الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية

نشأت محمود أبو حسونة

جامعة اربد الأهلية – المملكة الأردنية الهاشمية

nabuhassouneh@yahoo.com

Received: 12 Jun. 2016
Revised: 13 Sept. 2016, Accepted: 02 Apr. 2016
Published online: 1 (October) 2017

International Journal of Research in Education and Psychology
ISSN 2210-1780
Int. J. Res. edu. Psy. 5, No. 2 (Oct. 2017)

الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية

نشأت محمود أبو حسونة

جامعة اربد الأهلية – المملكة الأردنية الهاشمية

الملخص

هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى كل من الضغوط النفسية والصحة النفسية، والعلاقة بينهما لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية في ضوء المتغيرات الآتية: (السنة الدراسية، والمعدل التراكمي، والإنجاب)، وكذلك تعرف أكثر مجالات الضغوط النفسية شيوعاً لديهن. تكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالبة متزوجة. استخدم الباحث مقياسين هما: مقياس الضغوط النفسية من تطوير الباحث، ومقياس الصحة النفسية (الشريفين والشريفين، ٢٠١٤). أوضحت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية كان مرتفعاً بينما كان مستوى الصحة النفسية منخفضاً، وأن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات، كما أظهرت النتائج أن مجال الضغوط الأسرية جاء في الترتيب الأول وبمتوسط حسابي (٣,٩٨)، تلاه على التوالي مجالات: الضغوط الدراسية بمتوسط (٣,٧٩)، ثم الضغوط الاقتصادية بمتوسط (٣,٥٨)، فمجال الضغوط الاجتماعية بمتوسط (٣,٤٣)، وأخيراً مجال الضغوط الصحية بمتوسط (٣,٣٨)، بينما كان المتوسط الحسابي للمقياس ككل (٣,٧٤)، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في مستويات الضغوط النفسية بين الطالبات المتزوجات على متغيرات: (السنة الدراسية، والمعدل التراكمي، (والإنجاب)، ولصالح طالبات السنة الأولى، وبمعدل مقبول (أقل من ٦٨)، والزوجات المنجبات على التوالي. وأخيراً أظهرت النتائج وجود فروق في مستويات الصحة النفسية بين الطالبات المتزوجات على متغيرات: (السنة الدراسية، والمعدل التراكمي، والإنجاب)، ولصالح طالبات السنة الرابعة، وبمعدل (أكثر من ٧٦)، والزوجات غير المنجبات على التوالي.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، الصحة النفسية، الطالبات المتزوجات.

Int. J. Res. Edu. Psy. 5, No. 2 (Oct. 2017)

Psychological Stress and its Relation to Psychological Health among Married Female Students in Irbid National University

Nashat Abu Hassouneh

Irbid National University

Joardan

Abstract

The study aimed at exploring the level of Psychological Stress and Psychological Health and the relationship between them among married female students in Ibid National University in via of the following variables: (Study year, Accumulated average and having children or not). It also aimed at recognizing the commonest domains of stress among the participants of the study. The study sample consisted of (120) married female students in Irbid National University. The researcher utilized two scales: The Psychological Stress scale developed by the researcher, and the Psychological Health scale developed by (Alshrefeen & Alshrefeer, 2014). The study results showed that the level of Psychological Stress was high and the level of Psychological health was low, and there was a negative correlative relationship between Psychological Stress and Psychological Health among the married female students. The results also showed that the family stress domain was the highest mean (3.92), followed by study stress domain (3.79), economic stress domain (3.58), social stress domain (3.43), health stress domain (3.38) respectively, and the mean of the total scale was (3.64). Moreover, the findings stated that there were differences in the levels of Psychological Stress on the folowing variables: (Study year, Accumulated average, and Having children or not), in favor of (First year, less than (68) accomulated average, and having children) respectively. Lastly, the results showed that there were differences in the levels of Psychological Health on the folowing variables: (Study year, Accumulated average, and Having childrens or not), in favor of (Fourth year, More than (76) accomulated average, and not having children) respectively.

Keywords: Psychological Stress, Psychological Health, Married female students.

الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية

نشأت محمود أبو حسونة

جامعة اربد الأهلية – المملكة الأردنية الهاشمية

مقدمة:

تعددت الدراسات التي تناولت صورة المرأة على أساس أنها تعكس مدى الوعي بدور المرأة في المواقع المختلفة، وتمثل هذه الصورة استجابة إما بتدعيم دور المرأة أو كفه. لذلك يعد التعليم أحد الأدوار التي تساعد المرأة على زيادة دورها وتعظيمه في المجتمع. وإذا نظرنا إلى الجامعات الأردنية، خاصة في الحقبة الأخيرة، نجد أنها شهدت إقبالاً ملحوظاً من الإناث (المتزوجات وغير المتزوجات) على الالتحاق بها، حتى أصبح التعليم القاعدة الأساسية والأولية لدخول المرأة سوق العمل، وهو الوسيلة لإلغاء التمايزات الجنسية في تحديد المراكز والأدوار.

تمثل الحياة الجامعية منعطفاً حاداً في حياة الطلبة ذكوراً وإناثاً، كما تمثل خبرة غنية تملي عليهم نمطاً معيناً من الحياة، فكان لا بد لهم من تطوير أساليب تكيفية جديدة معه، فهم يواجهون جملة من المشكلات تتطلب منهم تعرفها والإلمام بأساليب التكيف معها، ليتمكنوا من التعامل مع الضغوط النفسية الناتجة عنها (Senel, Consuelo, Robin & Stewart 2001).

وتعد الضغوط النفسية ظاهرة ملموسة وجزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان، ولا سيما في العصر الحديث الذي يتصف بالتعقيدات والتغيرات السريعة والمتلاحقة في كل جوانب الحياة التي ازدادت متطلباتها، وسببت للإنسان مواقف ضاغطة، ومصادر للتوتر والقلق والانزعاج، فأحداث الحياة اليومية تحمل معها المواقف الضاغطة التي يدركها الإنسان في دراسته، وعمله، وأسرته، وعند تعامله مع الناس، أو عند عدم قدرته على إيجاد حلول مناسبة لمشكلاته (Dyson & Renk, 2006). وتنتج الضغوط عن ازدياد مطالب الأفراد دون القدرة على التكيف مع البيئة، وتختلف ردود فعلهم نحو الضغوط باختلاف طبيعة الأحداث والخصائص الشخصية، وطالبات الجامعات المتزوجات لسن بمنأى عن التعرض لمثل هذه المواقف الضاغطة (أبو غالي، ٢٠١٢)؛ لأنهن يواجهن إضافة إلى الضغوط العصر ضغوطاً ذاتية تنعكس على حياتهن الشخصية، والأسرية، والدراسية، والاجتماعية (البنا، ٢٠٠٨).

تواجه الطالبات المتزوجات في مرحلة دراستهن الجامعية ضغوطاً نفسية مختلفة، نتيجة عدد من المتطلبات والأعباء الملقاة على عاتقهن، فهناك المتطلبات الأكاديمية مثل الاستذكار، والامتحانات، وهناك المتطلبات الاقتصادية كالرسوم والمصاريف الجامعية المرتفعة (جودة، ٢٠٠٤)، وهناك المسؤوليات تجاه الأزواج والأبناء، والمتطلبات الاجتماعية وما يترتب عليها من أعباء وما تحتاجه من وقت، ولكي يستطعن التوفيق بين حياتهن الدراسية وحياتهن الزوجية، فقد يشكل هذا لديهن ضغوطاً لا يمكن إنكارها؛ لأن الدراسة الجامعية تتطلب عوامل نفسية، وبيئية، واجتماعية مريحة، ومناخاً أسرياً مناسباً يقوم على التشجيع، والتقبل، وتوفير الظروف المواتية الخالية من التوتر والضغوط؛ مما يثير تساؤلاً عن مدى قدرتهن على

التوفيق بين دراستهن الجامعية من جانب، وشؤون أسرهن من جانب آخر (البنا، ٢٠٠٨).

وقد عرَف الباحثون الضغط النفسي تعريفات متعددة، ومن زوايا مختلفة، مما أوجد صعوبة في وضع تعريف مناسب له يتفق عليه الجميع، ويرجع اختلافهم هذا إلى اختلاف الاتجاهات التي ينتمون إليها، فمنهم من يعده مثيراً، ومنهم من يعده استجابة، ومنهم من يراه تفاعلاً بين المثير والاستجابة (بن زروال، ٢٠٠٦). وبناءً عليه عرَفه الكساسبة (٢٠٠٤) بأنه مجموعة من التفاعلات بين الفرد وبيئته تسبب حالة عاطفية أو وجدانية غير سارة مثل القلق والتوتر. بينما عرَفته إسماعيل (٢٠٠٤) بأنه الاستجابة الانفعالية الناتجه عن موقف ما عندما لا تتلاءم المتطلبات البيئية مع حاجات الفرد وقدرته على مواجهة ذلك الموقف. في حين عرفه عبد المعطي (٢٠٠٦) بأنه تلك المثيرات الداخلية أو البيئية التي تكون على درجة من الشدة والدوام بما يثقل القدرة التوافقية للفرد، والتي تؤدي في ظروف معينة إلى الاختلال الوظيفي والسلوكي. وعرَفه شنن وألين (Shannon & Allen, 2006) بأنه حالة من التوتر النفسي والجسدي، تعتري الفرد عندما يتعرض لمواقف وأحداث، وتسبب له الكثير من المشكلات، وأن هذه المشكلات عبارة عن مثيرات ينتج عنها ردود أفعال ضاغطة، تستلزم منه مطالب تكيفية تفوق إمكاناته.

أما أسباب الضغوط النفسية أو مصادرها بصفة عامة فتصنف إلى فئات ثلاث رئيسة هي: أسباب نفسية اجتماعية: وهي التي تركز في أسلوب الحياة وما يتضمنه من عوامل مثل: (درجة التكيف، والعبء الزائد، والإحباط، والحرمان)، وأسباب بيئية عضوية (حيوية): وتتضمن عوامل مثل: (الاتزان العضوي وعدمه، ودرجة الانزعاج، وطبيعة التغذية، والحرارة والبرودة)، وأسباب شخصية: وتتمثل في: (إدراك الذات، والقلق، وإلحاح الوقت، والشعور بفقدان السيطرة على الأمور، والغضب، والعدوانية) (الظفيري، ٢٠٠٧). مما جعل الباحثين حديثاً يولون موضوع الضغوط النفسية وآثارها الخطيرة على الصحة النفسية اهتماماً متزايداً، فمتطلبات الحياة لابد أن تتضمن قدراً معيناً من الضغوط، ولكن إذا ما زاد ذلك القدر من الضغوط النفسية فسيصبح بالتالي قوة هادمة، فالأفراد الذين يتعرضون للضغوط بشكل منتظم يظهرون تدهوراً في رؤيتهم لمفهوم الذات، بالإضافة إلى اضطراب الوظائف المعرفية الذي قد يؤدي إلى تشويه مدركاتهم للعالم الخارجي، وعلاوة على ذلك ستزداد قابليتهم للإصابة بالأمراض النفسية (أبو غالي، ٢٠١٢).

إن ارتباط مفهوم الصحة النفسية بمعنى السواء واللاسواء، وعدم اقتصاره على خلو الفرد من أعراض الاضطراب النفسي، وامتداده ليشمل العديد من الجوانب المتعلقة بشخصية الفرد واتجاهاته أدى إلى اختلاف العلماء في تعريف هذا المفهوم (Okasaka, Morita, Nakatani & Fujisawa, 2008). وقد تم تعريف مفهوم الصحة النفسية بناء على المعيار الذي يتبناه كل منهم، وتبعاً للمدارس النظرية التي تنطلق منها تلك التعريفات، لذلك جاءت هذه التعريفات متباينة، فنظرية التحليل النفسي والنظرية السيكودينامية تؤكدان أهمية اللاشعور وخبرات الطفولة المبكرة كمعيار أساسي في وصف الشخصية التي تتمتع بالصحة النفسية، بينما يؤكد الاتجاه السلوكي أهمية اكتساب نماذج سلوكية إيجابية من بيئة الفرد وتعلمها، أما المدرسة الإنسانية فترى أن تقبل الفرد لذاته وللآخرين، وشعوره بالقيمة والمعنى في الحياة من المؤشرات الأساسية للصحة النفسية، في حين أكد الاتجاه المعرفي أهمية التفكير الإيجابي والواقعي والعقلاني في الحكم على الشخصية السوية (الشريفين والشريفين، ٢٠١٤). وبناءً عليها عرفها كفافي (١٩٩٦) بأنها: تلك الحالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد، التي تؤدي به إلى أن يسلك بطريقة تجعله يتقبل ذاته ويتقبله المجتمع، بحيث يشعر من جراء ذلك بدرجة معقولة من الرضا والكفاية. كما عرفها رايف وبونت (Wrigh & Bonett, 1993) بأنها:

الأداء التام المتسق للشخصية. أما منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٩) فقد عرفتها بأنها: حالة من السلامة البدنية، والعقلية، والاجتماعية، لا مجرد انعدام المرض أو العجز، والصحة النفسية كجزء من هذا التعريف تمثل حالة من العافية يمكن للفرد من خلالها تكريس قدراته الخاصة، والتكيف مع أنواع الإجهاد العادية، والعمل بتفان، والمساهمة الفاعلة في مجتمعه. وبالرغم من التباينات التي يمكن ملاحظتها في التعريفات السابقة لتحديد مفهوم الصحة النفسية، إلا إن هناك اتفاقاً عاماً على مظاهرها العامة تقريباً، فهناك العديد من المظاهر العامة التي يمكن من خلالها الاستدلال على مستوى الصحة النفسية للفرد أهمها: (تقبل الفرد لذاته وللمجتمع، وشعوره بالراحة النفسية والطمأنينة، وأن يضع الفرد أهدافاً واقعية ويحاول الوصول إليها، وأن يتمتع بثبات نسبي من الناحية الانفعالية، وأن يكون قادراً على تحمل المسؤولية، وقادراً على التعلم من المواقف والخبرات السابقة والاستفادة منها مع القدرة على اختزال القلق). وتنقسم المؤشرات العامة للصحة النفسية حسب معايير منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٩) إلى أربعة محاور هي:

١- الشعور بالارتياح مع الذات (التكيف النفسي): ويعني قدرة الفرد على التوفيق بين حاجاته ودوافعه ورغباته من أجل تحقيق الانسجام مع الظروف البيئية سواء المادية منها أو الاجتماعية، ويتضمن هذا المحور قدرة الفرد على التكيف مع الواقع، ومواجهة الأزمات، وتحمل الفشل.

٢- الشعور بالارتياح مع الآخرين (التكيف الاجتماعي): ويتضمن هذا المحور تجنب العزلة، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة تتسم بالتعاون، والتسامح والإيثار، والشعور المتبادل مع الآخرين بالثقة، والحب، والانتماء، والقدرة على التعايش مع قيم الجماعة، ومعاييرها، وتقبلها بشكل دائم أو مؤقت.

