دولة فلسطين
جامعة الأقصى _ كلية التربية
قسم علم النفس

الضغوط النفسية الناتجة عن الحواجز الإسرائيلية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة

إعداد /

د. محمد إبراهيم عسلية

أستاذ علم النفس المساعد

2005

مقدمة :

مما لا شك فيه أن الحواجز الإسرائيلية المنتشرة في مدن وقرى الوطن الفلسطيني سواء في الضفة الغربية أو قطاع غزة ، والتي تزيد على (700) حاجز ، تشكل معاناة شديدة على الفلسطينيين على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم، فهي معاناة للنساء الحوامل، وللمرضى، وللأطفال، وللمسنين، ولكافة شرائح المجتمع الفلسطيني.

وطلبة الجامعات ليسوا استثناء من هذه المعاناة، بل هم الأكثر إحساسا بها، لأنهم مضطرون للذهاب إلى جامعاتهم المتمركزة داخل الوطن، أو الموجودة خارجه،وعليهم أن يعانوا أشد المعاناة أمام هذه الحواجز.

وتعد سياسة الحواجز سياسة انتقام جماعي تتبعها سلطات الاحتلال الإسرائيلي ضد الشعب الفلسطيني، وطلبة الجامعات يدفعون ثمن هذه السياسة كل لحظة، فمنهم من يدرس في الجامعات العربية كالأردن ومصر، ومنهم من يدرس في الجامعات الأوربية كأسبانيا وألمانيا وغيرهما، وبالطبع لا يستطيعون السفر إلى جامعاتهم إلا من خلال معبر رفح الحدودي، حيث يعد هذا المعبر الرئة الوحيدة التي يتنفس منها فلسطينيو قطاع غزة هواء العالم الخارجي، ومنهم - وهم الأغلبية - من يواصل تعليمه في جامعات الوطن، وعليه أن يواجه يوميا حواجز في غاية الخطورة والصعوبة، ومن هذه الحواجز ما يسمى بحاجز (أبو هولي ، والمطاحن، وأبو العجين، ونتساريم ...الخ) ويذوق الطالب الجامعي أمام هذه الحواجز كل ألوان الذل والهوان، فهي إن صح التعبير حواجز الموت.

هذه الحواجز التي حولت الفلسطينيين إلى سجناء المعابر 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 الطالب الجامعي تجعله يشعر 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 لتلقي الضوء على مدى تأثير الحواجز الإسرائيلية على الحياة النفسية للطالب الجامعي في قطاع غزة، وكمّ الضغوط النفسية الناتجة عنها، لكي يستطيع 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 إقامة الحواجز التي قسم اليهود بها الوطن الفلسطيني إلى عشرات المناطق، المر الذي جعل من كل حاجز من هذه الحواجز عقبة حقيقية أمام الفلسطينيين خاصة طلبة الجامعات، ويتوقع الباحث أن تشكل هذه الحواجز عوامل ضغط نفسي سلبية لدى هؤلاء الطلبة، ومن هنا جاءت فكرة هذه الدراسة والتي تبلورت في ذهن الباحث في التساؤلات الآتية :

1_ ما مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن الحواجز الإسرائيلية لدى طلبة الجامعة بمحافظات غزة ؟

2_ هل توجد فروق في الضغوط النفسية الناتجة بين طلبة الجامعة الذين يتعرضوا للحواجز الإسرائيلية بمحافظات غزة وبين زملائهم من الطلبة الذين لم يتعرضوا لهذه الحواجز ؟

3_ هل توجد فروق في الضغوط النفسية الناتجة عن الحواجز الإسرائيلية لدى طلبة الجامعة بمحافظات غزة ترجع إلى النوع (ذكور _ إناث) ؟

4_ هل توجد فروق في الضغوط النفسية الناتجة عن الحواجز الإسرائيلية لدى طلبة الجامعة بمحافظات غزة ترجع إلى المستوى الدراسي (أول _ رابع) ؟

5_ هل توجد فروق في الضغوط النفسية الناتجة عن الحواجز الإسرائيلية لدى طلبة الجامعة بمحافظات غزة ترجع إلى مكان السكن (شمال _ وسط _ جنوب) ؟

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى محاولة التعرف على أكثر الضغوط النفسية انتشارا بين طلبة الجامعة بمحافظات غزة جراء الحواجز الإسرائيلية ، وكذلك التعرف على الفروق في هذه الضغوط بين الطلبة الذين يتعرضون لهذه الحواجز وبين زملائهم الذين لم يتعرضوا لها ، كما تهدف إلى معرفة الفروق في الضغوط النفسية لدى الطلبة باختلاف كل من النوع والمستوى الدراسي ومكان السكن .

