مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية 2011، المجلد 13، العدد 1 (A) ص 689-720

الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بمحافظة شمال غزة

The psychological stress for the university students , who have the destroyed houses in northern Gaza city

عفيفة أحمد أبو سخيلة

كلية التربية

جامعة الأقصى- غزة

تاريخ الاستلام 2010/4/5 تاريخ القبول 2011/1/4

الملخص: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بمحافظة شمال غزة المدمرة منازلهم وعلى أكثر الضغوط انتشارا وقد تكونت عينة الدراسة من 200 طالب وطالبة وقد استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية من إعدادها وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

- جاءت الضغوط الانفعالية في الترتيب الأول ثم الجسمية ثم المعرفية وأخيرا الضغوط السلوكية.
- كما أظهرت الدراسة أن هناك فروق دالة إحصائيا في الضغوط لصالح الطلبة المدمرة منازلهم كما أوضحت أن الضغوط النفسية لدى الإناث أكثر منها لدى الذكور.

Abstract: The study aimed to recognize the psychological stress for the university students , who have the destroyed houses in northern Gaza city . The sample is consist of (200) university students . The researcher has used the psychological stress scale , prepared by her . The study results showed that the common psychological stress were the emotional stress , the psychological stress were the emotional stress , cognitive stress and the behavioral stress . And the results showed that there is no significant statistical differences in psychological stress to studied level , and the females are suffered from psychological stress more than males.

مقدمة

مما لا شك فيه أن الحرب الإسرائيلية على قطاع غزة في ديسمبر 2008 ويناير 2009 تركت أثارها السلبية على جميع السكان الذين يعيشون في مدن وقرى قطاع غزة على

اختلاف أعمارهم ومستوياتهم، فقد كانت هذه الحرب من أشد الحروب التي عرفها سكان قطاع غزة، فالقصف الإسرائيلي بالطائرات الحربية وبالمدفعية الثقيلة لم يترك منطقة إلا وأصابها الدمار الشديد، وبفعل هذه الحرب تم تدمير مئات المنازل عن كاملها الأمر الذي أجبر سكان هذه المنازل على النزوح إلى مناطق أخرى والعيش في خيام، فاقدين كل أمتعتهم وذكرياتهم ويعانون معاناة شديدة من هول الدمار الذي لحق بمنازلهم لدرجة أن معالم هذه المنازل قد اختفت تماما، ولا شك أن هذه المعاناة لحقت بكل فلسطيني يعيش على أرض قطاع غزة فهي معاناة للنساء الحوامل، وللمرضى، وللأطفال، وللمسنين، ولكافة شرائح المجتمع الفلسطيني.

وطلبة الجامعة ليسوا استثناء من هذه المعاناة، بل هم الأكثر إحساسا بها، لأنهم غير قادرين على تلبية ما يحتاجون إليه وهم يسكنون الخيام.

وتعد السياسة الإسرائيلية سياسة انتقام جماعي تتبعها سلطات الاحتلال الإسرائيلي ضد الشعب الفلسطيني، وطلبة الجامعة كباقي أفراد المجتمع يدفعون ثمن هذه السياسة كل لحظة، هذه السياسة التي حولت الفلسطينيين إلى سجناء تسبب الكثير من المواقف الضاغطة، والتي من المحتمل أن يتسع تأثيرها مما قد يؤدي إلى سوء التوافق والاضطراب في الصحة النفسية للفرد.

ولما كانت الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقا، أو إعادة توافق مع البيئة، فإن ظاهرة الضغوط شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والصراع والإحباط والعدوان وغيرها، هي من طبيعة الوجود الإنساني، وبالتالي فإن الفرد لا يستطيع الإحجام عنها، أو الهروب منها، أو أن يكون بمعزل عنها، لأن ذلك يعني نقص فعاليات الفرد وقصور كفاءته ومن ثم الإخفاق في الحياة (كوباسا Kobasa:1979: 32)، إلا أن تزايد هذه الضغوط النفسية على الفرد، وخاصة على طلبة الجامعة تجعلهم يشعرون بالإحباطات والخبرات المؤلمة .

وقد عنيت الكثير من الدراسات بتناول الضغوط النفسية على فئات وشرائح مختلفة في مجتمعات مختلفة منها العربية والأجنبية كدراسة: لارسون ريد وآخرون Larsonreed et al:1993: عن التأثير السلبي للضغوط النفسية على المراهقين، ودراسة إبراهيم علي 1992 عن الضغوط الحياتية في علاقتها ببعض الأمراض السيكوسوماتية، ودراسة حسن

عبد المعطي 1992 عن ضغوط الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية، ودراسة زينب شقير 1997 عن الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى طالبات الجامعة، وغير ذلك من الدراسات .

ولعل الدراسة الحالية من الدراسات التي تتناول موضوع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المدمرة بيوتهم في قطاع غزة لتلقي الضوء على مدى تأثير الاحتلال الإسرائيلي وتدمير البيوت على الحياة النفسية لهؤلاء الطلبة، وكمّ الضغوط النفسية الناتجة عنه، لكي يستطيع الطالب مواجهة هذه المواقف الضاغطة بطريقة فاعلة، أو أن تكون لديه القدرة على التحكم وضبط النفس، والقدرة على المواجهة والصمود والتحدي بشكل أفضل.

مشكلة الدراسة:

لا شك في أن انتفاضة الأقصى قد أوجدت العديد من ردود الفعل الحاقدة من قبل سلطات الاحتلال الإسرائيلي، الذي لم يدخر وسعا في ابتكار أساليب التعذيب الجسدي والنفسي ضد الفلسطينيين على اختلاف شرائحهم ومستوياتهم، ومن هذه الأساليب تجريف الأراضي الزراعية وهدم المنازل وإقامة الحواجز التي قسم اليهود بها الوطن الفلسطيني إلى عشرات المناطق، الأمر الذي جعل من كل حاجز من هذه الحواجز عقبة حقيقية أمام الفلسطينيين، ولم يتوقف الأمر عند هذا الحد بل قامت إسرائيل بشن أشرس حرب على سكان قطاع غزة، وتتوقع الباحثة أن تشكل نتائج هذه الحرب عوامل ضغط نفسي سلبية لدى هؤلاء الطلبة، ومن هنا جاءت فكرة هذه الدراسة والتي تبلورت في ذهن الباحثة في التساؤلات الآتية:

ما مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن الحرب الإسرائيلية لدى طلبة الجامعة المدمرة منازلهم وغير المدمرة منازلهم بمحافظة شمال غزة ؟

ما أكثر الضغوط النفسية الناتجة عن الحرب الإسرائيلية انتشارا لدى طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بمحافظة شمال غزة ؟

هل توجد فروق في الضغوط النفسية الناتجة بين طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بمحافظة شمال غزة وبين زملائهم من الطلبة غير المدمرة منازلهم ؟

هل توجد فروق في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بمحافظة شمال غزة ترجع إلى النوع (ذكور _ إناث) ؟

هل توجد فروق في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بمحافظة شمال غزة ترجع إلى المستوى الدراسي (أول–رابع)؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى محاولة التعرف على مستوى الضغوط النفسية وعلى أكثرها انتشارا بين طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بمحافظة شمال غزة، وكذلك التعرف على الفروق في هذه الضغوط بين الطلبة القريبين من المدمرة منازلهم وبين زملائهم الذين لم تدمر منازلهم، كما تهدف إلى معرفة الفروق في الضغوط النفسية لدى الطلبة باختلاف النوع والمستوى الدراسي.

أهمية الدراسة:

تنبع أهمية الدراسة الحالية من كونها على حد علم الباحثة الدراسة الأولى التي تتناول الضغوط النفسية في علاقتها بتدمير المنازل

كما تكمن أهمية الدراسة في أهمية الجانب الذي تتصدى له، حيث تسعى إلى توضيح مدى الضغوط والمعاناة النفسية التي يتعرض لها الشباب الجامعي بمحافظات غزة بفعل الحرب الإسرائيلية، مما قد يساعد في توجيه أنظار القائمين على رعاية هؤلاء الشباب من مسئولين سياسيين أو عسكريين أو مدنيين في العمل بجدية على إزالة آثار هذه الحرب، أو على الأقل إعطائها حق الأولوية في أية برامج نفسية أو برامج خاصة بالتنمية البشرية.