٣- القدرة على مواجهة مطالب الحياة: ويتضمن هذا المحور أن تتميز شخصية الفرد المتمتع بالصحة النفسية بالنظرة الثاقبة، والموضوعية عند مواجهة مطالب الحياة، والقدرة على حل المشكلات من خلال القدرة على تحمل المسؤولية، والالتزام بالواجبات، والتخطيط للمستقبل، وتجنب العشوائية، والمبادرة إلى إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات.

٤- السلامة النفسية (الخلو من الأمراض): يركز هذا المحور على خلو الفرد من أعراض المرض النفسي أو العقلي: كالقلق، واضطراب المزاج، والاكتئاب، والوساوس القهرية، وغيرها من الاضطرابات النفسية التي تؤثر سلباً في فاعلية الفرد، وتحد من قدرته على القيام بدوره في الحياة، وتحقيق أهدافه فيها.

ومما يجدر ذكره أن الدراسات التي تناولت علاقة الضغوط النفسية أو الصحة النفسية بمتغيرات أخرى فعديدة، أما الدراسات التي تناولت موضوع الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات فنادرة، لذلك سيعرض الباحث الدراسات ذات العلاقة المباشرة وغير المباشرة بموضوع الدراسة ومن هذه الدراسات دراسة: (الشريفين والشريفين، ٢٠١٤) التي هدفت إلى الكشف عن دور بعض المتغيرات النفسية والتربوية والديموجرافية في التنبؤ بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعات الأردنية. تكونت عينة الدراسة من (١٤٢١) طالباً وطالبة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات كان متوسطاً، وأن مستوى الصحة النفسية لدى الذكور والإناث كان متقارباً، وإلى عدم وجود فروق تعزى لمتغير الكلية، ووجود فروق في مستوى الصحة النفسية تعزى إلى متغيرات: (مكان الإقامة، والسنة الدراسية، ومستوى التحصيل الأكاديمي) لصالح الطلبة المقيمين مع أسرهم، وطلبة السنتين: الثانية والثالثة، والممتاز والجيد جداً على التوالي، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة

بين التدين والصحة النفسية، وعلاقة ارتباطية سالبة بين التدخين والصحة النفسية.

وأجرت دايلي (٢٠١٣) دراسة هدفت إلى تعرف نوعية العلاقة بين الضغط النفسي والقلق لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي في الجزائر. تكونت عينة الدراسة من (١٨٠) معلمة متزوجة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن (٦٠،٦٥٪) من أفراد عينة الدراسة يعانين من الضغط النفسي المرتفع، وأن ما نسبته (٥٤،٤٤٪) يعانين من القلق الحاد، وأن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الضغط النفسي والقلق، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في درجة الضغط النفسي، ودرجة القلق حسب متغير المرحلة التعليمية ولصالح معلمات المرحلة الابتدائية، وإلى عدم وجود فروق في درجة الضغط النفسي، ودرجة القلق تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة التعليمية، وأخيراً أشارت النتائج إلى وجود فروق في درجة الضغط النفسي، ودرجة القلق تعزى لمتغير عدد سنوات الزواج، ولصالح الفئة الأكبر ١١ سنة فما فوق).

وأجرت أبو غالي (٢٠١٢) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. تكونت عينة الدراسة من (١٦٠) طالبة متزوجة. أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات، كما بينت النتائج أن مستوى فاعلية الذات منخفض، بينما مستوى ضغوط الحياة كان مرتفعاً، وأشارت النتائج أيضاً إلى أن مجالات ضغوط الحياة جاءت على الترتيب الآتي: ضغوط الأبناء ثم الزوج، فالدراسة، ثم الضغوط الاقتصادية، وأخيراً جاءت الضغوط الاجتماعية، وكما أظهرت النتائج وجود فروق في ضغوط الحياة بين الطالبات المتزوجات من ذوات فاعلية الذات المرتفعة والمنخفضة لصالح ذوات فاعلية الذات المنخفضة.

وهدفت دراسة رودينبيري ورينك (Roddenbery & Renk, 2010) إلى التحقق من دور مركز الضبط، وفعالية الذات كمتغيرات نفسية وسيطة في العلاقات بين الضغوط والمرض لدى طلبة الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (١٥٩) طالباً وطالبة من الطلبة المستفيدين من خدمات التأمين الصحي التي تقدمها الجامعة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة الذين لديهم مستويات عالية من الضغوط أظهروا مستويات عالية من المرض، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة الذين لديهم مستويات عالية من الإجهاد والمرض لديهم مستويات متدنية من فاعلية الذات.

وقام لوفتي وامينيا وجوميزاديا ونوراني (Lotfi, Aminian, Ghomizadea, & Noorani, 2009) بدراسة هدفت إلى تقييم (معرفة) مستوى الصحة النفسية لدى طلبة السنة الأولى المتخصصين في التمريض. تكونت عينة الدراسة من (١٦٨٤) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات الإيرانية، منهم (٥١٢) طالباً، و(١١٧٤) طالبة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن أكثر من ثلث الطلبة لديهم خطورة عالية في تطوير مشكلات في الصحة النفسية، كما أشارت النتائج إلى أن الطالبات يعانين مشكلات في الصحة النفسية أكثر من الذكور.

أما باباك وفروغ وبهروز وحميد (Babak, Froug, Behrooz & Hamid, 2008) فقد أجروا دراسة هدفت إلى فحص الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط المدركة وفاعلية الذات المدركة لدى الطلاب الإيرانيين. تكونت عينة الدراسة من (٨٦٦) طالباً من طلاب الجامعات في إيران، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن فاعلية الذات تؤثر في الصحة النفسية والاستجابة للضغوط لدى الطلاب، كما أظهرت نتائج الدراسة أن من لديهم فاعلية ذات مرتفعة يستطيعون مواجهة الضغوط بشكل أفضل وصحتهم النفسية جيدة، أما اللدين لديهم فاعلية ذات منخفضة فيصعب عليهم التعامل مع الضغوط أو مواجهتها.

وأجرت جودة (٢٠٠٤) دراسة هدفت إلى تعرف العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والصحة النفسية لدى طلبة جامعة الأقصى، ومعرفة مدى

تأثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن. تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب و (١٠٠) طالبة. وقد استخدمت الباحثة في الدراسة مقياسين: أحدهما لقياس أساليب مواجهة الضغوط، والآخر لقياس الصحة النفسية. أشارت نتائج الدراسة إلى أن طلبة جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفاعلة والصحة النفسية، كذلك أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة في متوسط درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس، وإلى وجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن.

وهدفت دراسة كوفمان وجيليجان (Coffman & Gillgan, 2003) إلى التحقق من العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط المدركة وفاعلية الذات والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (٩٤) طالباً وطالبة من طلبة السنة الأولى في الجامعة. أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة الذين سجلوا مستويات مرتفعة من المساندة الاجتماعية وفاعلية الذات سجلوا مستويات منخفضة من الضغوط، كما أظهرت النتائج أن الطلبة الذين سجلوا مستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة سجلوا مستويات منخفضة من الضغوط.

وأجرى دوير وكيومينغ (Dwyer & Cumming, 2001) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية واستراتيجيات التأقلم من جهة والضغوط من جهة أخرى. تكونت عينة الدراسة من (٧٥) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الكندية، (٥٤) من الإناث، و (٢١) من الذكور. أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين فاعلية الذات والضغوط، وبين المساندة الاجتماعية من الأسرة والضغوط، كما أشارت النتائج إلى أن الطلبة الذين استخدموا استراتيجية التأقلم القائمة على التجنب كانت لديهم مستويات عالية من الضغوط.

نلاحظ من مراجعة الدراسات السابقة أن هناك العديد من العوامل (المتغيرات) لها علاقة بالضغط النفسي، كما نلاحظ التأثير السلبي للضغط النفسي في طلبة الجامعات بشكل عام، وفي الطالبات المتزوجات بشكل خاص، فقد أشارت الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغط النفسي من جهة، وبين كل من: (القلق، والمرض) من جهة أخرى، كما أشارت الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من: (فاعلية الذات، والرضا عن الحياة، والمساندة الاجتماعية من الأسرة، واستخدام استراتيجيات التجنب من أجل التأقلم) من جهة، والضغط النفسي من جهة أخرى. كما أشارت النتائج إلى أن الطالبات يعانين مشكلات في الصحة النفسية أكثر من الذكور، وأن الدراسات التي تناولت موضوع الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية نادرة، وتتميز هذه الدراسة بأنها تناولت موضوعاً مهماً وهو الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات، والذي لا زال البحث فيه خصباً.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تضم جامعة إربد الأهلية بين جنباتها (٢١٥) طالبة متزوجة، يمثلن ما نسبته (١٠,٣٤٪) من طلبة الجامعة، وما نسبته (٢٨,٣٪) من طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات، لذلك فإن الاهتمام بالضغوط النفسية لديهن وعلاقته بصحتهن النفسية أمر في غاية الأهمية، فقد أشار توريز (Torres, 2001) ألى أن أهمية الصحة النفسية لطلبة الجامعات تكمن في إيجاد جيل سوي ومقبل على الحياة، ومنتج، وقادر على تحقيق ذاته، وحل مشكلاته. وقد لاحظ الباحث بوصفه عضو هيئة تدريس في الجامعة، ثم رئيساً لقسم الإرشاد النفسي، فعميداً لكلية العلوم التربوية فيها، شكوى بعض الطالبات المتزوجات

وتذمرهن، ومعاناتهن القلق والتوتر، وصعوبة التوفيق بين دراستهن وأسرهن، وما يتعرضن له من ضغوط حياتية، مما قد ينعكس سلباً على معدلاتهن التراكمية، وعلاقاتهن بأزواجهن، ومن هنا جاءت فكرة الدراسة الحالية لاختبار مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات، وبالتحديد جاءت هذه الدراسة للإجابة عن الأسئلة الآتية:

١- ما مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية؟

٢- ما مستوى الصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية ؟

٣- هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية(α = ٠,٠٥) بين تقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس مستويات الضغوط النفسية، وتقديراتهن على مقياس الصحة النفسية؟

٤- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية α = ٠,٠٥)) بين مستويات الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية تعزى لمتغيرات: (السنة الدراسية، والمعدل التراكمي، والإنجاب)؟

٥- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية α = ٠,٠٥)) بين مستويات الصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية تعزى لمتغيرات: (السنة الدراسية، والمعدل التراكمي، والإنجاب)؟

إن هدف هذه الدراسة يتمثل في تعرف مستوى كل من الضغوط النفسية، والصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية، وكذلك تعرف العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لديهن، ومعرفة أكثر مجالات الضغوط النفسية شيوعاً لدى الطالبات المتزوجات، ومعرفة الفروق بين الطالبات مرتفعات الضغوط النفسية ومنخفضات الضغوط على مقياس الصحة النفسية، وفيما إذا كان هناك فروق بين مستويات الضغط النفسي والصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية تعزى لمتغيرات: (السنة الدراسية، والمعدل التراكمي، والإنجاب).

أهمية الدراسة:

تنبثق أهمية الدراسة من جانبين: الأول نظري، والثاني تطبيقي، فمن حيث الأهمية النظرية يتوقع أن تساهم الدراسة في الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية وعلاقتها بصحتهن النفسية، حيث لم تحظ هذه الفئة بالاهتمام المناسب من جانب الباحثين بالرغم من أهميتها، لذلك فإن هذه الدراسة تعد إضافة للدراسات العربية في هذا المجال. كما يتوقع أن تساهم في تعرَف العلاقة بين أبرز المتغيرات ومستوى الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات. أما من حيث الأهمية التطبيقية فيتوقع أن تسهم الدراسة في توفير مقياس أعد خصيصاً لقياس الضغط النفسي لدى الطالبات المتزوجات، وتسهم في كشف مستوى الضغوط النفسية لديهن وعلاقتها بصحتهن النفسية، فيتلقفها المعنيون والتربويون في الجامعات وغيرها، ويعملون على تحسين ظروف الطالبات المتزوجات المعقدة والصعبة وغير المستقرة التي ربما تؤدي إلى مشكلات نفسية، مما قد يؤدي إلى دعم قدراتهن التكيفية مع الظروف الصعبة، وتحسين الصحة النفسية لديهن. لذا ستحاول هذه الدراسة معرفة مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات، بهدف التقليل من معاناتهن ضمن ظروف الدراسة مما قد ينعكس إيجاباً على صحتهن النفسية.

محددات الدراسة وحدودها: تتحدد نتائج الدراسة الحالية بما يأتي:

١- طبيعة مقياسي الدراسة، وما يتمتعان به من خصائص سيكومترية.

٢- العينة المستخدمة حيث أجريت هذه الدراسة على عينة من الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية، لذا فإن نتائج هذه الدراسة صالحة للتعميم على مجتمعها الإحصائي والمجتمعات المماثلة له فقط.

٣- الفترة الزمنية التي جمعت فيها البيانات من أفراد عينة الدراسة (الفصل الثاني من العام الجامعي (٢٠١٥-٢٠١٦).

٤- تنحصر دلالات المفاهيم والمصطلحات الواردة في الدراسة بالتعريفات الإجرائية والاصطلاحية للمفاهيم المحددة فيها.

التعريفات الإجرائية والاصطلاحية للمفاهيم:

الضغوط النفسية: هي حالة من التوتر النفسي والجسدي تعتري الفرد عندما يتعرض لمواقف وأحداث، وتسبب له الكثير من المشكلات، وتعد هذه المشكلات مثيرات ينتج عنها ردود أفعال ضاغطة، تستلزم منه مطالب تكيفية تفوق إمكاناته (Shannon & Alen, 2006)، وتقاس في هذه الدراسة بمقياس الضغط النفسي الذي طوره الباحث، ويعبر عنها بالدرجة التي تحصل عليها المستجيبة، والتي تعبر عن أدائها على هذا المقياس.

الصحة النفسية: هي توافق الأفراد مع أنفسهم، ومع العالم الخارجي بحد كبير من النجاح والرضا والسلوك الاجتماعي السليم، والقدرة على مواجهة مطالب الحياة وقبولها (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٩)، وتقاس في هذه الدراسة بالدرجة التي تحصل عليها المستجيبة على مقياس (الشريفين والشريفين، ٢٠١٤) للصحة النفسية، والذي يتضمن المجالات الآتية: (الارتياح مع الذات، والارتياح مع الآخرين، والقدرة على مواجهة مطالب الحياة، والسلامة النفسية).

الطالبات المتزوجات: هن السيدات اللواتي التحقن بمقاعد الدراسة الجامعية، ولديهن مسؤوليات أسرية نحو أزواجهن وأبنائهن من ناحية، ومسؤوليات دراسية من ناحية أخرى.