أهمية الدراسة :

تنبع أهمية الدراسة الحالية من كونها على حد علم الباحث الدراسة الأولى التي تتناول الضغوط النفسية في علاقتها بالحواجز الإسرائيلية

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 الحواجز الإسرائيلية، مما قد يساعد في توجيه أنظار القائمين على رعاية هؤلاء الشباب من مسئولين سياسيين أو عسكريين أو مدنيين في العمل بجدية على إزالة هذه الحواجز، أو على الأقل إعطائها حق الأولوية في أية مفاوضات سياسية .

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 :

هي 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 يريد 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 الكلية التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة الحالية

الحواجز :

هي عبارة عن حواجز مصطنعة من الكتل الأسمنتية الضخمة، تسد بها الطرق من الاتجاهين الذهاب والإياب، تقف أمامها السيارات المحملة بالركاب من المواطنين، تنتظر وقت أن يسمح لها بالمرور من قبل جنود إسرائيليين مسلحين متحصنين في برج مراقبة على أهبة الاستعداد لإطلاق الرصاص الحي على كل سيارة تحاول اجتياز الحاجز دون الإذن لها بالإضافة إلى عدم السماح للمشاة أن يجتازوا الحاجز على الإطلاق.

الإطار النظري :

أصبحت كلمة الضغط Stress من الكلمات شائعة الاستخدام لدى الإنسان العادي والشخص المهني، وهي تشكل جزءا من لغة العصر الحديث، فطبيعة الحياة ارتبطت بزيادة الضغوط، وأصبح لفظ الضغط مصطلحا أساسيا في علوم وتخصصات وتطبيقات معينة مختلفة في مجال الطب والطب النفسي، وعلم النفس، وعلم الاجتماع، وغيرها من العلوم الأخرى (سمية طه : 1998 : 39).

ولقد تزايدت ضغوط الحياة في النصف الثاني من القرن العشرين، حتى ان بعض الباحثين أطلقوا عليه عصر الضغط النفسي، ولقد أشار الباحثون إلى أن الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان في أوقات مختلفة تتطلب منه توافقا، أو إعادة 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 وفيولا الببلاوي: 1989 : 5)

ومما لا شك فيه أن قدرا من الضغوط مطلوب وضروري للاستمرار في حالة تيقظ 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.

ويعرفها 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 يعرف 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 .

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 يرى الباحث أن الضغوط :

عبارة عن هي 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 يريد 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 الكلية التي يحصل عليها الطالب الجامعي 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 الأحداث العادية كالكوارث والتعذيب والإهانات وهي خارجة عن 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(فولكمان : 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 فولكمان ولازروس 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 (سيلي silly: 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 (سبيلبرجر : 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 او 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 الول ، 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 (المرجع السابق : 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 ان 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 الحواجز فهي نادرة جدا، وقد تكون هذه الدراسة من بين الدراسات الأولى التي تتعرض لموضوع الضغوط الناتجة عن الحواجز، وسوف يعرض الباحث بعض الدراسات عن الضغوط ، لكن لم يقع الباحث على أي دراسة تناولت الضغوط الناتجة عن الحواجز.

- **دراسة كوباسا** : 1979 **Kobasa** 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 افضل من نظرائهم في المجموعة الثانية من حيث القدرة على التحكم ، وأكثر التزاما، وأكثر توجها للتحدي.

- **دراسة كوهين وآخرون** : 1991 وهدفت إلى قاس 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 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.

تعقيب على الدراسات السابقة:

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

فروض الدراسة :

1_ يزيد مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن الحواجز الإسرائيلية لدى طلبة الجامعة بمحافظات غزة عن 60% .

