

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعات بغزة

د. شيماء صبحي أبو شعبان / أستاذ علم النفس التربوي المساعد - الجامعة الإسلامية - غزة - فلسطين

د. أحمد الطيب أحمد / أستاذ علم النفس التربوي المشارك - جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية - الخرطوم - السودان

المجلة الليبية العالمية



Global Libyan Journal

الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعات بغزة

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة إلى قياس مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعات بغزة، تم اختيار عينة من طلبة الجامعات بغزة، والبالغ عددهم (435) طالب وطالبة، واعتمد الباحثان المنهج الوصفي، باستخدام (مقياس الضغوط النفسية) من اعدادهما، كما استخدم الباحثان برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات، حيث اعتمدا في استخلاص النتائج على معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، ومعامل الاتساق الداخلي، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية والرتب، واختبار T.test، واختبار التباين الأحادي، وتوصل البحث إلى نتائج مفادها: أن متوسط مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات التي بلغت (3.34) وهو مستوى ذات تقدير مرتفع، وعدم فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى إلى التخصص الجامعي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى إلى المستوى الدراسي، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير النوع على مقياس الضغوط النفسية.

الكلمات المفتاحية : الضغوط النفسية _ الحصار _ طلبة الجامعات .

Psychological stress resulting from the siege and its relationship to some variables among university students in Gaza

Shaima subhi abu shaban & Ahmad eltayeb ahmad

Abstract :

The study aimed to measure the level of psychological stress resulting from the siege and its relationship to some variables among university students in Gaza. A sample of (435) university students in Gaza was selected. The researchers used the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) program for data analysis, as they relied on Cronbach's alpha coefficient, the halved segmentation, the internal consistency coefficient, the arithmetic mean, the standard deviation, percentages, ranks, T.test, and the one-way variance test, to analyze the data. The average level of psychological stress among university students, which amounted to (3.34), which is a level of high esteem, and no statistically significant differences in psychological stress among sample members attributed to university specialization, and the absence of statistically significant differences in psychological stress

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

among members of the study sample due to There are no statistically significant differences between the study sample according to the gender variable on the psychological stress scale.

Key words: Psychological stress _ siege _ university students.



العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

المقدمة :

يتعرض الفرد إلى العديد من المواقف الحياتية والضغط النفسية التي قد تؤثر سلباً على حياته ولربما تقوده إلى دائرة الاختلال أو الاضطراب رغماً عنه بفعل بعض الظروف التي تحيط به أو الأزمات الطارئة التي قد يمر بها في حياته.

ولاشك أن ظروف المجتمع هي التي تشكل الضغوط النفسية لدى الأفراد كما يحدث في قطاع غزة بفعل حصار الاحتلال الصهيوني على القطاع منذ سنوات وتفاقم الأزمات النفسية لدى المجتمع الغزي نتاج الحصار الغاشم.

وتتضح أهمية هذه المرحلة والتي تتبلور خلالها شخصية الفرد، ويبدأ خلالها الطالب بتحقيق آماله وطموحاته، فإن العناية بطلبة الجامعات والعمل على تكامل شخصياتهم أصبح موضوع اهتمام المسؤولين على مختلف المستويات، ويرجع ذلك إلى تعقد الحياة والعمل في المجتمع المعاصر. [11]

وقد أشار المركز الفلسطيني (2003) إلى أن الحصار له آثار مدمرة على الشخصية الفلسطينية، الأمر الذي ينعكس على الشخصية على نحو خطير متمثلاً في خلق طبيعة شخصية حادة وغير متكيفة، ونمط من عدم الثبات النفسي، حيث يكون الفرد في حالة من التشوش العام وقد يعاني من اضطرابات نفسية عدة. [8]

وتؤثر الضغوط النفسية والظروف التي يعيشها الطلبة سلباً على آدائهم الأكاديمي، ومستوى الاتزان النفسي والاجتماعي لديهم، خاصة في ظل تزاخم الضغوط النفسية، فيميل احساسهم نحو فقدان الأمن والأمان، ومن ثم نشوء عدد من الاضطرابات النفسية وارتفاع معدلات القلق والتوتر، ومن هنا يقع على كاهل الجامعات الاهتمام بتوفير احتياجات الطلبة النفسية والاجتماعية، والتي تتسم بالموضوعية والتوازن، دعماً لتوفير بيئة تعليمية يسودها الأمن والأمان والرضا عن الحياة. [21]

حيث تتعدد مظاهر وأنواع الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار لدى طلبة الجامعات ، وتتضح آثارها جلياً من خلال الانسحاب من الدراسة الجامعية أو الرسوب الأكاديمي ، أو تظهر من خلال سوء التوافق النفسي والاجتماعي لديهم ، كالميل إلى العزلة و فقدان الشعور بأهمية الذات وأهداف الحياة المستقبلية .

ويتضح لنا أن الضغوط النفسية تظهر في إطار كلي متفاعل يتضمن الجوانب النفسية والجسمية والاقتصادية والاجتماعية والمهنية والصحية، ويتبين ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية وانفعالية وفسولوجية لدى الفرد.

ويرى الباحثان أن عدم تناول مشكلة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات في مثل هذه الظروف، قد تكون له انعكاسات سلبية على بناء شخصياتهم، بالإضافة إلى مستواهم الأكاديمي ودرجة توافقهم النفسي والاجتماعي، ولربما تقود الطلبة نحو الاضطراب أو الانحراف السلوكي أو الرسوب الأكاديمي، مما يؤثر سلباً على كافة الجوانب الحياتية والنفسية والأكاديمية لديهم.

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

لذا كان من الضروري إلقاء الضوء على تأثير الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار، من خلال دراسة مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعات بغزة.

ـ مشكلة الدراسة :

حيث تبلورت مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي:

ـ ما مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار لدى طلبة الجامعات بغزة؟

ويتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

1. ما مدى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير التخصص

الجامعي؟

2. ما مدى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المستوى

الدراسي؟

3. ما مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية تبعاً

لمتغير النوع؟

ـ أهمية الدراسة :

تظهر أهمية هذه الدراسة من الناحيتين النظرية والتطبيقية فيما يلي:

ـ الأهمية النظرية:

ـ الحاجة إلى مثل هذا البحث لاستمرار الحروب والأزمات التي يعيشها المجتمع الفلسطيني والتي نتج عنها الكثير من الضغوط النفسية.

ـ يضيف البحث إلى ميدان علم النفس إضافة معرفية جديدة على صعيد البحوث العربية والأجنبية.

ـ يسלט البحث الضوء على آثار الحصار على طلبة الجامعات في قطاع غزة، والتي تعتبر شريحة مهمة من شرائح المجتمع.

ـ يفيد البحث الطلبة، والأخصائيين النفسيين العاملين في الحقل الإرشادي، والمعلمين التربويين، حيث يقدم إطاراً نظرياً يمكن أن يستفاد منه.

ـ الأهمية التطبيقية:

ـ يسهم هذا البحث في معرفة مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار لدى طلبة الجامعات للمختصين النفسيين والمهنيين والإداريين لاتخاذ القرارات المناسبة بهذا الشأن.

ـ يقدم البحث نتائج تفيد العاملين في حقل الإرشاد النفسي في معرفة مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار لدى الطلبة.

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

__ يأمل الباحثان إفادة وتطوير خدمات مراكز التدريب والدعم النفسي والاجتماعي في المجال.
__ يتطلع الباحثان إلى فتح آفاق جديدة أمام الجهات المانحة والمعنية بتطوير ودعم البيئة النفسية للطلبة في قطاع غزة في ظل الحصار.

أهداف الدراسة :

تحدد أهداف الدراسة فيما يلي :

__ الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة والتي تعزى إلى متغير التخصص الجامعي.

__ الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة والتي تعزى إلى متغير النوع (ذكور - إناث).

__ الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة والتي تعزى إلى متغير المستوى الدراسي.

__ فرضيات الدراسة :

وتحدد فرضيات الدراسة الصفرية فيما يلي :

__ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة والتي تعزى إلى متغير التخصص الجامعي.

__ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي.

__ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة والتي تعزى إلى متغير النوع (ذكور - إناث).

__ مصطلحات الدراسة :

الضغوط النفسية : ويعرف الضغط لغة بأنه: العصر، والشدة، والكبس .