وقد تأتي أهمية هذه الدراسة من الناحية التطبيقية في محاولة الاستفادة من نتائجها في مساعدة هؤلاء الطلبة على مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها كشريحة هامة من شرائح المجتمع الفلسطيني، بالإضافة إلى أنها قد تخدم العديد من المؤسسات التي تقدم خدماتها إلى هذه الشريحة، بحيث تساعدهم على مواجهة أزماتهم، واستنهاض هممهم، واستعادة ثقتهم بأنفسهم، وخفض درجة الضغوط لديهم قدر الإمكان.

مصطلحات الدراسة:

الضغوط:

وتعرف الباحثة الضغوط النفسية بأنها تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة، وعدم التوازن، ناتجة عن موقف ضاغط يدرك الطالب انه غير قادر على تحمله، ويظهر

فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها، وقدرته على الاستجابة لهـا، ممـا يعيقه عن تحقيق أهدافه بدرجة كبيرة، وبشكل مستمر، وهي في هذه الدراسة ضغوط ناتجة عن عوامل خارجية تمثل تهديدا حقيقيا للطالب، وتؤدي إلى اضطراب جـسمي ومعرفـي وانفعالي وسلوكي.

وتعرف الباحثة الضغوط النفسية: هي الاستجابة الانفعالية الناتجة عن موقف ما عنـدما لا تتلاءم متطلبات البيئة مع حاجات الفرد وقدراته على مواجهة ذلك الموقف.

كما تعرف الضغوط السلوكية بأنها الاستجابة التي يلجأ إليها الفرد تحت شدة الضغوط وهي استجابة يمكن ملاحظتها.

أما الضغوط المعرفية فهي تلك الضغوط التي تنشأ نتيجة التناقض بـين متطلبـات الفـرد الشخصية.

الضغوط إجرائيا:

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الـضغوط النفـسية المستخدم في الدراسة الحالية.

الإطار النظري

أصبحت كلمة الضغط Stress من الكلمات شائعة الاستخدام لـدى الإنـسان العـادي والشخص المهني، وهي تشكل جزءا من لغة العصر الحديث، فطبيعة الحياة ارتبطت بزيادة الضغوط، وأصبح لفظ الضغط مصطلحا أساسيا في علوم وتخصصات وتطبيقـات معينـة مختلفة في مجال الطب والطب النفسي، وعلم النفس، وعلم الاجتماع، وغيرها من العلـوم الأخرى (سمية طه: 1998: 39).

ولقد تزايدت ضغوط الحياة في النصف الثاني من القرن العـشرين، حتـى ان بعـض الباحثين أطلقوا عليه عصر الضغط النفسي، ولقد أشار الباحثون إلى أن الضغوط ظـاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان في أوقات مختلفة تتطلب منه توافقا، أو إعـادة التوافق مع البيئة، وبالتالي فالإنسان لا يستطيع الإحجام عنها أو الهروب منها، لأن ذلك يعد نقص على فاعليات الفرد وقصور كفاءاته، فلا حياة بدون ضغوط (طلعت منصور وفيـولا الببلاوي: 1989: 5)

ومما لا شك فيه أن قدرا من الضغوط مطلوب وضروري للاستمرار في حالـة تـيقظ

ونشاط، حيث توضح تجارب الحرمان الحسي أن غياب التنبيه لا يمثل خبرة سارة، بل قد يؤدي إلى ظهور الهلاوس كوسيلة للتنبيه الذاتي، وكل فرد يستطيع الأداء الجيد في ظل المستويات المعتدلة من الضغط، غير أن الضغوط الحادة والمزمنة التي تنطوي على المخاطر من شأنها أن تعوق قدرة الإنسان على التوافق، وبذلك يترتب عليها أمراض جسمية ونفسية (جمعة يوسف:1990: 663)

ويرى عادل الأشول (1993) أن للضغوط أهمية في حياة الإنسان، مشيرا إلى أن هدف إدارة الضغوط النفسية والتعامل معها لا يمكن أن يكون بالقضاء عليها نهائيا، فالحياة تصبح بلا معنى بدون ضغوط إيجابية تتشكل معها، أو ضغوط سلبية يستجيب لها الفرد، ويحاول التغلب عليها، أو التعايش معها (ص 16)

غير أن أحمد عكاشة (1982) يذكر أن الفرد الواقع تحت طائلة الضغط يتميز بالشعور المستمر بالضيق، والتعب، والإرهاق الجسمي والنفسي، ودائما ما يشكو أنه لا يستطيع القيام بأي نشاط جسمي أو نفسي مستمر، وعندما يعمل الجهاز العصبي تحت تأثير الضغط أو الشدة المستمرة، فسوف تضطرب عمليات الإثارة والكبت والانطواء (ص 287)

يتضح مما سبق أن للضغط جانبان:

جانب إيجابي: يساعد الفرد على الإنجاز، والعمل والمنافسة مع الآخرين

وجانب سلبي: يؤدي إلى حدوث تأثيرات مزعجة للإنسان، وتختلف هذه التأثيرات من شخص لآخر.

تعريف مفهوم الضغوط:

قام الكثير من العلماء والباحثين بتعريف مفهوم الضغوط، وقد تعددت واختلفت التعريفات طبقا للانتماءات الفكرية والنظرية لأصحابها، ومن بين هذه التعريفات ما يلي:

يعرف سيلي Selye 1979: 91 الضغوط بأنها استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة.

ويعرف كابلان Caplan 1981: 414 الضغوط بأنها التباين بين المتطلبات التي ينبغي ان يؤديها الكائن الحي وقدرته على الاستجابة لها.

وتعني الضغوط عند ماندلر Mandeler 1984 أنها تلك الظروف المرتبطة بالضغط

وبالتوتر والشدة الناتجة عن متطلبات تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد.

ويرى سعد جلال 1985: 226 بأن الضغط عبارة عن أي موقف قادر على إنتاج تغيرات في الكائن الحي.

أما فونتانا Fontana 1989:2 فيعرف الضغط بأنه حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن الإمكانيات والقدرات الشخصية للكائن الحي.

يعرفها فلدمان Feldman 1989: 529 بأنها عملية تقييم الأحداث كمواقف مهددة ومتحدية وتقييم والاستجابة لها تتم عبر تغيرات جسمية وانفعالية ومعرفية وسلوكية .

ويرى مونتا ولازروس Monta & Lazarus 1991 أن الضغط حالة تنتج من عدم حدوث توازن بين المطالب البيئية والداخلية والموارد التكيفية للفرد (مارش March: 1992: 74)

ويذكر لطفي راشد 1992: 74 أن الضغط تأثير داخلي لدى الفرد ينجم عن التفاعل بين قوى ضاغطة ومكونات الشخصية، وقد يؤدي إلى اضطرابات جسمية أو نفسية أو سلوكية تدفع إلى الانحراف عن الأداء الطبيعي أو يؤدي إلى حفز الفرد لتحسين الأداء.

ويرى عادل الأشول 1993: 15 أن الضغوط النفسية تتوقف على عنصرين رئيسيين هما الفعل ورد الفعل، حيث يقول عموما لا يمكن القول أن شخصا ما يعاني من الضغوطات النفسية ما لم يكن هناك مصدر لهذه الضغوطات، واستجابات من جانب الفرد، ولذلك فإن العناصر التي تشكل أي موقف ضاغط هي مصادر الموقف الضاغط والاستجابة لهذا الموقف الضاغط.

كما تعرف تايلور Taylor 1995: 220 بأنه عملية تقييم الأحداث كمواقف مؤذية ومهددة ومتحدية وتقييم الاستجابات المختلفة لتلك الأحداث .

ويعرف فاروق عثمان 2001: 96 الضغوط بأنها تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد، وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق .

وهي عبارة عن حالة من التوتر الناشئة عن المتغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية نفسية (السيد عبيد،21،2008).

وعرفها حمدان (2010) بأنها ردود الفعل الناتجة عن تفاعل الفرد مع أعباء الحياة وإدراكه للمواقف والأحداث المؤلمة التي يتعرض لها حيث تفوق تلك المواقف إمكاناته فعندما لا يستطيع التكيف أو التغلب عليها يحدث الإنهاك الجسمي والنفسي.

يتضح مما سبق أن الضغوط عبارة عن مثيرات قد تكون داخلية أو خارجية، وهي أعباء زائدة تثقل كاهل الفرد، نتيجة لمروره بخبرات صادمة تتمثل في المرض المزمن، أو فقدان المهنة، أو صراع ومشاكل مختلفة، وعلى الرغم من ان الضغوط شيء طبيعي في حياة الكائن الحي، إلا أنها عندما تزيد عن درجات التحمل، فإنها تعطل الفرد عن أداء عمله، وتمنعه من الوصول إلى هدفه .