الطالبات المتزوجات غير المنجبات: السيدات اللواتي تزوجن ولم ينجبن بعد، سواء بسبب حداثة زواجهن، أو تأجيل الإنجاب، أو العقم.

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة الحالية على المتغيرات الآتية:

المتغير المستقل: الضغوط النفسية.

المتغير التابع: الصحة النفسية.

المتغيرات المعدلة:

١- السنة الدراسية: ولها أربعة مستويات: (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، سنة رابعة).

٢- المعدل التراكمي: وله أربعة مستويات: (أقل من ٦٨)، (من ٦٨ إلى أقل من ٧٦)، (من ٧٦ إلى أقل من ٨٤)، (٨٤ فأكثر).

٣- الإنجاب: وله مستويان: (نعم)، (لا).

المعالجة الإحصائية: للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية من خلال برنامج الرزم الإحصائية (SPSS): التكرارات والنسب المئوية للمتغيرات الشخصية والوظيفية لأفراد عينة الدراسة، ومعامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا لجميع مجالات الدراسة، ومعامل ارتباط بيرسون لاستخراج ثبات الإعادة، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن جميع مجالات أداتي الدراسة، ومصفوفة معاملات الارتباط (Correlation) بين مقياس مستويات الضغوط النفسية والمتمثلة في (مجال الضغوط الأسرية، ومجال الضغوط الدراسية، ومجال الضغوط الاقتصادية، ومجال الضغوط الاجتماعية، ومجال الضغوط الصحية)، وعلى مقياس مستويات الصحة النفسية والمتمثلة في (مجال الارتياح مع الذات، والارتياح مع الآخرين، والقدرة على مواجهة مطالب الحياة، والسلامة النفسية)، وتحليل التباين الثلاثي (3 -Way Anova) للكشف عن الفروق بين المتوسطات الحسابية لأداة الدراسة تبعاً للمتغيرات الشخصية والوظيفية.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على الوصف والتحليل والمقارنة، بهدف وصف ما هو كائن، ثم تفسيره من خلال إلقاء الضوء على المشكلة المراد بحثها، والفهم الوثيق لظروفها الحالية، مع جمع المعلومات التي تزيد من توضيح الظروف المحيطة بمشكلة الدراسة.

الطريقة والإجراءات:

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية، في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي (٢٠١٦-٢٠١٥)، والبالغ عددهن (٢١٥) طالبة وفقاً لإحصائيات دائرة القبول والتسجيل (جامعة إربد الأهلية، ٢٠١٦). وقام الباحث بتوزيع أداتي الدراسة على الطالبات المتزوجات ضمن مساقات الجامعة، وبالتنسيق مع الزملاء داخل الجامعة، حيث تم توزيع (١٣٥) استبانة لكل مقياس، واسترداد (١٢٧) استبانة، وحذف (٧) استبانات كونها غير صالحة للتحليل، وبذلك تكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالبة من الطالبات المتزوجات في الجامعة، ويمثلن ما نسبته (٥٦٪) تقريباً من أفراد مجتمع الدراسة، وقد تم اختيارهن بالطريقة العشوائية المتيسرة في ضوء ما تسمح به الاعتبارات الإدارية والأخلاقية، والجدول (١) يوضح توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغيرات الدراسة.

الجدول (١): توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغيرات الدراسة

المتغيرات	الفئة	التكرار	النسبة المئوية
السنة الدراسية	أولى	٢٤	٢٠
	ثانية	١٤	١١,٦٧
	ثالثة	٤٠	٣٣,٣٣
	رابعة	٤٢	٣٥
	المجموع	١٢٠	١٠٠
المعدل التراكمي	(أقل من ٦٨)	٢٤	٢٠
	(٦٨ – أقل من ٧٦)	٢٢	١٨,٣٣
	(٧٦ – أقل من ٨٤)	٣٨	٣١,٦٧
	(٨٤ فأكثر)	٣٦	٣٠
	المجموع	١٢٠	١٠٠
الإنجاب (وجود الأبناء)	نعم	٩٤	٧٨,٣٣
	لا	٢٦	٢١,٦٧
	المجموع	١٢٠	١٠٠

أدوات الدراسة: لأغراض تحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياسين: الأول: مقياس الضغوط النفسية الذي طوره الباحث، والثاني: مقياس الصحة النفسية الذي طوره (الشريفين والشريفين، ٢٠١٤)، وفيما يأتي وصف لهذين المقياسين:

أولاً: مقياس الضغوط النفسية:

قام الباحث ببناء مقياس الضغوط النفسية من خلال مراجعة الأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بالضغوط النفسية ومنها دراسات كل من: (دايلي، ٢٠١٣)، و(أبو غالي، ٢٠١٢)، ورودينبيري ورينك (Roddenbery & Renk, 2010)، وكوفمان وجيليجان (Coffman & Gillgan, 2003)، و(جودة، ٢٠٠٤)، وفي ضوء ذلك تم تحديد المجالات التي يتكون منها المقياس، حيث اشتمل المقياس بصورته الأولية على (٦٥) فقرة، موزعة على خمسة مجالات.

١- دلالات الصدق الظاهري لمقياس الضغوط النفسية:

تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس عن طريق عرضه بصورته الأولية (٦٥) فقرة، على عشرة محكمين متخصصين في الإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي، والقياس والتقويم من جامعات: (اليرموك، وإربد الأهلية، وجدارا، والهاشمية)، وذلك لتعديل ما يرونه مناسباً على فقرات المقياس، إما بالحذف أو بالإضافة أو بالتعديل، كما تم إعادة صياغة بعض الفقرات لتصبح أكثر وضوحاً، وقد كانت نسبة موافقة المحكمين لا تقل عن (٨٠٪)، وأدى هذا الإجراء إلى حذف (١٢) فقرة، فأصبحت الأداة بصورتها النهائية مكونة من (٥٣) فقرة، موزعة على خمسة مجالات هي: (الضغوط الأسرية، والدراسية، والاقتصادية، والاجتماعية، والصحية).

٢-مؤشرات صدق البناء لمقياس الضغوط النفسية:

بغرض استخراج مؤشرات الصدق لجميع فقرات مقياس الضغوط النفسية تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (٢٠) طالبة من الطالبات المتزوجات من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأصلية، وتم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة والمجال الذي تنتمي إليه، والمقياس ككل، والجداول أدناه توضح ذلك.

جدول(٢): .معاملات الارتباط بين فقرات جميع مجالات مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات والمقياس ككل

رقم	مجال الضغوط الأسرية		مجال الضغوط الدراسية	
الفقرة	الارتباط مع المجال نفسه	الارتباط مع المقياس ككل	الارتباط مع المجال نفسه	الارتباط مع المقياس ككل
١	٠,٥٢٨**	٠,٤٦٩**	٠,٥٨٣**	٠,٤٩٧**
٢	٠,٧٠٩**	٠,٥٦٣**	٠,٦٠٧**	٠,٦٩١**
٣	٠,٧٢٠**	٠,٥١٩**	٠,٥٨٥**	٣١١.٠**
٤	٠,٥٦٨**	٠,٤٠٠**	٠,٦٥٦**	٠,٥٤٠**
٥	٠,٦٧٠**	٠,٥٤٣**	٠,٦٣٢**	٠,٣٢٣**
٦	٠,٥١٣**	٠,٥٥٢**	٠,٦٥٤**	٠,٤٦٦**
٧	٠,٥٥٨**	٠,٤٩١**	٠,٥٤٧**	٣١٠,٣**
٨	٠,٤٧٩**	٠,٥٧٧**	٠,٦١٥**	٠,٣٤٦**
٩	٠,٤٩٣**	٠,٤٢٠**	٠,٦٧٩**	٠,٤١٣**
١٠	٠,٤٠٨**	٠,٤١٤**	٠,٥٢٦**	٠,٣٩٢**
١٢	٠,٤٧٤**	٠,٦٠٥**		
١٣	٠,٤٣٥**	٠,٤٤٨**		
١٤	٠,٦٦١**	٠,٨٣٧**		
	مجال الضغوط الاقتصادية		مجال الضغوط الاجتماعية	
١	٠,٦٣٣**	٠,٥٤٨**	٠,٤٦٥**	٠,٤٢٠**
٢	٩٠,٤١**	٠,٦٢٥**	٣٦٠,٤**	١١٠,٣**
٣	٠,٨٠٨**	٠,٤٠٥**	٠,٥٦٤**	٠,٤٧٧**
٤	٠,٤٥٤**	٠,٤٠٥**	٠,٦٠٢**	٠,٤١٥**
٥	٠,٥١٢**	٠,٥٠١**	٠,٦٤٨**	٠,٤٢٢**
٦	٠,٦٠٠**	٠,٦٠٤**	٠,٦١٨**	٠,٤٩٧**
٧	٠,٤٠١**	٠,٤٤٤**	٠,٦٠٨**	٠,٣٨١**
٨	٠,٦٠٢**	٠,٤٥٦**	٠,٦٤٦**	٠,٤٦٥**

٩	٠,٦٩٦**	٠,٥٦٨**	٠,٧٢٩**	٠,٦١٢**
١٠	–	–	٠,٦٧٧	٠,٦٠٥××
	مجال الضغوط الصحية			
١	٠,٨٣٣**	٠,٦٩٠**		
٢	٠,٧٩٣**	٠,٥٧٥**		
٣	٠,٨٤٦**	٠,٦٢٨**		
٤	٠,٦٥٠**	٠,٥٣٤**		
٥	٠,٧٨٤**	٠,٦٤٠**		
٦	٠,٦٩٩**	٠,٦٢٧**		
٧	٠,٧٦٠**	٠,٤٧٨**		
٨	٠,٧٦٤**	٠,٥٨٣**		
٩	٠,٧٨٨**	٠,٥٢١**		
١٠	٠,٤٠٧**	٠,٤٩٢**		

*معاملات ارتباط مقبولة ودالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥)

** معاملات ارتباط مقبولة ودالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠١)

يظهر من الجدول (٢) أن معاملات الارتباط بين الفقرات لجميع مجالات مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات، والمقياس ككل، والمجال ككل، تزيد على (٠,٤٠)، ومع الأداة ككل أكثر من (٠,٣٠)، وجميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥). وهذا يدل على وجود معامل ارتباط قوي، وهي معاملات مقبولة لأغراض تطبيق الدراسة.

الجدول (٣): معاملات الارتباط بين مجالات مستويات الضغوط النفسية والمقياس ككل

المتغيرات	ارتباط المجال مع المقياس ككل
مجال الضغوط الأسرية	٠,٨٢٩**
مجال الضغوط الدراسية	٠,٧٢٣**
مجال الضغوط الاقتصادية	٠,٥٩٣**
مجال الضغوط الاجتماعية	٠,٧٧٥**
مجال الضغوط الصحية	٠,٧٧٥**

يلاحظ من الجدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين مجالات مستويات الضغوط النفسية والمقياس ككل تراوحت بين (٠,٥٩٣ – ٠,٨٢٩) ويعد ذلك موشراً على صدق البناء للمقياس.

٣- دلالات ثبات مقياسي الضغوط النفسية والصحة النفسية:

بغرض التأكد من ثبات مقياسي الدراسة (الضغوط النفسية والصحة النفسية)، تم تطبيقهما مرتين، وبفارق أسبوعين على عينة استطلاعية مكونة من (٢٠) طالبة من الطالبات المتزوجات، تم اختيارهن من خارج العينة الأصلية، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين لكل مقياس، لاستخراج ثبات الإعادة، والجدول (٤) يوضح ذلك.

كما طبقت معادلة ثبات المقياس (كرونباخ ألفا) للمقياسين، وعلى جميع مجالات كل مقياس، وكذلك المقياس ككل، والجدول (٤) يوضح ذلك.

الجدول (٤): معاملات كرونباخ ألفا الخاصة بمجالات الدراسة والأداة ككل

الرقم	المجال	عدد الفقرات	معامل كرونباخ ألفا	معامل ثبات الإعادة
١	مجال الضغوط الأسرية	١٤	٠,٨١	٠,٨٢
٢	مجال الضغوط الدراسية	١٠	٠,٨١	٠,٨٢
٣	مجال الضغوط الاقتصادية	٩	٠,٨٦	٠,٨٤
٤	مجال الضغوط الاجتماعية	١٠	٠,٨٠	٠,٨٠
٥	مجال الضغوط الصحية	١٠	٠,٨١	٠,٨١
مقياس " الضغوط النفسية " ككل		٥٣	٠,٨٣	٠,٨٥
١	مجال الارتياح مع الذات	٨	٠,٨٤	٠,٨٣
٢	مجال الارتياح مع الاخرين	٧	٠,٨١	٠,٨١
٣	مجال مطالب الحياة	٥	٠,٨٢	.٠٨٠
٤	مجال السلامة النفسية	١٥	٠,٨٨	٠,٨٧
مقياس " الصحة النفسية " ككل		٣٥	٠,٨٥	٠,٨٨

يظهر من الجدول (٤) أن معاملات كرونباخ ألفا لمجالات مقياس الضغوط النفسية تراوحت بين (٠,٨٦ - ٠,٨٠)، كان أعلاها لمجال (الضغوط الاقتصادية)، وأدناها لمجال (الضغوط الاجتماعية)، وبلغ معامل كرونباخ الفا لمقياس (الضغوط النفسية) ككل (٠,٨٣)، وجميع معاملات الثبات مقبولة لأغراض الدراسة.

كما تراوحت معاملات ثبات الإعادة لمجالات مقياس)الضغوط النفسية(بين (٠,٨٠-٠,٨٤)، كان أعلاها لمجال (الضغوط الاقتصادية)، وأدناها لمجال (الضغوط الاجتماعية)، وبلغ معامل ثبات الإعادة لمقياس (الضغوط النفسية) ككل (٠,٨٥)، وجميع معاملات الثبات مقبولة لأغراض الدراسة. كما يظهر من الجدول (٤) أن معاملات كرونباخ ألفا لمجالات مقياس (الصحة النفسية) تراوحت بين (٠,٨١-٠,٨٨)، كان أعلاها لمجال السلامة النفسية، وأدناها لمجال (الارتياح مع الآخرين)، وبلغ معامل كرونباخ ألفا لمقياس (الصحة النفسية) ككل (٠,٨٥)، وجميع معاملات الثبات مقبولة لأغراض الدراسة.

كما تراوحت معاملات ثبات الإعادة لمجالات مقياس الصحة النفسية بين (٠,٨٠-٠,٨٧)، كان أعلاها لمجال (السلامة النفسية)، وأدناها لمجال (مطالب الحياة)، وبلغ معامل ثبات الإعادة لمقياس الصحة النفسية ككل (٠,٨٨)، وجميع معاملات الثبات مقبولة لأغراض الدراسة.

