العدد3 No 3
2026 ايار May2026
مجلة ساوة للدراسات الانسانية
Sawah Journal of Humanities
E-ISSN 3106 - 8324 P-ISSN 3106 - 8316
مجلة محكمة تصدر عن
جامعة ساوة الاهلية

الضغوط النفسية وعلاقتها بالميل الى المخاطرة لدى طلبة الجامعة

محمد احمد صلال
ma5206178@gmail.com:

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومستوى الميل إلى المخاطرة لدى طلبة الجامعة، والكشف عن طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالبًا وطالبةً من طلبة الجامعة، تراوحت أعمارهم بين (18-25) عامًا، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية. استخدم مقياس الضغوط النفسية المعرَب ومقياس الميل إلى المخاطرة أدواتٍ للقياس، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة جاء متوسطًا، كما جاء مستوى الميل إلى المخاطرة متوسطًا. وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الضغوط النفسية والميل إلى المخاطرة لدى أفراد العينة. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، في حين لم تلاحَظ فروق دالة إحصائيًا في الميل إلى المخاطرة تعزى لمتغير الجنس. وفي ضوء هذه النتائج، قدمت الدراسة جملةً من التوصيات والمقترحات الرامية إلى تعزيز الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة وتطوير مهارات إدارة الضغوط.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، الميل إلى المخاطرة، طلبة الجامعة، الصحة النفسية.

Psychological Stress and Its Relationship to Risk-Taking Among University Students

Muhammad Ahmad Sallāl
ma5206178@gmail.com

Abstract

This study aimed to identify the level of psychological stress and risk-taking among university students and to explore the relationship between these two variables. The study employed a descriptive correlational approach. The sample consisted of 200 male and female university students, aged 18-25, selected using stratified random sampling. The Arabic-language Psychological Stress Scale and the Risk-Taking Inclination Scale were used as measurement tools. The results showed that the level of psychological stress among university students was moderate, as was the level of risk-taking. The results also revealed a statistically significant correlation between psychological stress and risk-taking among the sample. Furthermore, the results indicated statistically significant differences in psychological stress levels attributable to gender, favoring females, while no statistically significant differences were observed in risk-taking attributable to gender. Based on these findings, the study offers several recommendations and suggestions aimed at promoting the mental health of university students and developing their stress management skills.

Keywords: Psychological stress, risk-taking tendency, university students, mental health.

المقدمة

يعد الإنسان كائنًا اجتماعيًا يعيش في بيئة متغيرة ومتطورة باستمرار، تفرض عليه تحديات متجددة ومتزايدة تستلزم منه التكيف والاستجابة الفعالة. ومن أبرز هذه التحديات التي باتت سمةً عصرية لافتة ظاهرة الضغوط النفسية التي أصبحت رفيقةً دائمة للإنسان المعاصر في مختلف مراحل حياته وبيئاته. وتحتل المرحلة الجامعية موقعًا بالغ الأهمية في حياة الفرد، إذ تمثل نقطة تحول جوهرية يواجه فيها الطالب منظومة متكاملة من المتطلبات الأكاديمية والاجتماعية والانفعالية، مما يجعله أكثر عرضة للضغوط النفسية بأشكالها المتعددة.

وقد تصدر موضوع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة اهتمام الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية، وذلك لما لهذه الضغوط من تأثيرات واسعة تطال مختلف جوانب شخصية الطالب الأكاديمية والنفسية والاجتماعية والصحية. وتتنوع مصادر هذه الضغوط وتتشعب لتشمل العبء الدراسي المتراكم، وضغوط الاختبارات والامتحانات، والصعوبات الاقتصادية والمالية، والضغوط الأسرية، فضلًا عن التحولات المرتبطة بمرحلة الانتقال من التعليم الثانوي إلى الحياة الجامعية، والصراعات الهوياتية والتساؤلات المتعلقة بالمستقبل المهني.

وفي هذا السياق، يبرز الميل إلى المخاطرة بوصفه متغيرًا نفسيًا محوريًا وثيق الصلة بالضغوط النفسية؛ إذ تشير الأدلة النظرية والتجريبية إلى أن الأفراد الواقعين تحت وطأة الضغوط النفسية قد يقدمون على سلوكيات مخاطرة بدرجات متفاوتة كمحاولة للتعامل مع الضغوط أو الهروب من آثارها، أو نتيجة للاضطراب في العمليات المعرفية والوجدانية. وتتشكل سلوكيات المخاطرة في صور متعددة تمتد من المخاطرة الأكاديمية إلى المخاطرة الاجتماعية والاقتصادية والصحية.

وتنبع أهمية دراسة هذه العلاقة من الدور المحوري الذي يضطلع به طلبة الجامعة بوصفهم ثروة بشرية قادرة على الإسهام في بناء المجتمع وتطويره، مما يجعل المحافظة على صحتهم النفسية وتعزيز قدرتهم على اتخاذ القرارات الرشيدة أمرًا بالغ الأهمية من الأهداف التي تسعى إليها المؤسسات التعليمية. وانطلاقًا من هذا الإدراك، جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والميل إلى المخاطرة لدى شريحة طلبة الجامعة.

تتجلى مشكلة البحث فيما رصده الباحثون والمختصون في مجال الصحة النفسية من ارتفاع ملحوظ في معدلات الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات في العالم العربي، حيث أشارت دراسة عبدالرحمن (2017) إلى أن نسبة معتبرة من طلبة جامعة نجران يعانون ضغوطًا نفسية تؤثر في مسارهم الأكاديمي وتوازنهم النفسي. وعلى المستوى العالمي، رصدت دراسة Menon et al. (2018) وجود صلة وثيقة بين مستويات الضغوط والسلوكيات المخاطِرة لدى طلبة الطب، كما كشفت دراسة Pattanaik & Bhambri (2024) عن ارتباط بين القلق الأكاديمي وسلوكيات المخاطرة لدى طلبة الجامعات.

