مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

الضغوط التي تواجهها الأم الطالبة من وجهة نظر طالبات جامعة تبوك في ضوء بعض المتغيرات

The pressures faced by the student mother from the point of view of the students of the University of Tabuk according to the variables

إعداد

أ / فاطمة سليمان العطوي

ماجستير أصول التربية بقسم التربية وعلم النفس

كلية التربية والآداب، جامعة تبوك

أ.د/ محمد عبد الله عسيري

أستاذ علم النفس بقسم التربية وعلم النفس

كلية التربية والآداب – جامعة تبوك

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على الضغوط التي تواجهها الأم الطالبة من وجهة نظر طالبات جامعة تبوك، والفروق بين متوسطات استجاباتهن وفقاً للمتغيرات الآتية: (السن عند الزواج – عدد أفراد الأسرة – السنة الدراسية – التقدير الدراسي – دخل الأسرة)، ولتحقيق أهداف البحث استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي، وتم تصميم استبانة تتألف من (٣٨) فقرة موزعة على أربعة أبعاد: بعُد الضغوط الاجتماعية، بعُد الضغوط الدراسية، بعُد الضغوط النفسية، بعُد الضغوط الاقتصادية. وتم تطبيق البحث على عينة عشوائية بلغت (٢٣٠) من مجتمع الأم الطالبة في جامعة تبوك . توصل البحث إلى مجموعة من النتائج أهمها: وتوصل البحث إلى عدة نتائج ، منها : بلغ المتوسط الحسابي للضغوط التي تواجهها الأم الطالبة (٣.٧٢) وبدرجة مرتفعة ، وبينت النتائج أن ترتيب الأبعاد جاء كالتالي: بعُد الضغوط النفسية في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٣.٩٦) بدرجة مرتفعة ، بعُد الضغوط الدراسية في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (٣.٨٠) وبدرجة مرتفعة ، بعُد الضغوط الاقتصادية في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (٣.٥٦) وبدرجة مرتفعة. بعُد الضغوط الاجتماعية في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (٣.٥٥) بدرجة مرتفعة . وأيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابة العينة حول الضغوط التي تواجهها الأم الطالبة تبعاً لمتغيرات عدد أفراد الأسرة ، والسنة الدراسية ، والتقدير الدراسي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابة العينة حول الضغوط التي تواجهها الأم الطالبة تبعاً لمتغير السن عند الزواج لصالح الفئة (من ١٦ إلى أقل من ١٩) ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابة العينة حول الضغوط التي تواجهها الأم الطالبة تبعا لمتغير مستوى دخل الأسرة لصالح الفئة ذات مستوى الدخل الضعيف.

الكلمات المفتاحية الضغوط، الأم الطالبة، طالبات جامعة تبوك

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

Abstract

The aim of the research is to identify the pressures faced by the student mother from the viewpoint of the students of Tabuk University, according to the variables (age at marriage - number of family members - school year - academic estimate - family income) and to achieve the research objectives, the researcher used the descriptive and analytical approach, and a scale was designed to be Out of (38) paragraphs distributed on four axes: the first is social pressure, the second is academic pressure, the third is psychological pressure, and the fourth is economic pressure, and it was applied to a random sample of the study population, numbering (230) from the student mother at the University of Tabuk and the research reached the following most important results:The arithmetic average of the pressures faced by the student mother "reached (3.72), which is a high level, and the results also showed that the order of dimensions came as follows :Psychological stress": ranked first with a mathematical average (3.96), which is a high level .Academic pressure": ranked second, with a mathematical average (3.80), which is a high level . Economic pressures are ranked third, with a mathematical average (3.56), which is a high level" .Social pressure": ranked fourth with a mathematical average (3.55), which is a high level .The research also showed that there were no statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) between the respondents' averages about the pressures faced by the student mother from the viewpoint of the students of Tabuk University according to the variables of the number of family members, the academic year, the academic estimate, and the presence of significant differences A statistic at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) among the respondents 'averages about the pressures faced by the student mother from the viewpoint of the students of Tabuk University according to the age variable at marriage in favor of the group (16 - less than 19).
And the existence of statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) between the average response of the respondents on the pressures faced by the student mother from the viewpoint of the students of the University of Tabuk according to the variable of the family income level in favor of the group with a low income level.

Keywords: Stress, Student Mother, Student of Tabuk University

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

المقدمة

حظيت المرأة السعودية بالرعاية والاهتمام عبر سلسلة من القرارات والأوامر السامية منها ما كان متصلًا بشكل مباشر بدعم دور المرأة ، ومنها ما كان ضمن منظومة المؤسسات الحكومية والأهلية ، ولعل أكبر مثال رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ ، وكذلك مشروع طموح للمرأة السعودية ، التي تعكس صورة أكثر إشراقًا بما تملكه من إمكانات، بإتاحة فرص العمل في العديد من الجهات والمؤسسات ، حيث اتاحت التغيرات الاجتماعية والتقنية للمرأة أن تقوم بدور فاعل في جميع مجالات العمل ، وزيادة الاهتمام بتعليم المرأة وإعطائها فرصة مساوية كالرجل (الخولي،٢٠٠٨).

وأصبحت الحياة الراهنة مليئة بالكثير من التعقيدات والمشكلات وزيادة المتطلبات ، بسبب التطور الدائم والذي نتج عنه تسارع في أحداث الحياة ، فاتساع العلاقات الاجتماعية وارتفاع مستوى طموح الفرد وزيادة التنافس بين الناس وكذلك التصارع في القيم بين القديم والحديث، أدى إلى ظهور الكثير من المشكلات والتي سببت الضغوط المختلفة بكافة أنواعها ، وبعض الأشخاص لا يحتفظون بصحتهم الجسمية وسلامة أدائهم عند تعرضهم للضغوط النفسية ، ولا يملكون القوة والمقدرة على تحمل كل هذه التغيرات ، فجعلتهم في حالة من الضغوط المستمرة لكي يستطيعوا التكيف والتوافق مع كل هذه التعقيدات ، فأصبحت الضغوط بشكل عام والضغوط النفسية بشكل خاص من مظاهر الحياة العصرية (ساسي،٢٠١٧).

وشهدت الآونة الأخيرة تغيرات جذرية لم تقتصر على مجال دون غيره ، بل شملت جميع الجوانب الاقتصادية والاجتماعية وحتى الثقافية والفكرية ، والمجتمع السعودي كغيره من المجتمعات شهد هذه التغيرات ولعل من أبرزها التغير في البيئة الاجتماعية ، وبشكل أخص التغير في بيئة الأدوار الملقاة على عاتق المرأة باعتبارها نصف المجتمع ، فقد سطرت المرأة في العصور القديمة والحديثة وخاصة في المجتمعات العربية والإسلامية أسطراً من نور في جميع المجالات حيث كانت طبيبة ومهندسة وقاضية وشاعرة وأستاذة وطالبة علم ، رغم مسئوليتها الاجتماعية كزوجة وأم (قاسم ،٢٠١٦).

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

وفي هذا السياق يرى شلبي (٢٠١٥) أن الضغوط بصفة عامة تمثل خطرا على صحة الفرد وتوازنه ، كما تهدد كيانه الاجتماعي والنفسي ، وما ينشأ من آثار سلبية لعدم القدرة على التكيف ، وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية ، وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإنهاك والانطفاء الوجداني ، لذا فإن أساليب التعامل مع هذه الضغوط هي الحلول الناجحة لإعادة إيقاع الأداء السليم للإنسان إذا ما استدل على معرفة الأسلوب المناسب للفرد أو للأسرة ، وهنا تكمن الصعوبة ، فحينما يتعامل الإنسان مع الموقف فإنه يستجيب بطريقة من شأنها أن تساعده على التجنب أو الهروب .

ويشير (ابراهيم والشيباني، ٢٠١٨) إلى أن التعليم ومتطلباته يزيد من درجة الضغوط على الزوجة، وبالتالي تظهر العديد من المشكلات المتزايدة، فالطالبة المتزوجة تقع عليها مسؤوليات كثيرة، كالقيام بشؤون الزوج وتربية الأبناء بالإضافة إلى مسئوليات الدراسة الجامعية، وكذلك مطلوب منها أن تؤدي عدة أدوار منها أداء دورها في حياتها الدراسية كطالبة، وحياتها الزوجية كزوجة، ودورها في تربية الأبناء كأم، مما يعرضها لضغوطات تؤدي إلى مشكلات زوجية قد تصل هذه المشكلات إلى الطلاق.

فالتنوع والتعدد في أدوار المرأة وخاصة المتزوجة يمثل عبئاً عليها، حيث ان كل دور يستنفذ طاقة وجهد ويتطلب حيزا من وقت هذه الطالبة الجامعية ، وإذا شعرت بالتقصير في دور أو أكثر من هذه الأدوار فيمكن أن يخلق لديها صراع بين أدوارها لا تستطيع تحقيقها في أن واحد، فتحمل الطالبة الجامعية المتزوجة لأدوار متعددة لوحدها ينقص من مردوديتها، فهي لا تستطيع القيام بجميع الأدوار على أكمل وجه، حيث أنَّ الحياة الاجتماعية للطالبة الجامعية المتزوجة أصبحت معقدة بعدما تحملت مسؤولية القيام بدورين مختلفين يستدعي كل واحد منهما جهد عضلي وفكري كبيرين باختلاف المجتمع الذي تنتمي إليه والثقافة التي تحدد سلوكها وأدوارها.(بحري و فارس،٢٠١٤).

وتواجه الطالبات المتزوجات أثناء دراستهن الجامعية العديد من المسؤوليات تجاه الأزواج، والأبناء، والمتطلبات الأكاديمية، كتأدية الامتحانات وحضور المحاضرات، والأعباء الاقتصادية المتعلقة بالرسوم والمصاريف الجامعية، والمتطلبات الاجتماعية، وما تتضمنه من أعباء العلاقات الاجتماعية، وتوفير الوقت الكافي لذلك، ولكي تستطيع

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

التوفيق بين حياتهن الدراسية كطالبات، وحياتهن الزوجية، أزواج وأمهات، قد يشكل لديهن ضغوطاً لا يمكن إنكارها (أبو غالي ، ٢٠١٢).

إذ يتولد لدى الطالبة الأم صراعا حول كيفية التوفيق بين واجباتها المنزلية، وواجباتها الدراسية في الكلية، وبين دورها كأم ودورها كطالبة، أو بين دورها كطالبة وأدوارها الأخرى في المنزل والمجتمع، لذلك قد تضطر أحياناً إلى التغيب والبقاء في المنزل لمتابعة أولادها، ويتعقد الأمر تحت ضغط مرض أحد الأبناء، أو أثناء فترة الامتحانات المدرسية للأبناء، وخاصة إذا ما تزامنت هذه الامتحانات مع امتحانات الكلية مما يعرضها للكثير من الإرهاق الجسدي والنفسي(عمومن،٢٠١٣).

وذلك يتفق على ما أشارت إليه نتائج العديد من الدراسات، مثل: دراسة (السويح والفيتوري، ٢٠١٩)، (عصفور،٢٠١٨)، (أبوحسونة،٢٠١٧).