وتعرف الضغوط النفسية اصطلاحاً بأنها حالة تشير إلى عدم قدرة الفرد على التكيف مع التهديد المدرك سواء أكان حقيقياً أم تخيلاً للصحة النفسية والجسدية والانفعالية والروحية والتي تنتج سلسلة من الاستجابات والتكيفات الفسيولوجية المختلفة. [35]

ويعرفها الباحثان بأنها مجموعة من الأحداث والمواقف الحياتية التي تؤثر على حياة الفرد ووظائفه الجسم الفسيولوجية والنفسية والتي يعقبها شعور بالتوتر والقلق والاجهاد وتؤثر في درجة توافق الفرد وتكيفه الاجتماعي.

ويعرفها الباحثان اجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب فور تطبيق مقياس الضغوط النفسية عليه .

الحصار : لغة المنع أو الحظر أو الحبس أو القطع أو الضيق، أو تلك المعاني مجتمعة تعطي صورة واضحة عن الحصار.

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

ويعرف الحصار اصطلاحاً بأنه حبس أهل غزة فيها، ومنعهم من الخروج منها، أو الدخول إليها، ومنع الحركة التجارية، بل ودخول المساعدات الإنسانية، وغيرها وما يترتب على ذلك من إلحاق الضرر الفادح بالناس، أصحاب أمراض وبسبب نقص الطعام والشراب والدواء والوقود اللازم، وزيادة البطالة. [6]

ويعرفه الباحثان إجرائياً: بأنه مجموعة من الإجراءات الحربية التي يقوم بها الاحتلال الإسرائيلي ضد قطاع غزة بقصد حرمانه من التواصل مع العالم الخارجي وكسر الاقتصاد وتشويه معالم الحياة الطبيعية في القطاع والذي تتضح مظاهره في جميع جوانب الحياة الأساسية منها (الصحة، التعليم، الاقتصاد، البطالة، إغلاق المعابر).

طلبة الجامعات : الطلبة المسجلون فعلياً في الجامعات الفلسطينية الرئيسية في محافظات غزة، ومنها الجامعة الإسلامية، جامعة الأقصى، جامعة الأزهر. [22].

ويعرفهم الباحثان إجرائياً: الطلبة المنتظمون في الدراسة الجامعية، وتتراوح أعمارهن ما بين (18-21) عام، والمسجلين للدراسة فعلياً في جامعات قطاع غزة التابعة لوزارة التربية والتعليم للعام الدراسي 2020م.

— حدود الدراسة: تحدد هذه الدراسة بالحدود الآتية:

- 1- الحد الزمني: الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2021م.
- 2- الحد المكاني: جامعات قطاع غزة
- 3- الحد البشري: يقتصر هذا البحث على طلبة الجامعات في قطاع غزة.
- 4- الحد الموضوعي: الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعات بغزة _ دراسة وصفية . يرى الباحثان أهمية تناول الضغوط النفسية الناتجة عن حصار قطاع غزة ، لما لها من تأثير كبير على الأداء الأكاديمي والنفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعات .

حيث تمثل الحياة الجامعية منعطفاً حاداً في حياة الطلبة، ذكوراً أو إناثاً، كما تمثل خيرة غنية تملئ عليهم نطماً معيناً من الحياة، فكان لابد لهم من تطوير أساليب تكيفية جديدة معه، فهم يواجهون جملة من المشكلات تتطلب منهم تعريفها والإمام بأساليب التكيف معها، لتمكنوا من التعامل مع الضغوط النفسية الناتجة عنها. [53]

وتعرف الضغوط النفسية بأنها مجموعة من المؤثرات غير السارة والتي يقيمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه وتؤدي الى اختلال في الوظائف النفسية والفسولوجية والجسمية لدى الفرد. [16]

وقد عرف الباحثون الضغط النفسي تعريفات متعددة، ومن زوايا مختلفة، مما أوجد صعوبة في وضع تعريف مناسب له يتفق عليه الجميع، ويرجع اختلافهم هذا الى اختلاف الاتجاهات التي ينتمون إليها، فمنهم من يعده مثيراً، ومنهم من يعده

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

استجابة، ومنهم من يراه تفاعلاً بين المثير والاستجابة. [2]

وعرفت الضغوط النفسية بأنها أي مطلب توافقي يتضمن قدراً من التوتر، أو التهديد وهذه المطالب تتغير، وتتغير طبقاً لما يقابله الفرد من حاجات. [38]

والضغوط النفسية تعتبر من المواضيع المهمة التي تم التركيز عليها، وذلك من خلال الأبحاث والدراسات الحديثة والمستقبلية، والسبب في ذلك لكثرة ما تتعرض له هذه الفئة من مشكلات وأحداث صادمة، وما يحيط بهم من ظروف غامضة، بالإضافة إلى زيادة متطلبات الحياة نتيجة التغير السريع والمتواصل الذي يشهده العالم اليوم. [37]

وترى مرجريت وآخرون إلى أن هناك الكثير من المواقف والأحداث التي تحدث في الحياة اليومية، تكون بمثابة مصادر لضغوط على الفرد مثل الامتحانات والمشاجرات والأزمات المالية وغيرها من المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد، ويشعر بتهديدها له، وقد تؤدي تلك الحوادث إلى حدوث استجابات نفسية أو جسدية أو سلوكية غير محددة، وكذلك وظهور نتائج سلبية أو إيجابية لدى الفرد بناء على تعرضه لهذه الأحداث الضاغطة. [39]

وتتعدد أنواع الضغوط النفسية لدى الأفراد، فقد يكون الضغط داخلياً أو خارجياً، وقد يكون طويلاً أو قصيراً، وإذا طال هذا الضغط فقد يرهق الفرد ويؤدي إلى انهيار الأداء المنظم للوظائف. [19]

حيث حدد سليمان يوسف أنواع الضغوط بالتالي:

- 1- الضغط الحاد الحالي: وهو يحدث نتيجة موقف معين يمر به الفرد مثل مسابقة أو منافسة.
- 2- الضغط النفسي المتوقع: وهو متوقع حدوثه في المستقبل مثل الاختبارات التي يدخلها الفرد فقد تسبب له ضغوط شديدة إذا بالغ في القلق والتوتر قبل حدوثها.
- 3- الضغط النفسي الحاد: وهو استجابة الفرد لتهديد فوري مباشر في حياته مثل الصدمة أو الطلاق أو الرسوب والفشل الدراسي أو الأزمات الاقتصادية.
- 4- الضغط النفسي المزمن: وهو يحدث نتيجة أحداث متراكمة مع الزمن تشكل سلسلة من الضغوط التي يتعرض لها الفرد بصورة مزمنة ومستمرة. [23]

ويصنف Kagan كاجان الضغوط إلى:

- 1- الضغوط المفاجئة أو العنيفة: وتشمل الأحداث المفاجئة وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد، وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل: الأعاصير والزلازل وسقوط الطائرات.

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

2- الضغوط الشخصية: وتشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل وفاة شخص عزيز أو فقد وظيفة وغير ذلك مما يهدد بالمرض.

3- الضغوط البيئية والاجتماعية: وتشمل المشاكل التي يصاب بها المرء في الحياة اليومية، مثل الانتظار والوقوف في طابور

طويل في بنك، أو الازدحام في المرور، وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر، ومن شخص لآخر. [4]

و تترك الضغوط النفسية آثاراً سلبية لدى الأفراد في جميع الجوانب ،منها التأثيرات الإدراكية المعرفية ومن هذه التأثيرات عدم

القدرة على التركيز، واتخاذ قرارات مسرعة تؤدي الى كثرة الأخطاء، مع عدم قدرة الجسم على الاستيعاب، وعدم القدرة على

التنظيم والتخطيط، وتداخل الأفكار مع بعضها البعض. [5]

حيث قام فونتاتا (1989) بوضع قائمة للتغيرات الفسيولوجية التي تحدث للكائن الحي عند تعرضه للضغوط النفسية وهي على

النحو التالي : زيادة الأدرينالين بالدم وإذا استمر لمدة طويلة يؤدي إلى أمراض القلب واضطراب الدورة الدموية، وزيادة إفراز الغدة

الدرقية يؤدي الى زيادة تفاعلات الجسم، وإذا استمر لمدة طويلة يؤدي الى نقص الوزن والإجهاد والانهيار الجسمي، كذلك زيادة

إفراز الكولسترول من الكبد يؤدي الى الإصابة بأمراض القلب(تصلب الشرايين)، وتحدث تغيرات في أجهزة الجسم مثل اضطرابات

معوية، وتفاعلات جلدية، وإقلال مناعة الجسم.