تصحيح مقياس الضغوط النفسية:

تم تصحيح المقياس الذي اشتمل على (٥٣) فقرة تتم الاستجابة عليها وفق تدريج ليكرت خماسي الشكل كالآتي: (أوافق بشدة وتعطى (٥) درجات، أوافق وتعطى (٤) درجات، محايد وتعطى (٣) درجات، لا أوافق وتعطى درجتين، لا أوافق بشدة وتعطى درجة واحدة) وذلك لجميع فقرات المقياس كونها صيغت بطريقة إيجابية، بحيث كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على ارتفاع مستوى الضغوط النفسية. وقد صنف الباحث استجابات أفراد العينة إلى خمسة مستويات هي: (مستوى الضغوط النفسية المنخفضة جداً، ويتمثل في الحاصلات على درجة (١,٤٩) فأقل. والمنخفضة، ويتمثل في الحاصلات على درجة تتراوح بين (٢,٤٩ – ١,٥٠). والمتوسطة، ويتمثل في الحاصلات على درجة تتراوح بين (٣,٥٠-

٣,٤٩). والمرتفعة، ويتمثل في الحاصلات على درجة تتراوح بين (٣,٥٠ - ٤,٤٩). والمرتفعة جداً، ويتمثل في الحاصلات على درجة (٤,٥ فأكثر) (عودة وملكاوي، ١٩٩٢).

ثانياً : مقياس الصحة النفسية :

استخدم الباحث المقياس الذي طوره (الشريفين والشريفين، ٢٠١٤)، والذي يتمتع بدلالات صدق بلغت (٠,٨٠٧) لمجال السلامة النفسية، و(٠,٧٤٩) لمجال الارتياح مع الذات، و(٠,٨٨٧) لمجال القدرة على مواجهة مطالب الحياة، و(٠,٦٠٤) لمجال الارتياح مع الآخرين. وتمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي إذ بلغت قيمة معامل كرونباخ ألفا (٠,٩٢)، وبلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠,٩٤)، وتم التحقق من دلالات صدقه وثباته على النحو الآتي:

دلالات صدق مقياس الصحة النفسية:

١- الصدق الظاهري لمقياس الصحة النفسية:

للتحقق من الصدق الظاهري لمقياس الصحة النفسية، تم عرضه على (١٠) من المحكمين من أساتذة الجامعات: (اليرموك، وإربد الأهلية، وجدارا، والهاشمية) المتخصصين في الإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي، والقياس والتقويم، لتحديد مدى ملاءمة الفقرات الواردة في المقياس للهدف الذي أعدت من أجله، ومدى ملاءمتها لظروف الطالبات المتزوجات، لا سيما وأن المقياس قد استخدم من قبل (الشريفين والشريفين، ٢٠١٤) على طلبة الجامعات، وكذلك مدى انتماء الفقرة للمجال الذي وردت فيه، ومدى شمولية فقرات المجال الواحد، ومدى وضوح الفقرات وسلامتها اللغوية، وكذلك ذكر أية تعديلات مقترحة، وفي ضوء آراء المحكمين تم تعديل صياغة بعض فقرات المقياس التي لم تحصل على نسبة موافقة (٨٠٪) فأكثر من آراء المحكمين.

٢- مؤشرات صدق البناء لمقياس الصحة النفسية:

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٢٠) طالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأصلية، وتم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة والمجال الذي تنتمي إليه، والمقياس ككل، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (٥): معاملات الارتباط بين فقرات جميع مجالات مقياس مستوى الصحة النفسية ككل والمقياس ككل

رقم الفقرة	مجال الارتياح مع الذات		مجال الارتياح مع الآخرين	
	الارتباط مع المجال نفسه	الارتباط مع المقياس ككل	الارتباط مع المجال نفسه	الارتباط مع المقياس ككل
١	٠,٦٤١**	٠,٤٠٢**	٠,٦٤٨**	٠,٥١٢**
٢	٠,٦٩٣**	٠,٤٤٩**	٠,٨٣٥**	٠,٤٤٢**
٣	٠,٦٣٦**	٠,٤١٢**	٠,٧٥٦**	٠,٤٧٦**
٤	٠,٦٥٠**	٠,٤٣٥**	٠,٧٠٤**	٠,٤٧٧**
٥	٠,٨٠٦**	٠,٥٣٤**	٠,٧٣٦**	٠,٤٩٣**
٦	٠,٧٨١**	٠,٥٣٢**	٠,٥٩١**	٠,٤٢٢**
٧	٠,٥٦٣**	٠,٤٧٧**	٠,٦٩٥**	٠,٤٦٧**
٨	٠,٦٩٦**	٠,٤٥٥**	-	-
	مجال السلامة النفسية		مجال مطالب الحياة	
١	٠,٤٠٥**	٠,٥٥٧**	٠,٦٧٩**	٠,٤٨٣**
٢	٠,٤٣٢**	٠,٤١٢**	٠,٨١٥**	٠,٣٠٢**
٣	٠,٧٣٤**	٠,٦٢٨**	٠,٦٩٥**	٠,٤٠٧**
٤	٠,٧٣٣**	٠,٦٠٥**	٠,٥٦٨**	٠,٤٦٢**

٥	٠,٦٤٧**	٠,٤٣٧**	٠,٧١٥**	٠,٤١٧**
٦	٠,٦٣٠**	٠,٥٢١**		
٧	٠,٦٤٨**	٠,٥٥٤**		
٨	٠,٨١١**	٠,٧٤٩**		
٩	٠,٧٧٧××	٠,٦٧٢**		
١٠	٠,٧٧٨**	٠,٦٧٦**		
١١	٠,٧٧٨**	٠,٦٦٠**		
١٢	٠,٧٧٤**	٠,٦٤٤**		
١٣	٠,٧٨١**	٠,٦٩٩**		
١٤	٠,٧٧٩**	٠,٧٦٤**		
١٥	٠,٦٩٠**	٠,٥٧٨**		

*معاملات ارتباط مقبولة ودالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥)

** معاملات ارتباط مقبولة ودالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠١)

يظهر الجدول (٥) أن معاملات الارتباط بين الفقرات لجميع مجالات مستوى الصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات، والمجال ككل تزيد على (٠,٤٠)، ومع المقياس ككل أكثر من (٠,٣٠)، وجميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥). وهذا يدل على وجود معاملات ارتباط مقبولة لأغراض تطبيق الدراسة.

الجدول (٦): معاملات الارتباط بين مجالات مستوى الصحة النفسية والمقياس ككل

المتغيرات	ارتباط المجال مع المقياس ككل
مجال الارتياح مع الذات	٠٤٠,٧**
مجال الارتياح مع الاخرين	٤٦٠,٧**
مجال مطالب الحياة	١٢٠,٧**
مجال السلامة النفسية	٠,٨١٨**

يلاحظ من الجدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط بين مجالات مستوى الصحة النفسية والمقياس ككل تراوحت بين (٠,٧٠٤ –٨١٨٠.)، ويعد ذلك مؤشراً على صدق البناء للمقياس.

تصحيح مقياس مستوى الصحة النفسية:

تم تصحيح المقياس الذي اشتمل على (٣٥) فقرة، تمت الاستجابة عنها وفق سلم ليكرت خماسي الشكل كالآتي: (موافق بدرجة كبيرة جداً وأعطيت (٥) درجات، كبيرة وأعطيت (٤) درجات، متوسطة وأعطيت (٣) درجات، قليلة وأعطيت درجتين، وموافق بدرجة قليلة جداً وأعطيت درجة واحدة). وصنفت استجابات أفراد العينة إلى خمس فئات على النحو الآتي: فئة مستوى الصحة النفسية المنخفضة جداً، وتتمثل في الحاصلات على درجة (١,٤٩) فأقل. والمنخفضة، وتتمثل في الحاصلات على درجة تتراوح بين (١,٥٠-٢,٤٩). والمتوسطة، وتتمثل في الحاصلات على درجة تتراوح بين (٢,٥٠-٣,٤٩). والمرتفعة، وتتمثل في الحاصلات على درجة تتراوح بين (٤,٤٩ -٣,٥٠). والمرتفعة جداً، وتتمثل في الحاصلات على درجة (٤,٥) فأكثر) (الشريفين والشريفين، ٢٠١٤).

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

يتضمن هذا الجزء نتائج الدراسة التي هدفت إلى تعرف مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية، وسيتم عرض النتائج بالاعتماد على أسئلة الدراسة.

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول:

ما مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات لكل مجال من مجالات مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات والمقياس ككل، ولكل فقرة من فقرات كل مجال والمجال ككل، والجداول أدناه توضح ذلك.

الجدول (٧): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات مقياس مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات والمقياس ككل (ن=١٢٠)

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
١	مجال الضغوط الأسرية	٣,٩٢	٠,٦٠	١	مرتفع
٢	مجال الضغوط الدراسية	٣,٧٩	٠,٧٢	٢	مرتفع
٣	مجال الضغوط الاقتصادية	٣,٥٨	٠,٧١	٣	مرتفع
٤	مجال الضغوط الاجتماعية	٣,٤٣	٠,٧٣	٤	متوسط
٥	مجال الضغوط الصحية	٣,٣٨	١,٠١	٥	متوسط
	مستوى الضغوط النفسية ككل	٣,٦٤	٠,٥٥	-	مرتفع

يظهر من الجدول (٧) أن المتوسطات الحسابية لمجالات مقياس مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات تراوحت بين (٣,٣٨- .٩٢٣)، كان أعلاها للمجال الأول (مجال الضغوط الأسرية) بمتوسط حسابي بلغ (٣,٩٢)، وبمستوى مرتفع، يليه المجال الثاني (مجال الضغوط الدراسية)، بمتوسط حسابي بلغ (٣,٧٩)، وبمستوى مرتفع، وبالمرتبة الأخيرة جاء المجال الخامس (مجال الضغوط الصحية)، بمتوسط حسابي (٣,٣٨)، وبمستوى متوسط، وبلغ المتوسط الحسابي (لمقياس مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات ككل) (٣,٦٤)، وبمستوى مرتفع.

وفيما يأتي عرض للمتوسطات والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات كل مجال من مجالات مقياس مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات، والمجال ككل.

المجال الأول: مجال الضغوط الأسرية

الجدول (٨): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال الضغوط الأسرية، والمجال ككل (ن=١٢٠)

الرقم	الفقره	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
١	يضايقني انشغالي بالدراسة عن أبنائي.	٤,٦٢	٠,٦٩	١	مرتفع جداً
٢	يزعجني غياب زوجي عن البيت فترات زمنية طويلة.	٤,١٧	٠,٩٩	٥	مرتفع
٣	أشعر بأن أعباء البيت أكبر من طاقتي.	٤,٠٨	١,١٠	٦	مرتفع
٤	أشعر أن زوجي لا يراعي ظروف دراستي.	٣,٤٠	١,٤٧	١٢	متوسط
٥	أعاني من كثرة المسؤوليات الأسرية التي تفوق طاقتي.	٣,٨٠	١,٣٩	١٠	مرتفع

٦	أواجه صعوبة في التوفيق بين الدراسة ومسؤولياتي نحو أسرتي.	٤,٣٥	١,٠٣	٣	مرتفع
٧	يلح زوجي علي ويصر على أن أترك الجامعة.	٤,٠٢	١,١٥	٨	مرتفع
٨	أشعر بأن صبري ينفد لكثرة طلبات أبنائي.	٣,٨٧	١,٢٩	٩	مرتفع
٩	أشعر بالخوف على علاقتي الزوجية بسبب دراستي.	٤,٥٣	٠,٩٨	٢	مرتفع جداً
١٠	ليس لدي الوقت الكافي للقيام بأدواري الأسرية.	٤,٠٥	١,٠٦	٧	مرتفع
١١	أنزعج من عدم وجود الانسجام مع شريكي.	٣,٢٨	١,٢٧	١٣	متوسط
١٢	يصرعلي زوجي للحصول على معدل مرتفع في الجامعة.	٢,٧٣	١,٤١	١٤	متوسط
١٣	يزعجني ترك أبنائي وحدهم.	٣,٧٩	٢,٦٩	١١	مرتفع
١٤	أعاني من الفوضى في منزلي.	٤,٢٥	٠,٩٥	٤	مرتفع
	الضغوط الأسرية ككل	٣,٩٢	٠,٦٠	-	مرتفع

يظهر من الجدول (٨) أن المتوسطات الحسابية لفقرات مجال «الضغوط الأسرية » تراوحت بين (٢,٧٣-٤,٦٢)، كان أعلاها للفقرة رقم (١) التي تنص على «يضايقني انشغالي بالدراسة عن أبنائي»، بمتوسط حسابي (٤,٦٢)، وبمستوى مرتفع جدا، تليها الفقرة رقم (٩) التي تنص على «أشعر بالخوف على علاقتي الزوجية بسبب دراستي»، بمتوسط حسابي (٤,٥٣)، وبمستوى مرتفع جدا، وبالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (١٢) التي تنص على «يصرعلي زوجي للحصول على معدل مرتفع في الجامعة»، بمتوسط حسابي (٢,٧٣)، وبمستوى متوسط، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال « الضغوط الأسرية» ككل (٣,٩٢)، وبمستوى مرتفع.

المجال الثاني: مجال الضغوط الدراسية:

الجدول (٩): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال الضغوط الدراسية، والمجال ككل (ن=١٢٠)

الرقم	الفقره	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
١	أواجه صعوبة الانتظام في المحاضرات.	٣,٥٧	١,٤٠	٨	مرتفع
٢	يصعب علي التركيز في أثناء الدراسة.	٣,٧٨	١,١٩	٥	مرتفع
٣	أشعر بالذنب إذا حصلت على علامة متدنية.	٤,٢٨	١,١٢	٢	مرتفع
٤	أشعر بأن أعباء الدراسة أكبر من طاقتي.	٣,٩٠	١,٠٨	٤	مرتفع
٥	أنزعج خلال فترة الامتحانات.	٤,٣٨	٠,٩٠	١	مرتفع
٦	أفقد الكثير من اهتماماتي لأن الدراسة تأخذ معظم وقتي.	٣,٩٨	١,٠٩	٣	مرتفع
٧	يضايقني تباعد أوقات المحاضرات.	٣,٦٨	١,٢٢	٧	مرتفع
٨	أشعر بالإحباط نتيجة لحياتي الدراسية.	٣,٠٢	١,٤٤	١٠	متوسط
٩	أتمنى لو أن عدد ساعات اليوم والليلة أكثر من (٢٤) ساعة لأنجز أعمالي.	٣,٧٥	١,٣٤	٦	مرتفع
١٠	أشعر بعدم الرضا عن معدلي التراكمي في الجامعة.	٣,٥٠	١,٤١	٩	مرتفع
	الضغوط الدراسية ككل	٣,٧٩	٠,٧٢	-	مرتفع

يظهر من الجدول (٩) أن المتوسطات الحسابية لفقرات مجال «الضغوط الدراسية» تراوحت بين (٣,٠٢ - ٤,٣٨)، كان أعلاها للفقرة رقم (٥) التي تنص على «أنزعج خلال فترة الامتحانات»، بمتوسط حسابي (٤,٣٨)، وبمستوى مرتفع، تليها الفقرة رقم (٣) التي تنص على «أشعر بالذنب إذا حصلت على علامة متدنية»، بمتوسط حسابي (٤,٢٨)، وبمستوى مرتفع، وبالمرتبة الأخيرة جاءت الفقرة رقم (٨) التي تنص على «أشعر بالإحباط نتيجة لحياتي الدراسية»، بمتوسط حسابي (٣,٠٢)، وبمستوى متوسط، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال «الضغوط الدراسية» ككل (٣,٧٩)، وبمستوى مرتفع.