من خلال العرض السابق لتعريف الضغوط ترى الباحثة أن الضغوط:

عبارة عن تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة، وعدم التوازن، ناتجة عن موقف ضاغط يدرك الطالب انه غير قادر على تحمله، ويظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها، وقدرته على الاستجابة لها، مما يعيقه عن تحقيق أهدافه بدرجة كبيرة، وبشكل مستمر، وهي في هذه الدراسة ضغوط ناتجة عن عوامل خارجية تمثل تهديدا حقيقيا للطالب، وتؤدي إلى اضطراب جسمي ومعرفي وانفعالي وسلوكي.

الضغوط إجرائيا:

هي الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها المفحوص نتيجة إجابته على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

مصادر الضغوط:

يمكن تقسيم مصادر الضغوط النفسية إلى قسمين رئيسيين هما:

1_ الضغوط الفيزيقية: وتشمل درجات الحرارة الشديدة، والضوء، والضوضاء، والكوارث الطبيعية .....الخ

2_ الضغوط النفسية والاجتماعية: وتشمل أحداث الحياة الضاغطة والمثيرة للمشقة (جمعة يوسف: 2001: 150 _152).

كما يمكن مصادر تصنيف الضغوط على النحو التالي:

1_ مصادر رئيسية: مثل موت شخص عزيز، أو الطلاق، أو مرض مزمن ...الخ

2_ مصادر ثانوية: مثل المشاحنات اليومية، سوء العلاقات الاجتماعية ..الخ

ويميز دارلي Darley 1991 بين نوعين من الضغوط هما:

1_ ضغوط ناتجة عن الكوارث والتعذيب والإهانات وهي خارجة عن ظروف الحياة العادية، وغير متوقعة تتطلب جهودا كبيرة للتأقلم

2_ أحداث الحياة وتشمل الأحداث السعيدة كالأفراح أو شراء منزل ..الخ (ص 487)

يتضح أن الضغوط مفهوم واسع ومعقد يبدأ من الظروف المثيرة للضغط (أسباب الضغط) ثم ردود فهل الكائن الحي النفسية والجسمية،وبذلك فإن الضغوط التي يتعرض لها الطالب الجامعي في محافظات غزة والناتجة عن الحواجز الإسرائيلية تعد من النوع الأول حيث هي بمثابة إذلال وإهانة واضحة لإنسانية الإنسان في كل زمان ومكان.

استراتيجيات مواجهة الضغوط:

نظرا لإدراك العلماء والباحثين لخطورة وتأثير الضغط النفسي على الفرد، وكذلك حقيقة وجود مصادر الضغط في الحياة وتنوعها، بالإضافة إلى استمرار وجودها، كل ذلك دفعهم للاهتمام بدراسة الأساليب والإجراءات التي يتخذها بعض الأفراد للسيطرة على ما يواجهونه من ضغوط، والحد من تأثيرها عليهم وما تثيره من انفعالات نفسية مؤلمة تؤرقهم(Folkman:1984: 56).

وقد قدم بيلنغ وموس Billing & Moos: 1984 ثلاث استراتيجيات لمواجهة الضغط تتضمن ما يلي:

_ استراتيجيات سلوكية نشطة وتشمل تلك السلوكيات الظاهرة التي تعكس محاولة الفرد التعامل مباشرة مع المشكلة أي مع مصادر الضغط

_ استراتيجيات معرفية وتتضمن ما يقوم به الفرد من مجهود عقلي لتقدير أبعاد مصادر الضغط ودرجة خطورتها أو حدتها.

_ استراتيجيات إحجام وتعكس محاولة الفرد تجنب المشكلة وعدم التعامل المباشر مع مصادر الضغط، وربما يحاول الحد من التأثير الانفعالي السيئ الناتج عن الضغط بطريقة غير مباشرة.

وكذلك قدم Folkman & Lazarus: 1985 التصور التالي لإستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي وتتضمن ما يلي:

_ العمليات المتمركزة حول المشكلة أو مصادر الضغط وتشمل المبادأة ومحاولة ممارسة

أي نشاط لمواجهة الموقف الضاغط وتحليل أبعاده بصورة منطقية.

_ العمليات المتمركزة حول تحمل رد الفعل الانفعالي للضغط (التوتر، الألم، الضيق)، وتشمل بعض السلوكيات التي تعكس عجزه عن مواجهة الموقف الضاغط، والتماس مساعدة الآخرين، وعزل النفس عن الآخرين أو التنفيس الانفعالي، وقد تشمل أيضا بعض العمليات المعرفية مثل: قبول الموقف والاستسلام له ومحاولة التعايش معه، وربما الانسحاب من الموقف وتجنب التفكير فيه، وقد يلجأ إلى الخيال والأمنيات والشكوى والدعاء.

_ العمليات المختلطة وتشمل مجموعة متنوعة من التصرفات والممارسات سواء سلوكية أو معرفية للتخلص من الضغط، وقد تشمل الرجوع إلى الدين والتضرع إلى الله لتخليصه من مشاكله، أو البحث حول مصادر الضغط للتعامل معها.

النظريات المفسرة للضغوط:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها، وانطلقت منها على أساس أطر فسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، ومن الطبيعي أن تختلف النظريات في تفسيرها للضغوط لاختلاف مسلمات الإطار النظري لكل منها وهو ما سيتضح من العرض التالي:

أولا: نظرية هانز سيلي:

يتلخص النسق الفكري لنظرية هانز سيلي من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وان هناك استجابة أو أنماطا معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر سيلي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغوط عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة، (هارون الرشيدي: 1995: 50)

وحدد سيلي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط، ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي: (الإنذار بالخطر، المقاومة، الإجهاد أو الاستنزاف) ففي الطور الأول وهو الإنذار بالخطر فإن الضغط يؤدي إلى تنشيط حشد آليات (ميكانزمات) التوافق، وفي الطور الثاني وهو المقاومة فإن الضغط يتطلب استخداما قويا لآليات التوافق مع التحمل والمكابدة في سبيل ذلك، أما في الطور الثالث الإجهاد أو الاستنزاف فيؤدي الضغط إلى إنهاك آليات

التوافق من خلال الاستخدام الزائد المستمر له، وتؤكد البحوث المختلفة التي أجراها سيلي على أن هذه الاستجابات المميزة لزملة التوافق العام للضغوط هي نفس نمط استجابة الجسم لأي ضغط، فالجسم يستجيب بنفس الطريقة لأي من الضغوط التي يتعرض لها الفرد (Seley:1976:34)

ثانيا: نظرية سبيلبرجر Spilberger:

تعتبر نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق، والقلق كحالة، ويقول أن للقلق شقين هما: سمة القلق، والقلق العصابي أو المزمن، وهو استعداد طبيعي، أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وقلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة (Spilberger:1972:36)، وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا (فاروق عثمان: 2001: 99).

ثالثا: نظرية موراي:

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار ان مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة (هول ولندزي: 1971: 238)

ويعرف موراي الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

1_ ضغط بيتا: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركهم الفرد

2_ ضغط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي

ويوضح موراي ان سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول، ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة النشطة، فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا (هول ولندزي: 1971:241).

رابعا: نظرية التقدير المعرفي:

قدم هذه النظرية لازاروس 1970، وقد نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعمليات الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير كمّ التهديد، ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبرته الشخصية مع الضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف.

وتعّرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف، ويؤكد لازاروس على أن ما يعتبر ضاغطا بالنسبة لفرد ما، لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، كما يشير لازاروس إلى إمكانية استخدام الصداقة في علاج مشكلات القلق والتوتر والانفعال الزائد، حيث تعد الصداقة الحقيقة متنفسا حقيقيا عن الضغوط النفسية (فاروق عثمان: 2001: 100).

الدراسات السابقة:

إن الدراسات التي تناولت الضغوط عديدة، لكن الدراسات التي تناولت الضغوط الناتجة عن تدمير المنازل نادرة جدا، وقد تكون هذه الدراسة من بين الدراسات الأولى التي تتعرض لموضوع الضغوط الناتجة عن مثل هذا الموضوع، وسوف تعرض الباحثة بعض الدراسات عن الضغوط، لكن لم تقع الباحثة على أي دراسة تناولت الضغوط الناتجة عن تدمير المنازل.