كما تتعدد مصادر الضغوط النفسية تبعاً للمواقف أو الظروف الداخلية والخارجية التي تسبب للفرد الشعور بالتوتر

والضيق وعدم الارتياح بناءً على التقييم الذاتي للفرد، أو أنها المواقف أو الظروف التي يدركها الفرد على أنها تمثل خطراً على

جسده وعلى نفسيته وتهديداً لكيانه. [5]

وبناءً على تنوع مصادر الضغوط النفسية يرى الباحثان أن مصادر الضغوط النفسية مختلفة ومتباينة بين الأفراد، وذلك

تبعاً لطبيعة الشخصية وطبيعة الموقف الضاغط وشدته وحدته ونوعه، وطريقة تعامل الفرد معه، وطبيعة الظروف الحياتية التي

يعيشها الفرد، ويحددها الباحثان من وجهة نظرهما تفصيلاً وفق الآتي:

1- ترتبط الضغوط النفسية ارتباطاً وثيقاً بأحداث ومجريات الحياة اليومية والمواقف المؤلمة التي يمر بها الفرد.

2- تؤثر الصدمات والأزمات الحياتية السابقة في حياة الأفراد الحالية مما يؤثر سلباً في كافة جوانب حياة الفرد النفسية

والاجتماعية والفسيولوجية والإدراكية والسلوكية.

3- ترتبط الضغوط النفسية بعدة عوامل ولا تقتصر على عامل واحد، حيث يؤثر كلا من الجانب البيئي والسيكولوجي

والفسيولوجي بشكل كبير.

4- تترجم الضغوط النفسية على شكل سلوك يرتبط بشخصية الفرد ، ويؤثر على درجة توافقه النفسي وتكيفه الاجتماعي.

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

لقد ترك الحصار آثاراً اقتصادية سلبية على الطلبة، وساهم ذلك في تراجع مستواهم العلمي، ويمكن أن نشاهد ذلك بشكل جلي في الجامعات، كما أن ارتفاع عدد الخريجين، وضعف فرص العمل بسبب الحصار قد ترك مردوده السلبي على تركيز الطلبة ومثابرتهم في دراستهم، فالطالب يعني من ضعف الدافعية للتحصيل العلمي والاجتهاد في الدراسة، ويعاني من حالة تشتت ذهني مستمر بسبب سوء الأوضاع الاقتصادية والأمنية في ظل الحصار. [13]

ولكون شريحة الطلبة واعية، فهم أكثر إحساساً بالضغوط الناجمة عن تلك الصعوبات، وربما تزداد تلك الضغوط لدى طلاب المرحلة الجامعية لأنهم يمرون بمرحلة عمرية حرجة هي مرحلة المراهقة التي وصفها الباحثين بأنها مرحلة الضغوط النفسية. [17]

حيث توصي نتائج دراسة [20] بضرورة تعزيز الشعور بالأمن النفسي والاجتماعي للطلبة بصرف النظر عن جنسهم من خلال المساهمة في حل المشكلات التي تتعلق بالنواحي الأكاديمية والاجتماعية والنفسية، وتعزيز دور الطلبة من الجنسين في المشاركة الفعالة في الأنشطة اللامنهجية للحد من درجة القلق والتوتر واستثمار وقت الفراغ، وتأسيس وحدة الإرشاد النفسي لتوجيه الطلبة في التغلب على المشكلات النفسية والاجتماعية التي تعترض دراستهم الجامعية، وتعزيز دور الطلبة في أنشطة العمل التطوعي المهادف في الريف الفلسطيني والقرى للتأكيد على هوية الأرض الفلسطينية والتمسك بها.

ويرى الباحثان أن الشعب الفلسطيني حرم من التمتع بأدنى حقوقه، حتى حقه بالحياة بات مضطرباً أمامه في ظل استمرار الهجمات الصهيونية المفاجئة على قطاع غزة، وإغلاق المعابر، وتعطيل الحياة داخل القطاع بفعل الحصار الناشئ منذ سنوات، لتزيد الضغوط النفسية عاماً بعد عام مع زيادة خناق الحصار على قطاع غزة.

وتتفق وجهة نظر الباحثان مع جميع الدراسات التي تناولت الواقع الفلسطيني الذي يعجز بالضغوط النفسية الناتجة عن الحصار والمنبثقة من عوامل سياسية واقتصادية واجتماعية وصحية، والتي منها دراسة جمعية الدراسات السنوية للتنمية الفلسطينية pdwsa (2008)، ودراسة البرعاوي (2010)، ودراسة (العابد، 2010)، ودراسة أبو عبده (2010).

حيث هدفت دراسة **Almsabheen, W & et (2019)** إلى التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعات والأساليب الفعالة في التعامل معها، ولتحقيق هذا الهدف اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتحدد الدراسة الضغوط النفسية والنظريات المفسرة لها، كما وتعرض أسباب الضغوط وآثارها على طلبة الجامعات، وسبل مواجهتها، اعتمد خلالها الباحث على المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم مقياس الضغوط النفسية، وتوصلت النتائج إلى أن الضغوط النفسية حالة من عدم التوازن النفسي أو الجسمي داخل الفرد نتاج تعرضه لعوامل عدة من البيئة المحيطة، وأن مصادر تلك الضغوط تتعدد لدى طلبة الجامعات، منها الأكاديمية، والأسرية، والمادية وغيرها، كما تؤثر الضغوط النفسية على تحصيلهم الأكاديمي، ودرجة توافقهم مع البيئة الجامعية، حيث تشير الإحصائيات الحديثة أن 80% من أمراض العصر مثل نوبات القلب والاكتئاب والتفكير بالانتحار بدايتها الضغوط النفسية.

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

بينما هدفت دراسة أبو حسونة (2017): إلى التعرف على مستوى كلا من الضغوط النفسية والصحة النفسية والعلاقة بينهما لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية في ضوء متغيرات عدة (السنة الدراسية، المعدل التراكمي، الانجاب) وتكونت عينة الدراسة من (120) طالبة، اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم مقياس الضغوط النفسية من اعداد الباحث، ومقياس الصحة النفسية (الشريفين، 2014) ، وأوضحت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية كان مرتفعاً، بينما كان مستوى الصحة النفسية منخفضاً، وأن هناك علاقة ارتباط سلبية بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات، كما وضحت النتائج أن مجال الضغوط الأسرية جاء في الترتيب الأول، ومتوسط حسابي (3.98%)، تلاه على التوالي مجالات الضغوط الدراسية بمتوسط (3.79%)، ثم الضغوط الاقتصادية بمتوسط (3.58%)، فمجال الضغوط الاجتماعية بمتوسط (3.43%) وأخيراً مجال الضغوط الصحية بمتوسط (3.38%) بينما كان المتوسط الحسابي للمقياس ككل (3.74%)، وأخيراً أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى الصحة النفسية بين الطالبات المتزوجات على متغيرات الدراسة ولصالح طالبات السنة الرابعة بمعدل (76) والزوجات غير المنجبات على التوالي.

كما هدفت العبدالله (2014) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى اليافعين في مدارس مدينة دمشق الرسمية في العام الدراسي 2012-2013 وقد بلغ مجموع أفراد عينة البحث 635 طالبا وطالبة منهم 262 طالبا و373 طالبة في مدارس التعليم الثانوية في دمشق، واتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، واعتمدت على المقاييس التالية: (مقياس مصادر الضغوط النفسية - اعداد الباحثة، مقياس استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية - اعداد الباحثة، مقياس أساليب التنشئة الأسرية - اعداد خالد الطحان، وتوصلت النتائج الى: الضغوط النفسية السائدة هي الضغوط الاسرية، كما أن استراتيجية التخطيط لحل المشكلات هي الاستراتيجية السائدة لدى افراد العينة، كما أن أسلوب (الحماية - الاهمال) كان من أكثر أساليب التنشئة الاسرية السائدة من وجهة نظر افراد العينة، توجد علاقة ايجابية دالة بين استراتيجية التعامل مع الضغوط ومصادر الضغوط عند أفراد عينة البحث، وتوجد علاقة موجبة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية، توجد فروق دالة احصائيا على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية حسب متغير الجنس لصالح الذكور، توجد فروق دالة بين متوسطات درجات العينة على مقياس استراتيجيات المساندة الاجتماعية واستراتيجية التفكير الايجابي لصالح التخصص العلمي، توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات افراد العينة على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط حسب متغير سنوات الدراسة، توجد فروق دالة احصائيا على أبعاد مقياس أساليب التنشئة الاسرية على أسلوب (الحماية - الاهمال) لصالح الذكور، توجد فروق دالة على مقياس المعاملة الوالدية حسب متغير التخصص الدراسي (علمي - أدبي) في أسلوب الاستقلال - التقييد لصالح الأدبي، كذلك توجد فروق دالة على مقياس أساليب المعاملة الوالدية حسب متغير سنوات الدراسة.