غير أن المتأمل في الأدبيات البحثية العربية يلحظ شحًا في الدراسات التي تعنى بدراسة العلاقة المباشرة بين الضغوط النفسية والميل إلى المخاطرة بوصفهما متغيرين متمايزين يستحقان الفحص والتحليل المعمق في ضوء الخصوصية الثقافية والاجتماعية للمجتمعات العربية. وعليه، تتمحور مشكلة البحث الحالي حول التساؤل الرئيسي الآتي:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والميل إلى المخاطرة لدى طلبة الجامعة؟

أسئلة البحث

تسعى الدراسة الحالية إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة؟
2. ما مستوى الميل إلى المخاطرة لدى طلبة الجامعة؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الضغوط النفسية والميل إلى المخاطرة لدى طلبة الجامعة؟
4. هل توجد فروق دالة إحصائيًا في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)؟
5. هل توجد فروق دالة إحصائيًا في الميل إلى المخاطرة لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)؟

أهداف البحث

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.
2. التعرف على مستوى الميل إلى المخاطرة لدى طلبة الجامعة.
3. الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والميل إلى المخاطرة لدى طلبة الجامعة.
4. التحقق من وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.
5. التحقق من وجود فروق في الميل إلى المخاطرة تعزى لمتغير الجنس.
6. تقديم توصيات مبنية على نتائج الدراسة تسهم في تعزيز الصحة النفسية وتطوير مهارات إدارة الضغوط لدى طلبة الجامعة.

أهمية البحث

أولًا: الأهمية النظرية

- تسهم هذه الدراسة في إثراء الأدب النفسي العربي بمعطيات علمية موثوقة حول طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والميل إلى المخاطرة في البيئة الجامعية العربية.
- توفر إطارًا نظريًا متكاملًا يربط بين مفهومي الضغوط النفسية والميل إلى المخاطرة في ضوء النظريات النفسية الحديثة.
- تعزز من قاعدة البيانات البحثية المتعلقة بالصحة النفسية لطلبة الجامعات في الوطن العربي.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية

- تزود المرشدين النفسيين في البيئات الجامعية بمعطيات دقيقة تساعدهم في تصميم برامج الدعم النفسي الموجهة.
- تقدم للقائمين على إدارة المؤسسات التعليمية رؤية علمية واضحة حول الاحتياجات النفسية لطلبتهم.
- تفتح آفاقًا بحثية جديدة أمام الباحثين الراغبين في التعمق في دراسة العوامل النفسية المؤثرة في سلوك المخاطرة لدى الشباب الجامعي.
- تسهم نتائجها في توجيه السياسات التعليمية والنفسية نحو اعتماد مناهج فعالة لإدارة الضغوط وتنمية مهارات صنع القرار لدى الطلبة.

الإطار النظري للبحث

أولًا: الضغوط النفسية

1. مفهوم الضغوط النفسية

تعد الضغوط النفسية من أكثر المفاهيم النفسية شيوعًا واستخدامًا في الأدبيات العلمية المعاصرة، غير أن تعريفها لا يزال موضع جدل بين العلماء والباحثين نظرًا للتعقيد الذي يكتنف هذه الظاهرة والتشابك بين أبعادها المختلفة. وتتنوع التعريفات المقدَمة لهذا المفهوم تبعًا للزاوية التي يقاربه منها كل باحث: فثمة من يعرفها باعتبارها منبهًا بيئيًا خارجيًا يفرض على الكائن الحي ضرورة التكيف والتأقلم، وثمة من يعرفها بوصفها استجابةً داخلية تتشكل في صورة توترات جسدية ونفسية، فيما يؤثر فريق ثالث تعريفها من منظور تفاعلي يركز على العلاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته.

وفي هذا الصدد، يعرف Lazarus & Folkman الضغطَ النفسي بأنه "علاقة خاصة بين الشخص وبيئته حين يقيم الفرد هذه البيئة على أنها تتخطى موارده وتهدد راحته". أما على صعيد التعريفات العربية، فقد أشار عبدالرحمن (2017) إلى أن الضغط النفسي هو حالة من التوتر والضيق تنجم عن المطالب البيئية التي يدركها الفرد بوصفها تتعدى طاقاته وإمكاناته. كذلك رأى خليفي (2018) أن الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة هي مجموع المثيرات البيئية الضاغطة التي يدركها الطالب وتحدث لديه استجابات انفعالية وسلوكية تعيق أداءه وتنعكس سلبًا على صحته النفسية.

2. مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

تتعدد مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وتتنوع، ويمكن تصنيفها في المحاور الآتية:

أ. الضغوط الأكاديمية: وتشمل ضغوط الاختبارات والتقييمات، وكثافة المناهج الدراسية، والخوف من الرسوب، وصعوبة بعض المقررات، وضيق الوقت.

ب. الضغوط الاجتماعية: وتتضمن الضغوط المترتبة على التكيف مع المحيط الاجتماعي الجديد، والعلاقات مع الأقران وأعضاء هيئة التدريس، والتوقعات الاجتماعية.

ج. الضغوط الأسرية: وتشمل المشكلات الأسرية، والضغوط المالية، والتوقعات العائلية المرتفعة.

د. الضغوط المستقبلية: وتتعلق بالقلق إزاء المستقبل المهني، وصعوبات سوق العمل، وعدم اليقين من التخصص الدراسي (احليلى، 2020).

3. نظريات الضغوط النفسية

تتعدد النظريات المفسِرة للضغوط النفسية، ومن أبرزها:

- نظرية Selye للضغوط: قدم هانز سيلي مفهوم متلازمة التكيف العام (GAS)، وصنف الاستجابة للضغوط في ثلاث مراحل: مرحلة الإنذار، ومرحلة المقاومة، ومرحلة الإنهاك.
- النموذج المعرفي-التقييمي لـ Lazarus & Folkman: يركز هذا النموذج على دور التقييم المعرفي في تشكيل الاستجابة للضغوط، إذ يميز بين التقييم الأولي للموقف الضاغط والتقييم الثانوي للموارد المتاحة للتكيف.
- نموذج الطلب والسيطرة لـ Karasek: يؤكد هذا النموذج على دور التوازن بين متطلبات البيئة وقدرة الفرد على التحكم في الموقف في تحديد مستوى الضغط الذي يشعر به.

ثانيًا: الميل إلى المخاطرة

1. مفهوم الميل إلى المخاطرة

يمثل الميل إلى المخاطرة نزعةً شخصية تصفية تعكس استعداد الفرد للإقدام على سلوكيات تنطوي على قدر من الغموض أو الخطر المحتمل في مقابل تحقيق منافع أو إثارة متوقعة. وقد اهتم كثير من الباحثين بدراسة هذه الظاهرة من زوايا متعددة؛ إذ أشار الخولي (2001) إلى أن الميل إلى المخاطرة يشير إلى استعداد الفرد لقبول الغموض والتعامل مع مواقف ذات نتائج غير مؤكدة. كذلك رأى Ahmad et al. (2018) أن سلوك المخاطرة لدى طلبة الجامعة يرتبط بعوامل شخصية ومجتمعية متشابكة في مقدمتها الأمن الشخصي والوضع الاجتماعي الاقتصادي.