المجال الثالث: مجال الضغوط الاقتصادية:

الجدول (١٠): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال الضغوط الاجتماعية، والمجال ككل (ن=١٢٠)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
١	أعتقد بأن وضعي المادي لا يفي بحاجاتي.	٣,٧٥	١,٢١	٤	مرتفع
٢	أشعر بالقلق لاعتمادي على دخل زوجي في الدراسة.	٣,٩٨	١,١٢	٢	مرتفع
٣	أجد صعوبة في توفير الرسوم الجامعية.	٣,٤٢	١,٣٠	٦	متوسط
٤	أفكر في ترك الجامعة؛ بسبب الأوضاع المالية.	٣,٢٧	١,٥٥	٧	متوسط
٥	ألجأ إلى تأجيل الدراسة؛ بسبب الأوضاع المالية.	٤,٢٠	١,٠٥	١	مرتفع
٦	أواجه صعوبة في توفير الاحتياجات الضرورية لأبنائي.	٣,١٢	١,٣٠	٨	متوسط
٧	يضايقني ارتفاع كلفة الدراسة الجامعية.	٣,٨٧	١,١٧	٣	مرتفع
٨	أواجه صعوبة في شراء الكتب والمراجع اللازمة للدراسة الجامعية.	٢,٨٨	١,٤١	٩	متوسط
٩	أشعر بالضيق نتيجة لاقتراض زوجي المال من أجل تعليمي.	٣,٧٥	١,٢١	٤	مرتفع
	الضغوط الاقتصادية ككل	٣,٥٨	٠,٧١	-	مرتفع

يظهر من الجدول (١٠) أن المتوسطات الحسابية لفقرات (مجال الضغوط الاقتصادية) تراوحت بين (٢,٨٨ - ٤,٢٠)، كان أعلاها للفقرة رقم (٥) التي تنص على (ألجأ إلى تأجيل الدراسة؛ بسبب الأوضاع المالية)، بمتوسط حسابي (٤,٢٠)، وبمستوى مرتفع، تليها الفقرة رقم (٢) التي تنص على (أشعر بالقلق لاعتمادي على دخل زوجي في الدراسة)، بمتوسط حسابي (٣,٩٨)، وبمستوى مرتفع، وبالمرتبة الأخيرة جاءت الفقرة رقم (٨) التي تنص على (أواجه صعوبة في شراء الكتب والمراجع اللازمة للدراسة الجامعية)، بمتوسط حسابي (٢,٨٨)، وبمستوى متوسط، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال (الضغوط الاقتصادية) ككل (٣,٥٨)، وبمستوى مرتفع.

المجال الرابع: مجال الضغوط الاجتماعية:

الجدول (١١): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال الضغوط الاجتماعية، والمجال ككل (ن=١٢٠)

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
١	يضايقني عدم تعاون الأقارب معي.	٤,١٨	١,١٢	٢	مرتفع
٢	يزعجني كثرة المناسبات العائلية والاجتماعية.	٤,٣٠	٠,٩٠	١	مرتفع
٣	ترهقني كثرة متطلبات علاقاتنا الاجتماعية.	٣,٩٨	١,١٧	٤	مرتفع
٤	أجد صعوبة في إيجاد الوقت الكافي لزيارة أهلي.	٢,٧٧	١,٢٨	٨	متوسط
٥	أتضايق من زيارات الأقارب والجيران.	٤,٠٥	١,١٤	٣	مرتفع
٦	يضايقني سوء معاملة أهل زوجي لي.	٣,٥٧	١,٢٩	٥	مرتفع

٧	أصبحت علاقاتي الاجتماعية محدودة بسبب دراستي.	٢,٢٣	١,٣٩	١٠	منخفض
٨	أواجه صعوبة في التفاهم مع كثير من الجيران والأصدقاء.	٣,١٨	١,٢٨	٧	متوسط
٩	أتضايق من غيرة الآخرين.	٢,٧٣	١,٣٦	٩	متوسط
الضغوط الاجتماعية ككل	أجد صعوبة في بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين.	٣,٢٨	١,٢٧	٦	متوسط
	الضغوط الاجتماعية ككل	٣,٤٣	٠,٧٣	-	متوسط

يظهر من الجدول (١١) أن المتوسطات الحسابية لمجال (الضغوط الاجتماعية) تراوحت بين (٢,٢٣ - ٤,٣٠)، كان أعلاها للفقرة رقم (٢) التي تنص على (يزعجني كثرة المناسبات العائلية والاجتماعية)، بمتوسط حسابي بلغ (٤,٣٠)، وبمستوى مرتفع، تليها الفقرة رقم (١) التي تنص على (يضايقني عدم تعاون الأقارب معي)، بمتوسط حسابي بلغ (٤,١٨)، وبمستوى مرتفع، وبالمرتبة الأخيرة جاءت الفقرة رقم (٧) التي تنص على (أصبحت علاقاتي الاجتماعية محدودة بسبب دراستي)، بمتوسط حسابي بلغ (٢,٢٣)، وبمستوى منخفض، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال (الضغوط الاجتماعية) ككل (٣,٤٣)، وبمستوى متوسط.

المجال الخامس: مجال الضغوط الصحية:

الجدول (١٢): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال الضغوط الصحية، والمجال ككل (ن=١٢٠)

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
١	أشعر بأن جسمي مرهق.	٣,٧٣	١,٣٣	٢	مرتفع
٢	أعاني من اضطرابات في النوم.	٣,٥٢	١,٣٥	٥	مرتفع
٣	أشعر بأن وضعي الصحي ليس كما يرام.	٣,٥٥	١,٤٤	٤	مرتفع
٤	عانيت من أعباء الحمل والولادة في أثناء الدراسة الجامعية.	٢,٥٣	١,٣٩	١٠	متوسط
٥	أتغيب عن الجامعة بسبب ظروفي الصحية.	٢,٩٣	١,٤٢	٩	متوسط
٦	أصبحت أنام أقل من سبع ساعات يومياً.	٣,١٧	١,٣٥	٨	متوسط
٧	أصبحت أتناول كمية أقل من الطعام يومياً.	٣,٩٧	١,٣٢	١	مرتفع
٨	أصبحت مفرطة في تناول المنبهات (الشاي والقهوة ..).	٣,٣٢	١,٤٤	٧	متوسط
٩	يزداد شعوري بالضيق والقلق إذا مرض أحد أبنائي في أثناء فترة الامتحانات.	٣,٥٨	١,٣٦	٣	مرتفع
١٠	لا أهتم بنفسي عند ظهور أعراض مرضية على جسمي.	٣,٥٠	١,٤١	٦	مرتفع
	الضغوط الصحية ككل	٣,٣٨	١,٠١	-	متوسط

يظهر من الجدول (١٢) أن المتوسطات الحسابية لمجال (الضغوط الصحية) تراوحت بين (٢,٥٣-٣,٩٧)، كان أعلاها للفقرة رقم (٧) التي تنص على (أصبحت أتناول كمية أقل من الطعام يومياً)، بمتوسط حسابي بلغ (٣,٩٧)، وبمستوى مرتفع، تليها الفقرة رقم (١) التي تنص على (أشعر بأن جسمي مرهق)، بمتوسط حسابي بلغ (٣,٧٣)، وبمستوى مرتفع، وبالمرتبة الأخيرة جاءت الفقرة رقم (٤) التي تنص على (عانيت من أعباء الحمل والولادة في أثناء الدراسة الجامعية)، بمتوسط حسابي بلغ (٢,٥٣)، وبمستوى منخفض، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال الضغوط الصحية ككل (٣,٣٨)، وبدرجة متوسطة.

مناقشة نتائج السؤال الأول: كان مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات مرتفعاً، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراستي دايلي (٢٠١٣) و أبو غالي (٢٠١٢) اللتين أشارتا إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات

المتزوجات كان مرتفعاً، واختلفت مع نتائج دراسة (الشريفين والشريفين، ٢٠١٤) التي أشارت إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات كان متوسطاً، وربما يعود الاختلاف إلى طبيعة عينة الدراسة التي شملت الطلاب والطالبات من المتزوجات وغير المتزوجات، ومن الجامعات الحكومية فقط، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الأدوار المزدوجة للطالبات المتزوجات والصراع الذي قد يعانينه في أداء هذه الأدوار في أثناء مرحلة دراستهن الجامعية، نتيجة للعديد من المتطلبات والمسؤوليات والأعباء الملقاة على عاتقهن، كالمتطلبات الأكاديمية مثل: الاستذكار، والامتحانات، والمتطلبات الاقتصادية: كالرسوم، والمصاريف الاجتماعية (جودة، ٢٠٠٤)، وهناك المسؤوليات تجاه الأزواج والأبناء، والمتطلبات الاجتماعية وما تتطلبه من أعباء وما يحتجنه من وقت، ونظراً لتعدد هذه المتطلبات وكثرتها، والصراع الذي يعانينه في أثناء أداء هذه الأدوار المتعددة ارتفع مستوى الضغوط النفسية لديهن. إضافة إلى أن هناك عدداً لا بأس به من الطالبات المتزوجات الخليجيات اللواتي يقطن (يسكن) بعيدات عن أسرهن، مما شكل لديهن مصدراً آخر من مصادر الضغوط النفسية.

كما أظهرت النتائج أن مجال الضغوط الأسرية جاء في الترتيب الأول في مستوى الضغوط النفسية، وبمتوسط حسابي (٣,٩٨)، تلاه على التوالي مجالات: الضغوط الدراسية، بمتوسط (٣,٧٩)، ثم الضغوط الاقتصادية، بمتوسط (٣,٥٨)، فمجال الضغوط الاجتماعية، بمتوسط (٣,٤٣)، وأخيراً مجال الضغوط الصحية، بمتوسط (٣,٣٨). وربما يمكن تفسير ورود الضغوط الأسرية في الترتيب الأول في ضوء انشغال الطالبات المتزوجات في الدراسة عن أزواجهن وأولادهن، إضافة إلى كلفة الدراسة المرتفعة في الجامعة الخاصة والتي غالباً ما يتحملها الأزواج، مما أدى إلى انخفاض مستوى الدعم المعنوي الذي يقدمه الأزواج والأهل للطالبات المتزوجات، وانخفاض مستوى العلاقات الأسرية التي تسود أسرهن، والذي قد يكون له الدور السلبي في ارتفاع مستوى الضغوط النفسية. وجاءت الضغوط الدراسية في المرتبة الثانية وبمستوى مرتفع، وربما يمكن تفسير هذه النتيجة بسبب الضغوطات المختلفة التي تعانيها الطالبات المتزوجات في أثناء دراستهن في الجامعة، حيث تزيد الأعباء والمسؤوليات الملقاة على عاتقهن مثل مسؤولية الدراسة الجامعية، والاختبارات وما يصاحبها من قلق وتوتر، والحضور إلى الجامعة، وضيق الوقت المتاح لهن للدراسة بسبب انشغالهن بمتطلبات الأسرة والأولاد، وما ينتابهن من الخوف والقلق خوفاً من الرسوب والفشل في الاختبارات، كذلك فإن الرغبة في الإنجاز النوعي، والكفاءة في الأداء لدى الطالبات المتزوجات كونهن قررن متابعة الدراسة بعد الزواج من أجل الحصول على مؤهل علمي جامعي وبمعدلات جيدة، لا سيما أنهن محط أنظار الآخرين كالأزواج وأهلهم، والذين يتساءل بعضهم عن جدوى دراستهن الجامعية، كل ذلك ربما وضعهن في حالة مزاجية سيئة، مما رفع لديهن مستوى الضغوط النفسية. أما الضغوط الاقتصادية فقد حلت في المرتبة الثالثة وبمستوى مرتفع، وربما تعود هذه النتيجة إلى تزايد متطلبات الحياة بشكل عام ومحدودية الدخل لغالبية الأسر، وارتفاع مستوى الأقساط الدراسية في الجامعة كونها جامعة خاصة، حيث تعاني معظم الأسر ارتفاع مستوى المعيشة، وزيادة في الأعباء والمتطلبات مع قلة وجود القدرة المالية، كما أن معظم الطالبات المتزوجات كبقية الزوجات غالباً ما يكن مسؤولات عن تدبير النفقات المنزلية وإدارتها، ويعملن على تلبية متطلبات الحياة المختلفة، وهو ما يضاعف شعورهن بزيادة الضغوط النفسية عليهن، كما أن شعورهن ورغبتهن في الحصول على دخل إضافي من شأنه تحسين المستوى المعيشي لأسرهن في ظل غلاء الاسعار والمتطلبات المتزايدة قد يرفع من مستوى الضغوط النفسية لديهن، ويؤثر سلباً في صحتهن النفسية. كما أن عدم توافر الأقساط الدراسية، وكلفة المواصلات، وكلفة رعاية الأولاد في أثناء

غيابهن عنهم يؤدي دوراً سلبياً في قدرة الطالبات على مسايرة متطلبات الحياة، مما يشكل مصدراً آخر من مصادر الضغوط عليهن. وجاء مجال الضغوط الاجتماعية في المرتبة الرابعة وبمستوى متوسط، ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن الطالبات المتزوجات يواجهن صعوبة المجاملة والاندماج مع من حولهن اجتماعياً، نظراً لضيق الوقت، وكثرة الالتزامات والمسؤوليات، ولأنهن يحاولن دائماً استثمار الوقت في الدراسة وتنظيم متطلباتها بما لا يتعارض مع متطلبات البيت، مما شكل لهن ضغوطاً نفسية متوسطة. وفي المرتبة الأخيرة جاء مجال الضغوط الصحية وبمستوى متوسط، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن غالبية الطالبات المتزوجات لازلن في عمر الشباب، وصحتهن الجسمية لا زالت جيدة، إلا أن الضغوط النفسية المرتفعة للمجالات الأخرى ربما انعكس على الوضع الصحي لهن، حيث أصبحن نتيجة لهذه الضغوط يتناولن كمية أقل من الطعام يومياً، ويعانين اضطرابات النوم، وأعباء الحمل والولادة، والشعور بأن أجسامهن مرهقة، مما أدى إلى ظهور مستوى متوسط من الضغوط.

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني: ما مستوى الصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجال من مجالات مستوى الصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات، والمقياس ككل، ولكل فقرة من فقرات كل مجال، والمجال ككل، والجداول أدناه توضح ذلك.