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

وهدفت دراسة رودينيري ورينك (Roddenbery & Renk, 2010) إلى التحقق من دور مركز الضبط وفعالية الذات كمتغيرات نفسية وسيطة في العلاقات بين الضغوط والمرض لدى طلبة الجامعة، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، طبق الباحث خلالها مقياس التوتر والمرض، ومقياس الفاعلية الذاتية، ومقياس الضغوط النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (159) طالباً وطالبة، من المستفيدين من خدمات التامين الصحي التي تقدمه الجامعة لهم، حيث أشارت نتائج الدراسة الى أن الطلبة الذين يملكون مستويات عالية من الضغوط أظهروا مستويات عالية من المرض، كما أشارت نتائج الدراسة الى الطلبة الذين لديهم مستويات عالية من الاجهاد والمرض لديهم مستويات متدنية من فاعلية الذات.

كما هدفت دراسة أبو عبده (2010) إلى بيان أثر الحصار على قدرة طلبة جامعات قطاع غزة في تسديد الرسوم الجامعية وتسجيل الساعات الدراسية، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، باستخدام أداة قياس أثر الحصار - اعداد الباحث، حيث جاءت النتائج تؤكد أن الأغلبية حوالي (81.24%) من طلبة الجامعات في قطاع غزة أثناء الحصار لا يستطيعون تسديد رسومهم الدراسية حتى بدء الاختبارات النصفية، بينما كانت هذه النسبة قبل الحصار (38.42%)، وقد انخفضت ساعات التسجيل للفصل الدراسي الواحد من (15.4) ساعات معتمدة (قبل الحصار)، الى (12 ساعة) فقط (أثناء الحصار)، وهذا بدوره يؤدي الى تأخر الطالب الجامعي في قطاع غزة عن التخرج أو حتى اكمال الدراسة الجامعية.

وركزت دراسة جمعية الدراسات النسوية التنموية الفلسطينية pdwsa (2008) على أثر الحصار على الاسرة الفلسطينية من وجهة نظر المرأة، حيث اعتمدت الدراسة على مقياس أثر الحصار الذي يضم جوانب عدة وهي: الجانب الاجتماعي، والجانب الاقتصادي، والجانب النفسي، والجانب التعليمي، والجانب الصحي، كما اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت نتائج الدراسة ان أثر الحصار على الجانب التعليمي كان بنسبة (56.8%) التي اعتقدت أن نسبة الرسوب بين الطلبة قد زادت مؤخراً، بينما نسبة (64.2%) اعتقدت أن الحصار سبب تدني المستوى الدراسي بين الطلبة.

وهدفت دراسة جودة (2004) إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الأقصى، ومعرفة مدى تأثير أساليب المواجهة للضغوط لكل من (الجنس، التخصص، مكان السكن)، وبلغت العينة 200 طالب وطالبة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، واعتمدت خلالها على تطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط، ومقياس الصحة النفسية، وأسفرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية، وعدم وجود فروق في أبعاد وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق دالة إحصائياً في بعض أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير التخصص ومكان السكن.

وهدفت دراسة البرعاوي (2001) إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ومكان الإقامة، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من 650 طالبا وطالبة من الجامعة الإسلامية بغزة، واستخدم الباحث اختبار الضغوط النفسية من إعداده، وتوصل الى نتائج عدة منها أن طلبة الجامعة يعانون من الضغوط النفسية بنسبة (53.8%)، وتدرجت الضغوط من الضغوط الدراسية الى الضغوط الانفعالية وضغوط بيئة الجامعة وضغوط شخصية وأسرية، وقد كان أشد الضغوط تأثيراً على الطلبة هي المتعلقة بالجانب السياسي والتي تتعلق بالجامعة والدراسة، كما اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزى الى مستوى الدراسة ومكان الإقامة.

التعقيب العام على الدراسات السابقة :

اتفقت الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات السابقة في موضوع الدراسة حيث تناولت بعض الدراسات الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات ومنها دراسة البرعاوي (2001) و دراسة جودة (2004)، ودراسة رودينييري ورينك (Roddenbery& Renk,2010)، ودراسة العبدالله (2014)، و دراسة أبو حسونة (2017)، و دراسة (Almsabheen, W & et (2019).

كما اتفقت الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات السابقة التي تناولت آثار الحصار كما في دراسة كلاً من جمعية الدراسات النسوية التنموية الفلسطينية pdwsa (2008)، ودراسة أبو عبده (2010).

كما اتفقت الدراسة مع الدراسات السابقة في منهج الدراسة، حيث استخدمت جميع الدراسات السابقة المنهج الوصفي التحليلي مثل دراسة دراسة البرعاوي (2001) و دراسة جودة (2004)، ودراسة رودينييري ورينك (Roddenbery& Renk,2010)، ودراسة العبدالله (2014)، و دراسة أبو حسونة (2017)، و دراسة (Almsabheen, W & et (2019)، ودراسة جمعية الدراسات النسوية التنموية الفلسطينية pdwsa (2008)، و دراسة أبو عبده (2010).

واتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في عينة الدراسة إذ تناولت مجملها طلبة الجامعات كدراسة البرعاوي (2001) و دراسة جودة (2004)، ودراسة رودينييري ورينك (Roddenbery& Renk,2010) و العبدالله (2014)، و دراسة أبو حسونة (2017)، و دراسة (Almsabheen, W & et (2019).

كما اتفقت الدراسة مع الدراسات السابقة في أدوات الدراسة، إذ أن أغلب الدراسات التي تناولت موضوع الدراسة استخدمت مقياس الضغوط النفسية، وتميزت الدراسة الحالية بتنوع متغيرات الدراسة، وتناولها ضغوط الحصار لدى الطلبة من منظور نفسي، حيث ركزت أغلب الدراسات على تناول قضية الحصار من منظور سياسي .

الطريقة والاجراءات: قام الباحثان باتباع أساليب وأدوات المنهج العلمي، للوصول إلى الحقائق وتعميمات صالحة للبناء عليها، وفيما يلي توضيح لتلك الاجراءات:

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

منهج الدراسة: قام الباحثان باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وذلك لمناسبته لأهدافها، وفروضها، حيث يعرف المنهج الوصفي بأنه طريقة تقوم بشكل علمي منظم من أجل الوصول الى أغراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو انسانية، فهو يتبع أحداثاً حالية وممارسات قائمة وموجودة ومتاحة للدراسة والقياس كما هي. [15]

– **مجتمع وعينة الدراسة:** ويتكون مجتمع الدراسة الأصلي من طلبة الجامعة الإسلامية والكلية الجامعية للعلوم التطبيقية بغزة والبالغ عددهم (16719) طالب وطالبة.

– **عينة الدراسة:** تم اختيار عينة الدراسة بصورة عشوائية بحيث تمثل جزء من مجتمع الدراسة وتكونت من (435) طالباً وطالبة.

جدول رقم (1) توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة

المتغير	البيان	العدد	النسبة المئوية
الجنس	أنثى	278	63.9
	ذكر	157	36.1
	المجموع	435	%100
المستوى الدراسي	الأول	37	8.5
	الثاني	185	42.5
	الثالث	149	34.3
	الرابع	64	14.7
	المجموع	435	%100
التخصص الجامعي	أداب	254	58.4
	علوم	181	41.6
	المجموع	435	%100

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

_ أدوات البحث:

لتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان باستخدام (مقياس الضغوط النفسية) من اعدادهما، وقاما بالتحقق من خصائصها السيكومترية، للتأكد من صلاحيتها وفقاً للإجراءات التالية:

أولاً: مقياس الضغوط النفسية :

الخصائص السيكومترية للمقياس: أولاً : صدق المحكمين :

قام الباحثان بعرض المقياس على عدد من الباحثين والأساتذة المختصين من (فلسطين، الأردن، السودان، مصر، العراق، السعودية)، حيث بلغ عددهم (18) محكماً، وذلك للتحقق من صدق مضمون المقياس، ولتحديد مدى وضوح العبارات ومناسبة الفقرات للبعد الذي ينتمي إليه في ضوء تعريف البعد، حيث كانت نسبة الإتفاق بين المحكمين أكثر من 80% وقد استجاب الباحثان لآراء السادة المحكمين وقامت بتعديل ما يلزم في ضوء مقترحاتهم.