2_ توجد فروق في الضغوط النفسية الناتجة بين طلبة الجامعة الذين يتعرضوا للحواجز الإسرائيلية بمحافظات غزة وبين زملائهم من الطلبة الذين لم يتعرضوا لهذه الحواجز .
3_ توجد فروق في الضغوط النفسية الناتجة عن الحواجز الإسرائيلية لدى طلبة الجامعة بمحافظات غزة ترجع إلى النوع (ذكور _ إناث) .
4_ توجد فروق في الضغوط النفسية الناتجة عن الحواجز الإسرائيلية لدى طلبة الجامعة بمحافظات غزة ترجع إلى المستوى الدراسي (أول _ رابع) .
5_ توجد فروق في الضغوط النفسية الناتجة عن الحواجز الإسرائيلية لدى طلبة الجامعة بمحافظات غزة ترجع إلى مكان السكن (شمال _ وسط _ جنوب) .

إجراءات الدراسة :

أولا _ منهج الدراسة : اتبع الباحث في الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي
ثانيا _ عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة الحالية من (300) طالب وطالبة من طلبة الجامعات بمحافظات غزة ، تراوحت أعمارهم بين 20 _ 24 سنة والجدول التالي يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها.

جدول (1)
توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها

البيان	الجنس	شمال غزة		وسط غزة		جنوب
		مستوى أول	مستوى رابع	مستوى أول	مستوى رابع	مستوى أول
يتعرض للحواجز	ذكور	13	13	13	13	13
	إناث	12	12	12	12	12
لم يتعرض للحواجز	ذكور	13	13	13	13	13
	إناث	12	12	12	12	12
المجموع		50	50	50	50	50

ثالثا _ أدوات الدراسة :
تنحصر أدوات الدراسة في أداة واحدة وهي مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث .
ويهدف المقياس إلى قياس الضغوط النفسية الناتجة عن الحواجز الإسرائيلية لدى طلبة الجامعة بمحافظات غزة ، ومن اجل تصميم هذه الأداة قام الباحث بما يلي :
_ الإطلاع على الاختبارات والمقاييس التي اهتمت بقياس الضغوط النفسية في حدود ما توفر للباحث 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 عبدالله حسنين 2003 ، وغيرهم .
_ كذلك قام الباحث بتوجيه سؤال مفتوح لعينة استطلاعية من طلبة الجامعة الذين يتعرضون للحواجز الإسرائيلية يوميا، والسؤال هو : ما هي الضغوطات التي تواجهكم عند الاقتراب من الحاجز أو أثناء الوقوف أمامه ؟
_ من خلال استعانة الباحث ببعض المقاييس ذات الصلة بالموضوع، ومن خلال استجابات العينة الاستطلاعية على السؤال المفتوح ، قام الباحث بصياغة عبارات المقياس التي روعي فيها أن تكون بسيطة وواضحة قدر الإمكان
_ قام الباحث بتقسيم عبارات المقياس والبالغ عددها 66 عبارة على أربعة مجالات هي : الضغوط الجسمية ، والضغوط المعرفية ، والضغوط الانفعالية ، والضغوط السلوكية
_ قام الباحث بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس كما يلي :

أولا _ صدق المقياس :

تم التحقق من صدق المقياس بالطرق الآتية :

1_ صدق المحكمين :

حيث تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس والصحة النفسية بجامعة الأقصى بغزة ، حيث طلب الباحث منهم الحكم على مدى صلاحية كل عبارة من حيث مدى ملاءمتها لقياس ما وضعت لقياسه، وارتباطها بالمجال الذي تنتمي إليه، وإضافة ما يرونه مناسبا ، ومن ثم قام الباحث باختيار العبارات التي بلغت نسبة موافقة المحكمين عليها 60% 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 :

قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس بعد تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من 60 طالب وطالبة يتعرضون للحواجز الإسرائيلية بشكل مستمر، والجداول التالية تبين معامل ارتباط كل عبارة بالمجال الذي تنتمي إليه .

جدول (2)

معامل ارتباط كل عبارة من عبارات مجال الضغوط الجسمية مع الدرجة الكلية للمجال

العبارة	معامل الارتباط
تزداد سرعة ضربات قلبي عند اقترابي من الحاجز	0.746
أعرق بسرعة حتى لو كان الجو معتدلاً أثناء الوقوف أمام الحاجز	0.695
تنتابني الآم في معدتي أثناء وقوفي أمام الحاجز	0.728
أتنفس بسرعة وأنا أقترب من الحاجز	0.689
أشعر بالتعب طيلة وقوفي أمام الحاجز	0.813
أشعر بأن جسمي منهك وأنا أمام الحاجز	0.688
أشعر بصعوبة في التنفس عند الوقوف أمام الحاجز	0.769
ألاحظ ان جسدي يرتعش بمجرد الاقتراب من الحاجز	0.610
تصاب أطرافي بالبرودة أثناء الانتظار أمام الحاجز	0.849
أشعر بجفاف في حلقي وأنا أنتظر أمام الحاجز	0.804