الجدول(١٣): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات مقياس مستوى الصحة النفسية والمقياس ككل (ن=١٢٠)

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
١	مجال الارتياح مع الذات.	١,٩٢	٠,٦٩	٣	منخف
٢	مجال الارتياح مع الآخرين.	١,٩٨	٠,٧٦	٢	منخفض
٣	مجال مطالب الحياة.	١,٧٨	٠,٦٧	٤	منخفض
٤	مجال السلامة النفسية.	٣,١٦	١,٠٠	١	متوسط
	مستوى الصحة النفسية ككل	٢,٤٤	٠,٥٧	-	منخفض

يظهر من الجدول (١٣) أن المتوسطات الحسابية لمجالات مقياس مستوى الصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات تراوحت بين (١,٧٨-٣,١٦)، كان أعلاها للمجال الرابع (مجال السلامة النفسية)، بمتوسط حسابي بلغ (٣,١٦)، وبمستوى متوسط، يليه المجال الثاني (مجال الارتياح مع الآخرين)، بمتوسط حسابي بلغ (١,٩٨)، وبمستوى منخفض، وبالمرتبة الأخيرة جاء المجال الثالث (مجال مطالب الحياة)، بمتوسط حسابي (١,٧٨)، وبمستوى منخفض، وبلغ المتوسط الحسابي لمقياس مستوى الصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات ككل (٢,٤٤)، وبمستوى منخفض.

وفيما يأتي عرض المتوسطات والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات كل مجال من مجالات مقياس مستوى الصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات، ولكل مجال ككل.

المجال الأول: مجال الارتياح مع الذات:

الجدول (١٤):المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال الضغوط الاجتماعية، والمجال ككل (ن=١٢٠)

الرقم	الفقره	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
١	أنا راضية عن نفسي.	٢,٠٣	١,٠٠	١	منخفض
٢	لدي إيمان كاف بقدراتي.	١,٩٥	٠,٨٩	٥	منخفض
٣	أتقبل ما لدي من قدرات عقلية.	١,٨٣	٠,٨٦	٦	منخفض
٤	تدفعني الإحباطات إلى المزيد من النجاح.	١,٩٧	٠,٩٣	٤	منخفض
٥	بالرغم من مشكلات الحياة مازلت أشعر بالمتعة.	٢	١,١٣	٢	منخفض
٦	لدي ثقة كبيرة في نفسي.	١,٧٨	١,٠٧	٨	منخفض
٧	أشعر بالارتياح لقدرتي على التحكم في رغباتي وشهواتي.	١,٨٠	٠,٩٨	٧	منخفض
٨	لدي شعور عام بالارتياح والاطمئنان في حياتي.	١,٩٨	١,١٢	٣	منخفض
	مجال الارتياح مع الذات ككل	١,٩٢	٠,٦٩	–	منخفض

يظهر من الجدول (١٤) أن المتوسطات الحسابية لفقرات مجال الارتياح مع الذات تراوحت بين (١,٧٨-٢,٠٣)، كان أعلاها للفقرة رقم (١) التي تنص على (أنا راضية عن نفسي)، بمتوسط حسابي (٢,٠٣)، وبمستوى منخفض، تليها الفقرة رقم (٥) التي تنص على (بالرغم من مشكلات الحياة مازلت أشعر بالمتعة)، بمتوسط حسابي (٢)، وبمستوى منخفض، وبالمرتبة الأخيرة جاءت الفقرة رقم (٦) التي تنص على (لدي ثقة كبيرة في نفسي)، بمتوسط حسابي (١,٧٨)، وبمستوى منخفض، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال (لارتياح مع الذات) ككل (١,٩٢)، وبمستوى منخفض.

المجال الثاني: مجال الارتياح مع الآخرين:

الجدول (١٥): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال الارتياح مع الآخرين، والمجال ككل (ن=١٢٠)

الرقم	الفقره	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
١	لا أشعر بالخجل والاضطرابات عند تفاعلي مع الجنس الأخر.	٢,٢٠	١,٢٠	١	منخفض
٢	أشعر براحة نفسية عند دخول الأماكن التي يوجد فيها الناس.	١,٩٥	١,٠٩	٥	منخفض
٣	أشعر بالاطمئنان بوجود الآخرين.	١,٨٢	٠,٨٩	٦	منخفض
٤	لا أشعر بالخجل بوجود الآخرين.	٢,٠٣	١,٠٢	٤	منخفض
٥	أتصرف بثقة في المناسبات الاجتماعية.	١,٧٣	٠,٩١	٧	منخفض
٦	أكره أن أكون وحدي.	٢,٠٧	١,٢٨	٢	منخفض
٧	أتمكن بسهولة من إيجاد أصدقاء لي.	٢,٠٥	١,١٩	٣	منخفض
	مجال الارتياح مع الآخرين ككل	١,٩٨	٠,٧٦	–	منخفض

يظهر من الجدول (١٥) أن المتوسطات الحسابية لفقرات مجال الارتياح مع الآخرين تراوحت بين (١,٧٣ - ٢,٢٠)، كان أعلاها للفقرة رقم (١) التي تنص على (لا أشعر بالخجل والاضطرابات عند تفاعلي مع الجنس الأخر)، بمتوسط حسابي (٢,٢٠)، وبمستوى منخفض، تليها الفقرة رقم (٦) التي تنص على (أكره أن أكون وحدي)، بمتوسط حسابي (٢,٠٧)، وبمستوى منخفض، وبالمرتبة الأخيرة جاءت الفقرة رقم (٥) التي تنص على (أتصرف بثقة في المناسبات الاجتماعية)، بمتوسط حسابي (١,٧٣)، وبمستوى منخفض، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال (الارتياح مع الآخرين) ككل (١,٩٨)، وبمستوى منخفض.

المجال الثالث: مجال مطالب الحياة:

الجدول (١٦):المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال مطالب الحياة، والمجال ككل (ن=١٢٠)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
١	أعتمد على نفسي في تحقيق أهدافي.	١,٧٧	٠,٩٩	٣	منخفض
٢	المشكلات التي تواجهني هي مسؤوليتي وأنا أولى بحلها.	١,٨٠	١,٠٣	٢	منخفض
٣	أشعر بالمسؤولية تجاه المشكلات التي تواجهني.	١,٧٣	٠,٩٣	٤	منخفض
٤	لدي القدرة على مواجهة الصعوبات وحل المشكلات.	١,٥٥	٠,٧٠	٥	منخفض
٥	أستطيع مواجهة مطالب الحياة والتغلب عليها.	٢,٠٥	١,٠٨	١	منخفض
	مجال مطالب الحياة ككل	١,٧٨	٠,٦٧	-	منخفض

يظهر من الجدول (١٦) أن المتوسطات الحسابية لفقرات مجال (مطالب الحياة) تراوحت بين (١,٥٥-٢,٠٥)، كان أعلاها للفقرة رقم (٥) التي تنص على (أستطيع مواجهة مطالب الحياة والتغلب عليها)، بمتوسط حسابي (٢,٠٥)، وبمستوى منخفض، تليها الفقرة رقم (٢) التي تنص على (المشكلات التي تواجهني هي مسؤوليتي وأنا أولى بحلها)، بمتوسط حسابي (١,٨٠)، وبمستوى منخفض، وبالمرتبة الأخيرة جاءت الفقرة رقم (٤) التي تنص على (لدي القدرة على مواجهة الصعوبات وحل المشكلات)، بمتوسط حسابي (١,٥٥)، وبمستوى منخفض، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال (مطالب الحياة) ككل (١,٧٨)، وبمستوى منخفض.

المجال الرابع: مجال السلامة النفسية:

الجدول (١٨): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال السلامة النفسية، والمجال ككل (ن=١٢٠)

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
١	أسمع أصواتاً لا يسمعها الآخرون.	٣,٨٧	١,١١	١	مرتفع
٢	أشعر بقلق مفاجئ دون سبب.	٢,٤٢	١,٥٩	١٥	منخفض
٣	هناك بعض الأفكار السلبية التي لا تفارقني.	٣,٤٣	١,٣٩	٤	متوسط
٤	أضطر إلى إعادة التأكد من بعض الأفعال التي أقوم بها.	٣,٢٥	١,٤٥	٨	متوسط
٥	أتجنب زيارة بعض الأماكن المرتفعة.	٣,٦٢	١,٢٢	٣	مرتفع
٦	أشعر بالخوف من الأماكن المفتوحة أوالشوارع المزدحمة.	٣,٣٢	١,٤٦	٦	متوسط
٧	تنتابني نوبات مزاجية لايمكن السيطرة عليها.	٢,٩٣	١,٤٩	١٠	متوسط
٨	أمر بنوبات من الفزع والذعر بدون سبب معقول.	٣,٢٢	١,٥٢	٩	متوسط
٩	أشعر برغبة في البكاء.	٢,٧٥	١,٤٤	١٢	متوسط
١٠	أشعر بأن الآخرين يراقبونني أو يتحدثون عني.	٣,٧٣	١,٤٥	٢	مرتفع
١١	أشعر بالتشاؤم بشأن المستقبل.	٢,٨٠	١,٤٥	١١	متوسط
١٢	أحس بضربات قلبي وزيادة سرعتها.	٢,٦٨	١,٦٦	١٤	متوسط
١٣	أشعر بالكآبة.	٣,٣٢	١,٥٥	٦	متوسط
١٤	أشعر بعدم الثقة في معظم الناس.	٢,٧٠	١,٦٠	١٣	متوسط
١٥	يتقلب مزاجي بين الفرح والحزن.	٣,٣٣	١,٥٥	٥	متوسط
	مجال السلامة النفسية ككل	٣,١٦	١,٠١	-	متوسط

يظهر من الجدول (١٧) أن المتوسطات الحسابية لمجال (السلامة النفسية) تراوحت بين (٢,٤٢-٣,٨٧)، كان أعلاها للفقرة رقم (١) التي تنص على (أسمع أصواتاً لا يسمعها الآخرون)، بمتوسط حسابي بلغ (٣,٨٧)، وبمستوى مرتفع، تليها للفقرة رقم (١٠) التي تنص على (أشعر بأن الآخرين يراقبونني أو يتحدثون عني)، بمتوسط حسابي بلغ (٣,٧٣)، وبمستوى مرتفع، وبالمرتبة الأخيرة جاءت الفقرة رقم (٢) التي تنص على (أشعر بقلق مفاجئ دون سبب)، بمتوسط حسابي بلغ (٢,٤٢)، وبمستوى منخفض، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال (السلامة النفسية) ككل (٣,١٦)، وبمستوى متوسط.

مناقشة نتائج السؤال الثاني: أشارت النتائج إلى أن مستوى الصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات كان منخفضاً، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراستي رودنبيري ورينك (Roddenbery & Renk, 2010) وجودة (٢٠١٤) اللتين أشارتا إلى أن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات كان منخفضاً، واختلفت مع نتائج دراسة الشريفين والشريفين (٢٠١٤) التي أشارت إلى أن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات كان متوسطاً، وربما يعود الاختلاف إلى طبيعة عينة دراستهما التي شملت الطلاب والطالبات المتزوجين والمتزوجات وغير المتزوجين والمتزوجات، ومن الجامعات الحكومية فقط، ويمكن تفسير نتيجة هذه الدراسة في ضوء الحالة الانفعالية التي تسببها الضغوط النفسية المرتفعة للطالبات المتزوجات التي أظهرتها النتائج على جميع مجالات المقياس، وما ينتابهن من الخوف والقلق والتوتر والانزعاج نتيجة لذلك، إضافة إلى أن الطالبات ذوات مستوى الضغوط المرتفعة هن أكثر عرضة لردة الفعل السلبية، فهن يعانين القلق، وإلحاح الوقت، والشعور بفقدان السيطرة عند تعرضهن لمواقف حياتية دون القدرة على التكيف مع البيئة، مما ينعكس على أدائهن في كل جوانب الحياة (الظفيري، ٢٠٠٧)، كما أن الطالبات ذوات المستوى المرتفع من القلق الذي يسبب الضغوط النفسية لا يستطعن معالجة المعلومات والمواقف بعمق، ويكون لديهن انتباه أقل للمهمة، مما يؤدي إلى زيادة التوتر والقلق، وبالتالي انخفاض مستوى الصحة النفسية لديهن (Okasaka et al., 2008)، وربما يمكن عزو هذه النتيجة أيضاً إلى أن الطالبات المتزوجات لا يتلقين الدعم والتشجيع الكافي من الأفراد المحيطين بهن، لا سيما الأزواج، أو الأهل، خاصة وأن مجال الضغوط الأسرية جاء في المرتبة الأولى، مما أثر سلباً في مستوى الصحة النفسية لديهن.

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثالث: هل هناك علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية (α =٠,٠٥) بين تقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس مستويات الضغوط النفسية وتقديراتهن على مقياس الصحة النفسية لديهن؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب معاملات الارتباط بين مصفوفة معاملات الارتباط (Correlation) بين مقياس مستويات الضغوط النفسية والمتمثلة بـ (مجال الضغوط الأسرية، ومجال الضغوط الدراسية، ومجال الضغوط الاقتصادية، ومجال الضغوط الاجتماعية، ومجال الضغوط الصحية)، ومقياس مستويات الصحة النفسية والمتمثلة بـ (مجال الارتياح مع الذات، ومجال الارتياح مع الآخرين، ومجال مطالب الحياة، ومجال السلامة النفسية)، والجدول (١٨) يوضح ذلك.

الجدول (١٨): معاملات الارتباط بين مجالات مستويات الضغوط النفسية ومجالات مستويات الصحة النفسية

مستويات الصحة النفسية / مستويات الضغوط النفسية	مجال الارتياح مع الذات	مجال الارتياح مع الآخرين	مجال مطالب الحياة	مجال السلامة النفسية	مستوى الصحة النفسية " ككل
مجال الضغوط الأسرية	٠,٤٤٠-**	٠,٣٠٢-**	٠,٢٩٤-**	٠,٤٥٢-**	٠,٥٨٨-**
مجال الضغوط الدراسية	٠,٤٧٦-**	٠,٢٦٩-**	٠,٢٩٦-**	٠,٤١١-**	٠,٥٥٩-**
مجال الضغوط الاقتصادية	٠,٤٠٢-**	٠,٣٢٣-**	٠,٢٠٢-**	٠,٣٤٤-**	٠,٤٨٧-**
مجال الضغوط الاجتماعية	٠,٤٥٤-**	٠,٢٦٨-**	٠,٢٨٣-**	٠,٤٤٦-**	٠,٥٧٧-**
مجال الضغوط الصحية	٠,٣٦٩-**	٠,٤٤٠-**	٠,٢١٨-**	٠,٤٤٦-**	٠,٥٨٨-**
مستويات الضغوط النفسية" ككل	٠,٥٦٩-**	٠,٤٤٠-**	٠,٣٤٥-**	٠,٥٦٨-**	٠,٧٥٥-**

يظهر من الجدول (١٨) أن معاملات الارتباط بين مستويات الضغوط النفسية والمتمثلة بـ (مجال الضغوط الأسرية، ومجال الضغوط الدراسية، ومجال الضغوط الاقتصادية، ومجال الضغوط الاجتماعية، ومجال الضغوط الصحية)، ومستويات الصحة النفسية والمتمثلة بـ (مجال الارتياح مع الذات، ومجال الارتياح مع الآخرين، ومجال مطالب الحياة، ومجال السلامة النفسية) لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية قد تراوحت بين (٠,٥٨٨-٠,٢٠٢)، كان أدناها للعلاقة بين مجال الضغوط الاقتصادية ومجال مطالب الحياة، وهي قيمة سالبة ودالة إحصائياً على ارتباط قوي سالب، وأعلاها بين المقياسين ككل حيث بلغت (٠,٧٥٥-)، وجميع معاملات الارتباط هي قيم سالبة ودالة إحصائياً.