وعلى صعيد التصنيف، يميز الباحثون بين نمطين رئيسيين من المخاطرة: المخاطرة الإيجابية التي تنطوي على قدر من الحسابات والتخطيط وقد تفضي إلى نتائج إيجابية، والمخاطرة السلبية التي تتسم بالاندفاعية وانعدام التخطيط وتعرض الفرد لعواقب وخيمة. وتسهم عوامل كثيرة في تشكيل مستوى الميل إلى المخاطرة لدى الفرد، في مقدمتها: سمات الشخصية كالانبساطية والانفتاح على التجربة، والحالة الانفعالية الراهنة، ومستوى الاندفاعية، وكذلك تنظيم الانفعالات وفاعلية الذات.

2. العلاقة بين الضغوط النفسية والميل إلى المخاطرة

تكشف الأدلة التجريبية عن تعقيد واضح في طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وسلوك المخاطرة؛ إذ أجرى Wang et al. (2021) دراسة تجريبية أثبتت أن الذكور ذوي الميل المنخفض للمخاطرة يبالغون في تقدير الخطر حين يتعرضون لضغوط نفسية حادة، وهو ما يشير إلى أن تأثير الضغوط على سلوك المخاطرة يتباين تبعًا للفروق الفردية. وفي السياق ذاته، درس Nowacki et al. (2019) التأثيرات الزمنية للضغوط على سلوك المخاطرة، مؤكدين أن هذه التأثيرات قد تظهر بصورة متأخرة وليس فورية.

أما Zhang et al. (2025) فقد سلطوا الضوء على دور فاعلية تنظيم الانفعالات والاندفاعية في التوسط بين الضغوط وسلوك المخاطرة لدى طلبة الجامعات، مثبتين أن الطلاب الذين يمتلكون مستوى أعلى من فاعلية تنظيم الانفعالات يبدون ميلًا أقل للمخاطرة حتى في ظل الضغوط. وبالمثل، أكدت دراسة Menon et al. (2018) وجود صلة جوهرية بين مستويات الضغوط وسلوكيات إيذاء الذات والمخاطرة لدى طلبة الطب.

منهجية البحث

أولًا: منهج الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يسعى إلى وصف الظاهرة المدروسة وصفًا دقيقًا، والكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرات موضع الدراسة دون التدخل في ضبطها أو التحكم فيها، وذلك بما يتناسب مع طبيعة أسئلة البحث وأهدافه.

ثانيًا: مجتمع الدراسة وعينتها

1. مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة المنتظمين في الدراسة بالجامعة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2024-2025م، من مختلف الكليات والتخصصات والمستويات الدراسية.

2. عينة الدراسة

العدد3 No 3
2026 ايار May2026
مجلة ساوة للدراسات الانسانية
Sawah Journal of Humanities
E-ISSN 3106 - 8324 P-ISSN 3106 - 8316
مجلة محكمة تصدر عن
جامعة ساوة الاهلية

تم اختيار عينة الدراسة باستخدام أسلوب المعاينة العشوائية الطبقية، وتكونت من (200) طالبًا وطالبةً موزعين على مختلف الكليات، تراوحت أعمارهم بين (18-25) عامًا، بمتوسط عمري بلغ (21.3) سنة وانحراف معياري مقداره (1.85). ويوضح الجدول الآتي التوزيع الديموغرافي لعينة الدراسة:

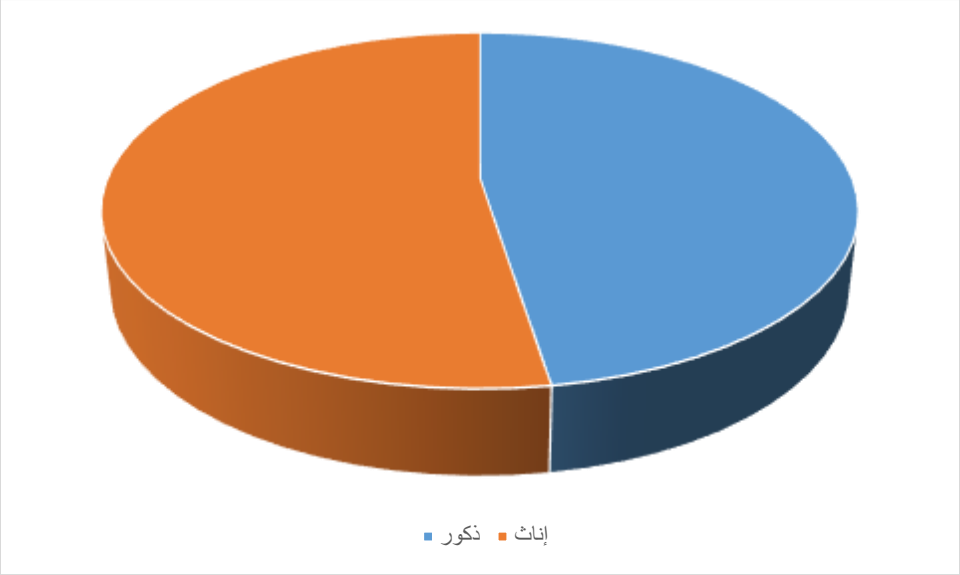
جدول 1 الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة

المتغير	الفئة	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	95	%47.5
	إناث	105	%52.5
المستوى الدراسي	الأول	52	%26
	الثاني	58	%29
	الثالث	54	%27
	الرابع	36	%18
الكلية	إنسانية	110	%55
	علمية	90	%45

متغير الجنس

أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة الإناث بلغت (52.5%) بعدد (105) طالبة، في حين بلغت نسبة الذكور (47.5%) بعدد (95) طالبًا. ويشير ذلك إلى وجود تقارب نسبي بين الجنسين مع ارتفاع طفيف لصالح الإناث، مما يعكس تنوعًا مناسبًا في عينة الدراسة ويساعد في إعطاء صورة أكثر شمولية عن مستوى الضغوط النفسية والميل إلى المخاطرة لدى طلبة الجامعة. كما أن هذا التوازن النسبي يعزز من إمكانية المقارنة بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة.