دراسة كوباسا Kobasa:1979:

وهدفت إلى تحديد سمات الشخصية التي تلعب دورا في قدرة الأشخاص المتعرضين لضغوط شديدة على بقائهم أصحاء، وأجريت على مجموعتين من المدراء الإداريين: تعاني المجموعة الأولى من ضغوط عالية وتواجد مرضي منخفض، وتعاني الثانية من ضغوط عالية وحضور مرضي مرتفع، كما قيست ثلاثة مجالات من سمات الشخصية: التحكم، الالتزام، والتحدي، وتوصلت الدراسة إلى أن أداء المجموعة الأولى كان أفضل من

نظرائهم في المجموعة الثانية من حيث القدرة على التحكم، وأكثر التزاما، وأكثر توجها للتحدي.

دراسة Cohen et al:1991:

وهدفت إلى قياس العلاقة بن الضغوط النفسية ومعدل حدوث نزلات البرد المرتفعة، وقد أجريت الدراسة على عينة من 394 شخصا، واستخدم الباحثون في الدراسة استبيان خاص بتقييم درجات الإجهاد النفسي، وتوصلت الدراسة إلى أنه كلما ازدادت معدلات كل من عدوى الجهاز التنفسي ونزلات البرد كلما زادت درجة الضغوط النفسية، وبنمط استجابي ذو علاقة طردية.

دراسة عماد مخيمر (1997):

وهدفت إلى التعرف على أثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرين من متغيرات المقاومة والوقاية من آثار الأحداث الضاغطة خاصة الاكتئاب، وأجريت على عينة من 171 طالبا وطالبة منهم (75) ذكور، و (96) إناث، من طلبة كليات العلوم والآداب والتربية بجامعة الزقازيق، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية وإدراك الضغوط لصالح الذكور، ولصالح الإناث في المساندة الاجتماعية، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطيه طردية مباشرة بين ضغوط أحداث الحياة وبين الاكتئاب لدى الجنسين.

دراسة علي عبد السلام علي (2000):

وهدفت إلى إظهار أهمية المساندة الاجتماعية في التخفيف من الصراعات النفسية التي تواجه طلاب الجامعات المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية، وأجريت على عينة من 100 طالب منهم (50) مجموعة تجريبية، و (50) مجموعة ضابطة، وباستخدام استبيان أحداث الحياة الضاغطة إعداد ليوناردبون 1980 بعد تعريبه من الباحث، توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة بين المجموعتين حيث تبين تأثر الطلبة الذين لم يتلقوا مساندة اجتماعية سلبا، ولم يحققوا التوافق الأكاديمي والاجتماعي والشخصي.

دراسة أبو حطب (2003):

والتي هدفت إلى العرف على أهم الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى المرأة

الفلسطينية بمحافظات غزة على عينة من (250) سيدة متزوجة وتوصلت الدراسة إلى أن أكثر الضغوط النفسية إدراكا وتأثيرا على المرأة في فلسطين هي الضغوط العائلية فالسياسية ثم الضغوط الاقتصادية ثم الزوجية وأخيرا الضغوط الاجتماعية.

دراسة Gordon & et.al 2004:

وهدفت إلى معرفة إذا كان استخدام الأساليب العقلية والجسدية يقلل من الاضطرابات الناتجة عن الضغط لدى المراهقين أم لا، وتكونت عينة الدراسة من 139 طالبا من المدارس الثانوية في كوسوفو وتم استخدام برنامج إرشادي وتوصلت الدراسة إلى أن معدلات الضغط قد قلت بعد المشاركة في هذا البرنامج.

دراسة العنزي (2004):

وهدفت إلى التعرف على النماذج والنظريات المفسرة للضغوط وظاهرة الضغوط النفسية وتكونت عينة الدراسة من 150 موظفا من العاملين بالمرور بمدينة الرياض وتوصلت الدراسة إلى أن من أهم الأسباب التي تؤثر على الضغوط النفسية هي عدم منح الفرص للتدريب والتطوير وعدم منح مكافآت مادية وروتين العمل.....الخ

دراسة البنا (2008):

وهدفت إلى العرف على أهم المواقف الحياتية الضاغطة والأكثر شيوعا لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة وأجريت الدراسة على عينة من 200 طالب وطالبة وتوصلت الدراسة إلى أن أكثر المواقف الحياتية الضاغطة شيوعا كانت المواقف الانفعالية، ثم الدراسية والشخصية، ثم الصحية والاقتصادية وأخيرا الأسرية والاجتماعية.

دراسة حمدان (2010):

وهدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية بين الطلبة منخفضي ومرتفعي الضغوط في مستوى الروح المعنوية والمساندة الاجتماعية لديهم وأجريت الدراسة على عينة من 719 طالبا وطالبة من جامعة الأقصى بغزة وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين أهداف الحياة وبين الدرجة الكلية للضغوط النفسية، كما توجد فروق بين الطلبة في مستوى كل من الروح المعنوية والمساندة الاجتماعية تعزى لمستوى الضغوط النفسية لصالح الطلبة مرتفعي الضغوط النفسية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال العرض للقليل من الدراسات السابقة أن الضغوط تتزايد كلما كانت العقبات التي تقف في طريق الفرد وتمنعه من تحقيق أهدافه شديدة، وأن هناك آثارا سلبية تترتب على هذه الضغوط سواء نفسية أو اجتماعية أو جسمية

فروض الدراسة:

1_ ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بمحافظة شمال غزة ؟

2_ ما أكثر مجالات الضغوط النفسية انتشارا لدى طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بمحافظة شمال غزة؟

3_ توجد فروق في الضغوط النفسية الناتجة بين طلبة الجامعة المدمرة منازلهم وبين زملائهم من الطلبة غير المدمرة منازلهم بمحافظة شمال غزة.

4_ توجد فروق في الضغوط النفسية الناتجة لدى طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بمحافظة شمال غزة ترجع إلى النوع (ذكور _ إناث) .

5_ توجد فروق في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بمحافظة شمال غزة ترجع إلى المستوى الدراسي (أول–رابع).

إجراءات الدراسة:

أولا: منهج الدراسة:

إن تحقيق البحث لنتائجه المطلوبة تتطلب اعتماد المنهج الوصفي الذي يرتكز على وصف الظاهرة وتحليلها وتفسيرها للوصول إلى الاستنتاجات العلمية الصحيحة والمنهج الوصفي يحقق للباحثة فهماً أفضل للظاهرة المدروسة عن طريق تحليل بيئة الظاهرة المدروسة وبيان العلاقة بين مكوناتها.

ثانيا: عينة الدراسة:

أجريت الدراسة الحالية على عينة قصدية مكونة من (200) طالب وطالبة من طلبة الجامعة بمحافظة شمال غزة، والجدول التالي يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها.

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها

البيان	ذكور		المجموع	إناث		المجموع	المجموع الكلي
	مستوى أول	مستوى رابع		مستوى أول	مستوى رابع		
مدمرة منازلهم	25	25	50	25	25	50	100
غير مدمرة منازلهم	25	25	50	25	25	50	100
المجموع	50	50	100	50	50	100	200

ثالثا _ أدوات الدراسة:

تنحصر أدوات الدراسة في أداة واحدة وهي مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة.

ويهدف المقياس إلى قياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بمحافظة شمال غزة، ومن اجل تصميم هذه الأداة قامت الباحثة بما يلي:

_ تعريف الضغوط النفسية، والاستفادة من الأطر النظرية السابقة، كذلك الاستفادة من المقاييس التي تمكنت الباحثة من الحصول عليها وذات الصلة بالموضوع ومنها:

مقياس الضغوط النفسية إعداد طلعت منصور وفيولا الببلاوي (1989)، ومقياس ضغوط الوالدية إعداد فيولا الببلاوي (1988)، ومقياس سمية طه للضغوط الأسرية 1998، ومقياس زينب شقير 1998، ومقياس عبد الله حسنين (2003)، ومقياس محمد عسلية (2006)، وغيرهم.

_ كذلك قامت الباحثة بتوجيه سؤال مفتوح لعينة استطلاعية من طلبة الجامعة الذين تدمرت منازلهم، والسؤال هو: ما هي الضغوطات التي تشعرون بها نتيجة تدمير منازلكم ؟

_ كما استفادت الباحثة من تجربتها الشخصية كواحدة من الذين تم تدمير منازلهم بفعل الحرب الإسرائيلية.