وبناء على ما سبق سوف يتم البحث في الضغوط التي تواجهها الأم الطالبة لتقصي درجة التأثير والكشف عن العوامل المسببة لتلك الضغوط، والعمل على التخفيف من آثارها السلبية من أجل استمرارية الطالبة الأم في تحقيق أهدافها وأهداف المجتمع.

أولاً: مشكلة البحث

تتعرض الطالبة المتزوجة لضغوط متنوعة المصدر وخاصة الطالبة الأم، تؤثر تأثيرًا واضحًا على مستوى توافقها النفسي والاجتماعي، ومدى تمتعها بالصحة النفسية. وبالتالي فإن الطالبة الجامعية المتزوجة تكون تحت تأثير ضغوط متنوعة المصدر ناتجة عن عدم القدرة على التوفيق بين متطلبات الأسرة ومسؤولياتها كزوجة وأم ومتطلبات الدراسة وما تحمله من واجبات وتكليفات.(ساسي ،٢٠١٧)

ومن خلال خبرة الباحثين وملاحظاتهما على البيئة الجامعية ، وما تمر به الطالبة الأم من مواقف وتجارب متنوعة المصدر ،تبين أن الضغوط تمثل مشكلة حقيقية تواجهها أثناء دراستها، وتزامن ذلك مع قلة الحراك البحثي حول هذا الموضوع، وهذا ما استدعته الحاجة العلمية إلى البحث والتقصي عن الضغوط الواقعة على الأم الطالبة من وجهة نظر طالبات جامعة تبوك.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

ثانياً: أسئلة البحث

يسعى البحث للإجابة عن الأسئلة الآتية:

١- ما الضغوط الاجتماعية التي تواجه الأم الطالبة من وجهة نظر طالبات جامعة تبوك ؟

٢- ما الضغوط الدراسية التي تواجه الأم الطالبة من وجهة نظر طالبات جامعة تبوك ؟

٣- ما الضغوط الاقتصادية التي تواجه الأم الطالبة وجهة نظر طالبات جامعة تبوك ؟

٤- ما الضغوط النفسية التي تواجه الأم الطالبة وجهة نظر طالبات جامعة تبوك ؟

٥- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات العينة عن الضغوط التي تواجهها الأم الطالبة تعزى للمتغيرات التالية: (المستوى الدراسي، التقدير الدراسي، عدد أفراد الأسرة، السن عند الزواج)؟

ثالثاً: أهداف البحث

هدف البحث للتعرف على ما يلي :

١- الضغوط الاجتماعية التي تواجهها الأم الطالبة وجهة نظر طالبات جامعة تبوك

٢- الضغوط الدراسية التي تواجهها الأم الطالبة وجهة نظر طالبات جامعة تبوك.

٣- الضغوط الاقتصادية التي تواجهها الأم الطالبة وجهة نظر طالبات جامعة تبوك.

٤- الضغوط النفسية التي تواجهها الأم الطالبة وجهة نظر طالبات جامعة تبوك .

٥- الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات استجابات العينة عن الضغوط التي تواجهها الأم الطالبة من وجهة نظر طالبات جامعة تبوك تعزى للمتغيرات التالية : (المستوى الدراسي ، التقدير الدراسي ، عدد أفراد الأسرة ، السن عند الزواج).

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

رابعاً: أهمية البحث

تكمن أهمية هذا البحث من أهمية الموضوع الذي يتناول الضغوط التي تواجهها الأم الطالبة والتي قد تؤثر على التحصيل الدراسي للأم الطالبة، وصحة التوافق النفسي والاجتماعي لهن.

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولا: الإطار النظري

المبحث الأول: الضغوط Stress :

تعد الضغوط السمة المميزة لعصر تتزايد فيه متطلبات الفرد نتيجة التقدم العلمي والتكنولوجي المتسارعين، اللذين يؤديان إلى تغيرات جذرية في نمط حياة الأفراد، ويتأثر بذلك فئة طلبة الجامعات، وخاصة الأمهات الطالبات هن عرضة لمجموعة من الضغوط التي تختلف عن الضغوط التي يتعرض لها الشباب غير الجامعي، وذلك بسبب طبيعة الانتقال إلى الحياة الجامعية، حيث ينبغي عليهن التعود عن الابتعاد عن بيوتهم وأسرهم، ويكون عليهن أيضا المحافظة على مستوى عال من التحصيل الأكاديمي.

إن التعليم ومتطلباته يزيد من الضغوط على الام الطالبة ، مما يؤدي إلى ظهور العديد من المشكلات المتزايدة، فالأم الطالبة تقع عليها مسؤوليات كثيرة ، كالقيام بتربيه الابناء والاستذكار لهم واعباء المنزل و وشؤونه وحقوق الزوج ومتطلباته، إضافة إلى مسؤولياتها الدراسية التي تتعلق باستذكار والتحصيل والامتحانات وإعداد المشاريع والواجبات، ورغم ذلك كله تحاول الأم الطالبة تحقيق طموحها وبناء مستقبلها العلمي لتحسين أوضاع أسرتها ، حيث أنها تتعرض لضغوط عديدة ومن مصادر متباينة ، كالبيئة الاجتماعية في محيط الجامعة والمتطلبات الدراسية وأعباء الامتحانات ، بالإضافة إلى المشكلات الزوجية (عليان، ٢٠٠٩).

مفهوم الضغوط:

نظرا لشيوع كلمه ضغوط سواء في الحياة العامة أو في مجال العمل، فقد يتبادر إلى الذهن أنه من السهل إيجاد تعريف محدد لهذا المفهوم بصفه عامة، إلا أن مفهوم الضغوط أصبح محط اهتمام الباحثين في مجالات مختلفة كعلم النفس والاجتماع والإدارة والطب

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

وغيرها، مما أدى إلى تعدد الزوايا التي يتم منها تعريفه واستخدامه ودراسته (العبودي، ٢٠٠٧).

وحديثاً استخدمت الكلمة بوجه عام لوصف الأحداث الخارجية التي تؤدي إلى الشعور بالضيق وعدم الارتياح للفرد، ولكن هذا الشعور يكمن وراءه التفسير والمعنى الذي يعطيه الفرد للحدث، وهذا التفسير هو الذي يحدد الحدث من حيث كونه ضاغطاً أم لا، فالعبء على البناء لا يعتبر ضاغطاً ما لم يوجد إجهاد (طه عبد العظيم، ٢٠٠٦).

فالضغوط هي عمليه نفسية واجتماعية واسعة، تشير إلى إدراك الفرد عدم قدرته على إحداث استجابة مناسبة للمواقف التي يواجهها في البيئة، ويشعر أنها تهدد أمنه وسلامته، وتسبب له ضعفاً وتوتراً، فالضغوط بصفة عامة تنتج عن مثيرات خارجيه تؤثر سلباً على الوظائف العضوية لدى الكائن الحي (خليفه وعلي، ٢٠٠٨).

ويرى الباحثان أن الضغوط هي عبارة عن مثيرات اجتماعية وبيئية أو اقتصادية تواجه الفرد في المجتمع، وتؤثر على سلوكه وطريقة تفكيره، وقد يستطيع الفرد مواجهتها وقد لا يستطيع، مما قد يتسبب بانعكاسات سلبية تؤثر على حياته ومستقبله، وهو ما نسمعه دائما فيزيائياً بأن الضغط يولد الانفجار.

تعريف الضغوط:

لغة:

الضغط كلمة أصلها لاتيني وهي stringer وتعني" ضم، شد، وربط، استعملت بصفة متداولة في القرن السابع عشر بما يرادف: الالم، الصعوبات، والشدة، بمعنى كل ما يعبر على نتاج حياة صعبة " (منصوري،٢٠١٠، ص٩).

وحسب رأي ابن منظور (٢٠١١، ص١٢٨) أنه " توجد لكلمة ضغط عدة معاني في اللغة العربية فيقال ضغطه ضغطا أي عصره أو زحه إلى شيئا كحائط أو نحوه، آما الدلالة اللغوية لكلمة ضغط في المجال الإنساني فهي تعني الضيق والقهر".

اصطلاحاً:

"حالة نفسية وذهنية واجتماعية يتعرض لها الإنسان، وتتسم بالشعور والإرهاق الجسمي والبدني الذي قد يصل إلى الاحتراق، كما تتسم بالشعور بالضيق والتعاسة وعدم القدرة

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

على التوافق، وما يصاحب ذلك من عدم الرضا عن النفس أو المنظمة أو المجتمع بصفة عامة "(معروف، ٢٠٠، ص٢١).

وعرفها حسو(٢٠١٢) بأنها حازمة ناتجة عن شعور الفرد بان المواقف الضاغطة الداخلية أو الخارجية التي تواجهه، تستلزم قدرات وإمكانيات تفوق قدراته وإمكاناته، وحدوث استجابات غير مناسبة للتغلب على تلك الضغوط وما يرافق ذلك من اضطرابات في شخصيته.

ويعرفها هلال (٢٠٠٠، ص١٠) بأنها "عبارة عن مجموعة مؤثرات خارجية تؤدي الى إحداث تغير نفسي سلوكي بدرجات مختلفة على الافراد وفقا لقدراتهم الجسمية والشخصية على التوافق مع هذه المؤثرات ".

مصادر الضغوط:

لقد حظيت مسألة تحديد مصادر الضغوط باهتمام الكثير من الباحثين، ولذلك تعددت تصنيفات مصادر الضغوط لديهم. فقد حدد ستوكولس وآخرون (Stokols et all, 1987) أربعة أنواع من مصادر الضغوط وهي:

١) الأحداث المفاجئة العنيفة: وهي الأحداث المفاجئة التي تتطلب من جميع الأفراد استجابات تكيفية تجاه الحدث المؤثر بشكل مباشر مثل (الفيضانات، الزلازل، البراكين...).

٢) أحداث الحياة الضاغطة: وهي أغلب الأحداث في حياة الأفراد والتي تتطلب استجابات تكيفية مثل: الأحداث التي تسبب تغيرات في حياة الأسرة (الطلاق، الزواج، الميلاد، الموت)، أو تغيرات في الحياة الاقتصادية (تغير المكانة الوظيفية، تغير المكانة التعليمية...).

٣) المشاحنات اليومية: وهي الأحداث المألوفة في حياة الفرد والتي قد تسبب له إحباطا أو توتر مثل: الأحداث البيئية (حفلات، مكان مزدحم)، أو قضايا العمل (الجدال مع زميل)، أو مشكلات شخصية (مجادلة مع عضو في الأسرة).

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

٤) مصادر الضغوط المحيطة: وهي التي تشتمل على الظروف الأكثر استمرارا أو الثابتة تقريبا في حياة الفرد للبيئة الفيزيقية المحيطة به، مثلا لأفراد الذين يعيشون في تلوث هوائي مزمن.

ويمكن تقسيم مصادر الضغوط إلى المجموعات التالية:

- الضغوط الطارئة: ويقصد بها الأحداث الشاذة التي تحدث بشكل طارئ ومفاجئ، وليست لها صفة الدوام في الحدوث أو التأثير، ومثال ذلك حوادث السيارات والكوارث الطبيعية.
- الضغوط الاجتماعية: وتشمل المكانة الاجتماعية والمكانة الاقتصادية والفقر وسوء التغذية والمستوى التعليمي ومكان الإقامة.
- الضغوط الشخصية: وهي التي تنشأ داخل الفرد ذاته، مثل ضغوط أسلوب الحياة الذي يتبعه، والضغوط الجسمية والعصبية والنفسية التي تنتج عن تعاطي بعض الأطعمة (عبد العظيم، ٢٠٠٦).