والجدول التالي يوضح كافة التعديلات التي تمت على المقياس وفق آراء السادة المحكمين والتي تخص حذف أو إضافة أي فقرات داخل المقياس.

جدول رقم (2): تعديلات فقرات المقياس وفق آراء السادة المحكمين

البعد	ترقيم الفقرات المحذوفة	عدد فقرات البعد قبل الحذف	عدد فقرات البعد بعد الحذف	اضافة فقرات
البعد النفسي	15، 8، 13	22	19	0
البعد الاجتماعي	7، 11	12	10	0
البعد الاقتصادي	0	16	16	0
البعد الدراسي	4، 3	12	10	0
البعد السياسي	1، 3، 5، 6، 7، 8	12	6	7، 8، 9

1- صدق الاتساق الداخلي:

ان هذا النوع من الصدق يقوم على حساب ارتباطات درجات الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، حيث تم حساب صدق الاتساق الداخلي على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبة، وحساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له، وجاءت النتائج على النحو التالي:

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

جدول رقم (3): معامل الارتباط بين كل فقرة من الفقرات والبعد النفسي

م	الفقرة	معامل الارتباط
1	أشعر بالإحباط بصورة مستمرة	**0.648
2	ضعف الفرص المتاحة يدفعني للانتقام ممن حولي	*0.430
3	أشعر بالصداع المستمر الذي يفقدي القدرة على التركيز	**0.647
4	اشتداد الحصار يجعلني لا أتقبل ظروف	**0.747
5	أفتقد القدرة على التخطيط للمستقبل بسبب التفكير بالأزمات الحالية	**0.751
6	أشعر برغبة في الهروب من الواقع	**0.730
7	الاعتداءات المفاجئة على القطاع تجعلني أعاني من الأرق وصعوبة النوم	**0.552
8	ضيق العيش يجعلني أفكر في التخلص من حياتي	**0.509
9	ضعف الامكانيات المتاحة تضعف همتي أو عزيمتي بسهولة	**0.639
10	أفكر بالموت بشكل مستمر	*0.461
11	أشعر بعدم الأمان النفسي والاجتماعي	**0.715
12	أشعر بالحزن	**0.660
13	أشعر بالدونية عندما أأقارن نفسي بالأشخاص الآخرين	**0.514
14	أشعر بالاختناق والضيق بسبب الاغلاق المستمر للمعابر	**0.586
15	أغضب بسرعة بسبب نقص الحاجات الأساسية للمعيشة	**0.711
16	ضغوط الحياة تجعلني سريع البكاء والتأثر	**0.534
17	ضياع الفرص يشعرني بالدونية والعجز من وقت لآخر	**0.725
18	حياتي غير مستقرة	**0.762
19	لدي شعور بالظلم والاضطهاد	**0.703

يتبين من الجدول رقم (3) أن معامل الارتباط بين كل فقرة من الفقرات مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له كانت دالة عند مستوى دلالة أقل من 0.05، مما يدل على أن هناك اتساق داخلي بين جميع الفقرات.

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

جدول رقم (4): معامل الارتباط بين كل فقرة من الفقرات والبعد الاجتماعي

م	الفقرة	معامل الارتباط
1	أميل نحو العزلة وأتجنب المشاركات الاجتماعية	**0.666
2	تكثر الخلافات بيني وبين أفراد أسرتي	**0.658
3	لا يوجد انسجام أو توافق بيني وبين زملائي بالجامعة	**0.552
4	يضايقني عدم اهتمام أفراد أسرتي بمشكلاتي	**0.733
5	أشعر بالتهديد واحتمالية فقدان أحد أفراد أسرتي	**0.617
6	أعيش في بيئة غير آمنة مليئة بالخوف	**0.769
7	أخشى الوقوع في أخطاء تخل بالأداب الاجتماعية	**0.738
8	أشعر بالخوف على مصير أفراد أسرتي بسبب الحصار	**0.518
9	أشعر أن وجودي في الحياة غير مهم	**0.709
10	أعاني من ضعف المساندة الاجتماعية	**0.570

يتبين من الجدول رقم (4) أن معامل الارتباط بين كل فقرة من الفقرات مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له كانت دالة عند مستوى دلالة أقل من 0.05، مما يدل على أن هناك اتساق داخلي بين جميع الفقرات.

جدول رقم (5): معامل الارتباط بين كل فقرة من الفقرات والبعد الاقتصادي

م	الفقرة	معامل الارتباط
1	أعاني من تدني الدخل المادي لأسرتي	**0.769
2	مصروفي الشخصي قليل جدا بسبب دخل الأسرة المنخفض	**0.845
3	تكثر المشكلات بين أفراد أسرتي بسبب سوء الوضع الاقتصادي	**0.766
4	يضايقني عدم توفير أسرتي لي ما أريد	**0.820
5	يضايقني عدم كفاية مصدر الدخل لتغطية نفقات المعيشة	**0.841
6	أخاف من المستقبل بسبب انخفاض دخل أسرتي	**0.857
7	يصعب علي شراء الكتب الدراسية والمستلزمات الأخرى بسبب ضعف الامكانيات المالية	**0.781

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

م	الفقرة	معامل الارتباط
8	سوء الوضع الاقتصادي يجعلني أتجنب الخروج من المنزل	**0.765
9	يؤلني حرمانني من تقديم الاختبارات بسبب عدم دفع الرسوم الجامعية	**0.609
10	بسبب الفقر أذهب إلى جامعتي مشياً على الأقدام	**0.761
11	ندرة الدخل المادي أثر سلباً على حياتي	**0.903
12	الفوارق في المستوى المالي بيني وبين زملائي تشعرني بالدونية والعجز	**0.738
13	أعتقد أن مصدر متاعبي في الحياة هو سوء الوضع الاقتصادي	**0.823
14	يدفعني الفقر إلى عدم تلبية الزيارات والمناسبات الاجتماعية	**0.782
15	سوء الوضع الاقتصادي يضطري إلى الانسحاب وتأجيل الدراسة	**0.791
16	تضعف طموحاتي بسبب نقص حاجاتي المادية	**0.751

يتبين من الجدول رقم (5) أن معامل الارتباط بين كل فقرة من الفقرات مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له كانت دالة عند مستوى دلالة أقل من 0,05، مما يدل على أن هناك اتساق داخلي بين جميع الفقرات.

جدول رقم (6): معامل الارتباط بين كل فقرة من الفقرات والبعد الدراسي

م	الفقرة	معامل الارتباط
1	يصعب علي التركيز اثناء المحاضرة أو المذاكرة	**0.678
2	أشعر بالخجل عند تعاملي مع أساتذتي	**0.513
3	أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض المواد الدراسية المقررة	**0.857
4	أشعر برغبة في ترك الجامعة من وقت لآخر	**0.310
5	أصعب نفسي بالفاشل	**0.601
6	يضايقني قلق أسرتي الزائد على تحصيلي الدراسي	**0.656
7	أشعر بانخفاض الدافعية والإحباط العام داخلي	**0.749
8	يضايقني تحصيل زملائي المرتفع	**0.540
9	يضايقني حضور المحاضرات بدون تسجيل وذلك لعدم قدرتي على دفع الرسوم الجامعية	**0.685
10	انقطاع الكهرباء بشكل مستمر يجعلني لا أستطيع متابعة دروسي	**0.688

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

يتبين من الجدول رقم (6) أن معامل الارتباط بين كل فقرة من الفقرات مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له كانت دالة عند مستوى دلالة أقل من 0.05، مما يدل على أن هناك اتساق داخلي بين جميع الفقرات، ما عدا الفقرة (4) وهي غير دالة إحصائياً، حيث قام الباحثان بحذفها من المقياس لأنها فقرة غير دالة إحصائياً.