_ من خلال استعانة الباحثة ببعض المقاييس ذات الصلة بالموضوع، ومن خلال استجابات العينة الاستطلاعية على السؤال المفتوح، قامت الباحثة بصياغة عبارات المقياس التي روعي فيها أن تكون بسيطة وواضحة قدر الإمكان.

_ قامت الباحثة بتقسيم عبارات المقياس والبالغ عددها 46 عبارة على أربعة مجالات هي:

الضغوط الجسمية، والضغوط المعرفية، والضغوط الانفعالية، والضغوط السلوكية

_ قامت الباحثة بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس كما يلي:

أولا: صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس بالطرق الآتية:

1_ صدق المحكمين:

حيث قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس والصحة النفسية بجامعة الأقصى بغزة، وذلك للتأكد من صلاحية المقياس وسلامة عباراته للتطبيق على عينة الدراسة، ومن ثم قامت الباحثة باختيار العبارات التي بلغت نسبة موافقة المحكمين عليها 80% فأكثر، ونتيجة لذلك تم حذف 6 عبارات لم تصل نسبة الاتفاق عليها إلى النسبة المطلوبة، وبذلك أصبح المقياس يتكون من 40 عبارة موزعة بالتساوي على المجالات الأربعة التي يتكون منها المقياس.

2_ صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط كل فقرة بالمجال الذي تنتمي له، ثم معامل الارتباط بين المجالات مع بعضها البعض، والجداول التالية تبين ذلك.

جدول (2): معامل ارتباط كل عبارة من عبارات مجال الضغوط الجسمية مع الدرجة الكلية للمجال

العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
تزداد سرعة ضربات قلبي عند سماعي صوت الطائرات الإسرائيلية	0.856	**
أعرق بسرعة عند سماعي صوت الرصاص	0.912	**
تنتابني الآم في معدتي عند قدوم المساء	0.867	**
أتنفس بسرعة عندما أسمع أصوات الدبابات تقترب من بيتي	0.803	**
أشعر بالتعب طيلة انقطاع التيار الكهربائي عن منطقة سكني	0.722	**
أشعر بأن جسمي منهك	0.764	**
أشعر بصعوبة في التنفس عند ذهابي إلى النوم	0.814	**

ألاحظ ان جسدي يرتعش بمجرد رؤيتي لمنظر البيوت المدمرة	0.694	**
تصاب أطرافي بالبرودة عند سماعي صوت انفجار	0.788	**
أشعر بجفاف في حلقي وأنا أنتظر الموت في كل لحظة	0.896	**

يتضح من الجدول السابق أن جميع العبارات دالة مع المجال الذي تنتمي إليه عند مستوى الدلالة 0.01

جدول (3) معامل ارتباط كل عبارة من عبارات مجال الضغوط المعرفية مع الدرجة الكلية للمجال

العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
لا أستطيع التركيز وأنا بعيد عن منزلي	0.711	**
ينتابني إحساس بفقدان الأمن وأنا في وطني	0.798	**
فكرت في ترك الدراسة بالجامعة	0.687	**
يضيع كثيرا من وقتي وأنا أفكر في آثار الحرب على وطني	0.823	**
أعتقد أن الحرب تقلل من فرصتي في تحقيق أهدافي	0.784	**
أفكر في أمور قد تسبب لي المتاعب لمجرد مشاهدتي منظر الدمار حولي	0.901	**
كثيرا ما تضيع عليّ محاضرات مهمة بسبب ظروفي المعيشية	0.776	**
أشعر بالمذلة والمهانة وأنا أرى أسر كثيرة تعيش في الخيام	0.833	**
تتطاير مني الأفكار لمجرد اقترابي من بيت مدمر	0.857	**
أصبحت غير قادر على استيعاب محاضراتي	0.714	**

يتضح من الجدول السابق أن جميع العبارات دالة مع المجال الذي تنتمي إليه عند مستوى الدلالة 0.01

جدول (4): معامل ارتباط كل عبارة من عبارات مجال الضغوط الانفعالية مع الدرجة الكلية للمجال

العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
أفقد ثقتي بنفسي وأنا أشاهد بعض العائلات تعيش في الخيام	0.714	**

تنتابني الكوابيس المزعجة من كثرة التفكير في أحوال العائلات التي دمرت منازلهم	0.874	**
تتراكم الهموم عليّ أثناء المساء خاصة أيام الشتاء	0.783	**
أصبحت أكثر عصبية لكثرة معاناتي من الظروف القاسية	0.801	**
أخاف أن تطول مدة معاناة الناس بسبب نتائج الحرب	0.697	**
يتغير مزاجي وأثور لأتفه الأسباب	0.875	**
رؤيتي لمنظر الخيام تسبب لي الشعور بالقلق والاكتئاب	0.687	**
أشعر بعدم الأمان عند اقتراب المساء وأنا بعيد عن بيتي	0.778	**
أصبح سهل الاستثارة عند سماعي أي صوت مفاجئ	0.836	**
أخاف من الإصابة برصاص العدو وأنا في أي مكان	0.855	**

يتضح من الجدول السابق أن جميع العبارات دالة مع المجال الذي تنتمي إليه عند مستوى الدلالة 0.01

جدول (5): معامل ارتباط كل عبارة من عبارات مجال الضغوط السلوكية مع الدرجة الكلية للمجال

العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
أقيم كثيرا من الصداقات مع جيراني	0.896	**
أبكي في أحيان كثيرة للتنفيس عما بداخلي	0.765	**
تزداد رغبتي في الانتقام بمجرد رؤيتي لمنظر الدمار في منطقة سكني	0.758	**
أتفوه بألفاظ غير لائقة مع غيري دون وجود أي سبب	0.895	**
أجد صعوبة في التواصل مع زملائي بسبب الظروف الطارئة	0.746	**
أصبحت أفتقر للدافعية للعمل بسبب ما أعانيه من إحباط	0.764	**
فكرت كثيرا في فعل شيء ضد العدو مهما كانت النتيجة	0.846	**
نظرتي إلى المستقبل نظرة يائسة ومتشائمة	0.892	**
فكرت في الهجرة من هذا الوطن بسبب المعاناة	0.788	**
ليس لديّ وقت للراحة والاسترخاء بسبب وجودي في ظروف سكنية	0.834	**

سيئة		

يتضح من الجدول السابق أن جميع العبارات دالة مع المجال الذي تنتمي إليه عند مستوى الدلالة 0.01

كما قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين المجالات وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (6): مصفوفة معاملات الارتباط بين المجالات مع بعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس

المجال	الدرجة الكلية	الضغوط الجسمية	الضغوط المعرفية	الضغوط الانفعالية	الضغوط السلوكية
الضغوط الجسمية	0.810	1.00	_____	_____	_____
الضغوط المعرفية	0.893	0.824	1.00	_____	_____
الضغوط الانفعالية	0.976	0.795	0.788	1.00	_____
الضغوط السلوكية	0.911	0.854	0.841	0.844	1.00

يتضح من الجدول السابق أن جميع المجالات مرتبطة مع بعضها

ومع الدرجة الكلية للمقياس ارتباطا دالا عند مستوى الدلالة 0.01

ثانيا _ ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة، والمكونة من 60 طالبا وطالبة، وحصلت الباحثة على معامل ارتباط قدره (0.84)، وبتطبيق معادلة سبيرمان _ براون لتعديل ثبات الاختبار بلغ معامل الارتباط (0.913)، وهذا معامل ثبات معقول ومطمئن لتطبيق المقياس على عينة الدراسة الحالية.

رابعا _ تصحيح المقياس:

تتم الإجابة على كل عبارة من عبارات المقياس وفق سلم ليكرت الخماسي وهو:

(بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا)

بحيث تعطى العبارات الموجبة الدرجات 1،2،3،4،5 على الترتيب، في حين تعطى العبارات السالبة الدرجات 5،4،3،2،1 على الترتيب، وبذلك تصبح أعلى درجة على المقياس 200 درجة، وأقل درجة تكون 40، وتكون الدرجة المرتفعة مؤشرا على ارتفاع

الضغوط النفسية والعكس تماما، وقد تم إعطاء التقديرات التالية حسب النسبة المئوية لمجموع درجات المفحوص على عبارات المقياس، وذلك للتعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة.

1_ ضغوط بدرجة كبيرة جدا: إذا حصل المفحوص على معدل نسبته 90% من الدرجات فأكثر، ودرجات هذا المستوى في الدراسة الحالية تكون من (180 _ 200) درجة.