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 الار
لا أستطيع التركيز أثناء وقوفي أمام الحاجز	0.685
ينتابني إحساس بالغربة وأنا في وطني أثناء وقوفي أمام الحاجز	0.592
فكرت في ترك الدراسة بالجامعة بسب المعاناة من الحواجز	0.811
يضيع كثيرا من وقتي وأنا أنتظر أمام الحاجز	0.760
وجود الحواجز يقلل من فرصتي بالنجاح ومن تحقيق أهدافي	0.812
أفكر في أمور قد تسبب لي المتاعب لمجرد مشاهدتي الحاجز	0.753
كثيرا ما تضيع عليّ محاضرات مهمة بسبب الحاجز	0.670
أشعر بالمذلة والمهانة وأنا أقف أمام الحاجز	0.825
تتطاير من الأفكار عندما لمجرد اقترابي من الحاجز	0.736
أصبحت غير قادر على استيعاب محاضراتي بسبب تفكيري في الحواجز	0.567

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
أفقد ثقتي بنفسي أثناء الوقوف أمام الحاجز	0.896
تنتابني الكوابيس المزعجة من كثرة التفكير في الحواجز	0.787
تتراكم الهموم عليّ أثناء الانتظار أمام الحاجز	0.793
أصبحت أكثر عصبية لكثرة معاناتي أمام الحواجز	0.684
أخاف من تعرضي للاعتقال عند أحد الحواجز	0.723
يتغير مزاجي وأثور لأتفه الأسباب من الانتظار أمام الحاجز	0.824
رؤيتي للحاجز تسبب لي الشعور بالقلق والاكتئاب	0.776
أشعر بعدم الأمان عند الاقتراب من الحاجز	0.698
أصبح سهل الاستثارة أثناء الانتظار أمام الحاجز	0.803
أخاف من الإصابة برصاص العدو وأنا انتظر أمام الحاجز	0.655

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 الار
أقيم كثيرا من الصداقات عند إغلاق الحاجز	0.796
أشعر أنني بحاجة للبكاء للتنفيس عما بداخلي أثناء الوقوف أمام الحاجز	0.743
تزداد رغبتي في الانتقام بمجرد الاقتراب من الحاجز	0.678
أتفوه بألفاظ غير لائقة مع غيري أثناء الوقوف أمام الحاجز	0.695
أجد صعوبة في التواصل مع زملائي بسبب الحواجز	0.846
أصبحت أفتقر للدافعية للعمل بسبب الحواجز	0.663
فكرت كثيرا في اجتياز الحاجز مهما كانت النتيجة	0.716
أكره الذهاب إلى الجامعة بسبب وجود الحواجز	0.692
فكرت في الهجرة من هذا الوطن بسبب المعاناة أمام الحواجز	0.746
ليس لديّ وقت للراحة والاسترخاء بسبب الوقت الذي يضيع أمام الحواجز	0.851

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 الا
الضغوط الجسمية	0.849	1.00	_____	_____
الضغوط المعرفية	0.786	0.769	1.00	_____
الضغوط الانفعالية	0.892	0.678	0.623	1.00
الضغوط السلوكية	0.886	0.763	0.713	0.745

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 السالفة الذكر، والمكونة من 60 طالبا وطالبة من الذين يتعرضون للحواجز بشكل

متكرر، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون للدرجات الخام بين القسمين الفردي والزوجي، وحصل الباحث على معامل ارتباط قدره (0.81) ، ثم قام بتعديل ثبات الاختبار بتطبيق معادلة سبيرمان _ براون وحصل على معامل ارتباط قدره (5. 89) ، 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 السالبة الدرجات 1،2،3،4،5 على الترتيب، في حين تعطى العبارات الموجبة الدرجات 1،5،4،3،2 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 نسبته59 % 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 يعرض الباحث فيما يلي لنتائج الدراسة وتفسيرها وهي كما يلي :

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

تزيد نسبة الضغوط النفسية الناتجة عن الحواجز الإسرائيلية لدى طلبة الجامعة بمحافظات غزة عن 60%