ومن أهم مصادر الضغوط ما يلي:

- ضغوطات عبء المهنة التي تتمثل في نقص الدافعية، الضيق المهني، صعوبات إدارة الوقت.
- الضغوط الذاتية: وتنشأ عن عوامل فردية ذاتية (جسمية ونفسية وعقلية) وتنشأ من الاختلالات في بنية الجسم، تأتي أولا من الأحداث، والمواقف التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، والتذكر الدائم للخبرات السلبية التي مر بها (أبو حبيب، ٢٠١٠).

ونستطيع بوجه عام القول: إن الباحثين والعلماء صنف كل واحد منهم مصادر الضغوط وفق أسس ومحاور معينة، وأنهم لم يختلفوا حول مصادرها، إنما يختلفون في كيفية تصنيفها.

أنواع الضغوط:

يصنف ويلز وشفمان (Wills & Shiffman, 1985) الضغوط إلى ثلاثة أنواع هي:

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

- أحداث الحياة الرئيسية: مثل المرض، وانتقال الطالب من مدرسة إلى مدرسة أخرى، وموت شخص عزيز، وهي ضواغط تكون حادة ولكنها قصيرة المدى.
- مشكلات ومتاعب الحياة اليومية: مثل الانتظار طويلا في طابور أو إشارات المرور أو الجدال والنقاش مع البائع في المتجر أو مع شريك الحياة، وكذلك المشاحنات بين أفراد الأسرة.
- ضغوط طويلة المدى: وترتبط بأداء الأدوار مثل الضغوط المرتبطة بأداء الأدوار الاجتماعية ومن أمثلتها ضغط المواجهة مع الوالدين لدى المراهقين.

ونستطيع القول بوجه عام أن الضغوط ليست بالضرورة شيئا سلبيا، بل تكون في بعض الأحيان دافعا للإنجاز والأداء، وعلى هذا الأساس يمكن أن تصنف الضغوط إلى نوعين هما:

- الضغط السلبي: قد يكون للضغط المفرط وغير المفرح تأثير مؤذي في الصحة العقلية والجسدية والروحية، وإذا ما تركت مشاعر الغضب والإحباط والخوف والاكتئاب المولدة من الضغط دون حل، فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض، والضغط هو عامل مساعد على إحداث حالات ثانوية نسبيا، من مثل الصراعات والاضطرابات ...، ولكنه يمثل كذلك دورا مهما في الأسباب الرئيسية للموت في العالم.
- الضغط الإيجابي: قد يكون للضغط تأثير إيجابي كذلك، إنه أساسي في الحث على التحريض والإدراك، موفرا للإثارة من خلال الاضطرار إلى الكفاح على قدر المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية، فالتوتر والتنبه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة، والضغط يوفر أيضا حس الإلحاحية والتيقظ الذي نحتاج إليه للحياة، عندما نواجه حالات مهددة، من مثل اجتياز طريق مزدحم (شيخاني،٢٠٠٣).

ويرى الباحثان أن الفرد الذكي والنشط يستطيع أن يتعامل مع الضغوط السلبية، من خلال الإصرار على مواجهة هذه الضغوط للاستمرار في بناء مستقبله والتقدم إلى الأمام.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

الضغوط الحياتية المعاصرة:

ترتبط الضغوط في أحداث الحياة اليومية لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها العمل، والدراسة، والضغوط الأسرية، وضغوط تربيه الابناء ومعالجة مشكلة الصحة والامور المالية، والأزمات المختلفة، كما نتعرض يوميا للضغوط ذات المصادر الداخلية مثل الاثار العضوية، والنفسية، والسلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية، هذا الى جانب الضغوط الاجتماعية والاقتصادية حيث ان التغيرات الاجتماعية السريعة التي أحدثتها وسائل التكنولوجيا والتقدم العلمي جعلت الفرد يتعرض للعديد من الاحداث والمواقف الضاغطة

(عبد العظيم، ٢٠٠٦).

ويشير مفهوم الضغوط الحياتية في أبسط معانيه على أنه أي شيء من شأنه أن يؤدي الى استجابة انفعالية مستمرة ، وبعباره اخرى تمثل الاحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل او الصراعات الأسرية وغيرها ضغوطات ، مثلها في ذلك الأحداث الداخلية و التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو غير ذلك، ومصادر الضغوط الخارجية كثيره مثل الاعباء المالية وضغوط العمل والضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية كالانفصال والطلاق وتربية الاولاد، وكذلك ضعف العلاقات الاجتماعية كالتفاعل مع الآخرين والعزلة الاجتماعية، (ابراهيم، ١٩٩٨).

الضغوط الاجتماعية:

تعد الضغوط الاجتماعية نقطة البداية للكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية خصوصا لفئة الشباب، يتصدرها العجز الذي يسببه ضعف الامكانيات وقلة الفرص في تحقيق الذات الأمر الذي يسبب اليأس والتشاؤم والخوف من الفشل، وتنامي مستويات القلق عندهم التي تنتهي بسوء التوافق، وظهور الأمراض الاجتماعية والنفسية التي ترتبط ارتباطاً مباشراً بأنواع محددة من الضغوط الاجتماعية، ومن أكثر هذه الأمراض وأشدها خطورة على الفرد والمجتمع طبيعة القيم والعادات والأعراف والتي تتميز بها المجتمعات العربية (عبد المحسن، ٢٠١٨).

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

وتعرفها (أحمد، ٢٠١٥): بأنها مشكلة في العلاقات الإنسانية التي تهدد المجتمع ذاته تهديداً خطيراً، وتعوق المصالح الرئيسية لكثير من الأفراد، فالمشكلة الاجتماعية توجد حينما لا توجد لدى المجتمع القدرة على تنظيم العلاقات الانسانية بين الناس وتضطرب النظم السائدة، وينتهك القانون ويتعذر انتقال القيم من جيل لآخر وبذلك ينظر للمشكلات الاجتماعية بوصفها انهيارا داخل المجتمع ذاته.

ويعرف الباحثان الضغط الاجتماعي بأنه تأثر الشخص بالناس المحيطين به، ونتيجة لذلك قد يستسلم الفرد وينفذ ما يطلب منه، على بالرغم من أن ذلك لا يتطابق مع إراداته ورغباته، كأن تجبر الأسرة الطالبة دخول تخصص جامعي لا ترغب به، أو ترك مقاعد الدراسة.

وتعود مسببات الضغوط الاجتماعية إلى عدة عوامل، أهمها:

١) البيئة الاجتماعية: حيث يلعب الوسط الاجتماعي دورا هاما في صياغة سلوك الفرد وشخصيته، فالبيئة الغنية تختلف عن البيئة الفقيرة.
٢) أسباب حضارية وثقافية: حيث أن الاتجاهات الثقافية والحضارية للمجتمع تؤثر في أنتاج السلوك المضطرب للفرد في المجتمع.
٣) التنشئة الاجتماعية: وهي عملية تعلم وتعليم، وتساهم بشكل أساسي في صياغة سلوك الفرد وشخصيته، وتحوله الى كائن اجتماعي.
٤) سوء التوافق الاجتماعي: وهو عدم قدرة الفرد على التكيف مع مجتمعه، وعدم تكيفه مع البيئة الخارجية سواء كانت مادية أو اجتماعية (تونسي، ٢٠١٢).

الضغوط الدراسية:

يواجه الكثيرين من طلبة الجامعة عموما، والطالبات المتزوجات خصوصا، صعوبة في التكيف مع الحياة الجامعية، الأمر الذي قد يؤثر على تفاعلهم الاجتماعي والشعور بعدم الثقة، وعدم التمكن من التواصل الاجتماعي مما سينعكس على حياتهم ومستقبلهم، وإن دور الطالب الجامعي لا يقتصر على تلقي المعلومات بل يتعدى للوصول بشخصيته الى مستوى النمو المتكامل في الجوانب العقلية والجسمية والاجتماعية والانفعالية،

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

ويتأثر الطلبة بطبيعة الحياة الجامعية وما فيها من قواعد وتعليمات ومناهج وعلاقات مع الأساتذة والزملاء، وما تقدمه الجامعة للطالب من خدمات في مجالات التوعية والإرشاد والإعداد للدراسة الجامعية والمساعدة على اختيار وبرنامج تنمية المهارات الدراسية والاجتماعية التي تساعده على نجاحه الدراسي (يونسي، ٢٠١٢).

ويعرف (شراب، ووادي ،٢٠١٥، ص٣) الضغوط الدراسية: " بأنها صعوبات يدركها الطالب، مما تسبب له حالة من عدم التوافق مع البيئة المدرسية، والتي تظهر من خلال اضطرابات علاقته بالمجتمع المدرسي، وعدم تقبله للمناهج الدراسية والامتحانات".

بينما يعرف (Agolla&Ongori,2009) الضغوط الدراسية بأنها رد فعل سلبي لدى الأفراد الذين لديهم عبء زائد أو مجالات أخرى من المتطلبات المفروضة عليهم

وتتعرض الطالبات الجامعيات المتزوجات خلال السنوات الدراسية لصعوبات ومواقف ضاغطة وأزمات تتمثل في مواجهة الامتحانات ، العلاقات مع الزميلات والأساتذة ، كثافة البرنامج الدراسي ، زيادة على إعداد البحوث والتدريبات الميدانية ، ومن الدراسات التي أشارت إلى ذلك دراسة (صولي ، ٢٠١٨) حيث ذكرت بأن الطالبة المتزوجة تمر بفترات حرجة في حياتها مما تجعلها غير متوافقة بين الدراسة وحياتها الأسرية والمهنية، نظراً للدور الذي تقوم به داخل البيت وخارجه ، فتتنوع لديها مصادر الضغط بين الضغوط الدراسية المرتبطة ببيئة التعلم والضغوط الأسرية المرتبطة بالزوج والأطفال

الضغوط الاقتصادية:

وهي من أكثر الضغوط التي تعانيها الأسر، وقد تكون السبب في ضغوط أخرى، فالمستوى المادي للأسرة يحدد مدى قدرتها على مواجهة الأزمات والضغوط. والضغوط الاقتصادية، مثل: فقد العمل، انخفاض الدخل، فقد المال أو الممتلكات، أو الخسارة المالية التي تفوق إمكانيات الأسرة على تحملها، وتؤثر الضغوط الاقتصادية على الطلبة بشكل عام وعلى الطالبات الأمهات بشكل خاص، فأبناء الأسر الغنية يتحملون الأعباء المالية المترتبة على دراستهم الجامعية بينما الأسر المتوسطة والفقيرة، فتشكل الرسوم الجامعية وشراء الكتب وهي مكلفة لبعض الطلبة وأحيانا لا تتوافر أعداد كافية من الكتب المطلوبة، عبئا ماليا على الكثيرين منهم.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

ونقصد بالضغوط الاقتصادية مجموعة الصعوبات الاقتصادية التي تواجهها الطالبة الجامعية المتزوجة، فيما يتعلق بتكلفة الدراسة من حيث الرسوم الجامعية والكتب وتكاليف الأبحاث، والقرطاسية والمواصلات، وما يلزم الطالبة من مأكل ومشرب داخل الجامعة (عليان ، ٢٠٠٩).