جدول رقم (7): معامل الارتباط بين كل فقرة من الفقرات والبعد السياسي

م	الفقرة	معامل الارتباط
1	يؤلني الانقسام السياسي بين فتح وحماس	**0.755
2	متابعتي للأحداث السياسية تزيد من احساسى الداخلى بالتوتر	**0.768
3	أشعر باليأس فور الإعلان عن أية انفراجات قريبة تخص رفع الحصار	**0.600
4	أفشل في التخطيط لحياتي بسبب اضطراب الوضع السياسي	**0.796
5	عدم اهتمام السياسيين بقضية الحصار يشعرنى بالضيق	**0.902
6	يضايقني حضور أية نقاشات سياسية تخص حصار قطاع غزة	**0.753
7	أشعر بعدم القدرة على التعبير اتجاه أي قضية سياسية في بلادي	**0.753
8	يؤرقني استمرار النزاعات السياسية بين فتح وحماس	**0.771
9	أشعر بالضيق المستمر كون الجانب السياسي يؤثر سلباً على حياتي	**0.635

يتبين من الجدول رقم (7) أن معامل الارتباط بين كل فقرة من الفقرات مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له كانت دالة عند مستوى دلالة أقل من 0.05، مما يدل على أن هناك اتساق داخلي بين جميع الفقرات.

_ ثبات المقياس Reliability:

1_ طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الثبات وفقاً لهذه الطريقة من خلال تقسيم الاستبانة والأبعاد إلى مجموعتين، وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بينهما، وتم تصحيح معامل الارتباط باستخدام معامل سييرمان للأبعاد الزوجية، ومعامل جتمان للأبعاد الفردية، وتبين أن معامل الثبات للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية وفقاً لطريقة ألفا كرونباخ كانت 0.953 ويعد معامل ثبات جيد.

2_ طريقة ألفا كرونباخ:

أن معامل الثبات للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية وفقاً لطريقة ألفا كرونباخ كانت 0.973 ويعد معامل ثبات مرتفع، مما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع.

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

الأساليب الإحصائية :

استخدم الباحثان برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات ، وفق الأساليب الإحصائية المناسبة ومنها معامل ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، ومعامل الاتساق الداخلي، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية والرتب، واختبار T.test ، واختبار التباين الأحادي .

نتائج الدراسة:

يقوم الباحثان بعرض نتائج الدراسة، وذلك من خلال اختبار صحة فرضيات الدراسة باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة، ف جاءت النتائج على النحو التالي:

تحليل النتائج وتفسيرها:

وللإجابة على تساؤل الدراسة الرئيسي والذي ينص على : ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات في غزة؟

وللتحقق من ذلك تم استخدام النسب المئوية والرتب والنسب المئوية يتضح ذلك في الجداول التالية :

جدول رقم (8) يوضح النسب المئوية لأبعاد الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات في غزة

م	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الرتبة
1	البعد السياسي	3.41	0.88	68.3	مرتفع
2	البعد الاجتماعي	3.15	0.95	63.1	متوسط
3	البعد الاقتصادي	3.46	1.1	69.1	مرتفع
4	البعد الدراسي	3.4	0.87	68	مرتفع
5	البعد النفسي	3.78	0.8	75.7	مرتفع
	البعد الكلي	3.43	0.82		مرتفع

أشارت نتائج الدراسة أن متوسط مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات التي بلغت (3.34) وهو مستوى ذات تقدير مرتفع.

للإجابة على السؤال الأول : ما مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة ترجع

إلى متغير التخصص الجامعي؟

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

وينتق من السؤال السابق الفرضية التالية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى إلى متغير التخصص الجامعي. للتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان اختبار "ت" للعينات المستقلة، والجدول رقم (9) يوضح نتيجة هذا الاختبار .

جدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبارات لإيجاد الفروق تبعاً لمتغير التخصص الجامعي

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	التكرار	التخصص الجامعي	البعد
0.877	0.154	0.86	3.42	278	آداب	البعد النفسي
		0.91	3.4	157	علوم	
0.577	0.558	0.94	3.13	278	آداب	البعد الاجتماعي
		0.98	3.19	157	علوم	
0.948	0.065	1.08	3.45	278	آداب	البعد الاقتصادي
		1.13	3.46	157	علوم	
0.392	0.856	0.86	3.37	278	آداب	البعد الدراسي
		0.87	3.45	157	علوم	
0.298	1.04	0.81	3.75	278	آداب	البعد السياسي
		0.79	3.84	157	علوم	
0.725	0.325	0.8	3.42	278	آداب	الضغوط النفسية
		0.84	3.45	157	علوم	

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

تشير النتائج في الجدول السابق أن مستوى الدلالة sig أكبر من $\alpha=0.05$ لمقياس الضغوط النفسية، مما يدل على عدم فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى إلى متغير التخصص الجامعي.

للإجابة على التساؤل الثاني الذي ينص على : ما مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة ترجع إلى متغير المستوى الدراسي؟

ينبثق من السؤال السابق الفرضية التالية:

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية ومكونتهما تبعاً لمتغير المستوى الدراسي .

استخدم الباحثان اختبار "ف"، والجدول رقم (10) يوضح نتيجة هذا الاختبار .

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
البعد النفسي	بين المجموعات	0.64	3	0.21	0.276	0.843
	داخل المجموعات	332	431	0.77		
	المجموع	333	434			
البعد الاجتماعي	بين المجموعات	1.26	3	0.42	0.463	0.708
	داخل المجموعات	391	431	0.91		
	المجموع	392	434			
البعد الاقتصادي	بين المجموعات	1.5	3	0.5	0.413	0.744
	داخل المجموعات	521	431	1.21		
	المجموع	523	434			
البعد الدراسي	بين المجموعات	1.08	3	0.36	0.479	0.697

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

		0.75	431	325	داخل المجموعات	
			434	326	المجموع	
0.871	0.236	0.15	3	0.46	بين المجموعات	البعد السياسي
		0.65	431	280	داخل المجموعات	
			434	280	المجموع	
0.834	0.288	0.19	3	0.58	بين المجموعات	الدرجة الكلية للضغوط النفسية
		0.67	431	288	داخل المجموعات	
		0.21	434	289	المجموع	

تشير النتائج في الجدول السابق وأن قيمة مستوى الدلالة sig أكبر من $\alpha=0.05$ لمقياس الضغوط النفسية، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي.

للإجابة على التساؤل الثالث والذي ينص على : ما مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية

لدى أفراد عينة الدراسة والتي ترجع إلى متغير النوع (ذكور- اناث)؟

ويتحقق الباحثان من النتيجة من خلال اختبار صحة الفرضيات التالية :

1_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير النوع .

قام الباحثان بمقارنة متوسطات درجات عينة الدراسة في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير النوع

جدول رقم (11) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة للضغوط النفسية تبعاً لمتغير النوع

البعد	البيان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
البعد النفسي	ذكور	254	3.44	0.86	0.771	0.441
	اناث	181	3.37	0.89		
البعد الاجتماعي	ذكور	254	3.16	0.94	0.02	0.977

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

		0.97	3.15	181	اناث	
0.470	0.724	1.05	3.49	254	ذكور	البعد الاقتصادي
		1.16	3.41	181	اناث	
0.776	0.283	0.85	3.41	254	ذكور	البعد الدراسي
		0.89	3.39	181	اناث	
0.260	1.12	0.79	3.82	254	ذكور	البعد السياسي
		0.82	3.73	181	اناث	
0.482	0.704	0.79	3.46	254	ذكور	الدرجة الكلية للضغوط النفسية
		0.85	3.4	181	اناث	

قيمة t الجدولية لدرجات حرية (2-60) عند مستوى دلالة 0.05 = 2.02

يتبين من الجدول رقم (11) أن قيمة مستوى الدلالة للدرجة الكلية للضغوط النفسية ولجميع أبعاده كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05، وقيمة t المحسوبة > من قيمة t الجدولية، مما يعني أنه لا توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير النوع على مقياس الضغوط النفسية.