وللتحقق من صحة هذا الفرض 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 الذين يتعرضون للحواجز

مستوى الضغوط	عدد أفراد العينة	
قليلة جدا	6	
قليلة	9	
متوسطة	18	
كبيرة	36	
كبيرة جدا	81	
المجموع	150	

يتضح من الجدول السابق أن نسبة من يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة من طلبة الجامعة الذين يتعرضون للحواجز الإسرائيلية بلغت (78 %) ، في حين بلغت نسبة الذين يعانون من ضغوط نفسية قليلة (15%) ، وهذا وضح أن اغلب أفراد العينة يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة نتيجة تعرضهم للحواجز الإسرائيلية .

كذلك قام الباحث 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
الضغوط الانفعالية	23.47	%46.9
الضغوط الجسمية	22.14	%44.28
الضغوط المعرفية	20.78	%41.56
الضغوط السلوكية	18.95	%37.9

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 وجود الحواجز الإسرائيلية يمثل عقبة أمام طلبة الجامعة المضطرين للذهاب وبشكل يومي إلى جامعاتهم في محافظة غزة ، 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، ذلك أن نسبة مرتفعة من طلبة الجامعة يعانون من تكرار الإجهاد الانفعالي نتيجة تعرضهم لهذه الحواجز بشكل يومي ، ولا شك أن الزمن الذي يقضونه أمام هذه الحواجز يضّيع عليهم الكثير من المحاضرات، وأحيانا يعودون إلى منازلهم دون أن يواصلوا طريقهم إلى الجامعة، لأن موعد المحاضرة قد انتهى وهم ينتظرون على الحاجز، مما يبعث فيهم نقص 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 عدوا ينتهز كل فرصة لقتله دون أي وازع ديني أو أخلاقي، لذلك مجرد وقوف الطالب أمام الحاجز يعني وقوفه أمام حاجز الموت، الذي قد يحدث في أي لحظة دون سابق إنذار ، مما يجعل الطالب في حالة خوف وقلق شديدين، وهذا يسبب أعراضا جسمية كثيرة كزيادة ضربات القلب، وسرعة التنفس، والعرق الكثير، وحدوث 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 الجنود ويراقبهم خوفا من أن يطلقوا الرصاص، وتارة يفكر في إمكانية اعتقاله، وتارة يفكر في موعد محاضراته أو امتحانه ...الخ

وأخيرا تأتي الضغوط السلوكية حيث نجد العصبية سمة تميز كثير من هؤلاء الطلبة كمتنفس لطول انتظارهم على الحاجز، علاوة على قيام كثير منهم بلزمات عصبية متعددة كقضم الأظافر، أو الحديث بشكل سريع غير مفهوم، أو التفوه بألفاظ غير لائقة .الخ

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

توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية بين طلبة الجامعة الذين يتعرضون للحواجز الإسرائيلية وبين زملائهم الذين لم يتعرضوا لهذه الحواجز .

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 (
المتعرضين	150	26.39	6.92	5.75
غير المتعرضين	150	22.41	6.28	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة بين الطلبة المتعرضين للحواجز وغير المتعرضين لها 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 المتعرضين للحواجز الإسرائيلية.

وتعد هذه النتيجة منطقية ، ويرجع ذلك إلى أن الطلبة الذين لم يتعرضوا لهذه الحواجز يشعرون بالأمن والاطمئنان على أنفسهم وعلى مستقبلهم، حيث أنهم لم يضطروا لمواجهة هذه الحواجز، والوقوف أمامها، ومواجهة المخاطر الناتجة عنها، ومن ثم لا يخافون من ضياع محاضرات عليهم، فأماكن سكنهم وجامعتهم في منطقة لا توجد بها حواجز .