2_ ضغوط بدرجة كبيرة: إذا حصل المفحوص على معدل نسبته من 80% _ 89% من الدرجات فأكثر، ودرجات هذا المستوى في الدراسة الحالية تكون من (160 _ 179) درجة.

3_ ضغوط بدرجة متوسطة: إذا حصل المفحوص على معدل نسبته من 70% _ 79% من الدرجات فأكثر، ودرجات هذا المستوى في الدراسة الحالية تكون من (140 _ 159) درجة.

4_ ضغوط بدرجة قليلة: إذا حصل المفحوص على معدل نسبته من 60% _ 69% من الدرجات فأكثر، ودرجات هذا المستوى في الدراسة الحالية تكون من (120 _ 139) درجة.

5_ ضغوط بدرجة كبيرة جدا: إذا حصل المفحوص على معدل نسبته 59 % فأقل من الدرجات فأكثر، ودرجات هذا المستوى في الدراسة الحالية تكون من (119) درجة فأقل.

ويتم حساب النسبة المئوية كالتالي: $\frac{\text{درجة الطالب على المقياس}}{\text{المجموع الكلي لعبارات المقياس}} \times 100$

نتائج الدراسة ومناقشتها

سوف تعرض الباحثة فيما يلي لنتائج الدراسة وتفسيرها وهي كما يلي:

أولا _ نتائج التحقق من صحة السؤالين الأول والثاني وينصان على ما يلي:

1_ ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بمحافظة شمال غزة؟

2_ ما أكثر مجالات الضغوط النفسية انتشارا لدى طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بمحافظة شمال غزة؟

وللإجابة على السؤال الأول تم احتساب النسب المئوية لمجموع الدرجات الخام على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة الحالية حسب المعادلة السالفة الذكر، كما تم الوزن النسبي لانتشار مستويات الضغوط النفسية للطلبة من خلال المعادلة التالية:

عدد أفراد العينة ÷ المجموع الكلي لأفراد العينة × 100

جدول (6): الوزن النسبي لانتشار مستويات الضغوط النفسية لأفراد عينة الدراسة

مستوى الضغوط	عدد أفراد العينة	الوزن النسبي
قليلة جدا	5	%0.025
قليلة	8	%0.040
متوسطة	10	%0.050
كبيرة	64	%0.320
كبيرة جدا	113	%0.565
المجموع	200	% 100

يتضح من الجدول السابق أن نسبة من يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة من طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بلغت (89 %)، في حين بلغت نسبة الذين يعانون من ضغوط نفسية قليلة (11%)، وهذا يوضح أن غالبية أفراد العينة يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة نتيجة تعرض منازلهم للتدمير والهدم.

كذلك قامت الباحثة للإجابة على السؤال الثاني بحساب النسب المئوية والمتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة لمعرفة أكثر مجالات الضغوط انتشارا، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (7): أكثر مجالات الضغوط النفسية انتشارا لدى أفراد العينة حسب متوسط درجات كل طالب والنسبة المئوية

المجال	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	الترتب
الضغوط الانفعالية	23.47	%27.50	1
الضغوط الجسمية	22.14	%25.94	2
الضغوط المعرفية	20.78	%24.35	3
الضغوط السلوكية	18.95	%22.21	4

يتضح من الجدول السابق أن أكثر مجالات الضغوط انتشارا بين أفراد عينة الدراسة كانت الضغوط الانفعالية حيث احتلت قمة السلم في الترتيب بنسبة 27.50 %، يليها الضغوط الجسمية بنسبة 25.94%، ثم المعرفية بنسبة 24.35%، وأخيرا الضغوط السلوكية بنسبة 22.21% .

ويمكن تفسير نتائج هذا الفرض في ضوء الواقع المعاش للشعب الفلسطيني ككل، ذلك أن تدمير منازل هؤلاء الطلبة يمثل عقبة أمامهم وبشكل يومي ومستمر يمنعهم من الرغبة في مواصلة دراستهم وتحقيق أهدافهم، وبذلك فإن تفاعلهم مع الأحداث يكون أكثر من غيرهم، كما أنهم يدركون أنهم غير قادرين على تغيير هذه الأحداث، فهم أمام عدو ينتهز أي فرصة للقتل والتخريب، وبذلك تكثر أزماتهم وتشتد معاناتهم، ولا شك أن لهذا الموقف الضاغط آثاره السلبية على الحالة النفسية والجسمية للطالب الجامعي، ومن الطبيعي أن الأشخاص الذين يتعرضون لمثل هذا الموقف الضاغط يزداد لديهم مستوى الضغوط النفسية خاصة في ظل غياب المساندة الاجتماعية .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة دولي وآخرون Dooley et al 1986 والتي أوضحت أن الضغط حالة تكون فيها الحالة العامة والشخصية معرضة للخطر ويكرس الفرد كل حيويته للحماية منها .

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه انتصار يونس من أن الضغط يحدث عندما يتعرض الفرد لعوائق وصعوبات تستلزم منه مطالب تكيفيه فوق قدراته وفوق احتماله، وتنحصر مصادر الضغط في الإحباط والصراع والضغوط الاجتماعية (عبدالله حسنين: 2003:95)

وبخصوص أكثر مجالات الضغوط انتشارا بين طلبة الجامعة فقد جاءت الضغوط الانفعالية في أول الترتيب، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة البنا (2008) من أن أكثر المواقف الحياتية الضاغطة والأكثر شيوعا لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة كانت المواقف الانفعالية، ذلك أن نسبة مرتفعة من طلبة الجامعة يعانون من تكرار الإجهاد الانفعالي نتيجة تعرض منازلهم للهدم، ولا شك أن الزمن الذي يقضونه وهم يتأملون منزلهم المدمر يضيّع عليهم الكثير من الوقت في التفكير السلبي المليء بالتشاؤم واليأس، مما يجعلهم غير راغبين في الذهاب إلى جامعاتهم وحضور المحاضرات، وأحيانا

يعودون إلى منازلهم دون أن يواصلوا طريقهم إلى الجامعة، لشعورهم بالإرهـــاق لعـــدم قدرتهم على النوم في الخيام نتيجة البرد والظروف الصحية السيئة، مما يبعث فيهم نقـــص الشعور بالإنجاز، وتعد هذه النتيجة دليلا واضحا على أن أفراد العينة يعانون من معوقات حقيقية تحول دون قيامهم بأداء مهامهم على النحو المطلوب، الأمر الذي ينعكس سلبا على أدائهم، ويؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية لديهم، وبخصوص الضغوط الجسمية فوجودها أمر منطقي حيث يواجه الطالب الجامعي أمامه ظروفا قهرية دفعته مضطرا للعـــيش فـــي العراء، مما يجعله في حالة خوف وقلق شديدين على نفسه وعلى أفراد أسرته، وهذا يسبب أعراضا جسمية كثيرة كزيادة ضربات القلب، وسرعة التنفس، والعرق الكثير، وحـــدوث الآم جسمية أخرى، ثم تأتى الضغوط المعرفية حيث يجد الطالب نفسه عاجزا عن التركيز في موضوع محدد، وأن أفكاره تتطاير بسرعة، وقدرته على التذكر تتأثر، لأنه تارة ينظر إلى منزله المدمر، وتارة يفكر في وضعه الحالي كإنسان مشرد يعيش في العراء، وتـــارة يفكر في دراسته أو امتحاناته ...الخ وأخيرا تأتي الضغوط السلوكية حيث نجد العـــصبية سمة تميز كثير من هؤلاء الطلبة كمتنفس لقسوة الظروف التي أصبحت تحيط بهم وفقدانهم الكثير من حاجاتهم الشخصية، و الحديث بشكل سريع غير مفهوم، أو التفوه بألفاظ غيـــر لائقة .الخ

ثانيا _ نتائج التحقق من صحة الفرض الأول وينص على ما يلي:

توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية بين طلبة الجامعة المدمرة منـــازلهم وبـــين زملائهم الذين لم تتعرض منازلهم للتدمير.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينتي الدراسة باستخدام اختبار (ت) ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك .

جدول(8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) لأفراد عينتي الدراسة

البيان	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة (ت)	م. الدلالة
المدمرة منازلهم	100	26.39	6.92	5.75	دالة عند 0.01
غير المدمرة	100	22.41	6.28		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة بين الطلبة المدمرة منازلهم وغير

المدمرة منازلهم في مقياس الضغوط النفسية أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.01) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.75) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (2.57) وبالتالي يمكن قبول الفرض حيث أثبتت الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا لصالح الطلبة المدمرة منازلهم.