الضغوط النفسية:

إن الحياه مليئة بالضغوط النفسية التي تعصف بالإنسان ويعتقد أن الضغوط النفسية قد بدأت مع خلق الإنسان و هي جزء من الحياه فمع تقدم الحضارة والمدينة زادت المشاكل والضغوط التي تواجه الفرد ، وأصبح التعامل معها مشكلة الفرد والعامل ، سواء هذا كان هذا رئيساً أو مرؤوساً ، وتزداد المشكلة تعقيدا عندما لا يكون للضغوط دواء شافي أو علاج ناجح مثل الكثير من الأمراض العضوية ، وتشير بعض الدراسات العلمية إلى أن الضغوط النفسية مسؤوله عن أكثر من ٥٠% من حالات الشكوى التي تصل إلى عيادات الأطباء كألم الرأس والظهر والتهيج المعوي والقرحة ، كما أن لها علاقه كبيرة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والشرايين ، كما تشير الجمعية الأمريكية للقلب إلى أن أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بالجلطة الدموية هي الضغوط النفسية(النادر واخرون، ٢٠١٤).

مفهوم الضغوط النفسية:

يستخدم مصطلح الضغوط النفسية للدلالة على نطاق واسع من حاجات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة باللغة ، و تحدث نتيجة العوامل الخارجية مثل كثره المعلومات التي تؤدي إلى جهاد انفعالي ، وتظهر نتيجة للتهديد والخطر(عثمان، ٢٠٠١) ، ويعرف (Sely,1956) وهو أحد أشهر العلماء الذين اهتموا بدراسة هذا الموضوع، الضغط النفسي على إنه الاستجابة الغير النوعية للجسم لأي طلب دافع، وهو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب لها الجسد بالاستعدادية العقلية والبدنية ، ويرى (النادر، ٢٠١٤) أن الضغط النفسي حاله اضطراب وعدم كفاية في الوظائف المعرفية في المواقف التي يدرك الفرد فيه بأن هناك فرقاً بين ما يطلب منه سواء كان داخلياً أم خارجياً وقدرته على الاستجابة لها، وعلى أنه ظاهره تنشأ من مقارنه الشخص للمتطلبات التي

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

تطلب منه وقدرته على مواجهه تلك المتطلبات، وعندما يحدث اختلال وعدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص ولا يتحكم الفرد بها يحدث الضغط وتظهر الاستجابات الخاصة به

وتعتبر الضغوط النفسية إحدى الظواهر في حياه الإنسان، وتظهر في مواقف الحياة المختلفة حيث أصبحت جزء من حياتنا اليومية، مما يحتم علينا التعرف على أسبابها وكيفية إدارتها والتخفيف من حدتها، وهي عملية نفسية واجتماعية واسعة، وتشير إلى إدراك الفرد بعدم قدرته على إحداث استجابة مناسبه للمواقف التي يواجهها في البيئة، ويشعر أنها تهدد أمنه وسلامته، وتسبب له ضعفاً وتوتراً، فالضغوط بصفة عامة تنتج عن مثيرات خارجيه تؤثر سلبا على الوظائف العضوية لدى الكائن الحي (خليفه وعيسى، ٢٠٠٨).

كما يرى بيك Beck: أن " الضغط النفسي استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة غير قابلة للحل تسبب له إحباطاً وتعيق توازنه، وتؤدي إلى استثارة أفكار الفشل والعجز واليأس والاكتئاب" (خليفة وعيسى ، ٢٠٠٨، ص ١٢٨).

ومن خلال استعراض ما سبق، يرى الباحثان أن المصادر التي اتُفق عليها تمثلت في المصادر الآتية:

- الضغوط الاجتماعية (الأسرية): نتيجة لتعدد أدوار الطالبة الأم من زوجة وأم وطالبة وربما عاملة.
- الضغوط الدراسية (الاكاديمية): التي قد تنشأ نتيجة العبء الدراسي، وصعوبة الامتحانات وكثرة الواجبات الدراسية، وعدم توفر الوقت للمذاكرة في المنزل.
- الضغوط الاقتصادية: وتتمثل في رسوم الجامعة ومصاريف الأسرة، وتفكير الزوجة في العمل لمساعدة زوجها وتحقيق ذاتها.
- الضغوط الانفعالية (النفسية): والتي تشمل الاضطرابات النفسية (توتر وضيق وشعور بالعجز، وسرعة الاستثارة والغضب والاكتئاب)، والتي قد يسببها تعدد المسؤوليات والأدوار للطالبة الجامعية الزوجة والأم.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

المبحث الثاني: الأم الطالبة Mother Student:

إن السبب الرئيسي لتخلف المرأة في المجتمعات النامية ، هو حرمانها من التعليم الحديث ، وهناك ارتباط بين حرمان المرأة من التعليم وبين القيم المتصلة بمكانتها ودورها الاجتماعي ، وبين مفهوم الرجل عنها ، بل ومفهومها هي عن نفسها من خلال التنشئة الاجتماعية والممارسة السلوكية ، ومن الطبيعي أن تخلف تعليمها هو الذي أخر حضورها إلى ساحة العمل الاجتماعي ، وقلل من إسهامها في تطور المجتمع وأنه من السائد أن هناك تلازما بين تخلف المجتمعات وتقدمها وبين وضع المرأة فيها ، ففي المجتمعات المتقدمة تقوم المرأة المؤهلة بدورها الاجتماعي قياماً كاملاً ، أما في المجتمعات المتخلفة فإن دورها محدود فيها (صابر، ١٩٨٧) .

ولم يقتصر اهتمام الدول العربية والإسلامية على تعليم الذكور فقط ، بل اهتمت أيضاً بتعليم الإناث ، لأن الدين الإسلامي سوى بين الرجل والمرأة في الأمور الروحية والواجبات الدينية ، ولم يفرق بينهما في العلم والتعلم، فقد جعل طلب العلم فريضة على المرأة كما هو فريضة على الرجل ، حيث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " طلب العلم فريضة على كل مسلم ومسلمة " وقد كان الرسول صلى الله عليه وسلم يهتم بتعليمهن بنفسه ، ولم يقتصر تعليمه للنساء على مجلسه فقط ، بل أمر الصحابيات المسلمات اللاتي يتقن القراءة والكتابة أن يعلمن النساء اللاتي لا يعرفن ، وكان نتيجة كل هذا بأن أصبحت الكثيرات من المسلمات ذوات مكانة علمية مرموقة في المجتمعات المسلمة (نيقري و بورقيبة ، ٢٠١٧).

تعريف الأم الطالبة:

هي الطالبة التي توفق وتجمع بين استحقاقات الدراسة والزواج، حيث تعمل على تنظيم وقتها، وتحقيق التوازن بين الدراسة والمنزل (عليان، ٢٠٠٩).

وعرفتها أبو غالي (٢٠١٢): بأنها " السيدة التي التحقت بمقاعد الدراسة الجامعية النظامية، ولديها مسؤوليات أسرية نحو زوجها وأبنائها من ناحية ومسؤوليات دراسية من ناحية أخرى" (ص٦٢٥).

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

ويعرفها الباحثان: بأنها المرأة المتزوجة ولديها أطفال ومسجلة في الدراسة الجامعية، ولديها مسؤوليات عديدة، تجاه الزوج والأبناء، ومسؤوليات دراسية، وتوزع وقتها ما بين البيت والجامعة، ومن الممكن أيضا العمل، ولديها مجموعة أدوار كزوجة وأم وطالبة.

وتواجه الطالبات المتزوجات أثناء دراستهن الجامعية العديد من المسؤوليات تجاه الأزواج والأبناء، والمتطلبات الأكاديمية المتعلقة بالمذاكرة، والامتحانات والمحاضرات والأعباء الاقتصادية المتعلقة بأعباء الرسوم ومصاريف الجامعة، والمتطلبات الاجتماعية وما تتضمن من أعباء العلاقات الاجتماعية وتوفير الوقت الكافي لذلك، ولكي تستطيع التوفيق بين حياتهن الدراسية كطالبات وحياتهن الزوجية كزوجات وأمهات، قد يشكل ذلك لديهن ضغوطاً لا يمكن إنكارها (أبو غالي، ٢٠١٢).

ولعل أصعب الفترات التي تعاني منها المرأة هي فترة الحمل وما بعد الولادة، إذ تمثل هاتان الفترتان منعطفاً خطيراً للطالبة الجامعية المتزوجة، في هذه الحالة تعاني من عدم توافر الوقت الكافي، مما يجعلها تقصر في أحد أدوارها ، فقد يظهر التقصير في واجباتها تجاه زوجها أو أبنائها أو بيتها أو في علاقاتها الاجتماعية، وقد يظهر التقصير في دراستها ومستقبلها، فتضطر أن تغيب عن حضور المحاضرات لشعورها بالعجز أمام الكم الكبير من الواجبات والأدوار الملقاة على عاتقها كل هذه الضغوطات تجعل الطالبة المتزوجة تعاني من تعب جسدي قد يؤثر على توازنها النفسي والانفعالي والاجتماعي، وقد يؤدي بها إلى الفشل إما في الحياة الزوجية أو الفشل في الدراسة (سويرح والفيتوري، ٢٠١٩).

الضغوط ومشاكل التوافق داخل الأسرة:

تقوم مقاصد الإسلام في تكوين الأسرة على أساس مراعاة الفطرة الإسلامية، ومراعاه الواقع الاجتماعي، ومن هذه المقاصد التناسل، والمقصد الثاني عمارة الارض بما يشمل ذلك من بناء مجتمع متماسك، أما المقصد الثالث للإسلام من تكوين الأسرة فهو الحرص على التنشئة الاجتماعية السليمة الواعية في جو تسوده الألفة والعدل والمساواة بين الأبناء، المقصد الرابع هو تكوين النفس البشرية ورعايتها، فهي تتسم بالفردية وتتشكل عن طريق التربية والتعليم وحسب ما تسمح به قدرتها وامكانيتها (الخرافي، ٢٠٠٣).

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

وللضغوط النفسية أهمية خاصة في عمليات التوافق لدى الفرد، لأنها تساعد على ترسيخ قدره الفرد لتتوافق مع أحداث الحياة الضاغطة التي واجهها، بداية من حل المشكلات البسيطة إلى المواقف المعقدة، وأكدت دراسة فرايزر وشوبان frazier&schauben على ان العلاقة بين الضغوط والاعراض النفسية تشير في معظمها إلى سوء التوافق (عطية، ٢٠١٠).

والتوافق الأسري هو قدره أفراد الأسرة على التآلف مع بعضهم البعض لتلبية مطالب الحياة الأسرية، ويظهر هذا التآلف من خلال سلوكيات وتصرفات كلا منهم وأساليبه في القيام بواجباته الأسرية وتحقيق أهدافه في الأسرة، وإشباع حاجاته، والتعبير عن انفعالاته ومشاعره نحو أفراد أسرته، ومن خلال جهود أفراد الأسرة في مواجهه الأحداث العادية أو الطارئة (مرسي، ٢٠٠٨).