تفسير ومناقشة النتائج :

__ مناقشة وتفسير نتيجة تساؤل الدراسة الرئيس والذي ينص على : ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات في غزة؟

حيث خلصت النتيجة إلى أن نسبة مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات التي بلغت (68.7%) وهو مستوى عال، ويفسر الباحثان هذه النتيجة إلى الظروف الحياتية التي يعيشها الطلبة داخل المجتمع الغزي، حيث توافر عدد كبير من الأزمات التي تهدد مستقبل الشباب الجامعي داخل القطاع في ظل استمرار الحصار، حيث يعاني أغلب الطلبة من نقص الفرص، وسوء الأوضاع الاقتصادية والأمنية والسياسية، مما ساهم في تدهور الحالة النفسية، والشعور باليأس الملازم نتاج تفاقم حجم الضغوط النفسية شيئاً فشيئاً، حيث ساهم الحصار في التضيق على حياة الأفراد داخل القطاع، بحيث لا يتمكن الطالب الجامعي من اكمال الدراسة بسبب الضغوط النفسية والأسرية والاجتماعية والسياسية التي يعايشها جميع الطلبة في القطاع، في ضوء قلة مساهمة مراكز الارشاد النفسي داخل الجامعات في تقديم الخدمات النفسية لطلبة الجامعات بشكل دوري، حيث يمتلي الواقع الفلسطيني بالعديد من الأزمات والضغوط التي لا حصر لها، حيث ساهم الحصار السياسي في تفاقمها وسبب ضياع لمستقبل

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

الشباب في قطاع غزة، حتى باتت الضغوط النفسية جلية وواضحة لدى كافة شرائح المجتمع خاصة طلبة الجامعات في ضوء استمرار الحصار.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج جميع الدراسات السابقة، كدراسة البرعاوي (2001)، ودراسة جمعية الدراسات النسوية التنموية الفلسطينية (2008)، ودراسة أبو عبده (2010)، ودراسة رودينبري ورينك (Roddenbery&Renk,2010)، ودراسة أبو حسونة (2017)، ودراسة (Almsabheen,W &et (2019)، والتي جميعها أكدت توافر مستوى عال من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات .

__ مناقشة وتفسير نتيجة التساؤل الأول ، الذي ينص على : ما مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة ترجع إلى متغير التخصص الجامعي؟

حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى إلى متغير التخصص الجامعي ، ويفسر الباحثان ذلك نسبة إلى كون الطلبة يعيشون تحت نفس الظروف الحياتية بغض النظر عن الاختصاص الجامعي، حيث يتأثر طلبة الجامعات بشكل عام بظروف الحصار السياسي المفروض على قطاع غزة، ومن خلال ملاحظة الباحثان لأبرز الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار لدى الطلبة والتي دارت أغلبها على نفس النقاط والتي تتمثل في (استمرار قطع الكهرباء _ اغلاق المعابر _ فرض القيود على البضائع والعلاج _ البطالة _ تدهور الاقتصاد وسوء الوضع الاقتصادي _ قطع رواتب كافة الموظفين..الخ)، والتي بلا شك يعايشها كافة فئات المجتمع الغزي ويتأثرون بها سلباً، حيث ظهرت أغلب الضغوط لدى الطلبة متشابهة إلى حد كبير، وهذا يعني أن الجميع يعاني من ويلات الحصار باختلاف الاختصاصات الجامعية، حيث يتأثر الطلبة عامة بضغوط الحصار والتي تزداد شدة عاماً بعد عام، وهذه النتيجة توافقت مع نتيجة دراسة أبو عبده (2010)، التي أوضحت تفصيلاً معاناة الطالب الجامعي بكافة الاختصاصات من الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار، كل هذا وأكثر يعانيه الطالب الجامعي بصمت في ظل الحصار المفروض على القطاع.

لكن هناك بعض الدراسات التي اختلفت مع نتائج الدراسة الحالية كدراسة العبدالله (2014)، ودراسة جودة (2004) والتي أوضحت وجود فروق دالة إحصائية في بعض أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى إلى متغير التخصص الجامعي.

__ مناقشة وتفسير نتيجة التساؤل الثاني : والذي ينص على ما مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي؟

حيث خلصت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي ، ويرجع ذلك إلى طبيعة الظروف الحياتية الضاغطة التي يعيشها الطالب الجامعي في المستوى الأول والتي لا تختلف كثيراً عن الظروف التي يعيشها طلبة المستوى الثاني والثالث والرابع، حيث لاحظ الباحثان أن الضغوط النفسية الناتجة

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

عن الحصار هي واحدة لدى الجميع، وتتفق على تأثرها جميع الطلبة باختلاف مستوياتهم، كما أن الطالب الجامعي غير منسلخ عن ظروف مجتمعه، ويعي جيداً هذه الظروف وتأثيراتها على نفسيته وحياته ومستقبله، كما أن استمرار الحصار لأكثر من 14 عاماً، جعل الطلبة يتمتعون بقدرة أكبر على التكيف مع الظروف الراهنة رغم قسوتها، كل ذلك جعل الظروف الحياتية التي يعيشها الطلبة الجامعيين داخل القطاع متشابهة رغم اختلاف مستوياتهم الدراسية.

اختلفت نتيجة هذا الفرض مع نتيجة بعض الدراسات السابقة منها دراسة أبو حسونة (2017)، ودراسة البرعاوي (2001)، ودراسة العبد الله (2014)، الذي أشار إلى وجود فروق دالة على مقياس أساليب المعاملة الوالدية وفق متغير سنوات ومستويات الدراسة.

— مناقشة وتفسير نتيجة التساؤل الثالث والذي ينص على : ما مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة ترجع إلى متغير النوع (ذكور- إناث)؟

حيث خلصت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة ترجع إلى متغير النوع (ذكور- إناث)، وذلك نظراً إلى تشابه الظروف المعيشية التي يعيشها الطلبة ذكوراً أو إناثاً داخل المجتمع الغزي، كما يوضح الباحثان مناسبة فقرات مقياس الضغوط النفسية للظروف المعيشية والبيئية، مما يعني أن الجميع يعاني ذكوراً أم إناثاً من ضغوط الحصار، وانتشار حالات البطالة وانسداد الأفق أمام الشباب والطلبة الجامعيين، وصعوبة الحياة في ظل استمرار الحصار، الذي قد حطم آمال الشباب، كما تؤثر ندرة الخدمات النفسية الداعمة للطلبة من قبل مراكز الإرشاد النفسي في داخل الجامعات الفلسطينية مما يعرقل خفض مستوى الضغوط النفسية لديهم، كذلك عدم تلقي أفراد العينة أي خدمات إرشادية نفسية، حيث يتشابه الجنسين في الظروف المعيشية داخل القطاع.

وقد اتفقت بعض نتائج الدراسات السابقة مع نتيجة الفرض الحالي منها دراسة جودة (2004) حيث أشارت إلى عدم وجود فروق تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث) على مقياس الضغوط النفسية، بينما اختلفت بعض الدراسات السابقة مع هذه النتيجة كدراسة العبدالله (2014) والتي أوضحت وجود فروق دالة إحصائية لصالح الطلبة الذكور.

التوصيات :

في ضوء النتائج السابقة وفي ضوء حدود الدراسة والعينة فإن الباحثان يوصيان بما يلي :

— تكثيف الدراسات التي تتناول الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة .

— دعم بيئة الطلبة النفسية والمادية من خلال المشاريع التنموية الدولية .

— تطوير الخدمات النفسية وتنويعها داخل المراكز الإرشادية في الجامعات الفلسطينية.

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

— عقد البرامج الارشادية التي من شأنها أن تخفف مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات .

— أهمية التعرف إلى حجم انتشار الضغوط النفسية لدى طلبة المدارس والجامعات وكذلك مظاهرها وأسبابها وإعداد خطط ارشادية لمساعدة الطلبة على تنمية الوعي بالذات وتطوير المهارات الاجتماعية و سبل مواجهة الضغوط النفسية وذلك من خلال الأنشطة اللامنهجية .



العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- (1) أبو حبيب، نبيلة (2010). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظة غزة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- (2) أبو حسونة، نشأت (2017). الضغوط النفسية وعلاقتها في الصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية، مجلة الدراسات النفسية والتربوية، مجلد 5، العدد 2، 315_346.
- (3) أبو عبده، مصطفى (2010). أثر الحصار على قدرة طلبة جامعات قطاع غزة في تسديد الرسوم الجامعية وتسجيل الساعات الدراسية_دراسة حالة، مجلة الجامعة الاسلامية، سلسلة الدراسات الانسانية، مجلد 18، عدد 1، 717_737.
- (4) أبو لحية، حنان (2018). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالإيجابية لدى الخريجين الشباب العاملين والعاطلين عن العمل في قطاع غزة، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة الأزهر، غزة.
- (5) أبو عون، ضياء (2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد ابراهيم، لطفي (ب،ت). مقياس تحمل الضغوط، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- (6) أحمد، ضياء (2011). جريمة حصار غزة_دراسة شرعية، رسالة ماجستير، كلية الشريعة والقانون، الجامعة الاسلامية، غزة.
- (7) إبراهيم، لطفي (2014). مقياس ضغوط الدراسة، كلية التربية، جامعة المنوفية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة. حرب غزة، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة.
- (8) البرعاوي، أنور (2001). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة.
- (9) جودة، آمال (2004). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، مؤتمر التربية في فلسطين وتغيرات العصر، الجامعة الاسلامية، 23_2004/11/24

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

جمعية الدراسات النسوية التنموية الفلسطينية (2008) (pdwsa). أثر الحصار على الأسرة الفلسطينية من وجهة نظر المرأة ، غزة ، فلسطين.