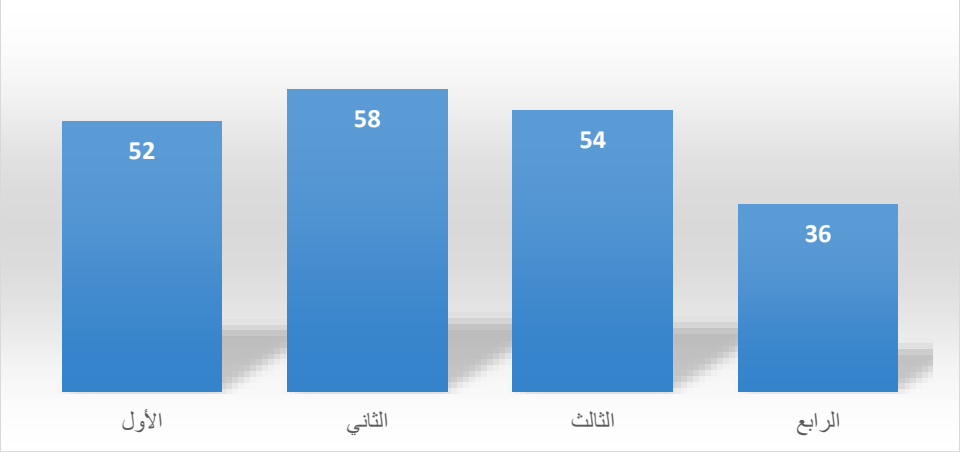
العدد3 No 3
2026 ايار May2026
مجلة ساوة للدراسات الانسانية
Sawah Journal of Humanities
E-ISSN 3106 - 8324 P-ISSN 3106 - 8316
مجلة محكمة تصدر عن
جامعة ساوة الاهلية



شكل 1 توزيع عينة الدراسة وفقًا لمتغير الجنس

متغير المستوى الدراسي

بينت النتائج أن طلبة المستوى الثاني يمثلون أعلى نسبة في العينة بواقع (29%) وعدد (58) طالبًا، يليهم طلبة المستوى الثالث بنسبة (27%) وعدد (54) طالبًا، ثم طلبة المستوى الأول بنسبة (26%) وعدد (52) طالبًا، بينما جاءت أقل نسبة لطلبة المستوى الرابع بواقع (18%) وعدد (36) طالبًا. ويعكس هذا التوزيع تقاربًا نسبيًا بين المستويات الدراسية المختلفة، الأمر الذي يتيح التعرف على طبيعة الضغوط النفسية والميل إلى المخاطرة عبر مراحل الدراسة الجامعية المختلفة، مع ملاحظة انخفاض نسبة طلبة المستوى الرابع ربما بسبب قلة أعدادهم أو انشغالهم بمتطلبات التخرج.



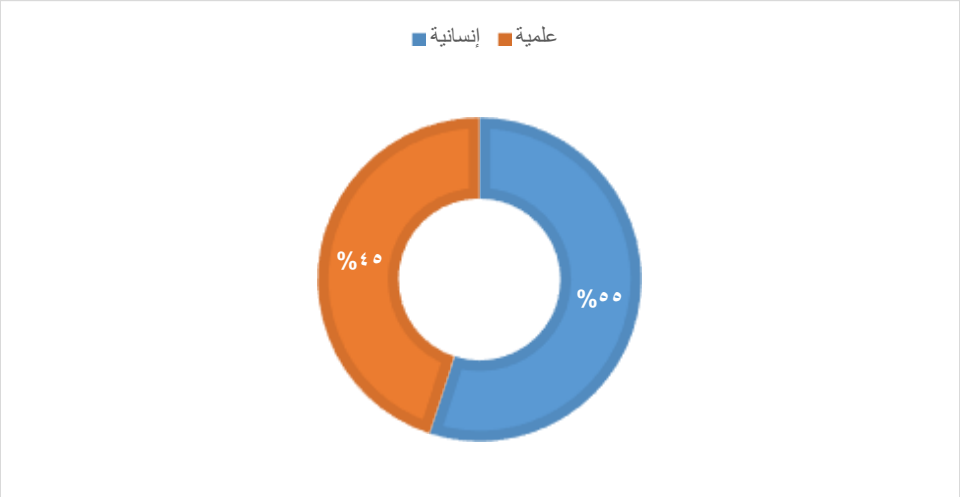
شكل 2 توزيع عينة الدراسة وفقًا لمتغير المستوى الدراسي

تحليل متغير الكلية

أوضحت النتائج أن طلبة الكليات الإنسانية شكلوا النسبة الأكبر من أفراد العينة بنسبة (55%) وعدد (110) طالبًا، في حين بلغت نسبة طلبة الكليات العلمية (45%) بعدد (90) طالبًا. وقد يشير هذا التفاوت إلى ارتفاع

العدد3 No 3
2026 ايار May2026
مجلة ساوة للدراسات الانسانية
Sawah Journal of Humanities
E-ISSN 3106 - 8324 P-ISSN 3106 - 8316
مجلة محكمة تصدر عن
جامعة ساوة الاهلية

مشاركة طلبة التخصصات الإنسانية في الدراسة مقارنة بالتخصصات العلمية. كما يساهم هذا التنوع في التخصصات في الكشف عن الفروق المحتملة في مستوى الضغوط النفسية والميل إلى المخاطرة بين طلبة الكليات الإنسانية والعلمية، نظرًا لاختلاف طبيعة الدراسة والمتطلبات الأكاديمية في كل تخصص.



شكل 3 توزيع عينة الدراسة وفقًا لمتغير الكلية

ثالثًا: أداتا البحث

1. مقياس الضغوط النفسية

اعتمدت الدراسة على مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، المطوَر والمعرَب والمقنَن على البيئة العربية. يتكون المقياس في صورته المستخدمة في هذه الدراسة من (40) فقرة موزعة على أربعة أبعاد رئيسية: الضغوط الأكاديمية (10 فقرات)، والضغوط الاجتماعية (10 فقرات)، والضغوط الأسرية (10 فقرات)، والضغوط الاقتصادية (10 فقرات). يجيب الطالب عن كل فقرة وفق سلم ليكرت الخماسي المتدرج من (1) لا ينطبق علي أبدًا إلى (5) ينطبق علي دائمًا. وقد أشارت دراسة القاضي وآخرين (2023) إلى جدوى استخدام مقاييس مماثلة في البيئات الجامعية العربية.

وللتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية، حسب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، فبلغ للمقياس الكلي (0.87)، وللأبعاد الفرعية على التوالي: (0.81)، (0.79)، (0.76)، (0.74)، وهي قيم مقبولة تدل على مستوى جيد من الثبات. كذلك تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين: صدق المحكمين، حيث عرض على سبعة محكمين متخصصين في علم النفس، وصدق البناء عبر معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية.