وقد تواجه الأسرة ضغوطات ومشاكل خاصة إذا كانت الأم لا زالت على مقاعد الدراسة ولديها زوج وأبناء، فهي تشعر بأنها مقصره حيث تقع عليها مسؤوليات كثيره من تربية الأبناء والقيام بشؤون الزوج، ومسؤوليه الدراسة ومتطلباتها، فهي تؤدي أدوار عديدة، زوجة وأم وطالبة، كل ذلك يعرضها للضغوط والصراعات الزوجية داخل أسرتها، وكل هذا يؤثر على توازنها النفسي.

كما تواجه المرأة بصفه خاصة مزيدا من الضغوط النفسية نظرا للأدوار المتعددة التي عليها القيام بها، فالمرأة هي المسؤول الاول عن شئون منزلها، إذا كانت تعمل بعيدً عن منزلها، يجعل ذلك الكثير من الضغوط النفسية والعصبية ملقاة على عاتقها (الزبيري، ٢٠٠٣).

تحاول المرأة في طبيعة الحال إرضاء الجميع والتوفيق بين حياتهم الأسرية ودراستها قدر الامكان وفق ثوابت المجتمع وقواعده العامة، مما يتطلب دراسات متعمقة في نفسية الطالبات المتزوجات وما يستدعي ذلك من تقييم ظروف الدراسة و البيئة التعليمية، فالمرأة التي تستطيع ان توفق ما بين الاكاديميات والحياه الزوجية تعتبر إمراه ناجحة بكل المقاييس ولها القدرة على إيجاد التكافؤ ما بين مسؤولياتها كالطالبة ومسؤوليات بيتها، فالزواج لا يمثل عائقا أمام الفتاه التي تحمل الطموح الكبير لتكوين أسرة متعلمة، لكن قد

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

تتعرض بعض الطالبات المتزوجات لكثير من المواقف الضاغطة المتمثلة في الدراسة ومتطلباتها، مما يؤثر على جميع نواحي الحياه، وجعل الحياه صعبة بالنسبة لهن، وذلك بما تشمله من مواعيد محاضرات واختبارات، وتسليم مشروعات، هذه وغيرها من الظروف تحتم على الطالبة المتزوجة أن توازن امام المسؤوليات الدراسية والأسرية، وهي في حالة من التوتر والقلق مما يفرز ضغوطا ومعاناه نفسية (حجازي وعبد الحفيظ ، ٢٠١٧).

ويرى الباحثان أن الحياة المتعددة الأدوار التي تعيشها المرأة بشكل عام والعاملة على وجه الخصوص تزيد من حجم مسؤولياتها تجاه الأسرة وأفرادها، مما يولد ضغوطاً عليها متعددة المصدر.

ثانيا: الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية:

- دراسة السويح والفيتوري (٢٠١٩) ، بعنوان : " المشكلات الاجتماعية والتربوية التي تواجه الطالبة الجامعية المتزوجة " كلية التربية بجنزور نموذجاً " ، والتي هدفت إلى التعرف على مدى تأثير العلاقات الاجتماعية على دراسة الطالبة الجامعية والمتزوجة خاصة، وتحديد تأثير دراسة الطالبة الجامعية المتزوجة على قيامها بأدوارها المنزلية ، وتحديد مدى قدرة تأثير الطالبة الجامعية على التوفيق بين أدوراها المتعددة، واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي للتعرف على المشكلات ، وتمثل مجتمع الدراسة من الطالبات المتزوجات بكلية التربية جنزور جامعة طرابلس ، وبلغت العينة العشوائية (١٠٠) طالبة ، واستخدمت الاستبانة كأداة للدراسة . وتوصلت الدراسة الى عدد من النتائج منها: خروج الطالبة الجامعية للدراسة له أثر سلبي على علاقاتها الاجتماعية، وخروج المرأة للدراسة يحد من قدرتها على التوفيق بين أدوارها المتعددة.
- دراسة ابراهيم والشيباني (٢٠١٨) ، بعنوان : " المشكلات التي تواجه الطالبة الجامعية المتزوجة في المجتمع السعودي" ، والتي هدفت إلى تحديد المشكلات الاجتماعية ، الاقتصادية ، التعليمية الخاصة بالطالبات المتزوجات بالمجتمع السعودي وبالذات طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود وبخاصه منطقة الرياض

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

، واستخدمت المنهج الوصفي للتعرف على المشكلات ، وتمثل مجتمع الدراسة من الطالبات في السنة التحضيرية (مسار العلوم الانسانية) في جامعة الإمام محمد بن سعود ، وبلغت العينة (١٠٢) طالبة ، وتم تطبيق الاستبانة كأداة لجمع البيانات . وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها: أكدت الدراسة على أن أهم مشكلات الزواج الاجتماعية خارج الأسرة هي: عدم تفهم أهل الزوج لمسئوليات الطالبة الخاصة بدراستها. وبينت الدراسة أن أهم مشكلات الزواج الاقتصادية هي: كثرة طلبات المدرسين، وأن أهم مشكلات الزواج التعليمية لدى الطالبات الجامعيات هي: عدم مراعاة أنظمة الجامعة لظروف الطالبة المتزوجة.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

- دراسة إكسي لين (Xi Lin , 2016) , بعنوان : "الحواجز والتحديات التي تواجه الطالبات المسجلات في التعليم العالي" ، هدفت هذه الدراسة إلى مراجعة للأدبيات المتعلقة بالحواجز والتحديات التي تواجه الطالبات الراشدات في جامعة أوبورن بالولايات المتحدة الأمريكية ، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي ، وتمثل مجتمع الدراسة من طالبات الدراسات العليا في جامعة أوبورن ، واستخدم الباحث الملاحظة بالمشاركة كأداة للدراسة ، أشارت النتائج إلى أن الالتزامات المتعددة الأدوار ، وانخفاض مستوى الثقة بالنفس ، وعدم كفاية الدعم الأسري والاجتماعي كانت الأكثر أهمية.
- دراسة أبيجيل أوسافو(Abigal, Osafo , 2016) , بعنوان : " التحديات التي تواجه الطالبات الأمهات في كليات التعلم عن بعد في جامعة كيب كوست بغانا "، وهدفت الدراسة إلى معرفة التحديات واستراتيجيات المواجهة للأمهات الطالبات في كلية التعليم عن بعد بجامعة كيب كوست (CoDE، UCC) ، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي ، وتمثل مجتمع الدراسة من جميع الأمهات الطالبات في كليات جامعة كيب كوست ، وبلغت العينة (١٧٥) طالبة أم ، واستخدمت الاستبانة كأداة للدراسة . وتوصلت الدراسة إلى نتائج منها: وجد أن الأمهات الطالبات (بحد أدنى ٧١٪) قمن بالكثير من الأنشطة غير الأكاديمية الشاقة يوميًا

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

في منازلهن، وأن دمج هذه الأدوار مع الأكاديميين يشكل تأثيرًا سلبيًا كبيرًا على حياتهم الأسرية والأكاديمية، وأن الأمهات الطالبات لديهن عوائق أكاديمية حتمية تنبثق من الأنشطة غير الأكاديمية التي يقمن بها.

_ دراسة كلير ليونيت وآخرون(Clare Lyonette & others , 2015) ، بعنوان :" التعليم العالي للطالبات الأمهات : المشاركة والتحديات والنتائج المهنية المبكرة في كليات جامعة ووريك في بريطانيا " ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أهم التحديات التي تواجه الأمهات الطالبات في كليات جامعة ووريك البريطانية في ظل ارتفاع الرسوم وتكاليف الدراسة ، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي والمنهج المقارن من خلال دراسة تجارب مجموعة كبيرة من الطالبات الأمهات فوق سن ال٢١ عام ، وتمثل مجتمع الدراسة من الطالبات الأمهات في كليات جامعة ووريك ، وبلغت العينة (٢٤٠) من الطالبات الأمهات ، واستخدمت الدراسة دليل المقابلة وعبر الهاتف كأداة للدراسة . وتوصلت الدراسة إلى نتائج منها: معظم الأمهات الطالبات محدودات في اختيارهن لمؤسسات التعليم العالي، ويخترن الدراسة محليًا من أجل إدارة رعاية الأطفال وتعليم الأطفال وعمل الشركاء، تختلف الجامعات في استجابتها ومستوى الدعم، حيث يضطر العديد من الطالبات إلى الاعتماد على أعضاء هيئة التدريس وغيرهم، تميل تجارب الأمهات الطالبات إلى الاختلاف من خلال العديد من الترابطات المختلفة العوامل، بما في ذلك الطبقة الاجتماعية والعرق والحالة الاجتماعية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي لتحقيق أهداف البحث، والإجابة عن أسئلته، حيث يعتمد هذا المنهج على دراسة الظاهرة كما توجد فعلاً بالواقع.

مجتمع وعينة البحث:

المجتمع المستهدف يتكون من جميع الطالبات الأمهات في جامعة تبوك، باختلاف السن عند الزواج، عدد أفراد الأسرة، السنة الدراسية، التقدير الدراسي، مستوى دخل الأسرة. وقام

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

الباحثان باختيار عينة عشوائية بسيطة من مجتمع البحث لعدم توفر بيانات إحصائية دقيقة، حيث بلغ عددهن (٢٣٠) من الأم الطالبة في جامعة تبوك.

أداة البحث:

استخدم البحث الاستبانة كأداة للبحث وجمع البيانات والبيانات المتعلقة بموضوع البحث، وتكونت الاستبانة من جزأين كالآتي: الجزء الأول: البيانات الشخصية، والمتمثلة في المتغيرات التالية: (السن عند الزواج، عدد أفراد الأسرة، السنة الدراسية، التقدير الدراسي، مستوى دخل الأسرة). الجزء الثاني: أبعاد وفقرات الاستبانة، وتكونت من (٣٨) فقرة موزعة على أربعة أبعاد ،هي : البعد الأول: الضغوط الاجتماعية، وعددها ١٠ فقرة. البعد الثاني: الضغوط الدراسية، وعددها ١١ فقرة. البعد الثالث: الضغوط النفسية، وعددها ٩ فقرات. البعد الرابع: الضغوط الاقتصادية، وعددها ٨ فقرات.

صدق وثبات الاستبانة:

أولاً: صدق الاستبانة:

وقد تم التأكد من صدق الاستبانة من خلال الخطوات الآتية:

- **صدق المحكمين (الصدق الظاهري):**

حيث قام الباحثان بعرض أداة البحث في صورتها الأولية على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (٧) محكمين.وتم تغيير ما يلزم بعد التأكد من مطابقتها لمحك الاتفاق

ثانيا: ثبات فقرات الاستبانة Reliability:

للتحقق من ثبات استبانة البحث أجريت خطوات اختبار الثبات على العينة الاستطلاعية نفسها بطريقتين هما: التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

١ – طريقة التجزئة النصفية Split-Half Coefficient:

تم إيجاد معامل ارتباط بيرسون بين معدل الأسئلة الفردية الرتبة ومعدل الأسئلة الزوجية الرتبة لكل بُعد، وقد تم تصحيح معاملات الارتباط باستخدام معامل ارتباط سبيرمان براون للتصحيح وجتمان، ويبين جدول رقم (١) أن هناك معامل ثبات كبير نسبياً لفقرات الاستبانة.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

جدول رقم (١): معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية

الأبعاد	معامل الارتباط المعدل
الضغوط الاجتماعية	**٠.٩١١**
الضغوط الدراسية	**٠.٩٢١**
الضغوط النفسية	**٠.٨٩٨**
الضغوط الاقتصادية	**٠.٩٦٧**

٢ – استخدام معادلة ألفا كرونباخ:

كما تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبانة كطريقة ثانية لقياس الثبات وقد تبين أن معاملات الثبات مرتفعة كما هو مبين في جدول رقم (٢)، مما يمكن الباحثان من استخدام الاستبانة.