- (10) حبيب ، مجدي (2008). مقياس التوتر النفسي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- (11) السيد، وائل (2018). دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة الملك سعود، المجلد 3، العدد 1، 25_48.
- (12) شقير ، زينب (2002). مقياس مواقف الحياة الضاغطة ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ط2..
- (13) صافي ، خالد (2012). أثر حصار قطاع غزة على قطاع التعليم العالي الفلسطيني ، مؤتمر الحصار على قطاع غزة: تقييم الآثار واستراتيجيات المواجهة، غزة، فلسطين .
- (14) عطوان ، أسعد والسنكري ، بدر (2007). الموجز في مناهج البحث العلمي ، مكتبة الطالب الجامعي ، غزة، ط1.
- (15) العبد الله ، فائزة (2014). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية قسم الارشاد النفسي، جامعة دمشق.
- (16) عبيد، ماجدة (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان ، ط1.
- (17) عريبات، أحمد (2005) . فعالية برنامج ارشادي يستند الى استراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية ، مجلد 17، عدد 2.
- (18) عساف ، محمود (2018). تصورات طلبة الجامعات حول دور المثقفين في الحد من الآثار الاجتماعية
- (19) غباري، ثائر وابو شعيرة ، خالد (2010) . التكيف مشكلات وحلول ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان ، ط1.

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

(20) فياض ، ناهد و باهي ، مصطفى (ب،ت). مقياس الضغوط الحياتية والمجاعة ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة (21) المدهون، عبد الكريم (2014). دور الجامعات الفلسطينية في تحقيق الأمن النفسي لدى الطلبة بمحافظة غزة ، مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات ، العدد السادس.

(22) النجار، مصطفى (2016). اعتماد طلبة الجامعات في محافظات غزة على المواقع الفلسطينية الالكترونية في اكتساب المعلومات عن حقوق الانسان، رسالة ماجستير ، قسم الصحافة والاعلام، كلية الآداب ، الجامعة الاسلامية، غزة.

(23) يوسف، سليمان (2010) . المهارات الحياتية ، مكتبة ايتراك للطباعة والنشر ، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

(24) Abu Habib, Nabila (2010). Psychological stress and strategies for coping with it and its relationship to academic achievement (in Arabic) .The Sons of Martyrs in Gaza Governorate, published Master's thesis, Al-Azhar University.

(25) Ahmed, dia (2011). The crime of the siege of Gaza - a legal study(in Arabic). a master's thesis, the Faculty of Sharia and Law, the Islamic University, Gaza.

(26) Assaf, Mahmoud (2018). University students' perceptions of the role of intellectuals in reducing social impacts(in Arabic).

(27) Atwan, Asaad and Sankari, Badr (2007). Summary in Scientific Research Methods(in Arabic). University Student Library, Gaza, 1st Edition.

(28) Al-Abdullah, Faiza (2014). Strategies for dealing with psychological stress and its relationship to parental treatment methods among adolescents in Damascus secondary schools (in Arabic). Master's thesis, College of Education, Department of Psychological Counseling, Damascus University.

(29) Al-Najjar, Mustafa (2016). The dependence of university students in the governorates of Gaza on Palestinian websites in acquiring information about human rights(in Arabic). Master's thesis, Department of Press and Media, College of Arts, Islamic University, Gaza.

(30) Abu Hassouna, Nashat (2017). Psychological stress and its relationship to mental health among married female students at the University of Irbid(in Arabic). Journal of Psychological and Educational Studies, Volume 5, Issue 2, 315_346.

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

(31) Abu Abdo, Mustafa (2010). The impact of the blockade on the ability of Gaza Strip university students to pay tuition fees and register study hours - Case study(in Arabic). Journal of the Islamic University, Human Studies Series, Volume 18, Number 1, 717_737.

(32) Abu Lahia, Hanan (2018). Life stresses and methods of coping with them and their relations with each other in the Gaza Strip(in Arabic). Master's thesis, Department of Psychology, Al-Azhar University, Gaza.

(33) Abu Oun, Dia (2014). Psychological and mental stress, psychological pressure and the human body (in Arabic). Stress tolerance meter, Anglo-Egyptian Library, Cairo.

(34) Al-Barawi, Anwar (2001). Psychological stress among Islamic university students and its relationship to some variables(in Arabic). Master's thesis, Islamic University, Gaza.

(35) Alzaem, A, Sulaim,S. and Gillani,S.(2010). Assessment of the validity and reliability for a newly Developed stress in academic life scale (SALS) for pharmacy undergraduates. International ,Journal of collaborative Research on Internal Medicine and Public Health, 2 (7), 239-256.

(36) Almsabheen,W,& Boioumy,N &Abu Rahman,R(2019),The psychological stresses university students and the effective methods to be confronted,Malaysian journal for islamic studies,Bull2,Vol(3):58_82.

(37) Buchanan,T.; Driscoll,D.; Mowrer,s; sollar,j; Thayer,j; kirs chbaum,c,Trane,D.(2010) Medial prefrontal cortex damage affects psysiological and psychological stress responses diffently in men and women.

(38) coleman,j,c. morris,G,G &Gloras,A,G.(1987) Contempotary psychdogy and effective behavior.6th ed s cottfors man and comp.

(39) weiten ,r, Margaret. A. Loyd & woyn (1994). Psychology Applied to modern life Adjustment in the gos. California: Brooks. Cole publishing company pacific crove. 68. 99..

(40) El-Sayed, Wael (2018). Study of psychological stress and its relationship to quality of life among faculty members at King Saud University (in Arabic). Journal of Educational and Psychological Studies, King Saud University, Volume 3, Issue 1, 25_48.

(41) Fayyad, Nahed and Bahi, Mustafa (b, c). Scale of life stress and coping (in Arabic). Anglo-Egyptian Library, Cairo.

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

- (42) Gouda, Amal (2004). Methods of coping with stressful life events and their relationship to mental health among a sample of Al-Aqsa University students(in Arabic).Conference on Education in Palestine and the Changes of the Age, Islamic University, 23_24/11/2004.
- (43) Ghobari, Thaer and Abu Shaira, Khaled (2010). Adaptation problems and solutions(in Arabic). Arab Society Library for Publishing and Distribution, Amman, 1st Edition.
- (44) Habib, Magdy (2008). Psychological stress scale (in Arabic). Egyptian Renaissance Library, Cairo.
- (45) Ibrahim Lutfi (2014). Study Stress Scale, College of Education, Menoufia University(in Arabic). Anglo-Egyptian Library, Cairo. Gaza War, Master's Thesis, Department of Psychology, College of Education, Islamic University, Gaza.
- (46) Madhoun, Abdul Karim (2014). The Role of Palestinian Universities in Achieving Psychological Security among Students in Gaza Governorate (in Arabic). Palestine University Journal for Research and Studies, Sixth Issue.
- (47) Obeid, Magda (2008). Psychological stress and its problems and its impact on mental health(in Arabic). Dar Safaa for Publishing and Distribution, Amman, 1st Edition.
- (48) Oraibat, Ahmed (2005). The effectiveness of a counseling program based on a problem-solving strategy in relieving psychological stress among secondary school students (in Arabic). Umm Al-Qura University Journal for Educational, Social and Human Sciences, Volume 17, Number 2.
- (49) Palestinian Developmental Feminist Studies Association (PDWSA) (2008). The impact of the siege on the Palestinian family from the point of view of women (in Arabic). Gaza, Palestine.
- (50) 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. .
- (51) Shukair, Zainab (2002). Scale of stressful life situations (in Arabic). Anglo-Egyptian Library, Cairo, 2nd floor.
- (52) Safi, Khaled (2012). The Impact of the Siege of the Gaza Strip on the Palestinian Higher Education Sector, Conference on the Siege on the Gaza Strip: Evaluation of Effects and Confrontation Strategies (in Arabic). Gaza, Palestine.

العدد الثامن والخمسون / أبريل / 2022

- (53) 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.
- (54) Youssef, Suleiman (2010). Life Skills, Itrac Library for Printing and Publishing (in Arabic). Cairo.