2. مقياس الميل إلى المخاطرة

استخدم مقياس الميل إلى المخاطرة المعدّل والمقنّن على البيئة العربية، المؤلف من (30) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد: الميل إلى المخاطرة الأكاديمية (10 فقرات)، والمخاطرة الاجتماعية (10 فقرات)، والمخاطرة الصحية والسلوكية (10 فقرات). يجيب الطالب عن كل فقرة وفق سلم ليكرت الخماسي ذاته. وقد بلغ معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) للمقياس الكلي (0.83)، وللأبعاد الفرعية: (0.78)، (0.75)، (0.72) على التوالي، وهي قيم تدل على ثبات مقبول.

التحليل الإحصائي

استخدمت الأساليب الإحصائية الآتية لتحليل بيانات الدراسة والإجابة عن أسئلتها:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية: للكشف عن مستوى الضغوط النفسية والميل إلى المخاطرة.
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient): للكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والميل إلى المخاطرة.
- اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent Samples t-test): للكشف عن دلالة الفروق بين الذكور والإناث في كل من الضغوط النفسية والميل إلى المخاطرة.
- معامل الانحدار البسيط: لاختبار القدرة التنبؤية للضغوط النفسية على الميل إلى المخاطرة.
- وقد استخدم برنامج SPSS الإصدار 26 لإجراء جميع التحليلات الإحصائية، وقد اعتمد مستوى الدلالة (0.05) معيارًا للحكم على دلالة النتائج.

نتائج الدراسة

أولًا: مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

للإجابة عن السؤال الأول، حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية، والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول 2 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الضغوط النفسية

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
الضغوط الأكاديمية	3.62	0.74	مرتفع
الضغوط الاجتماعية	3.21	0.68	متوسط
الضغوط الأسرية	2.98	0.71	متوسط
الضغوط الاقتصادية	3.35	0.79	متوسط
الدرجة الكلية للضغوط النفسية	3.29	0.63	متوسط

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة جاء بصورة عامة عند المستوى المتوسط، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.29) بانحراف معياري (0.63)، مما يشير إلى أن الطلبة يعانون من قدر متوسط من الضغوط النفسية في حياتهم الجامعية. كما تبين أن الضغوط الأكاديمية جاءت في المرتبة الأولى وبمستوى مرتفع، إذ بلغ متوسطها الحسابي (3.62) وانحرافها المعياري (0.74)، ويعزى ذلك إلى كثرة المتطلبات الدراسية والاختبارات والواجبات الأكاديمية التي يواجهها الطلبة. في حين جاءت الضغوط الاقتصادية في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.35) وانحراف معياري (0.79) وبمستوى متوسط، الأمر الذي قد يرتبط بالأعباء المالية وتكاليف الدراسة والمعيشة. أما الضغوط الاجتماعية فقد سجلت متوسطًا حسابيًا بلغ (3.21) وانحرافًا معياريًا (0.68) وبمستوى متوسط، مما يدل على وجود بعض التحديات المتعلقة بالعلاقات الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين. وجاءت الضغوط الأسرية في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.98) وانحراف معياري (0.71) وبمستوى متوسط أيضًا، وهو ما يشير إلى أن تأثير الأسرة في مستوى الضغوط لدى الطلبة كان أقل مقارنة ببقية الأبعاد. وبشكل عام تعكس النتائج أن البيئة الجامعية وما تتضمنه من متطلبات أكاديمية تمثل المصدر الأكبر للضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. وتتسق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة عبدالرحمن (2017)، ودراسة خليفي (2018)، ودراسة عنو وبادي (2022) التي أشارت إلى أن مستوى الضغوط لدى طلبة الجامعات في الدول العربية يتراوح بين المتوسط والمرتفع.

ثانيًا: مستوى الميل إلى المخاطرة لدى طلبة الجامعة

جدول 3 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الميل إلى المخاطرة

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
الميل للمخاطرة الأكاديمية	2.87	0.71	متوسط
الميل للمخاطرة الاجتماعية	3.05	0.68	متوسط
الميل للمخاطرة الصحية والسلوكية	2.71	0.65	متوسط
الدرجة الكلية للميل إلى المخاطرة	2.88	0.59	متوسط

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الميل إلى المخاطرة لدى طلبة الجامعة جاء بصورة عامة عند المستوى المتوسط، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (2.88) بانحراف معياري (0.59)، مما يدل على أن الطلبة يمتلكون درجة متوسطة من الميل نحو السلوكيات أو القرارات التي تتضمن قدرًا من المخاطرة. كما تبين أن الميل للمخاطرة الاجتماعية جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (3.05) وانحراف معياري (0.68) وبمستوى متوسط، ويعكس ذلك ميل بعض الطلبة إلى خوض مواقف اجتماعية جديدة أو اتخاذ قرارات اجتماعية قد تتضمن نوعًا من المجازفة. وجاء الميل للمخاطرة الأكاديمية في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (2.87) وانحراف معياري (0.71) وبمستوى متوسط، الأمر الذي قد يشير إلى استعداد الطلبة لتجربة

أساليب جديدة في الدراسة أو اتخاذ قرارات أكاديمية غير مضمونة النتائج أحيانًا. أما الميل للمخاطرة الصحية والسلوكية فقد جاء في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.71) وانحراف معياري (0.65) وبمستوى متوسط أيضًا، مما يدل على أن الطلبة أقل ميلًا للانخراط في السلوكيات التي قد تؤثر سلبًا في صحتهم أو استقرارهم السلوكي. وبوجه عام تشير النتائج إلى أن طلبة الجامعة يظهرون مستوى معتدلًا من الميل إلى المخاطرة في مختلف جوانب حياتهم. وتتوافق هذه النتيجة مع ما أفاد به الخولي (2001) من أن الطلبة الجامعيين يظهرون ميلًا متوسطًا نحو المخاطرة في مجالات حياتهم المختلفة.

ثالثًا: العلاقة بين الضغوط النفسية والميل إلى المخاطرة

جدول 4 مصفوفة الارتباط بين الضغوط النفسية والميل إلى المخاطرة وأبعادهما

المتغيرات	الميل للمخاطرة الكلي	المخاطرة الأكاديمية	المخاطرة الاجتماعية	المخاطرة الصحية
الضغوط النفسية الكلية	**0.47	**0.41	**0.38	**0.43
الضغوط الأكاديمية	**0.52	**0.58	**0.31	**0.39
الضغوط الاجتماعية	**0.39	**0.27	**0.44	**0.36
الضغوط الأسرية	**0.31	**0.25	**0.35	**0.29
الضغوط الاقتصادية	**0.35	**0.30	**0.29	**0.40

** دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)

أظهرت نتائج مصفوفة الارتباط وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين الضغوط النفسية والميل إلى المخاطرة لدى طلبة الجامعة، حيث بلغ معامل الارتباط بين الضغوط النفسية الكلية والميل إلى المخاطرة الكلي (0.47)، مما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة ارتفع معه مستوى الميل إلى المخاطرة. كما بينت النتائج وجود ارتباطات موجبة بين الضغوط النفسية الكلية وأبعاد الميل إلى المخاطرة المختلفة، إذ بلغت العلاقة مع المخاطرة الأكاديمية (0.41)، ومع المخاطرة الاجتماعية (0.38)، ومع المخاطرة الصحية (0.43)، وهو ما يدل على تأثير الضغوط النفسية في مختلف أشكال السلوك المرتبط بالمخاطرة.