جدول رقم (٢): معامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ

الأبعاد	معامل الارتباط
الضغوط الاجتماعية	٠.٨٢٥
الضغوط الدراسية	٠.٩١٤
الضغوط النفسية	٠.٨٩٢
الضغوط الاقتصادية	٠.٩٤٩

يستخلص الباحثان من نتائج اختباري الصدق والثبات أن أداة البحث (الاستبانة) صادقة في قياس ما وضعت لقياسه، كما أنها ثابتة بدرجة عالية جداً، ما يؤهلها لتكون أداة قياس مناسبة وفاعلة لهذه الدراسة ويمكن تطبيقها بثقة، وبذلك تكون الاستبانة في صورتها النهائية.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها

السؤال الأول: ما الضغوط الاجتماعية التي تواجهها الأم الطالبة ؟

للإجابة عن السؤال الأول تم استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والنتائج مبينة في جدول رقم (٣) والذي يبين آراء أفراد عينة الدراسة في فقرات البُعد الأول الضغوط الاجتماعية

جدول رقم (٣): تحليل لفقرات البُعد الأول "الضغوط الاجتماعية"

م.	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي%	الترتيب
١	أعاني من المسؤوليات الأسرية التي تفوق طاقتي .	3.81	1.08	76.2	١
٢	أعاني من الإرهاق بسبب كثرة مطالب اسرتي .	3.61	1.18	72.3	٥
٣	يضايقني عدم مراعاة زوجي لظروف دراستي .	3.27	1.34	65.5	٩
٤	يلومني زوجي لانشغالي في الدراسة عن أطفالي .	3.19	1.34	63.7	١٠
٥	تؤثر كثرة الزيارات العائلية على مستواي الدراسي .	3.82	1.13	76	٢
٦	أعاني من عدم القدرة على التوفيق بين واجباتي الأسرية وواجباتي الدراسية.	3.48	1.21	69.7	٧
٧	أشعر بالتقصير نحو رعاية أسرتي .	3.59	1.28	71.7	٦
٨	اشعر بأن علاقتي مع أهلي ضعفت .	3.35	1.38	67	٨
٩	أثرت أعباء الدراسة على تواصلي مع صديقاتي.	3.74	1.21	74.9	٣
١٠	تؤثر واجباتي الأسرية على واجباتي الدراسية .	3.67	1.21	73.5	٤
	جميع الفقرات	3.55	0.96	71	

تبين من الجدول (٣) أن المتوسط الحسابي للبُعد الأول "الضغوط الاجتماعية" (٣.٥٥)، والوزن النسبي (٧١%) وبدرجة مرتفعة . وتراوح المتوسط الحسابي للفقرات بين (٣,١٩ – ٣,٨١) وبدرجة مرتفعة . وتبين أن الفقرة (١) والتي تنص على " أعاني من المسؤوليات الأسرية التي تفوق طاقتي " ، جاءت في **المرتبة الأولى** في ترتيب فقرات هذا البعد، حيث بلغ المتوسط الحسابي (والوزن النسبي (٧٦.٢%). ويرى الباحثان أن الام

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

الطالبة تعاني من المسؤوليات الأسرية التي فاقت طاقتها، حيث جاءت في المرتبة الاولى ،وهذا يرجع إلى طبيعة دور الطالبة كأم و دورها كزوجه فكثره الالتزامات والمهام الملقاة على عاتقها يعرضها الى الكثير من المسؤوليات التي تفوق طاقتها. بينما الفقرة (٤) والتي تنص على " يلومني زوجي لانشغالي في الدراسة عن أطفالي " جاءت في **المرتبة الأخيرة** في ترتيب فقرات هذا البعد، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣,١٩) والوزن النسبي (٦٣.٧%). ويتوافق مع ما أشارت إليه دراسة (لوث، ٢٠١٨) من حيث أن تربية الأبناء والعمل المنزلي ينعكس سلبا على المسار الدراسي للطالبة المتزوجة، ودراسة أبيجيل أوسافو ABIGAIL OSAFO (٢٠١٦) حيث وجد أن الأمهات الطالبات (بحد أدنى ٧١٪) قمن بالكثير من الأنشطة غير الأكاديمية الشاقة يوميًا في منازلهن ، وأن دمج هذه الأدوار مع الأكاديميين يشكل تأثيرًا سلبيًا كبيرًا على حياتهم الأسرية والأكاديمية ، وأن الأمهات الطالبات لديهن عوائق أكاديمية حتمية تنبثق من الأنشطة غير الأكاديمية التي يقمن بها. وكذلك ودراسة نيقري وبرقيبة (٢٠١٧) حيث أن الطالبة المتزوجة لا يمكنها التوفيق بين الأدوار المنوطة بها داخل المنزل من تربية أبناءها والاهتمام بزوجها ، والاهتمام بدراستها.

السؤال الثاني : ما الضغوط الدراسية التي تواجهها الأم الطالبة؟

للإجابة عن السؤال الثاني تم استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والنتائج مبينة في جدول رقم (٤) والذي يبين آراء أفراد عينة الدراسة في فقرات البُعد الثاني الضغوط الدراسية

جدول رقم (٤): تحليل لفقرات البُعد الثاني "الضغوط الدراسية"

م.	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي%	الترتيب
١	أعاني من كثرة الأعباء الدراسية .	4.07	1	81.3	١
٢	أعاني من عدم وجود وقت كاف للدراسة .	4.05	1.03	81	٢
٣	أواجه صعوبة في الانتظام في المحاضرات.	3.68	1.19	73.6	٨
٤	يزعجني عدم تعاون زميلاتي في الأمور الدراسية (اعطاء ملخصات	3.48	1.36	69.6	١١

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

	المحاضرات والكتب).				
٥	أجد صعوبة في التركيز أثناء المحاضرات .	3.75	1.1	75	٦
٦	يضايقني تباعد أوقات المحاضرات .	3.67	1.23	73.5	٩
٧	أعاني من قلة النوم بسبب كثرة الواجبات الدراسية .	3.94	1.08	78.8	٤
٨	يؤثر تفكيري في أطفالي على التركيز أثناء المحاضرات.	3.7	1.21	74.1	٧
٩	يضايقني أن عضوات هيئة التدريس لا يقدرن ظروفي العائلية .	3.9	1.09	78	٥
١٠	تضايقني كثرة التدريبات الميدانية في المؤسسات .	3.5	1.24	69.9	١٠
١١	ترهقني كثرة الاختبارات الدراسية .	4.08	0.99	81.6	٣
	جميع الفقرات	3.8	0.82	76	

تبين من الجدول رقم (٤) أن المتوسط الحسابي للبعد الثاني "الضغوط الدراسية" (٣.٨). والوزن النسبي (٧٦%) وبدرجة مرتفعة. وتراوح المتوسط الحسابي للفقرات بين (٣,٤٨ – ٤,٠٧) وبدرجة مرتفعة . وجاءت الفقرة (١) والتي تنص على " أعاني من كثرة الأعباء الدراسية " في المرتبة الأولى في ترتيب فقرات هذا البعد، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٤,٠٧) والوزن النسبي (٨١.٣%).حيث يرى الباحثان أن الأم الطالبة تعاني من كثرة الأعباء الدراسية حيث جاءت في المرتبة الأولى ، كون متطلبات الدراسة الجامعية وأعباء الامتحانات و تحديد وقت تسليم المشاريع والتكاليف يشكل ضغط على الطالبة الام. ونجد ذلك في دراسة (smadi 2020) ،بينما الفقرة (٤) والتي تنص على " يزعجني عدم تعاون زميلاتي في الأمور الدراسية (اعطاء ملخصات المحاضرات والكتب)." جاءت في **المرتبة الأخيرة** في ترتيب فقرات هذا البعد، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣,٤٨) والوزن النسبي (٦٩.٦%).

السؤال الثالث: ما الضغوط النفسية التي تواجهها الأم الطالبة ؟

للإجابة عن السؤال الثالث تم استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والنتائج مبينة في جدول رقم (٥) والذي يبين آراء أفراد عينة الدراسة في فقرات البُعد الثالث الضغوط النفسية

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

جدول رقم (٥): تحليل لفقرات البُعد الثالث "الضغوط النفسية"

م.	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي%	الترتيب
١	أعاني من التعب والارهاق لإرضاء الجميع .	4.06	1.09	81.2	٤
٢	ترهقني صعوبة التوفيق بين مهام الأسرة والدراسة .	3.9	1.03	78	٧
٣	أشعر بتأنيب الضمير لعدم وجود الوقت الكافي لرعاية أسرتي.	3.87	1	77.4	٨
٤	أشعر بالملل من الروتين الذي أعيشه بين البيت والجامعة .	3.93	1.15	78.5	٦
٥	أشعر بالخوف على مستقبلي الوظيفي .	4.1	0.99	81.9	٣
٦	أشعر بالضيق والاكتئاب في حالة تفوق صديقاتي علي.	3.37	1.34	67.3	٩
٧	تتقلب حالتي المزاجية بين الحزن والسعادة أثناء تعرضي للمواقف الحياتية .	4.1	0.95	82	٢
٨	ينتابني شعور بالقلق عند اقتراب الامتحانات .	4.27	0.97	85.5	١
٩	**أشعر بالذنب عندما يمرض أحد أطفالي أثناء وجودي في الجامعة**	4.04	1.09	80.8	٥
	جميع الفقرات	3.96	0.79	79.2	

يتضح من الجدول (٥) أن المتوسط الحسابي للبُعد الثالث "الضغوط النفسية" (٣.٩٦) وبدرجة مرتفعة ، والوزن النسبي (٧٩.٢%) . وتراوح المتوسط الحسابي للفقرات (٣.٣٧ – ٤.٢٧) وبدرجة ما بين مرتفعة جداً ومرتفعة . وتبين أن الفقرة (٨) والتي تنص على " ينتابني شعور بالقلق عند اقتراب الامتحانات " جاءت في المرتبة الأولى في ترتيب فقرات هذا البعد، حيث بلغ الوزن النسبي المتوسط الحسابي (٤,٢٧) والوزن النسبي (٨٥.٥%). وهذه النتيجة تدل على أن الطالبة الأم يزداد شعورها بالقلق عند اقتراب الامتحانات لكثرة مسؤولياتها فهي تحمل مسؤولية رعاية الابناء والزوج ومتطلبات المنزل والكثير من المهام

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

وهذا يشعرها بأن ليس لديها وقت كافئ للمذاكرة والاستعداد للامتحان مما يؤدي الى تأثير سلبي على مستواها. ونجد ذلك في دراسة أبيجيل أوسافو (ABIGAIL OSAFO(2016 حيث وجد أن الأمهات الطالبات (بحد أدنى ٧١٪) قمن بالكثير من الأنشطة غير الأكاديمية الشاقة يوميًا في منازلهن ، وأن دمج هذه الأدوار مع الأكاديميين يشكل تأثيرًا سلبيًا كبيرًا على حياتهن الأسرية والأكاديمية ، وأن الأمهات الطالبات لديهن عوائق أكاديمية حتمية تنبثق من الأنشطة غير الأكاديمية التي يقمن بها.