في حين أن الطلبة الذين يضطرون لمواجهة هذه الحواجز وبشكل يومي، يدركون بأنهم سيقفون أمام هذه الحواجز لوقت قد يطول أو يقصر حسب مزاج جنود الاحتلال ، 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 الحواجز يجعل الحياة بالنسبة لهم مليئة بالمشاكل والأزمات والتوقعات غير السارة والمواقف المهيئة للضغوط النفسية، والمسببة لها، وفي مثل حالتهم فإن هذه الحواجز تعد من أهم الأسباب التي تجلب لهم الهّم والشقاء، وتسبب لهم المعاناة ومن ثم الضغوط بكافة أشكالها السلبية، ذلك أن الشباب المتجه إلى جامعته في خوف مستمر من أن تطول فترة الإغلاق وبالتالي تتعطل مسيرته التعليمية، ومما يزيد الوضع سوءا بالنسبة لهؤلاء الطلبة إدراكهم التام بعدم قدرة المسئولين في السلطة الوطنية الفلسطينية على التدخل إنهاء هذه المعاناة، خاصة وأنهم كثيرا ما يشاهدون مسئولين في السلطة يقفون مثلهم أمام هذه الحواجز.

كما يمكن تفسير ذلك في ضوء نظرية ماسلو في هرمية الدوافع ، حيث تشير إلى 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 (عبد الرحمن العيسوي : ب.ت : 3)

كما أن هذه الحواجز تحول دون تحقيق الفرد لحاجات ضرورية أخرى كالحاجة لتحقيق الذات، ولا شك في أن عدم قدرة الفرد على إشباع هذه الحاجات بفعل الحواجز يؤدي إلى عدم استقرار الفرد، ويجعله متوترا وفي حالة من فقدان التوازن.

ومما يزيد الوضع سوءا ويزيد من الضغوط النفسية لدى هؤلاء الطلبة، ما يقوم به جنود الاحتلال أمام هذه الحواجز من اعتقالات بين صفوف الشباب من الطلبة، خاصة وأنهم الفئة

المستهدفة من الاحتلال ، كذلك الخوف من إطلاق الرصاص بشكل عشوائي، مما يجعل من هذه الحواجز، حواجز للموت بالفعل

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

توجد فروق في الضغوط النفسية الناتجة عن الحواجز الإسرائيلية لدى طلبة الجامعة بمحافظات غزة ترجع إلى النوع (ذكور _ إناث)

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

جدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لأفراد عينة الدراسة حسب متغير النوع

البيان	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة (
ذكور	75	21.265	5.097	9.49
إناث	75	16.675	4.170	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة بين الطلبة من الذكور والإناث 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) الجدولية (2.57) وبالتالي يمكن قبول الفرض حيث أثبتت الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا لصالح الطلبة الذكور .

وتعد هذه النتيجة أيضا منطقية في ضوء البيئة المحلية، فالبيئة الفلسطينية بيئة 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 المن، 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، ومما لا شك فيه أن الشعب الفلسطيني بأكمله ذكورا وإناثا يعيش هذه الأوضاع القاسية المسببة للضغوط النفسية، وعليه مواجهتها بشتى الطرق.

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 هذه الحواجز 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 افضل ، فضلا عن حاجتهم الماسة إلى الذهاب إلى جامعاتهم.

أن عدم قدرة هؤلاء الشباب على فعل شئ يخفف من واقعهم الأليم أمام هذه الحواجز، وعدم قدرة المسئولين في السلطة الفلسطينية فعل شئ 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 مواجهة (ص 246)

وإذا كانت الفروق في مستوى الضغوط النفسية لصالح الذكور، فهذا أمر طبيعي في ظل الظروف التي فرضتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي، حيث أنها كثيرة ما تجعل من هذه الحواجز مصائد تصطاد بها المقاومين الفلسطينيين، الذين معظمهم من الشباب الجامعي من الذكور، وتقوم باعتقالهم، وهذا يجعل الشعور بفقدان الأمن لدى الذكور اكثر منه لدى الإناث، ومن ثم تجعل

هؤلاء الشباب يقفون أمام هذه الحواجز في انتظار مؤلم، وقلق وتوتر في الذهاب والإياب، وهذا يكفي بأن يكون مستوى الضغوط النفسية لديهم أعلى منها لدى الإناث.

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

توجد فروق في الضغوط النفسية الناتجة عن الحواجز الإسرائيلية لدى طلبة الجامعة بمحافظات غزة ترجع إلى المستوى الدراسي (أول _ رابع)

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة 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 (
مستوى أول	75	21.18	4.79	0.82
مستوى رابع	75	21.32	4.75	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة بين الطلبة من المستوى الأول والمستوى الرابع في مقياس الضغوط النفسية أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 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 .