كذلك أوضحت النتائج أن الضغوط الأكاديمية سجلت أعلى معاملات الارتباط مع الميل إلى المخاطرة، حيث ارتبطت بالميل إلى المخاطرة الكلي بقيمة (0.52)، وارتبطت بالمخاطرة الأكاديمية بقيمة مرتفعة نسبيًا بلغت (0.58)، مما يشير إلى أن الضغوط الناتجة عن الدراسة والاختبارات والمتطلبات الجامعية قد تدفع الطلبة إلى اتخاذ قرارات أو سلوكيات تنطوي على قدر من المخاطرة الأكاديمية. كما أظهرت الضغوط الاجتماعية

ارتباطًا موجبًا مع المخاطرة الاجتماعية بلغ (0.44)، وهو ما يعكس تأثير المشكلات والعلاقات الاجتماعية في زيادة السلوكيات الاجتماعية المحفوفة بالمخاطرة.

أما الضغوط الأسرية والاقتصادية فقد أظهرتا أيضًا علاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا مع أبعاد الميل إلى المخاطرة، وإن كانت بدرجات أقل مقارنة بالضغوط الأكاديمية، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.25 – 0.40). وتشير هذه النتائج بصورة عامة إلى أن الضغوط النفسية بمختلف أنواعها تمثل عاملًا مؤثرًا في زيادة الميل إلى المخاطرة لدى طلبة الجامعة، الأمر الذي يؤكد أهمية توفير الدعم النفسي والاجتماعي للطلبة للحد من آثار الضغوط المختلفة. وتتوافق هذه النتائج مع ما خلصت إليه دراسة Pattanaik & Bhambri (2024)، ودراسة Menon et al. (2018).

رابعًا: تحليل الانحدار البسيط

جدول 5 نتائج تحليل الانحدار البسيط للضغوط النفسية في التنبؤ بالميل إلى المخاطرة

المتغير المستقل	β	الخطأ المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة	R^2
الضغوط النفسية	0.47	0.054	8.70	0.000	0.221

أظهرت نتائج تحليل الانحدار البسيط وجود تأثير دال إحصائيًا للضغوط النفسية في التنبؤ بالميل إلى المخاطرة لدى طلبة الجامعة، حيث بلغت قيمة معامل الانحدار ($\beta = 0.47$)، مما يشير إلى وجود تأثير إيجابي متوسط؛ أي أن زيادة مستوى الضغوط النفسية تؤدي إلى زيادة الميل إلى المخاطرة لدى الطلبة. كما بلغت قيمة ($t = 8.70$) عند مستوى دلالة إحصائية (0.000)، وهو ما يؤكد معنوية النموذج الإحصائي وقوة العلاقة بين المتغيرين. كذلك أوضحت النتائج أن قيمة معامل التحديد ($R^2 = 0.221$)، مما يعني أن الضغوط النفسية تفسر ما نسبته (22.1%) من التباين في الميل إلى المخاطرة، بينما تعود النسبة المتبقية إلى عوامل ومتغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة. وتشير هذه النتيجة إلى أن الضغوط النفسية تعد من العوامل المهمة المؤثرة في تشكيل السلوك المرتبط بالمخاطرة لدى طلبة الجامعة، الأمر الذي يستدعي الاهتمام بالبرامج الإرشادية والنفسية التي تسهم في تخفيف الضغوط والحد من السلوكيات الخطرة.

خامسًا: الفروق في الضغوط النفسية والميل إلى المخاطرة تبعًا لمتغير الجنس

جدول 6 نتائج اختبار (ت) للفروق بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية والميل إلى المخاطرة

المتغير	الجنس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	ذكور	3.15	0.61	3.42	*0.001
	إناث	3.41	0.64		

الميل إلى المخاطرة	ذكور	2.95	0.62	1.67	0.097
	إناث	2.82	0.57		

* دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05)

أظهرت نتائج اختبار (ت) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تبعًا لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة (ت = 3.42) عند مستوى دلالة (0.001)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05). وقد جاءت الفروق لصالح الإناث، إذ بلغ المتوسط الحسابي للإناث (3.41) مقارنة بالذكور الذين بلغ متوسطهم (3.15)، مما يشير إلى أن الإناث يعانين من مستوى أعلى من الضغوط النفسية مقارنة بالذكور. وقد يعزى ذلك إلى زيادة الحساسية الانفعالية لدى الإناث أو تعدد المسؤوليات والمتطلبات الاجتماعية والأكاديمية التي يواجهنها.

في المقابل، أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الميل إلى المخاطرة، حيث بلغت قيمة (ت = 1.67) عند مستوى دلالة (0.097)، وهي قيمة غير دالة إحصائيًا. ورغم أن المتوسط الحسابي للذكور بلغ (2.95) وهو أعلى من متوسط الإناث البالغ (2.82)، إلا أن هذا الفرق لم يصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية، مما يدل على تقارب مستوى الميل إلى المخاطرة بين الجنسين داخل البيئة الجامعية. وتشير هذه النتيجة إلى أن الطلبة من الذكور والإناث قد يتعرضون لظروف وتجارب متشابهة تؤثر في سلوك المخاطرة لديهم بدرجة متقاربة.

مناقشة النتائج

أولًا: مناقشة مستوى الضغوط النفسية

جاء مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة متوسطًا، وهو ما يتسق مع نتائج دراسات سابقة أجريت على مجتمعات جامعية عربية، كدراسة خليفي (2018) التي أشارت إلى أن ضغوط طلبة الجامعة في الجزائر كانت متوسطة، ودراسة بابا حني وآخرين (2022) التي خلصت إلى نتائج مشابهة. ويعزى هذا المستوى المتوسط إلى جملة من العوامل، أبرزها: طبيعة المرحلة الجامعية بما تنطوي عليه من تحديات وضغوط متعددة، وما تفرضه من مسؤوليات أكاديمية واجتماعية متنامية، في ظل محدودية الموارد الاقتصادية وتزايد الضغوط المستقبلية المرتبطة بسوق العمل.