بينما الفقرة (٦) والتي تنص على " أشعر بالضيق والاكتئاب في حالة تفوق صديقاتي علي " جاءت في **المرتبة الأخيرة** في ترتيب فقرات هذا البعد، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣.٣٧) والوزن النسبي (٦٧.٣%).ويفسر الباحثان تلك النتيجة طبيعة النفس البشرية في الغيرة وحب المنافسة والتطلع إلى تحقيق المراتب الأولى بين الزميلات .

السؤال الرابع : ما الضغوط الاقتصادية التي توجهها الأم الطالبة ؟

للإجابة عن السؤال الرابع تم استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والنتائج مبينة في جدول رقم (٦) والذي يبين آراء أفراد عينة الدراسة في فقرات البُعد الرابع الضغوط الاقتصادية

جدول رقم (٦): تحليل لفقرات البُعد الرابع "الضغوط الاقتصادية"

م.	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي%	الترتيب
١	يضايقني زيادة النفقات الدراسية .	3.95	1.1	79	١
٢	تؤثر نفقات الدراسة الجامعية على مستوى الأسرة المادي .	3.81	1.17	76.3	٢
٣	ألجأ الى تأجيل دفع الرسوم الجامعية بسبب الأوضاع المادية لزوجي.	3.48	1.28	69.6	٥
٤	يزعجني تزايد نفقات أسرتي .	3.66	1.2	73.1	٣
٥	أضطر الى الاقتراض من أجل الوفاء بالتزاماتي الدراسية .	3.38	1.34	67.7	٦

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

٦	تؤثر التكاليف المرتفعة للدراسة سلبا على مستوى حياة أسرتي .	3.59	1.21	71.8	٤
٧	أضطر إلى العمل أثناء الدراسة لأتمكن من الانفاق على دراستي الجامعية .	3.27	1.29	65.3	٨
٨	أجد صعوبة في شراء احتياجات أبنائي الضرورية.	3.33	1.26	66.5	٧
	جميع الفقرات	3.56	1.04	71.2	

تبين من الجدول (٦) أن المتوسط الحسابي للبُعد الرابع "الضغوط الاقتصادية" (٣.٣٣)، والوزن النسبي(٦٦.٥%) وبدرجة مرتفعة. وتراوح المتوسط الحسابي لجميع الفقرات بين (٣,٢٧ – ٣,٩٥) وبدرجة مرتفعة ، وجاءت الفقرة (١) والتي تنص على " يضايقني زيادة النفقات الدراسية " في المرتبة الأولى في ترتيب فقرات هذا البعد، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣,٩٥) والوزن النسبي (٧٩%) وبدرجة مرتفعة . ويرى الباحثان أن الام الطالبة يضايقها زياده النفقات الدراسية حيث ان كثره الطلبات المدرسين يمثل هاجسي يؤرق الطالبات في الجامعات خاصه الطالبات ذوي الدخل المحدود، كون المكافاة لا تغطي تكاليف الكتب الدراسة ، وهذا بدوره يشكل عائقاً على الطالبة أو على ولي أمرها. وتتفق تلك النتيجة مع نتيجة دراسة (ابراهيم والشيباني، ٢٠١٨) حيث أن أهم مشكلات الزواج الاقتصادية هي كثره طلبات المدرسين ، ودراسة (Moshiha&Others2019) حيث أن الأسباب الرئيسة لهذه التحديات والمعاناة هي بسبب القيود المالية وازدواج أعمالهم ومسؤولياتهم.

واستكمالاً لما سبق عرضه تم حساب المتوسطات الحسابية ، والانحرافات المعيارية، لأبعاد استبانة الضغوط التي تواجهها الأم الطالبة ، ومعرفة الأهمية النسبية لها ، كما هو مبين في الجدول رقم (٧) ، كما يلي :

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

جدول رقم (٧): الوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد الضغوط التي تواجهها الأم الطالبة

م	الأبعاد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الترتيب
١	الضغوط الاجتماعية	3.55	0.96	71	٤
٢	الضغوط الدراسية	3.80	0.82	76	٢
٣	الضغوط النفسية	3.96	0.79	79.2	١
٤	الضغوط الاقتصادية	3.56	1.04	71.2	٣
الضغوط التي تواجهها الأم الطالبة		3.72	0.78	74.4	

يتضح من جدول (٧) أن الوسط الحسابي " للضغوط التي تواجهها الأم الطالبة" بلغ (٣.٧٢) وبدرجة مرتفعة على كامل أبعاد الاستبانة،وبانحراف معياري (٠.٧) . وجاء ترتيب الأبعاد كما يلي :

- بعُد الضغوط النفسية في المرتبة الأولى بوسط حسابي بلغ (٣.٩٦) وبدرجة مرتفعة.
- بعُد الضغوط الدراسية في المرتبة الثانية بوسط حسابي بلغ (٣.٨٠) وبدرجة مرتفعة.
- بعُد الضغوط الاقتصادية المرتبة الثالثة بوسط حسابي بلغ (٣.٥٦) وبدرجة مرتفعة.
- "بعُد الضغوط الاجتماعية" : المرتبة الرابعة بوسط حسابي بلغ (٣.٥٥) وبدرجة مرتفعة.

ويفسر الباحثان ارتفاع المتوسط الحسابي حيث بلغ (٣,٧٢) وبدرجة مرتفعة .يعود إلى العبء الكبير الذي تواجهه الأم الطالبة من مصادر الضغوط المختلفة أثناء دراستها الجامعية . وأيضاً تحقيق الضغوط النفسية المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (٣.٩٦)

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

وبدرجة مرتفعة ، يرجع إلى أن الضغوط الاجتماعية والاقتصادية والدراسية مجتمعه ترفع نسبة الضغوط النفسية . واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (ابو حسون ، ٢٠١٧) ، ودراسة (الشويطر ٢٠١٧) في أن درجة الضغوط النفسية كانت مرتفعة.

السؤال الخامس : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد العينة عن الضغوط التي تواجهها الأم الطالبة تعزى للمتغيرات التالية : (المستوى الدراسي ، التقدير الدراسي ، عدد أفراد الأسرة ، السن عند الزواج ، مستوى دخل الأسرة).

وينبثق عن السؤال السابق الفرضيات التالية :

فرضيات البحث

- **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة** $(\alpha \leq 0.05)$ **بين متوسطات استجابات أفراد العينة حول الضغوط التي تواجهها الأم الطالبة تبعاً لمتغير السن عند الزواج**

للتحقق من صحة الفرض استُخدم اختبار "ف" للتعرف على الفروق بين المجموعات

جدول رقم (٨)المتوسط والانحراف المعياري والقيمة "ف" المحسوبة للتعرف على الفروق بين متوسطات استجابات العينة حول الضغوط التي تواجهها الأم الطالبة تبعاً لمتغير السن عند الزواج

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	7.64	2	3.82	4.278	0.015
	داخل المجموعات	203	227	0.89		
	المجموع	210	229			
الضغوط الدراسية	بين المجموعات	4.51	2	2.26	3.409	0.035
	داخل المجموعات	150	227	0.66		
	المجموع	155	229			
الضغوط النفسية	بين المجموعات	7.86	2	3.93	6.602	0.002
	داخل المجموعات	135	227	0.6		
	المجموع	143	229			
الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	2.48	2	1.24	1.144	0.32
	داخل المجموعات	246	227	1.09		
	المجموع	249	229			
الضغوط	بين المجموعات	5.32	2	2.66	4.444	0.013
	داخل المجموعات	136	227	0.6		
	المجموع	141	229			

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

يتبين من الجدول رقم (٨) أن قيمة مستوى الدلالة (0.013)= sig أقل من ٠.٠٥=α حيث يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابة العينة حول الضغوط التي تواجهها الأم الطالبة وجميع أبعادها لدى الأم الطالبة في جامعة تبوك تبعاً لمتغير السن عند الزواج . ولمعرفة اتجاه الفروق تم استخدام اختبار شيفيه، ويوضح الجدول التالي ذلك :

جدول (٩) يوضح اختبار شيفيه للضغوط تبعاً لمتغير السن عند الزواج

المنطقة أ	المنطقة ب	فروق المتوسطات (أ-ب)	الخطأ العياري	مستوى الدلالة
١٦ – أقل ١٩	١٩ – أقل ٢٢	.38852*	.19178	.044
	٢٢ فأعلى	.52804*	.18122	.004
١٩ – أقل ٢٢	١٦ – أقل ١٩	-.38852-*	.19178	.044
	٢٢ فأعلى	.13952	.11256	.216
٢٢ فأعلى	١٦ – أقل ١٩	-.52804-*	.18122	.004
	١٩ – أقل ٢٢	-.13952	.11256	.216

توجد فروق بين الفئة (١٦– أقل ١٩) والفئة (١٩– أقل من ٢٢) لصالح الفئة (١٦– أقل من ١٩) ،كما توجد فروق الفئة (١٩– أقل من ٢٢) والفئة (٢٢ فأعلى) لصالح الفئة (١٩– أقل من ٢٢) تبعاً لمتغير السن عند الزواج . والملاحظ أن سن الزواج المبكر يمثل للأم الطالبة ضغوطاً كونها تفتقد الخبرات والتجارب الحياتية التي تمكنها من تجنب العوامل المسببة للضغوط ، والتعامل معها بصبر وحكمة ودراية .

- **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابات أفراد العينة حول الضغوط التي تواجهها الأم الطالبة تبعاً لمتغير عدد أفراد الأسرة**

للتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار "ف" للتعرف على الفروق بين المجموعات كما هو موضح في الجدول التالي :

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

جدول رقم (١٠) المتوسط والانحراف المعياري والقيمة "ف" المحسوبة للتعرف على الفروق في إستجابة أفراد العينة حول الضغوط التي تواجهها الأم الطالبة تبعاً لمتغير عدد أفراد الأسرة

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	1.91	2	0.95	1.034	0.357
	داخل المجموعات	206	224	0.92		
	المجموع	208	226			
الضغوط الدراسية	بين المجموعات	0.8	2	0.4	0.58	0.561
	داخل المجموعات	154	224	0.69		
	المجموع	154	226			
الضغوط النفسية	بين المجموعات	1.17	2	0.59	0.925	0.398
	داخل المجموعات	142	224	0.63		
	المجموع	143	226			
الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	1.94	2	0.97	0.89	0.412
	داخل المجموعات	244	224	1.09		
	المجموع	246	226			
الضغوط	بين المجموعات	0.33	2	0.16	0.261	0.771
	داخل المجموعات	140	224	0.63		
	المجموع	141	226			

يتبين من الجدول رقم (١٠) أن قيمة مستوى الدلالة (0.771)= sig أكبر من α=٠.٠٥ حيث يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α ≤ 0.05) بين متوسطات استجابة العينة حول الضغوط التي تواجهها الأم الطالبة وجميع أبعادها لدى الأم الطالبة في جامعة تبوك تبعاً لمتغير عدد أفراد الأسرة . ويفسر الباحثان

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

أن جميع الأمهات الطالبات يعانين من الضغوط كون المتطلبات والمهام التي تقع على عاتق الأم الطالبة تجاه أسرتها متقاربة إلى حد كبير.