ويرى الباحث بأن عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين طلبة المستوى الأول والمستوى الرابع نتيجة منطقية بفعل الظروف الواحدة التي يمر بها هؤلاء الطلبة، ذلك أن هذه الظروف التي يمر بها هؤلاء الطلبة أمام الحواجز الإسرائيلية لم تكن حكرا على مستوى دراسي معين، فظروف الإغلاق، وتوقع الاعتقال، أو الموت موجودا لدى جميع الطلبة أمام الحاجز، لأن رصاصة العدو لم تفرق بين أحد، وأن طلاب الجامعة بغض النظر عن مستواهم الدراسي مستهدفون من قبل العدو الإسرائيلي، كما أن الخوف من ضياع محاضرات يلازم جميع الطلبة بغض النظر عن مستواهم الدراسي.

خامسا _ نتائج التحقق من صحة الفرض الخامس وينص على ما يلي:

توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن الحواجز الإسرائيلية لدى طلبة الجامعة بمحافظات غزة تعزى إلى مكان السكن (شمال _ وسط _ جنوب)

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينتي الدراسة على مقياس الضغوط النفسية باستخدام تحليل التباين الأحادي وقد تم التوصل إلى النتائج التالية

جدول (11)

المتوسطات الحسابية وقيمة (ف) على مقياس الضغوط النفسية حسب متغير مكان السكن

البيان	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة
بين المجموعات	186.79	2	93.40	6.534
داخل المجموعات	9761.95	297	14.30	
المجموع الكلي	9948.74	299		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ف) المحسوبة وهي (6.534) أعلى من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.01) وبناء عليه يمكن قبول الفرض بوجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمكان السكن .

ولمعرفة اتجاه الفروق قام الباحث باستخدام اختبار توكي كما في الجدول التالي :

جدول (12)

اتجاه الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة حسب متغير مكان السكن

البيان	شمال غزة م= 18.52	وسط غزة م= 20.35	ج
شمال غزة م= 18.52	------	1.67 **	4
وسط غزة م= 20.35	------	------	8
جنوب غزة م= 21.13	------	------	--

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

_ وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي الدلالة 0.05 في متغير مكان الإقامة بين متوسطات درجات طلبه منطقة شمال غزة، وطلبة المنطقة الوسطى والجنوبية، لصالح الوسطى والجنوبية.

_ وجود فروق دالة عند مستوى 0.05 بين متوسط درجات المنطقة الوسطى، والجنوبية لصالح المنطقة الجنوبية.

_ أن اكثر الفروق دلالة هو الفرق بين متوسط درجات كلا من شمال غزة وجنوبها لصالح منطقة جنوب غزة .

ويمكن تفسير ذلك من خلال وجود الحواجز والمستوطنات بكثرة في المنطقة الجنوبية اكثر منها في الوسطى والشمالية، كذلك وجود الحواجز والمستوطنات في الوسطى اكثر منها في المنطقة الشمالية، وبالنظر إلى منطقة غزه وشمالها فالمستوطنات الموجودة تقع في أطراف المنطقة، وليست بين السكان، ولا توجد حواجز إسرائيلية في هذه المناطق، لهذا فلا توجد معاناة وضغوط نفسية بفعل الحواجز، لأنها غير موجودة.

في حين توجد في المنطقة الوسطى مستوطنات، وبالتالي تقام حواجز تفصل المنطقة الوسطى عن الشمال والجنوب في كثير من الأوقات، وهذه الحواجز كثيرا ما تحول دون وصول الطلبة إلى جامعاتهم، ومن ثم فهي موقع خطر حقيقي على هؤلاء الطلبة، ومن هذه الحواجز ما يسمي بحاجز نتسار يم، وهذا يسبب كثيرا من المعاناة النفسية للطلبة في الذهاب والإياب، أما بالنسبة لطلبة منطقة جنوب غزة فهي منطقة مكتظة بالمستوطنات وبالحواجز، وهي حواجز أصح ما يطلق عليها بأنها حواجز الموت، ومنها الحواجز المسماة (أبو هولي، والمطاحن، وأبو العجين)، وهى باستمرار لا يسمح بالمرور منها إلا بإذن من الجنود المتواجدين عليها، ولا يسمح لسيارة أن تسير إلا بمرافق مع السائق، ويحذر بشكل مطلق مرور المشاة من هذه الحواجز، ولا يمكن لأي فرد أن يصل إلى الوسط أو الشمال في الذهاب والإياب ألا من خلال المرور بها، وقد تصل مدة الإغلاق فيها إلى عدة ساعات، وأحيانا إلى عدة أيام، مما يجعل الطلاب في وضع نفسي سيئ جدا، فهم في حالة خوف دائم نتيجة إطلاق الرصاص العشوائي المتكرر، وهم في حاله توتر جراء حالة الترقب التي يعيشونها انتظارا لفتح الحاجز، حتى وعندما يتم فتحه فقد يكون لدقائق، أو لساعات قليلة، حسب رغبة الجنود، وعلاوة على ذلك فإن من يذهب إلى جامعته يظل في حالة توتر وتفكير في العودة، لذلك كان من الطبيعي ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجنوب، اكثر منها لدى طلبة الوسطى والشمال ومستوى الضغوط لدى طلبة الوسطى، اكثر منه لدى طلبة الشمال.