ومن اللافت أن الضغوط الأكاديمية جاءت في المرتبة الأولى بمستوى مرتفع، وهو ما يعكس طبيعة البيئة الجامعية ذات المتطلبات الأكاديمية المكثفة، ويشير إلى ضرورة إيلاء هذا البعد اهتمامًا خاصًا من قِبَل الجهات التعليمية والإرشادية. وتتوافق هذه النتيجة مع ما أفادت به دراسة احليلى (2020) من أن الضغوط الأكاديمية تتصدر مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة في الوطن العربي.

ثانيًا: مناقشة مستوى الميل إلى المخاطرة

جاء مستوى الميل إلى المخاطرة لدى أفراد العينة متوسطًا، وهو ما يمكن تفسيره في ضوء خصائص المرحلة العمرية؛ إذ إن مرحلة الشباب الجامعي تتسم بالنزوع نحو الاستقلالية واستكشاف الهوية وتجريب حدود القدرات، مما يهيئ أرضًا خصبة لظهور سلوكيات المخاطرة بصورة معتدلة. وقد وصف الخولي (2001) هذا الميل بأنه سمة وظيفية طبيعية في إطار المرحلة العمرية والسياق التنموي للشباب الجامعي.

وتجدر الإشارة إلى أن الميل للمخاطرة الاجتماعية جاء في المرتبة الأولى بمتوسط (3.05)، وهو ما قد يعكس حدة الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالعلاقات بين الأقران والرغبة في الانتماء والقبول الاجتماعي، وهي ضغوط تدفع الطلاب نحو الإقدام على سلوكيات اجتماعية مخاطِرة. ويدعم هذا التفسير ما توصل إليه Ahmad et al. (2018) من أن الأمن الشخصي والمكانة الاجتماعية يشكلان عاملين محوريين في تشكيل سلوك المخاطرة لدى طلبة الجامعة.

ثالثًا: مناقشة العلاقة بين الضغوط النفسية والميل إلى المخاطرة

كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الضغوط النفسية والميل إلى المخاطرة ($r = 0.47$)، وهو ما يشير إلى أن ارتفاع مستوى الضغوط النفسية يصحبه ارتفاع في مستوى الميل إلى المخاطرة. ويمكن تفسير هذه النتيجة من منظورات متعددة:

فمن الزاوية المعرفية، قد تقلل الضغوط النفسية الشديدة من كفاءة العمليات التنفيذية في الفص الجبهي للدماغ المسؤولة عن تقييم المخاطر وضبط الاندفاعية، مما يجعل الفرد أقل قدرة على اتخاذ قرارات رشيدة وأكثر ميلًا للمخاطرة. وقد أكد Wang et al. (2021) أن الضغوط النفسية تؤثر في تقدير الفرد للمخاطر بصورة تباينية تبعًا لمستوى ميله الأصيل للمخاطرة.

ومن الزاوية الانفعالية، قد يلجأ بعض الطلاب إلى سلوكيات المخاطرة كآلية للتكيف مع الضغوط، إذ تشكل هذه السلوكيات نوعًا من الهروب أو التنفيس الانفعالي. وفي هذا السياق، أوضح Zhang et al. (2025) أن ضعف فاعلية تنظيم الانفعالات والاندفاعية المرتفعة تعززان هذه العلاقة. كذلك وجد Nowacki et al. (2019) أن تأثيرات الضغوط على سلوك المخاطرة قد تظهر بصورة متأخرة.

رابعًا: مناقشة الفروق تبعًا للجنس

أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية لصالح الإناث، وهو ما يتسق مع نتائج عدد من الدراسات التي أكدت أن الإناث يعانين من ضغوط نفسية أشد حدةً مقارنةً بالذكور في البيئة الجامعية. وقد تعزى هذه النتيجة إلى العوامل الثقافية والاجتماعية التي تلقي على عاتق الطالبة الجامعية أعباءً مضاعفة تتجاوز الالتزامات الأكاديمية لتشمل التوقعات الاجتماعية والأسرية المرتفعة.

في المقابل، لم تسجَل فروق دالة إحصائيًا بين الجنسين في الميل إلى المخاطرة، وإن كان الذكور يتفوقون على الإناث في متوسط الدرجة. ويمكن تفسير غياب الفروق الدالة بالتحولات الاجتماعية المتسارعة التي باتت تمنح الإناث فرصًا أكبر للتعبير عن الاستقلالية وتجريب سلوكيات جديدة، مما قلص الفجوة التقليدية بين الجنسين في مستوى المخاطرة.

استنتاجات البحث

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها، يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:

1. يعاني طلبة الجامعة من ضغوط نفسية بمستوى متوسط، وتتصدر هذه الضغوط الضغوط الأكاديمية التي جاءت بمستوى مرتفع، مما يشير إلى أن البيئة الأكاديمية تمثل المصدر الأشد للضغوط في حياة الطالب الجامعي.
2. يبدي طلبة الجامعة ميلًا متوسطًا نحو المخاطرة في مجالاتها المختلفة، ويتصدر هذا الميل الجانب الاجتماعي.

3. ثمة علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الضغوط النفسية والميل إلى المخاطرة لدى طلبة الجامعة، مما يعني أن ارتفاع الضغوط يصحبه ارتفاع في الميل إلى المخاطرة.
4. الضغوط النفسية متنبئ معتبر بالميل إلى المخاطرة إذ تفسر ما نسبته (22.1%) من التباين فيه.
5. تعاني الإناث من ضغوط نفسية أشد حدةً من الذكور، في حين لا تسجّل فروق دالة إحصائيًا بين الجنسين في الميل إلى المخاطرة.
6. تؤكد هذه النتائج أهمية مراعاة البعد النفسي في العملية التعليمية، وضرورة توفير بيئة أكاديمية داعمة تخفف من حدة الضغوط وتعزز قدرة الطلبة على اتخاذ قرارات رشيدة.

التوصيات

في ضوء الاستنتاجات السابقة، توصي الدراسة بما يلي:

أولًا: توصيات موجهة للمؤسسات التعليمية

1. إنشاء مراكز متخصصة لدعم الصحة النفسية للطلبة في الجامعات، تقدم خدمات الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي بصورة منتظمة ومجانية لجميع الطلاب.
2. دمج مقررات أو ورش عمل في مهارات إدارة الضغوط والذكاء الانفعالي ضمن المنظومة التعليمية الجامعية.
3. مراجعة السياسات الأكاديمية المتعلقة بالعبء الدراسي ونظام التقييم بما يخفف من حدة الضغوط الأكاديمية دون المساس بالمستوى العلمي.
4. تشجيع أعضاء هيئة التدريس على تبني أساليب تعليمية أكثر مرونة ومراعاةً للفروق الفردية بين الطلاب.