- **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابات أفراد العينة حول الضغوط التي تواجهها الأم الطالبة تبعاً لمتغير السنة الدراسية**

للتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار "ف" للتعرف على الفروق بين المجموعات كما في الجدول (١١) التالي :

جدول (١١) :المتوسط والانحراف المعياري والقيمة "ف" المحسوبة للتعرف على الفروق في إستجابة العينة حول الضغوط التي تواجهها الأم الطالبة تبعاً لمتغير السنة الدراسية

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	1.79	4	0.45	0.483	0.748
	داخل المجموعات	209	225	0.93		
	المجموع	210	229			
الضغوط الدراسية	بين المجموعات	2.76	4	0.69	1.019	0.398
	داخل المجموعات	152	225	0.68		
	المجموع	155	229			
الضغوط النفسية	بين المجموعات	0.32	4	0.08	0.128	0.972
	داخل المجموعات	143	225	0.63		
	المجموع	143	229			
الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	4.07	4	1.02	0.935	0.444
	داخل المجموعات	245	225	1.09		
	المجموع	249	229			
الضغوط	بين المجموعات	1.01	4	0.25	0.406	0.804
	داخل المجموعات	140	225	0.62		
	المجموع	141	229			

يتبين من الجدول رقم(١١) أن قيمة مستوى الدلالة (0.804)= sig أكبر من ٠.٠٥=α حيث يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابة العينة حول الضغوط التي تواجهها الأم الطالبة وجميع أبعادها لدى

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

الأم الطالبة في جامعة تبوك تبعاً لمتغير السنة الدراسية ، ويعود ذلك إلى أن فترة استمرار الضغوط مرتبطة بتواجد الأم الطالبة في فترة الدراسة كاملة .

- **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابات أفراد العينة حول الضغوط التي تواجهها الأم الطالبة تبعاً لمتغير التقدير الدراسي**

للتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار "ف" للتعرف على الفروق بين المجموعات كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول (١٢): المتوسط والانحراف المعياري والقيمة "ف" المحسوبة للتعرف على الفروق في استجابة العينة حول الضغوط التي تواجهها الأم الطالبة تبعاً لمتغير التقدير الدراسي

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	4.3	3	1.44	1.573	0.197
	داخل المجموعات	206	226	0.91		
	المجموع	210	229			
الضغوط الدراسية	بين المجموعات	1.16	3	0.39	0.566	0.638
	داخل المجموعات	154	226	0.68		
	المجموع	155	229			
الضغوط النفسية	بين المجموعات	0.15	3	0.05	0.081	0.97
	داخل المجموعات	143	226	0.63		
	المجموع	143	229			
الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	8.12	3	2.71	2.543	0.057
	داخل المجموعات	241	226	1.06		
	المجموع	249	229			
الضغوط	بين المجموعات	2.23	3	0.74	1.208	0.308
	داخل المجموعات	139	226	0.61		
	المجموع	141	229			

يتبين من الجدول رقم (١٢) أن قيمة مستوى الدلالة (0.308)= sig أكبر من α=٠.٠٥ حيث يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابة العينة حول الضغوط التي تواجهها الأم الطالبة وجميع أبعادها لدى الأم الطالبة في جامعة تبوك تبعاً لمتغير التقدير الدراسي. وهذا يعني أن

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٧) يوليو ٢٠٢٢م

جميع الطالبات الأمهات يعانين من الضغوط بغض النظر عن تقديراتهن الدراسية . ويرى الباحثان أن الضغوط التي تواجهها الأم الطالبة لا تتأثر بمستوى التقدير الدراسي.

التوصيات.

في ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة، يوصي الباحثان بالآتي:

١- تقديم الخدمات الإرشادية والوقائية والعلاجية المتنوعة للأم الطالبة من خلال توفير الدعم المعنوي والمادي لها للتقليل من درجة الضغوط التي تواجهها أثناء دراستها الجامعية.

٢- إعداد وتنظيم الندوات وورش العمل المرتبطة بتوعية المجتمع عن العوامل المسببة للضغوط التي تواجه الأم الطالبة، والعمل على التخفيف من درجتها.

٣- التوعية الشاملة لجميع الشرائح المجتمعية ذات العلاقة بالأم الطالبة نحو توفير المساندة الاجتماعية اللازمة لهن.

المقترحات.

١- إجراء أبحاث علمية تطبيقية عن استخدام أساليب وبرامج إرشادية لكيفية التعامل مع العوامل المسببة للضغوط لدى الأم الطالبة.

٢- إجراء دراسات وبرامج تستهدف رفع الكفاءة والمهارة النفسية للأم الطالبة لمواجهة الضغوط، مثل: زيادة الهادفية، والدافعية، والثقة بالنفس.

٣- إجراء دراسة استشرافية عن التوافق الأكاديمي مع البيئة الجامعية لدى الأم الطالبة.

قائمة المراجع

- ابن منظور، أبي الفضل جمال الدين محمد بن مكرم، (٢٠١١). لسان العرب، دار المعارف.
- ابراهيم، خليل، والشيباني، نجلاء، (٢٠١٨). المشكلات التي تواجه الطالبة الجامعية المتزوجة في المجتمع السعودي، مجلة جامعة الملك عبد العزيز للآداب والعلوم الانسانية، م٢٧، ع١.
- أبو غالي، عطاف، (٢٠١٢). فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، م٢٠، ع١.
- أبو حبيب. نبيلة، (٢٠١٠). *الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظة غزة*، (رسالة ماجستير) جامعة الأزهر.
- أبو حسونة، نشأت، (٢٠١٧). الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية، المجلة الدولية للبحوث في التربية وعلم النفس، م٥، ع٢.
- أحمد، دعاء، (٢٠١٥). الضغوط الاجتماعية والفيزيقية وتداعياتها على أساليب التوافق الاجتماعي والبيئي للمرأة في حالات تعدد الزوجات، مجلة العلوم الانسانية والبيئية بجامعة عين شمس
- بحري، نبيل، وفارس، علي، (٢٠١٤). مهارات ما وراء المعرفة وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مجلة العلوم الانسانية، ع ٤١.
- حجازي، عائشة، وعبد الحفيظ، أميرة، (٢٠١٧). مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بضغوط الدراسة لدى الطالبات المتزوجات بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، مجلة العلوم التربوية ع ٢ ج١.

- الخرافي، عبد المحسن عبد الله، (٢٠٠٣). موسوعة الأسرة. الكويت: اللجنة الاستشارية العليا للعمل على استكمال تطبيق احكام الشريعة الإسلامية.
- خليفة، وليد، وعيسى، مراد، (٢٠٠٨). الضغوط النفسية التخلف العقلي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- الخولي، سناء، (٢٠٠٨). الأسرة والحياة العائلية، دار المعرفة الجامعية.
- الزبيري، كامل، علوان(٢٠٠٣). علم النفس الاجتماعي. الاردن، دار الورقة للطباعة والنشر.
- ساسي، أمنة، (٢٠١٧). الضغوط النفسية لدى عينة من الطالبات المتزوجات بكلية التربية جامعة مصراته وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة مصراته، م٢ ع٨.
- السويح، مصباح، و الفيتوري، صلاح الدين، (٢٠١٩) . المشكلات الاجتماعية والتربوية التي تواجه الطالبة الجامعية المتزوجة كلية التربية جنزور نموذجا "، مجلة كليات التربية، جامعة طرابلس ع ١٤.
- شلبي، نعيم، (٢٠١٥). إدارة الضغوط الحياتية من منظور اجتماعي معاصر، ط١ ، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع .
- صابر، محي الدين، (١٩٨٧). تعليم المرأة وتدريبها وعلاقتها بالتنمية القومية، ط٢ ، المكتبة العصرية .
- عبد العظيم، طه، حسين، (٢٠٠٦). ادارة الضغوط النفسية والتربوية، ط١ ، دار الفكر .
- عبد المحسن، نورس، (٢٠١٨) . تأثير الضغوط الاجتماعية بثقافة الانتماء، مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية، ع٤٦.
- العبودي، فاتح، (٢٠٠٧). *الضغط النفسي وعلاقتها بالرضا الوظيفي*، (رسالة ماجستير)، جامعة منتوري.
- عثمان، فاروق، (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي.

- عليان، عمران، (٢٠٠٩). بعض المشكلات الاجتماعية التي تعاني منها الطالبات الفلسطينيات المتزوجات من وجهة نظرهن، مجلة جامعة الأزهر، م١١ ، ع١ .
- عصفور، خلود (٢٠١٨): أنواع صراع الأدوار لدى الطالبات المتزوجات في كلية التربية للبنات، مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس، جامعة بغداد، ع ٩٣.
- عطية، محمود، (٢٠١٠). عقود المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها، مكتبة الانجلو المصرية.
- عمومن، رمضان، (٢٠١٣). عمل المرأة بين صراع الدور والطموح، الملتقى الوطني الثاني حول الاتصال وجودة الحياة في الأسرة، جامعة قاصدي مرباح، (ورقة علمية، نوفمبر).
- قاسم، نعمات، (٢٠١٦). صراع الدور وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى عينة من طالبات جامعة المجمعة، المجلة التربوية لكلية التربية، جامعة سوهاج.
- مرسي، كمال ابراهيم،(٢٠٠٨). الأسرة والتوافق الاسري، القاهرة دار النشر للجامعات.
- النادر، هيثم محمد، (٢٠١٤). مصادر الضغط النفسي لدى طلبه كليه التربية الرياضية وطلبت الكليات الاخرى في كل من جامعه مؤته و جامعه البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة مقارنة، مجلة دراسات العلوم التربوية، م٤١، ع٢.
- نيقري، بشرى، و بورقيبة فلة، (٢٠١٧). *صراع الأدوار لدى الطالبات المتزوجات من وجهة نظر الطلبة*، (رسالة ماجستير) جامعة ٨ ماي، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.
- هلال، محمد، عبد الغنى، (١٩٩١). مهارات إدارة الضغوط: السيطرة والتحكم، مركز تطوير الأداء والتنمية.

- يونسي، كريمة، (٢٠١٢). الاغتراب النفسي وعلاقته بالتكيف الأكاديمي لدى الطلاب الجامعيين، (مذكرة ماجستير)، جامعة تيزي ووزو .

ثالثاً: المراجع الأجنبية :

- Abigal, Osafo, (2016). Challenges and Coping Strategies of Student Mothers of UCC College of Distance Education : THE CASE OF THE CAPE COAST CENTRE, Master of Philosophy degree.
- Agolla, J. E. and H. Ongori (2009). "An Assessment of Academic Stress among Undergraduate Students: The Case of University of Botswana", *Educational Research and Review*, 4(2).
- Clare Lyonette & Others (2015) . Tracking student mothers' higher education participation and early career outcomes over time: initial choices and aspirations, He experiences and career destinations , Institute for Employment Research, University of Warwick CV4 7AL UK.
- Xi Lin(2016) : Barriers and Challenges of Female Adult Students Enrolled in Higher Education , Higher Education Studies; Vol. 6, No. 2; Auburn University, AL, USA.