وتعد هذه النتيجة منطقية، ويرجع ذلك إلى أن الطلبة الذين لم تتعرض منازلهم للتدمير يشعرون بالأمن والاطمئنان على أنفسهم وعلى مستقبلهم، حيث أنهم لم يضطروا لمواجهة الظروف القاسية الناتجة عن تدمير المنازل الحواجز، ومواجهة المخاطر الناتجة عنها، ومن ثم لا يخافون على مستقبلهم الدراسي ولا ينقطعون عن المحاضرات، فأماكن سكنهم وجامعتهم في منطقة لا توجد بها آثار للدمار التي قد تسبب لهم الشعور بالكآبة والإحباط .....الخ

في حين أن الطلبة الذين تم تدمير منازلهم فقدوا كل أمتعتهم الضرورية والكمالية، بل فقدوا المأوى الآمن لهم، فالكتب ضاعت والمكاتب ضاعت حتى الملابس وأماكن الراحة والنوم ضاعت، فقد أصبحوا بلا شيء، وبالتالي تصبح الحياة عندهم لا طعم ولا لون لها، كما أن الوعود بالمساعدات وإعادة البناء في ظل الانقسام أصبحت لا تبشر بالخير، وهذا يزيد من نظرتهم التشاؤمية للحياة.

ومن الطبيعي أننا أمام شريحة من شرائح المجتمع الفلسطيني، وهم على درجة عالية من الوعي والثقافة وهم طلبة الجامعة، فإدراكهم لهذه الظروف يجعل الحياة بالنسبة لهم مليئة بالمشاكل والأزمات والتوقعات غير السارة والمواقف المهيئة للضغوط النفسية، والمسببة لها، وفي مثل حالتهم فإن هذه الظروف تعد من أهم الأسباب التي تجلب لهم الهّم والشقاء، وتسبب لهم المعاناة ومن ثم الضغوط بكافة أشكالها السلبية، ذلك أن الشباب المدمرة منازلهم يعيشون في خوف مستمر من أن تطول فترة وجودهم في الخيام، وبالتالي تتعطل مسيرتهم التعليمية، ومما يزيد الوضع سوءا بالنسبة لهؤلاء الطلبة إدراكهم التام بعدم قدرة المسئولين في السلطة الوطنية الفلسطينية على التدخل من أجل إنهاء هذه المعاناة، خاصة في ظل عدم وجود بارقة أمل للمصالحة الفلسطينية والتي تنعكس عليهم سلبا.

كما يمكن تفسير ذلك في ضوء نظرية ماسلو في هرمية الدوافع، حيث تشير إلـــى أن الحاجة إلى الأمن من الحاجات المهمة والضرورية للفرد، ولا تتحقق إلا من خلال وجود الفرد في بيئة صديقة غير محبطة يشعر الفرد فيها بالأمان وانعدام التهديد والخطر (عبـــد الرحمن العيسوي: ب.ت: 3)

كما أن هذه الظروف السكنية الجديدة والمؤلمة تحول دون تحقيـــق الفـــرد لحاجـــات ضرورية أخرى كالحاجة لتحقيق الذات، والحاجة إلى الأمن، ولا شك في أن عدم قـــدرة الفرد على إشباع هذه الحاجات بفعل هذه الظروف يؤدي إلى عدم استقرار الفرد، ويجعله متوترا وفي حالة من فقدان التوازن.

ثالثا_ نتائج التحقق من صحة الفرض الثاني وينص على ما يلي:

توجد فروق في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بمحافظة شمال غزة ترجع إلى النوع (ذكور _ إناث)

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينـــة الدراسة باستخدام اختبار (ت) ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك.

جدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لأفراد عينة الدراسة حـــسب متغير النوع

البيان	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
إناث	100	21.265	5.097	4.49	دالة عند 0.01
ذكور	100	16.675	4.170		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة بين الطلبة من الذكور والإنـــاث في مقياس الضغوط النفسية أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.01) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (9.49) في حين بلغت قيمة (ت) الجدوليـــة (2.57) وبالتـــالي يمكن قبول الفرض حيث أثبتت الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا لـــصالح الطلبـــة مـــن الإناث.

وتعد هذه النتيجة أيضا منطقية في ضوء البيئة المحلية، فالبيئة الفلـــسطينية بيئـــة حرب وعنف وتوتر، كذلك في ضوء الظروف العنيفة التي يتعرض لها الشعب الفلسطيني

خاصة في ظل انتفاضة الأقصى، التي كان لها أكبر الأثر في وجود مظاهر سلبية في المجتمع الفلسطيني كفقدان الأمن، والإحباط، والقلق والاكتئاب، إضافة إلى الظلم والقهر الذي لا زال يمارس بوحشية تزيد عنفا يوما بعد يوم، فالأوضاع السائدة بالفعل باعثة على الضغوط النفسية، ومسببة لها ولما يترتب عليها.

وكما يذكر محمد عسلية (2001) أنه من الطبيعي أن الإنسان يعيش في مجال يتحرك فيه بدافع من طاقة حيوية ونفسية بحثا عن إثبات ذاته، وهو في هذا يعمل على إشباع حاجاته المختلفة، ومن ثم إذا كان المجال الذي يتحرك فيه الفرد شديد القسوة، وشديد الحواجز، فإن ذلك يعني الإحباط، خاصة مع فئة الشباب الجامعي، حيث أنه يعني أنه طاقة معطلة، وأنه لا حول له ولا قوة (ص 113)

ولا شك أن وجود الإنسان بعيدا عن منزله إنما يعني فقدان الحد الأدنى من الشعور الأمن والطمأنينة، ويعمق إحساس الفرد بالاغتراب، إذا كان هذا هو حال المواطنين بشكل عام، فالشباب الجامعي اشد إحساسا بالمعاناة والإحباط من غيرهم، بحكم سنهم، وقله خبرتهم، وتطلعهم إلى حياة أفضل، فضلا عن حاجتهم الماسة إلى الذهاب إلى تأمين مستقبلهم.

أن عدم قدرة هؤلاء الشباب على فعل شيء يخفف من واقعهم الأليم أمام هذه الظروف، وعدم قدرة المسئولين في السلطة الفلسطينية فعل شيء أيضا، يجعل هؤلاء الشباب يعيشون في حاله لا مبالاة، ويقول حمدي ياسين (1986) أن حالة اللامبالاة تعد مركبا نفسيا متداخلا، يحمل المتناقضات، ففيه معاني العجز، كما قد يعني الحقد، والاحتجاج الصامت، والرفض، علاوة على الإحساس بالعجز، لأسباب خارجية، سياسية، واقتصادية.. الخ . كما يمكن اعتبار اللامبالاة هروب من الواقع الذي يعجز الفرد عن مواجهته (ص 246)

وإذا كانت الفروق في مستوى الضغوط النفسية لصالح الإناث، فهذا أمر طبيعي في ظل الظروف السكنية الجديدة ذلك أن البنت تجد صعوبة في تلبية احتياجاتها الضرورية في السكن الجديد الذي هو عبارة عن خيام تفتقر إلى المرافق الصحية، وتفتقر إلى القيام بأي أعمال خصوصية، خاصة في طل وجود البنت قي مجتمع محافظ لا يزال متمسكا بالعادات والتقاليد، في حين يمكن أن يؤدي الذكور ما يحتاجون إليه في أي مكان عند أقاربهم أو أصدقائهم فلا يشعرون بما تشعر به البنت من الحرج والخوف والرغبة في أن تجد كل ما تحتاج إليه متوفرا. وهذا يكفي بأن يكون مستوى الضغوط النفسية لديهن أعلى منها لدى الذكور.

رابعا _ نتائج التحقق من صحة الفرض الثالث وينص على ما يلي:

توجد فروق في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بمحافظة شمال غـزة ترجع إلى المستوى الدراسي (أول–رابع)

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينـة الدراسة باستخدام اختبار (ت) ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك.

جدول (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لأفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي

البيان	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
مستوى اول	100	21.18	4.79	0.82	غير دالة
مستوى رابع	100	21.32	4.75		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة بين الطلبة من المـستوى الأول والمستوى الرابع في مقياس الضغوط النفسية أقل من قيمة (ت) الجدولية عنـد مـستوى الدلالة (0.01) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.82) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (2.57) وبالتالي يمكن رفض الفرض حيث أثبتت الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية تعزى للمستوى الدراسي .