ثانيًا: توصيات موجهة للمرشدين النفسيين

5. تصميم برامج إرشادية متخصصة تستهدف خفض مستوى الضغوط الأكاديمية بوصفها أكثر أبعاد الضغوط حدةً لدى الطلاب.
6. الاهتمام الخاص بالطالبات إذ تشير النتائج إلى معاناتهن من ضغوط أشد حدة، مع تقديم برامج دعم تأخذ بعين الاعتبار الأبعاد الثقافية والاجتماعية.
7. تضمين برامج الإرشاد النفسي مهارات اتخاذ القرار الرشيد وتقييم المخاطر للحد من السلوكيات المخاطِرة غير المحسوبة.

ثالثًا: توصيات بحثية

8. إجراء دراسات مقارنة بين الجامعات العربية المختلفة للكشف عن أثر المتغيرات الثقافية في العلاقة بين الضغوط والمخاطرة.
9. دراسة دور المتغيرات الوسيطة والمعدِلة في العلاقة بين الضغوط النفسية والميل إلى المخاطرة، كالصلابة النفسية وفاعلية الذات وأساليب التكيف.
10. إجراء دراسات طولية تتتبع تطور هذه العلاقة عبر مراحل الدراسة الجامعية المختلفة.

الخاتمة

تناولت هذه الدراسة موضوعًا بالغ الأهمية يتعلق بالعلاقة بين الضغوط النفسية والميل إلى المخاطرة لدى طلبة الجامعة، وقد أسفرت عن جملة من النتائج الثرية التي تسلط الضوء على هذه الشريحة الاجتماعية الحيوية. وتأتي هذه الدراسة في سياق الاهتمام المتزايد بالصحة النفسية للشباب الجامعي على المستوى

العالمي والعربي، في ظل تحديات متصاعدة تواجه هذه الفئة على مختلف الأصعدة الأكاديمية والاجتماعية والاقتصادية. وقد كشفت الدراسة عن مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى أفراد العينة، مع تصدر الضغوط الأكاديمية لمصادر هذه الضغوط بمستوى مرتفع، فضلًا عن مستوى متوسط من الميل إلى المخاطرة. كما أثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين المتغيرين، مما يؤكد أن الضغوط النفسية تسهم في تشكيل سلوك المخاطرة لدى الطلاب. وتتسق هذه النتائج في مجملها مع ما توصلت إليه الأدبيات النفسية الدولية والعربية. وانطلاقًا من هذه النتائج، تنبه الدراسة إلى ضرورة أن تضطلع المؤسسات الجامعية بدورها الكامل في رعاية الصحة النفسية لطلابها، وأن تولي الجهات المعنية الاهتمامَ اللازم لتطوير برامج الدعم النفسي وتفعيل دور المرشد النفسي في البيئة الجامعية. فالاستثمار في الصحة النفسية للطلبة هو استثمار حقيقي في مستقبل المجتمع ورأسماله البشري.

وتقر هذه الدراسة بجملة من القيود والمحددات، في مقدمتها تقدير الذات كمصدر وحيد للبيانات، وحدودية التعميم المرتبطة بعينة الدراسة، والطابع المقطعي الذي لا يتيح استخلاص علاقات سببية قاطعة. وعليه، توصي الدراسة بإجراء المزيد من الدراسات المستعرضة والطولية والتجريبية التي تعمق الفهم بهذه العلاقة وتستكشف آليات التأثير والتأثر بين الضغوط النفسية والميل إلى المخاطرة.

المراجع

أولًا: المراجع العربية

احليلى، فتحية إمحمد على. (2020). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدي طلبة الجامعة بمدينة الخمس. مجلة العلوم الإنسانية، ع20 ، 101 - 156. مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/1239660

بابا حني، صفية، درويش، سعدية، و بوعافية، خالد. (2022). الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة قاصدي مرباح - ورقلة، ورقلة. مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/1503899

خليفي، نادية. (2018). الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، ع8 ، 39 - 67. مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/1678551

خليفي، نادية. (2018). الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، ع8 ، 39 - 67. مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/1678551

الخولي، هشام محمد. (2001). علاقة بعض جوانب الدافعية الدراسية بتفصيل المخاطرة واتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة. علم النفس، س 15, ع 59 ، 86 - 123. مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/173320

عبدالرحمن، مصطفى حسن محمود. (2017). الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة نجران وعلاقتها بالصلابة النفسية. مجلة وادي النيل للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية والتربوية، ع14 ، 1 - 44. مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/1214580

عنو، عزيزة، و بادي، نوارة. (2022). الضغوط وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة بالجزائر. المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، مج4, ع2 ، 207 - 228. مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/1294417

القاضي، نوران أحمد محمد سليمان، بدوي، نورة محمد طه، و عبدالفتاح، أحمد السيد. (2023). الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ع17, ج9 ، 757 - 790. مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/1453193

ثانيًا: المراجع الأجنبية

Ahmad, S., Maqsood, F., & Ali Waseer, W. (2018). The role of apathy, personal insecurity, and socio-economic status in formation of risk-taking behavior among university students. Journal of Human Behavior in the Social Environment, 28(2), 221-239.

Menon, P., Chaudhury, S., Saldanha, D., Sahu, S., Singh, V., & Pathak, V. (2018). Stress levels and its association with self-harm and risk-taking behavior in medical undergraduates. Industrial psychiatry journal, 27(1), 41-46.

Nowacki, J., Duesenberg, M., Deuter, C. E., Otte, C., & Wingenfeld, K. (2019). Delayed effects of psychosocial stress on risk taking. Stress, 22(4), 446-454.

Pattanaik, S., & Bhambri, S. (2024). Investigating the relationship between academic anxiety, coping strategies & risk-taking behaviour in university students. International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology, 2(5), 298-325.

Wang, P., Gu, R., Zhang, J., Sun, X., & Zhang, L. (2021). Males with low risk-taking propensity overestimate risk under acute psychological stress. Stress, 24(6), 898-910.

Zhang, R., Zhang, C., & Huang, L. (2025). Emotional regulation self-efficacy and impulsivity effects on college students' risk-taking behavior: a cross-sectional study. Frontiers in Psychology, 16, 1566618.