كما بلغ معامل الارتباط بين مستويات الضغوط النفسية ككل ومستويات الصحة النفسية ككل (٠,٧٥٥-)، وهي قيمة سالبة ومرتفعة ودالة إحصائياً، وهذا يدل على ارتباط قوي وسالب بين الضغوط النفسية والصحة النفسية.

مناقشة نتائج السؤال الثالث: أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسات كل من دايلي (٢٠١٣)، ورودنبيري ورينك (Roddenbery & Renk)، وباباك وآخرين (Babak et al., 2008)، وجودة (٢٠٠٤) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلبة الجامعات، ولم تختلف مع نتائج أي دراسة من الدراسات السابقة، وتبدو هذه النتيجة منطقية من وجهة نظر الباحث، وتعني أنه مع ازدياد الضغوط النفسية تنخفض الصحة النفسية، ومن الممكن تفسيرها في ضوء أن الضغوط النفسية المرتفعة تؤدي إلى حالة من التوتر الشامل والقلق والانزعاج الذي قد يؤثر في كفاءة الجهاز العصبي والجهاز الغدي بطريقة تؤدي إلى نقصان كفاءة مستوى الصلابة النفسية مما يؤثر بدوره في العمليات العقلية: (كالانتباه، والتركيز، والتفكير، والتذكر) ويحد من عملها بنشاط حيث تعد هذه العمليات من متطلبات النجاح في تحقيق الصحة النفسية (Buskar & Bernardo, 2007)، كما أن التوتر والقلق يؤديان إلى حالة من التفكك المعرفي والارتباك، وعدم القدرة على تنظيم الأفكار، وبالتالي يشكل هذا عاملاً معيقاً للإنجاز العقلي والأكاديمي في المواقف المختلفة،جج مما يؤدي إلى انخفاض في مستوى الصحة النفسية (Okasaka et al., 2008).

السؤال الرابع: هل هناك فروقٌ ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=٠,٠٥) في مستويات الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية حسب المتغيرات: (السنة الدراسية، والمعدل التراكمي، والإنجاب)؟

للإجابة عن هذا السؤال تم تطبيق تحليل التباين الثلاثي (Way ANOVA - 3) للكشف عن الفروق في مستويات الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات التي تُعزى لكُل من المتغيرات الآتية: (المستوى الدراسي، والمعدل التراكمي، والإنجاب)، والجداول أدناه توضح ذلك.

الجدول (١٩): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في مستويات الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية حسب متغيرات السنة الدراسية، والمعدل التراكمي، والإنجاب.

المتغيرات	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السنة الدراسية	أولى	٢٤	٤,٢٠	٠,٣٥
	ثانية	١٤	٣,٩٦	٠,٣٤
	ثالثة	٤٠	٣,٤٣	٠,٥٥
	رابعة	٤٢	٣,٤٢	٠,٤٤
المعدل التراكمي	(أقل من ٦٨)	١٨	٤,٣٥	٠,٣١
	(٦٨ – أقل من ٧٦)	٢٧	٣,٧٢	٠,٣٣
	(٧٦ – أقل من ٨٤)	٣٨	٣,٤٣	٠,٥٦
	(٨٤ فأكثر)	٣٧	٣,٤٧	٠,٤٩
الإنجاب (وجود الأبناء)	نعم	٩٤	٣,٧٧	٠,٤٩
	لا	٢٦	٣,١٨	٠,٥٣

يظهر من الجدول (١٩) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة في مستويات الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية تُعزى لكُل من المتغيرات الآتية: (السنة الدراسية، والمعدل التراكمي، والإنجاب)، ولمعرفة الدلالة الإحصائية لتلك الفروق تم تطبيق تحليل التباين الثلاثي (way-ANOVA-3) على مستويات الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية التي تُعزى لكُل من المتغيرات الآتية: (السنة الدراسية، والمعدل التراكمي، والإنجاب)، والجدول (٢٠) يوضح ذلك.

الجدول (٢٠): نتائج تحليل التباين الثلاثي (3-way-ANOVA) للكشف عن الفروق في مستويات الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية حسب متغيرات السنة الدراسية، والمعدل التراكمي، والإنجاب.

المتغير	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "f"	دلالة "f" الإحصائية
السنة الدراسية	٣,٨٥١	٣	١,٢٨٤	٨,٣٨٥	٠,٠٠٠
الإنجاب (وجود الأبناء)	٢,٨٧٩	١	٢,٨٧٩	١٨,٨٠٥	٠,٠٠٠
المعدل التراكمي	٢,٦٧٥	٣	٠,٨٩٢	٥,٨٢٤	٠,٠٠١
الخطأ	١٧,١٤٧	١١٢	٠,١٥٣		
المجموع المصحح	٣٦,٤٤٠	١١٩			

يظهر من الجدول (٢٠) ما يأتي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠٥) في مستويات الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية تُعزى لكُل من المتغيرات الآتية: (السنة الدراسية، والمعدل التراكمي، والإنجاب). وكانت بالنسبه إلى متغير الإنجاب لصالح الزوجات المنجبات (وجود الأبناء).

ولمعرفة مواقع الفروق في مستويات الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية تبعاً لمتغير السنة الدراسية، تم تطبيق اختبار شيفيه (scheffe) للمقارنات البعدية، والجدول (٢١) يوضح ذلك.

الجدول (٢١): نتائج اختبار شيفيه (scheffe) للمقارنات البعدية في مستويات الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية حسب متغير السنة الدراسية.

السنة الدراسية	المتوسط الحسابي	أولى	ثانية	ثالثة	رابعة
أولى	٤,٢٠	-	٠,٢٤	*٠,٧٧	*٠,٧٨
ثانية	٣,٩٦		-	٠,٥٣	٠,٥٤
ثالثة	٣,٤٣			-	٠,٠١
رابعة	٣,٤٢				-

يظهر من الجدول (٢١) أن مواقع الفروق في مستويات الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية تبعاً لمتغير السنة الدراسية كانت بين السنة (الأولى) من جهة والسنتين (الرابعة) و(الثالثة) من جهة أخرى، ولصالح السنة (الأولى)، حيث بلغ المتوسط الحسابي للسنة الأولى (٤,٢٠)، بينما بلغ للسنة الرابعة (٣,٤٢)، وللثالثة (٣,٤٣)، ولم تظهر فروق دالة إحصائياً بين السنوات الدراسية الأخرى.

ولمعرفة مواقع الفروق في مستوييات الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية تبعاً لمتغير المعدل التراكمي، تم تطبيق اختبار شيفيه (scheffe) للمقارنات البعدية، والجدول (٢٢) يوضح ذلك.

الجدول (٢٢): نتائج اختبار شيفيه (scheffe) للمقارنات البعدية في مستويات الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية حسب متغير المعدل التراكمي.

المعدل التراكمي	المتوسط الحسابي	(أقل من ٦٨)	(٦٨ – أقل من ٧٦)	(٧٦ – أقل من ٨٤)	(٨٤ فأكثر)
(أقل من ٦٨)	٤,٣٥	-	٠,٦٣	*٠,٩٢	*٠,٨٨
(٦٨ – أقل من ٧٦)	٣,٧٢		-	٠,٢٩	٠,٢٥
(٧٦ – أقل من ٨٤)	٣,٤٣			-	-٠,٠٤
(٨٤ فأكثر)	٣,٤٧				-

يظهر من الجدول (٢٢) أن مواقع الفروق في مستويات الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية تبعاً لمتغير المعدل التراكمي كانت بين (أقل من ٦٨) والفئتين (٧٦ – أقل من ٨٤) و (٨٤ فأكثر)، ولصالح المعدل التراكمي (أقل من ٦٨)، حيث بلغ المتوسط الحسابي لفئة (أقل من ٦٨) (٤,٣٥)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لفئة (٧٦ – أقل من ٨٤) (٣,٤٣)، ولفئة (٨٤ فأكثر) (٣,٤٧)، ولم تظهر فروق دالة إحصائياً بين المعدلات الأخرى.

مناقشة نتائج السؤال الرابع: أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات على متغيرات: (السنة الدراسية، والمعدل التراكمي، والإنجاب)، ولصالح طالبات السنة الأولى، ومعدل مقبول (أقل من ٦٨)، والزوجات المنجبات على التوالي.

السنة الدراسية: أشارت النتائج إلى أن الضغوط النفسية لدى طالبات السنة الأولى المتزوجات أكثر من زميلاتهن في السنتين: الثالثة، والرابعة، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسات كل من (الشريفين والشريفين، ٢٠١٤)، وباباك وآخرين (Babak et al., 2008)، ولم تختلف مع نتائج أي دراسة من الدراسات السابقة، ومن الممكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن طالبات السنة الأولى لم يمضين فترة طويلة في الجامعة، وما زلن بحاجة إلى المزيد من الخبرة والمهارة لتعرف الأساليب المناسبة للتغلب على ضغوط

الدراسة، والمواقف الضاغطة بشكل عام وفهمها. كما أن الأساليب التي يتبعنها في مواجهة الضغوط ربما تكون غير مناسبة في كثير من الأحيان مقارنة مع الطالبات في السنوات الدراسية الأعلى اللواتي أصبحن أكثر إدراكاً وتكيفاً مع الضغوط، نتيجة لتعرضهن في السنوات الدراسية للعديد من المواقف الصعبة والضاغطة، وتعلمهن الكثير من الخبرات والمهارات في حياتهن الدراسية والعملية، وبذلك أصبحن أكثر صلابة ومقاومة للضغوط، وأكثر استخداماً للأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط.

المعدل التراكمي: أشارت النتائج إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات اللواتي معدلاتهن (أقل من ٦٨) أكثر من زميلاتهن ذوات المعدلات الأعلى، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (الشريفين والشريفين، ٢٠١٤)، ولم تختلف مع نتائج أي دراسة من الدراسات السابقة كونها لم تبحث هذا المتغير، ومن الممكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الطالبات المتزوجات الحاصلات على معدلات مرتفعة يتكون لديهن توقعات واتجاهات ومعتقدات إيجابية، فيشعرن بأنهن قادرات على التحكم في البيئة المحيطة وإحداث تغيير فيها، بينما نظيراتهن الحاصلات على المعدلات الأقل يتكون لديهن شعور ومعتقدات بأنهن عاجزات عن إحداث ذلك التغيير، فكلما ازدادت معدلات الطالبات تزداد ثقتن بأنفسهن، وبالتالي تزداد مجهوداتهن وإصرارهن على تخطي ما يواجهن من عقبات، وفي هذا الصدد أشار باندورا (Bandura,1989) إلى أن الأفراد ذوي المعتقدات الإيجابية يكونون أكثر قدرة على التحكم في الضغوط التي تواجههم.

الطالبات المنجبات: أشارت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات المنجبات أكثر من زميلاتهن اللواتي لم ينجبن بعد، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة دايلي (٢٠١٣)، واختلفت جزئياً مع نتائج دراسة الشريفين والشريفين، (٢٠١٤التي أشارت إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات غير المنجبات أكثر من زميلاتهن المنجبات، وقد يعود سبب الاختلاف إلى التعريف الإجرائي للزوجات غير المنجبات، ففي هذه الدراسة يقصد بها الزوجات اللواتي لم ينجبن بعد نظراً لحداثة الزواج، أو تأجيل الإنجاب، أو العقم، أما في دراستهما فقصدا الزوجات العقيمات، ويمكن تفسير نتيجة هذه الدراسة في ضوء أن الطالبات المتزوجات اللواتي لديهن أطفال يتوقع منهن أن يقمن بجميع الأدوار التي يقمن بها نظيراتهن اللواتي لم ينجبن بعد، فضلاً عن أعباء الحمل والولادة، إضافة إلى الاعتناء بالأطفال وتلبية احتياجاتهم، علماً بأن معظمهن لا زلن صغيرات في العمر، ولديهن أبناء صغار بحاجة إلى الرعاية والتربية، والاهتمام بصحتهم، ومرضهم، والعناية بغذائهم، ونظافتهم، ودراستهم، كذلك خشيتهن من إلحاق أي ضرر بأطفالهن في أثناء غيابهن عن البيت، أو انشغالهن بالدراسة، كل ذلك يشكل مصدراً للقلق والتوتر، بل وهاجساً يشعرهن بأن ما قد يحدث لأطفالهن من مكروه قد يكون بسبب انشغالهن عنهم بالدراسة، مما يشكل مصدراً إضافياً من مصادر الضغوط عليهن.

السؤال الخامس: هل هناك فروقٌ ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α= ٠,٠٥) في مستويات الصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية تُعزى لكُل من المتغيرات الشخصية (السنة الدراسية، والمعدل التراكمي، والإنجاب)؟

للإجابة عن هذا السؤال تم تطبيق تحليل التباين الثلاثي (Way ANOVA - 3) للكشف عن الفروق في مستويات الصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات تُعزى لكُل من المتغيرات الآتية: (السنة الدراسية، والمعدل التراكمي، ولإنجاب)، والجداول أدناه توضح ذلك.

الجدول (٢٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في مستويات الصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية حسب متغيرات السنة الدراسية، والمعدل التراكمي، والإنجاب.

المتغيرات	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السنة الدراسية	أولى	٢٤	١,٩١	٠,٤١
	ثانية	١٤	٢,٢٧	٠,٣٩
	ثالثة	٤٠	٢,٥٦	٠,٦٢
	رابعة	٤٢	٢,٦٩	٠,٤٣
المعدل التراكمي	(أقل من ٦٨)	١٨	١,٩٠	٠,٣٢
	(٦٨ – أقل من ٧٦)	٢٧	٢,٢٧	٠,٥٣
	(٧٦ – أقل من ٨٤)	٣٨	٢,٧١	٠,٤٧
	(٨٤ فأكثر)	٣٧	٢,٥٦	٠,٥٨
الإنجاب (وجود الأبناء)	نعم	٩٤	٢,٣٥	٠,٥٢
	لا	٢٦	٢,٧٩	٠,٦٢

يظهر من الجدول (٢٣) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة في مستويات الصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية تُعزى لكُل من المتغيرات الشخصية (السنة الدراسية، والمعدل التراكمي، والإنجاب). ولمعرفة الدلالة الإحصائية لتلك الفروق تم تطبيق تحليل التباين الثلاثي (3 way) - Anova – على مستويات الصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية التي تُعزى لكُل من المتغيرات الآتية (السنة الدراسية، والمعدل التراكمي، والإنجاب)، والجدول (٢٤) يوضح ذلك.