وترى الباحثة بأن عدم وجود فروق دالة إحصائيا بـين طلبـة المـستوى الأول والمستوى الرابع نتيجة منطقية بفعل الظروف الواحدة التي يمر بها هؤلاء الطلبة، ذلك أن هذه الظروف التي يمر بها هؤلاء الطلبة لم تكن حكرا علـى مـستوى دراسـي معـين، فظروف الحرب وقسوتها وتدمير المنازل طال الجميع كبار وصغار ذكور وإناث متعلمين وغير متعلمين، ذلك لأن رصاصة العدو ومدافعه وقصف طائراته لم تفرق بين أحد، وأن الشعب الفلسطيني كله مستهدف من قبل العدو الإسرائيلي، كما أن الخـوف مـن ضـياع محاضرات يلازم جميع الطلبة بغض النظر عن مستواهم الدراسي.

التوصيات

توصي الدراسة الحالية بما يلي:

1_ ضرورة أن تعمل الجهات الحكومية المسئولة على الإسراع في بناء منـازل لمـن دمرت منازلهم.

2_ ضرورة إنشاء عيادات نفسية ومراكز إرشاد نفسي تساعد الطلبة من تخفيـف حـدة

الضغوط النفسية التي يعانون منها.

3_ ضرورة العمل على تحسين الظروف المعيشية والسكنية لمن فقدوا منازلهم وهجروا منها.

4_ ضرورة العمل على تحقيق أكبر قدر من الأمن والأمان للسكان الذين تدمرت منازلهم في أماكن تواجدهم الجديدة وتوفير أكبر قدر من الحماية والرعاية الصحية لهم.

البحوث المقترحة:

1_ الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة بمحافظات غزة.

2_ الضغوط النفسية وعلاقتها بفقدان الاستمتاع بالحياة لدى طلبة الجامعة بمحافظات غزة.

3_ أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بفقدان المعنى لدى الشباب الجامعي بمحافظات غزة.

4_ الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من القلق والاغتراب لدى طلبة الجامعة بمحافظات غزة.

المراجع

أولا: المراجع العربية:

1_ إبراهيم إبراهيم (1992): الضغوط الحياتية في علاقتها ببعض الأمراض السيكوسوماتية، دراسة امبريقية لدى عينه من مرضى مستشفى حمد العام بدولة قطر ، مجلة مركز البحوث التربوية ، جامعه قطر ، عدد 1، ص.ص 35_ 65.

2_ احمد عكاشة (1982): علم النفس الفسيولوجي ، دار المعارف ، القاهرة.

3_ أنور البنا (2008): المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها باضطرابات النوم واليقظة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظات غزة، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد16، العدد2، ص. ص 585-630.

4_ جمعه يوسف (1990): التوافق النفسي من عبد الحليم وآخرون ، علم النفس العام ، مكتبة غريب ، القاهرة ص ص660 _ 712

5_ جمعه يوسف (2001): النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية، دار غريب، القاهرة.

6_ حسن عبد المعطي (1992): دراسة بعنوان ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية ، مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد 19 ، الجزء الأول ، ديسمبر .

7_ زينب شقير (1997): الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى طالبات الجامعة . مجلة الإرشاد النفسي عدد (6) ص.ص 137_ 168.

8_ سعد جلال (1985): في الصحة العقلية والأعراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية، دار المطبوعات الجديدة، القاهرة .
9 _ سمية طه (1998): التخلف العقلي ، استراتيجيات مواجهه الضغوط الأسرية ، النهضة المصرية، القاهرة.
10_ السيد عبيد وماجد بهاء الدين (2008): الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع.
11_ صالح أبو حطب (2003): الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير، القاهرة، جامعة عين شمس.
12_ _ طلعت منصور و فيولا البيلاوي (1989): قائمة الضغوط النفسية ، دليل التعرف على الصحة النفسية للمعلمين مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .
13_ عادل عز الدين الأشول (1993): الضغوط النفسية والإرشاد الأسري للأطفال المتخلفين عقليا . مجلة الإرشاد النفسي ، عدد 1، ص.ص 15_35 .
14_ عبد الرحمن العيسوي (ب.ت): سيكولوجية العمل والعمال، دار الراتب الجامعية، بيروت.
15_ عبدالله حسنين (2003): الدعم الاجتماعي وموضع الضبط وعلاقتهما بالمساندة الاجتماعية لدى معاقي انتفاضة الأقصى، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
16_ علي عبد السلام علي (2000): المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع آسرهم والمقيمين في المدن الجامعية . مجلة علم النفس ، عدد 53 .
17_ عماد محمد مخيمر (1997): الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، عدد 17 .
18_ عياش العنزي (2004): علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض، رسالة ماجستير في العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، قسم الرعاية والصحة النفسية، الرياض.
19_ فاروق عثمان (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة .
20_ فيولا البيلاوي (1988): قياس الضغوط الوالدية ، الانجلو المصرية القاهرة.
21_ لطفي راشد محمد (1992 م) نحو إطار شامل لتفسير ضغوط العمل وكيفية مواجهتها . مجلة الإدارة العامة ، مجلد 75 .
22_ محمد عسلية (2001): البطالة لدى الخريجين الجامعيين الفلسطينيين وعلاقتها بالقلق

والاغتراب، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة.
23_ محمد عسلية (2006): الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بمحافظات غزة الناجمة عن إغلاق المعابر، مجلة التربية الحديثة، عدد3، القاهرة، ص .ص 12_ 35.
24_ مفيد حمدان (2010): دراسة الضغوط النفسية من حيث علاقتها بالروح المعنوية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلبة الجامعات في قطاع غزة، رسالة ماجستير، معهد البحوث والدراسات العربية، قسم البحوث والدراسات التربوية، القاهرة.
25_ هارون الرشيدي (1999): الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها، النهضة العربية، بيروت .
26_ هول ولندزي (1971): نظريات الشخصية، دار المعارف المصرية، القاهرة.

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية:

1. Billing. A. G and Moos, R. H, (1984): Coping stress and social resources among adults Unipoler depression, J .P. S. PSYCHOL. 46, PP. 877- 891.
2. Cohen, S. (1980): Aftereffects of stress on human performance and social behavior; A review of research and theory. Psychological BULLETIN, 88, 82-108.
3. Cohen, S., Tyrell, D, A & Smith, A, P. (1991): Psychological Stress and Susceptibility to the Common Cold. New England Journal of Medicine, 325 (9), 606- 612.
4. Caplain, G. D (1981): Mastery of stress: Psychological Aspects, American journal psychist, 52, 4, 413 – 420.
5. Darley, J.M. & others (1991): Psychology 5 Th. ed., NewJersey Paretic – HALL, Inc.
6. Dooley. D. Catalano. R. & Brownell .A. (1986): the Relation of Economic Conditions Social Support and Life Events to Depression, Journal of Community Psychology Vol. 14. (2) 103-119.
7. Feldman, R.S. (1989): Adjustment. New York: McGraw. Hill.
8. Folkman, S. (1984): Personal Control And Stress and Coping Processes: Aeheortical Analysis. J.P .S. P SYCHOL.46, PP 838-852
9. Folkman, S. And Lazarus (1985): If it changes it must be stressful Aprocess study if emotion and coping during three stages of a college examination, J. P .S. Pschol, 48, PP. 150 – 170.
10. Fontana, D. (1989): Managing stress, British Psychological society and Routledge LTD, 11 New Fetter, London,.
11. Kobosa, S. C. (1979): Stressful Life Events, Personality, And

Health: An Inquiry Into Herdiness, J. Of Personality And Social Psychology, 37, 1-11.
12. Marsh . T (1992): Families and Mental Retardation, New York: prager publishers, One MADISON Avenue
13. Monta, A. and Lazarus, R. (1977): Stress and Coping, An Anthology. NewYork, Columbia University Press.
14. Mindler, G (1984): Mind And Body: Psychology of Emotion And Stress, NewYork: W.W. Norton.
15. Selye, Hans (1976): Stress In Health And Disease, Boston: Butterworth.
16. Selye, H. (1979): The Stress Of Life, VannstrAnd Rienhold Company, NewYork, and Atlanta. Dallas, San Francisco, London, Toront.
17. Spielberger, S.D. (1972): Anxiety and Behavior. New York: Academic Press.
18. Taylor, S. E (1995): Health Psychology. 3RD ED, McGraw HILL, INC.