التوصيات : توصي الدراسة الحالية بما يلي:

1_ ضرورة أن تعمل الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة على إنشاء فروع لها في كافة محافظات الوطن حتى لا يضطر الطلاب مواجهة الحواجز بشكل يومي.

2_ ضرورة إنشاء عيادات نفسية ومراكز إرشاد نفسي تساعد الطلبة من تخفيف حدة الضغوط النفسية التي يعانون منها.

3_ ضرورة إنشاء وحدة تليفزيونية في كل قسم يقوم من خلالها كل محاضر بإعطاء محاضرته في موعدها عندما يتم إغلاق الحاجز حتى لا تضيع محاضرات على الطلاب ومن ثم يخف مستوى الضغوط لديهم .

البحوث المقترحة :

1_ الضغوط النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية 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 :

1_ إبراهيم علي 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_ جمعه يوسف (1990): التوافق النفسي من عبد الحليم وآخرون , علم النفس العام , مكتبة غريب , القاهرة ص ص660 _ 712
4_ جمعه يوسف (2001): النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية , دار غريب , القاهرة .
5_ حسن مصطفى عبد المعطي (1992) : دراسة بعنوان ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية , مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد 19 , الجزء الأول , ديسمبر .
6_ زينب شقير (1997) : الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى طالبات الجامعة . مجلة الإرشاد النفسي عدد (6)
7_ سعد جلال (1985) : في الصحة العقلية والأعراض النفسية والعقلية والإنحرافات السلوكية، دار المطبوعات الجديدة، القاهرة .
8 _ سمية طه (1998): التخلف العقلي , استراتيجيات مواجهه الضغوط الأسرية , النهضة المصرية، القاهرة.
9_ عادل عز الدين الأشول (1993) : الضغوط النفسية والإرشاد الأسري للأطفال المتخلفين عقليا . مجلة الإرشاد النفسي , عدد 1، ص.ص 15_35 .
10_ عبد الرحمن العيسوي (ب.ت) : سيكولوجية العمل والعمال ، دار الراتب الجامعية ، بيروت.
11_ عبدالله حسنين (2003): الدعم الاجتماعي وموضع الضبط وعلاقتهما بالمساندة الاجتماعية لدى معاقي انتفاضة الأقصى ، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة الأزهر ، غزة، فلسطين.
12_ 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 .
13_ 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 .
14_ طلعت منصور و فيولا البيلاوي (1989): قائمة الضغوط النفسية , دليل التعرف على الصحة النفسية للمعلمين مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .
15_ فاروق السيد عثمان (2001) : القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة .
16_ فيولا البيلاوي (1988): قياس الضغوط الوالدية , الانجلو المصرية القاهرة.
17_ لطفي راشد محمد (1992 م) نحو إطار شامل لتفسير ضغوط العمل وكيفية مواجهتها . مجلة الإدارة العامة , مجلد 75 .

18_ محمد إبراهيم عسلية (2001) : البطالة لدى الخريجين الجامعيين الفلسطينيين وعلاقتها بالقلق والاغتراب، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة
19_ هارون توفيق الرشيدي (1999): الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها ، النهضة العربية ، بيروت .
20_ هول ولندزي (1971): نظريات الشخصية، دار المعارف المصرية، القاهرة.
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., new jersey 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. Newark: McGrow. 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, D. T (1992): Families and Mental Retardation, One MADISON Avenue. NewYork.
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, McGrow HILL, INC.