الجدول (٢٤) نتائج تحليل التباين الثلاثي (3-way-ANOVA) للكشف عن الفروق في مستويات الصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية حسب متغيرات السنة الدراسية، والمعدل التراكمي، والإنجاب.

المتغير	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "f"	دلالة "f" الإحصائية
السنة الدراسية	٤,٢٥٠	٣	١,٤١٧	٦,٦٨٣	٠,٠٠٠
الإنجاب (وجود الأبناء)	٠,٩١٦	١	٠,٩١٦	٤,٣٢٣	٠,٠٤٠
المعدل التراكمي	٣,٠٩٦	٣	١,٠٣٢	٤,٨٦٩	٠,٠٠٣
الخطأ	٢٣,٧٤٢	١١٢	٠,٢١٢		
المجموع المصحح	٣٨,٨٠٢	١١٩			

يظهر من الجدول (٢٤) ما يأتي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠٥) في مستويات الصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية تُعزى لكُل من المتغيرات (السنة الدراسية، والمعدل التراكمي، والإنجاب). وكانت بالنسبه لمتغير الإنجاب لصالح عدم وجود الأبناء.

ولمعرفة مواقع الفروق في مستويات الصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية تبعاً لمتغير السنة الدراسية، تم تطبيق اختبار شيفيه (scheffe) للمقارنات البعدية، والجدول (٢٥) يوضح ذلك.

الجدول (٢٥): نتائج اختبار شيفيه (scheffe) للمقارنات البعدية في مستويات الصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية حسب متغير السنة الدراسية.

السنة الدراسية	المتوسط الحسابي	أولى	ثانية	ثالثة	رابعة
أولى	١,٩١	–	-٠,٣٦	-٠,٦٥	-٠,٧٨*
ثانية	٢,٢٧		–	-٠,٢٩	-٠,٤٢
ثالثة	٢,٥٦			–	-٠,١٣
رابعة	٢,٦٩				–

يظهر من الجدول (٥٢) أن مواقع الفروق في مستويات الصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية تبعاً لمتغير السنة الدراسية كانت بين (السنة أولى) و (السنة الرابعة)، ولصالح (السنة الرابعة) التي بلغ متوسطها الحسابي (٩٦,٢)، بينما بلغ المتوسط الحسابي (للسنة الأولى) (١٩,١)، ولم تظهر فروق دالة إحصائياً بين المستويات الدراسية الأخرى.

ولمعرفة مواقع الفروق في مستويات الصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية تبعاً لمتغير المعدل التراكمي، تم تطبيق اختبار شيفيه (scheffe) للمقارنات البعدية، والجدول (٢٦) يوضح ذلك.

الجدول (٢٦): نتائج اختبار شيفيه (scheffe) للمقارنات البعدية في مستويات الصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية حسب متغير المعدل التراكمي.

المعدل التراكمي	المتوسط الحسابي	(أقل من ٦٨)	(٦٨ – أقل من ٧٦)	(٧٦ – أقل من ٨٤)	(٨٤ فأكثر)
(أقل من ٦٨)	١,٩٠	–	-٠,٣٧	-٠,٨١*	-٠,٦٦*
(٦٨ – أقل من ٧٦)	٢,٢٧		–	-٠,٤٤	-٠,٢٩
(٧٦ – أقل من ٨٤)	٢,٧١			–	٠,١٥
(٨٤ فأكثر)	٢,٥٦				–

يظهر من الجدول (٢٦) أن مواقع الفروق في مستويات الصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية تبعاً لمتغير المعدل التراكمي كانت بين المستوى (أقل من ٦٨)، والمستويين (٧٦- أقل من ٨٤) و(٨٤ فأكثر)، ولصالح المستويين: (٧٦ – أقل من ٨٤) و(٨٤ فأكثر)، بمتوسطات حسابية (٢,٧١)، و (٢,٥٦) على التوالي، ولم تظهر فروق دالة إحصائياً بين المعدلات الأخرى.

مناقشة السؤال الخامس: أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات على متغيرات: (السنة الدراسية، والمعدل التراكمي، والإنجاب)، ولصالح طالبات السنة الرابعة، ومعدل (٧٦ فأكثر)، والزوجات غير المنجبات على التوالي.

السنة الدراسية: أشارت النتائج إلى أن مستوى الصحة النفسية لدى طالبات السنة الرابعة المتزوجات أفضل من زميلاتهن في السنة الأولى، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Lotfi et al., 2008)، واختلفت جزئياً مع نتيجة دراسة (الشريفين والشريفين، ٢٠١٤) التي أشارت إلى أن مستوى الصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في السنتين: الثانية، والثالثة أفضل من زميلاتهن في السنتين: الأولى، والرابعة، ويمكن تفسير نتيجة الدراسة الحالية في ضوء خبرة التكيف التي تعرضت لها طالبات السنوات الدراسية الأعلى والتي زادت من وعيهن وإدراكهن للأحداث الضاغطة، نتيجة لتعلمهن الكثير من المهارات والاستراتيجيات التي ساعدتهن على

مواجهة الضغوط وأن يصبحن أكثر صحة نفسية من غيرهن من الطالبات في السنة الأولى اللواتي ما زلن يحاولن اكتشاف عناصر البيئة المحيطة بهن، عدا عن الضغوط التي يتعرضن لها والمرتبطة باختلاف نظام التعليم الجامعي عن نظام التعليم المدرسي، إضافة إلى اختلاف الثقافة بين المناطق التي نشأن فيها والثقافة التي جئن إليها، خاصة وأن هناك نسبة من الطالبات من الجنسيات الخليجية.

المعدل التراكمي: أشارت النتائج إلى أن مستوى الصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات اللواتي معدلاتهن (٧٦ فأكثر) أفضل من زميلاتهن ذوات المعدلات الأدنى (٦٨ فأقل)، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (الشريفين والشريفين، ٢٠١٤)، ولم تختلف مع نتائج أي دراسة من الدراسات السابقة كونها لم تبحث هذا المتغير، ومن الممكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الطالبات المتزوجات ذوات المعدلات المرتفعة عادة ما يتكون لديهن اتجاهات ومعتقدات إيجابية، مما يشعرهن بأنهن قادرات على التحكم في البيئة المحيطة وإحداث تغيير فيها، مما يقلل من مستوى الضغوط النفسية، ويزيد من مستوى الصحة النفسية لديهن، وهذا ما أوضحه كل من بوسكر وبيرناردو (Buskar & Bernardo, 2007) حيث أشارا إلى وجود علاقة إيجابية بين مستوى الصحة النفسية لدى الأفراد ومستوى التحصيل الأكاديمي، فكلما ازدادت معدلات الطالبات تزداد ثقتهن بأنفسهن، وبالتالي تزداد مجهوداتهن وإصرارهن على تخطي ما يواجهن من عقبات، مما يقلل من مستوى الضغوط النفسية ويزيد من مستوى الصحة النفسية لديهن.

الطالبات غير المنجبات: أشارت النتائج إلى أن مستوى الصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات اللواتي لم ينجبن أفضل من زميلاتهن المنجبات، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة دايلي (٢٠١٣)، واختلفت جزئياً مع نتيجة دراسة الشريفين والشريفين، (٢٠١٤التي أشارت إلى أن مستوى الصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات المنجبات أفضل من زميلاتهن غير المنجبات، وقد يعود سبب الاختلاف إلى التعريف الإجرائي للزوجات غير المنجبات، ففي هذه الدراسة يقصد بها الزوجات اللواتي لم ينجبن بعد، أما في دراستهما فقصدا الزوجات العقيمات، ويمكن تفسير نتيجة هذه الدراسة في ضوء أن الطالبات المتزوجات اللواتي لم ينجبن بعد لا يواجهن الضغوط نفسها التي يواجهنها نظيراتهن المنجبات من مثل: (أعباء الحمل والولادة، والاعتناء بالأطفال ورعايتهم وتلبية احتياجاتهم، وتربيتهم، والاهتمام بصحتهم، ومرضهم، والعناية بغذائهم، ونظافتهم، ودراستهم، وخشيتهن من إلحاق أي ضرر بأطفالهن في أثناء غيابهن عن البيت، أو انشغالهن بالدراسة)، كل ذلك يشكل مصدراً للقلق والتوتر ويزيد من مستوى الضغوط النفسية، مما يقلل من مستوى الصحة النفسية لديهن مقارنة بنظيراتهن غير المنجبات.

التوصيات:

١. تثقيف الأسر، وحث الأزواج على التعاون وزيادة تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للطالبات المتزوجات للتخفيف من الضغوط النفسية التي تواجههن.

٢. إعداد وتقديم برامج إرشادية للطالبات المتزوجات وخاصة طالبات السنة الأولى، من قبل مرشدين نفسيين ذوي خبرة، عن كيفية مواجهة الضغوط النفسية بأساليب إيجابية.

٣. توجيه الطالبات المتزوجات لاستغلال فرص الإجازات والعطل بالترفيه عن أنفسهن من أجل تخفيف الضغوط النفسية لديهن.

٤. إجراء المزيد من الدراسات للمقارنة بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات في جوانب متعددة من الشخصية والاضطرابات.

المراجع العربية:

أبو غالي، عطاف محمود. (٢٠١٢). فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. **مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٠** (٢١)، ٦١٩-٦٥٤.

اسماعيل، بشرى. (٢٠٠٤). **ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية.** (الطبعة الثانية). القاهرة: دار الأنجلو المصرية.

بن زروال، فتحية. (٢٠٠٦). **أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد.** أطروحة دكتوراة غير منشورة، جامعة منتوري، قسنطينة.

البنا، أنور حمودة. (٢٠٠٨). المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة. **مجلة جامعة الأقصى، ١٢ ٢)**،١٣ -١٦١.

جامعة إربد الأهلية. (٢٠١٦). **خلاصة التقرير السنوي لأعداد طلبة الجامعة.** دائرة القبول والتسجيل، جامعة إربد الأهلية، إربد.

جودة، آمال عبد القادر. (٢٠٠٤). **أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى.** بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الأول: التربية في فلسطين وتغيرات العصر، الجامعة الإسلامية، غزة، ٢٣+٢٤ -١١- ٢٠٠٤.

دايلي، ناجية. (٢٠١٣). **الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق.** رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة فرحات عباس، سطيف، الجزائر.

الشريفين، أحمد والشريفين، نضال. (٢٠١٤). التنبؤ بالصحة النفسية من خلال بعض المتغيرات النفسية والتربوية والديموغرافية لدى طلبة الجامعات الأردنية. **مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية،٣** (٢١)، ١٩-٥٤.

الظفيري، علي حبيب. (٢٠٠٧). **مظاهر وأسباب وأساليب مواجهة الضغوط الوالديه كما يدركها آباء وأمهات الأطفال المتخلفين عقلياً.** أطروحة دكتوراة غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والإجتماعية، جامعة عين شمس.

عبد المعطي، حسن. (٢٠٠٦). **ضغوط الحياة: وأساليب مواجهتها.** (الطبعة الأولى). القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

عودة، أحمد وملكاوي، فتحي.(١٩٩٢) **أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية،** الطبعة الثانية. إربد: مكتبة الكتاني.

الكساسبة، محمد. (٢٠٠٤). **مصادر ضغوط العمل لدى المشرفين التربويين العاملين بمديريات التربية والتعليم في محافظات جنوب الأردن.** رسالة ماجيستسر غير منشورة، جامعة مؤتة.

كفافي، علاء الدين. (١٩٩٦). **الصحة النفسية. (الطبعة الثانية).** القاهرة: دار المعرفة الجامعية.

منظمة الصحة العالمية. (٢٠٠٩). **أسترجع في ٢ شباط، ٢٠٠٩**، متوفر على:

http:// www.int/ mental_ health/ en

المراجع الأجنبية:

Babak, M., Froug, S., Behrooz. B ., & Hamid, A. (2008) .Perceived stress, self-efficacy and its Relation to Psychological Well-Being Status in Iranian Male high school students. **Journal of social and Behavior Personality, 36** (2), 257-266

Bandura, A. (1989). Human Agency in Social Cognitive Theory. **American Psychologist, 14** (9),1175-1184.

Roddenbery, A., & Renk, K. (2010). Locus of Control and Self efficacy: Potential Mediators of Stress, Illness, and Utilization of Health Services on College Students. **Child Psychiatry and Human Development, 41** (4), 353-370.

Senel, P., Consuelo, A., Robin, B., & Stewart, P. (2001). Adjustment issues of turkish college students studying in the united states. **College students journal, 35** (1), 11-52.

Shannon, H., & Allen, T. (2006). The effectiveness of a REBT training program in increasing the performance of high school students in mathematics. Journal of **Rational - Emotive & Cognitive- Behavior Therapy, 16** (3), 197-209.

Torres, P. (2001). Prevention and eradiction of domestic violence - with the health system as the starting point: Anew parding. **Journal of Gender Violence, health and rights in the Americas.** Retrieved september 21, 2007, from EBSCO host master file database.

Wright, T .& Bonett, D. (1993). Mental health and work performance: results of along gitudinal field study. **Journal of occupational and organizational psychology, 66** (4).

Buskar, K., & Bernardo, L. (2007). Mental Health and Academic Achievement: Role of school nurses. **Journal for Specialists in Pediatric Nursing,12** (4), 215-223

Coffman, D., & Gillgan, T. (2003). Social support, stress, and self efficasy: effects on students satisfaction. **Journal of College Student retention: research, Theory and Practice, 4** (1),53-66.

Dwyer, A., & Cumming, A. (2001). Stress, Self-Efficacy, Social Support, and Coping Strategies in University Student, **Canadian Journal of Counseling, 35** (10), 208-220.

Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshman adaptation to university life: depressive symptomsm stress and coping. **Journal of clinical psychology, 62** (3), 208 – 220.

Lotfi,M., Aminian,A., Ghomizadea,A., & Noorani,F. (2009). A study on psychological health of first year university in Iran. **Iranian Journal of psychiatry and behavioral science,3** (2), 47-51.

Okasaka,Y., Morita, N., Nakatani, Y., & Fujisawa, K. (2008). Correlation between addictive behaviors and mental health in university students. **Journal of Psychiatry and Clinical Neurosciences,62**(3),84-92.