحديد التحصيل الدراسي لدى الطلبة، وعليه فإن تقدير الذات لا يقوم بدور المعدل في علاقة الضغط النفسي المدرك بالتحصيل الدراسي لدى الطلبة الذكور. وفي غياب التفاعل بين الضغط النفسي المدرك وتقدير الذات في التأثير على التحصيل الدراسي لدى الطلبة، يغيب الدور المعدل لتقدير الذات في علاقة الضغط النفسي المدرك بالتحصيل الدراسي لدى الطلبة الأمر الذي يجعل المخطط البياني غير ممكن إجراءه.

#### خاتمة:

تعتبر الضغوط النفسية مفهوماً ملازماً للسلوك البشري وانعكاساً لحاجاته ومطالبه الملحة التي يسعى جاهداً إلى تحقيقها، وإن الطلبة على اختلاف مستوياتهم ليسوا بمنأى عن مواجهتها، والتأثر بتبعاتها، وانعكاس ذلك على واقعهم النفسي والأكاديمي. ومن هذا المنطلق، جاءت هذه الدراسة كمحاولة لتقصي حقيقة الضغوط المدركة لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بكل من تقدير الذات والتحصيل الأكاديمي لديهم. وهنا أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الضغط النفسي المدرك وتقدير الذات وعدم دلالة العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي المدرك والتحصيل الأكاديمي. كما تبين أن تقدير الذات يقوم بدور المعدل في علاقة الضغط النفسي المدرك بالتحصيل الدراسي لدى الطلبة إناث وانعدام دوره المعدل لدى الذكور من طلبة الجامعة. وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة



- أيضا وجود فروق بين الذكور والإناث في الضغط النفسي المدرك وفي التحصيل الأكاديمي لصالح الإناث، أما متغير تقدير الذات فقد كانت الفروق فيه بين الجنسين غير دالة إحصائيا.
- وبالاستناد لما سبق توضيحه، يمكن أن نقدم بعض الاقتراحات، نوردها فيما يلي:
- 1- إجراء مزيد من الدراسات بإقحام أكبر عدد ممكن من المتغيرات المتاحة للربط بينها وبين كل من الضغط النفسي وتقدير الذات والتحصيل الأكاديمي لدى فئات مختلفة من الطلاب.
  - 2- اقتراح نماذج تفاعلية مبنية على العلاقات القائمة بين متغيرات الدراسة واختبار صحتها خصوصا لدى هذه الفئة من الطلاب.
  - 3- تطوير برامج لتنمية تقدير الذات وتقصي أثرها في تخفيف مستويات الضغط النفسي لدى الطلاب.
  - 4- تقصي وبحث المعطيات البيئية والمتغيرات الانفعالية التي قد تؤثر في التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

## قائمة المراجع:

- الردعان، دلال والصويلح، بدر،(2014)، تقدير الذات وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة وطالبات كلية التربية الأساسية في دولة الكويت\_جامعة القاهرة، مجلة العلوم التربوية، المجلد22، العدد3، الجزء2، 74-97.
- الرشيدى، هارون توفيق،(1999)، الضغوط النفسية. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- العايب، كلثوم،(2017)، دور تقدير الذات في تسيير الضغط المدرسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، دراسات في العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد31، 38-52.
- الغامدي، غرم الله بن عبد الرزاق، (2016)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من الطلاب السعوديين المبتعثين بجامعة أوريغون بالولايات المتحدة الامريكية، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والانسانية/ جامعة بابل، العدد27، 33-49.
- الشايب، محمد الساسي، (2015)، تقدير الذات(الرفاقي والمدرسي والعائلي) وعلاقته بمستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد18، 183-195.
- جرادات، عبد الكريم، (2006)، العلاقة بين تقدير الذات والاتجاهات اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين، المجلة الأردنية في العلوم التربوية\_ جامعة اليرموك، المجلد 2، العدد3، 143-153.
- دخان، نبيل كامل والحجار بشير إبراهيم، (2006)، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالصلاية النفسية لديهم. مجلة الجامعة الاسلامية(سلسلة الدراسات الانسانية)، المجلد14، العدد2، 369-398.
- سليمان، عبد الواحد، (2010)، صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية. القاهرة: دار ايتراك .
- شوامرة، نادر طالب،(2014)، علم النفس الاجتماعي. عمان: دار الشروق.
- شيلي، تايلور، (2008)، علم النفس الصحي. ترجمة وسام درويش بريك، عمان: دار حامد للنشر والتوزيع.
- عبد العظيم، طه وعبد العظيم، سلامة، (2006)، استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية. عمان: دار الفكر.
- عبد المهدي، زهراء محمد علي، (2013)، مدى فعالية برنامج في تقنيات الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ\_جامعة بغداد، المجلد1، العدد204، 737-778.
- عبد الوهاب، حاتم بن محمد صالح، (2022)، قوة الأنا والضغط النفسي المدرك والحساسية الانفعالية كعوامل متبنة بالضجر الأكاديمي لدى طلاب جامعة جدة. مجلة العلوم التربوية، المجلد8، العدد1، 169-203.
- عبيد، سميرة، (2017)، الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكات العنف والتحصيل الأكاديمي لدى المراهق المتمدرس، مجلة الحكمة، المجلد 5، العدد2، 88-104.
- عربيات، أحمد والزغول، عماد، (2008)، الفروق في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة تبعا لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي. مجلة العلوم التربوية والنفسية \_ جامعة البحرين، المجلد9، العدد38، 38-53.
- Azila-Gbetteor, E.M; Atatsi, E.A; Danku, L.S; Soglo, N.Y,(2015). Stress and academic achievement: empirical evidence of business students in a Ghanaian Polytechnic. International Journal of Research in Business Studies and Management, 2(4), 78-98.
- Elias, H; Ping W.S & Abdullah M.C,(2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in University Putra Malaysia. Procedia-Social and Behavioral Sciences,(29), 646-655.
- Farhan, S & Khan, I. (2015). Impact of stress, self-esteem and gender factor on student's academic achievement. International Journal on New Trends in Education and Their Implications, 6(2), 154- 167.
- Lourel, M. (2003). Stress et Santé : Le Rôle de la Personnalité. Présentation de quelques outils d'évaluation de la personnalité. Recherche en soins infirmiers, 2(85), 5-13.
- Mazé, C & Verlhac, F. (2013). Stress et stratégies de coping d'étudiants en première année universitaire : rôles distinctifs de facteurs transactionnels et dispositionnels. Psychologie Française, 01– 17.
- Moksnes, U. K ; Bradley Eilertsen, M-E; Lazarewicz, M.(2016). The association between stress, self-esteem and depressive symptoms in adolescents. Scandinavian Journal of Psychology, (57), 22-29.