مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية
IUGJEPS
المجلد الثالث والعشرون، العدد الرابع، 87–111 أكتوبر 2015
ISSN 2410-3152

الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة
لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة

د. فايز علي الأسود[1،*]

[1]قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر، قطاع غزة، فلسطين

تاريخ الإرسال (2015/04/18)، تاريخ قبول النشر (2015/06/22)

المخلص

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، وكذلك التعرف إلى الفروق المعنوية في الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة؛ تبعاً لمتغيرات: الجنس، التخصص الأكاديمي، المستوي التعليمي، وقد تكونت عينة الدراسة من (386) طالباً وطالبة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وقام الباحث بإعداد مقياس "الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب"، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن: الوزن النسبي للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة لدى عينة الدراسة (61.61%)، في حين أظهرت الدراسة أن البعد الانفعالي للضغوط حصل على المرتبة الأولى بوزن نسبي (70.67%)، تلا ذلك البعد الدراسي للضغوط الذي حصل على المرتبة الثانية بوزن نسبي (60.17%)، تلا ذلك البعد الاجتماعي للضغوط الذي حصل على المرتبة الثالثة بوزن نسبي (53.99%)، كما أوضحت نتائج الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائياً في كل من الجنس، التخصص الأكاديمي، المستوى الدراسي، كما نوقشت النتائج ووضعت التوصيات.

كلمات مفتاحية: الضغوط النفسية، الحرب على غزة، طلبة جامعة الأزهر بغزة.

Psychological Stresses Arising from War on Gaza among Al-Azhar University Students in Gaza

Abstract

This study aimed to identify the psychological stresses and the moral differences of these psychological stresses arising from the war on Gaza among Al-Azhar University students in the light of the variables of gender, academic specialization, and educational level. The study sample consisted of (386) students; the study used the descriptive approach. The researcher prepared a scale to assess the psychological stresses of the war. The results showed that the relative weight of total degree of the scale of the psychological stresses of the war on Gaza among the study sample is (61.61%). Moreover, the study showed that the affective dimension of the pressure came first at a relative weight of (70.67%), followed by the academic dimension of the stresses as the second at a relative weight of (60.17%), third came the social dimension of the stresses at the relative weight of (53.99%). In addition, the results showed that there were statistically significant differences at the levels of sex, academic specialization, and academic level. The researcher interpreted the results and set relevant recommendations.

Keywords: Psychological Stresses, War on Gaza, Al-Azhar University Students in Gaza.

* البريد الالكتروني للباحث المرسل: dr.fayez1@hotmail.com

المقدمة:

يُعدّ موضوع الضغوط النفسية من الموضوعات المهمة التي شغلت بال كثير من علماء النفس، والتربية، حيث يعيش الإنسان – اليوم– كثيراً من المشكلات والأحداث والخلافات والحروب التي تسبب له ضغوطاً نفسيةً.

لذلك "تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة معقدة ومتداخلة تعبر عن مواقف وظروف صعبة وحرجة يتعرض لها الفرد" (لافي، 2005: 14).

لذا أوضح (عثمان، 2001) أن الضغوط النفسية تعني الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناجمة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق لدى الفرد وما ينجم من آثار جسمية ونفسية، وقد ينتج الضغط من الصراع والإحباط والحرمان والقلق، وتفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة؛ رغم أن هذه الضغوط جزء من حياتنا إلا أن مصادرها تختلف من فرد لآخر (عثمان، 2001: 96).

كما ويعتبر الاحتلال أحد العوامل التي تسبب الضغوط النفسية، وهذا ما أكده (التوم، 2011) من أن هناك ضغوطاً بسبب العنف العسكري تتمثل في قصف المنشآت المدنية والعسكرية وقتل شخصيات سياسية عامة، كذلك ضغوط ناجمة عن الحصار تتمثل في إغلاق المعابر الدولية، وإغلاق الطرق الداخلية، وفرض منع التجوال ونقاط التفتيش (التوم، 2011: 11).

في حين أن الحروب هي الأشد وطأة وعنفاً وقوة وتأثيراً على ذات الفرد وشخصيته، وعزز ذلك (العجلة، 2012) حيث أشار إلى أن الحروب وآثارها السلبية غير المرغوبة وعواقبها السيئة؛ وما ينجم عنها من صراعات نفسية متمثلة في أشكال القلق النفسي والضيق والمشكلات الاجتماعية والضغوط والعنف والعزلة والانطواء، مما ينعكس تأثيره على سلوكيات الفرد الحاضرة و المستقبلية (العجلة، 2012: 2).

وكما عضد ذلك دراسة (الجبالي، 2009) التي أكدت أن الحرب أثرت على جميع الجوانب السلوكية والمعرفية والنفسية والاجتماعية للطلبة ، و أن حدتها ظهرت جلية بعد الحرب على غزة نتيجة حجم المعاناة، والأحداث المؤلمة والمزعجة والصادمة والمفاجئة التي تعرض لها سكان غزة، والتي أذهلت العالم كله من حيث استخدام القوة المفرطة جداً تجاه الإنسان الفلسطيني، والتي شلت تفكيره وقدرته على السيطرة في بدايته (الجبالي، 2009: 39).

وتأسيساً لما جاء أعلاه، برزت فكرة الدراسة الحالية و التي دفعت الباحث إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة.

مشكلة الدراسة:

تتمثل مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيس التالي:

ما الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة؟

وينبثق من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

1- هل يصل مستوى الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة لدى طلبة جامعة الأزهر إلى مستوى افتراضي (70%)؟

2- هل توجد فروق دالة إحصائياً في متوسطات درجات مجالات مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة ؛ تبعاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)؟
3- هل توجد فروق دالة إحصائياً في متوسطات درجات مجالات مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة؛ تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي (كلية أدبية، كلية علمية)؟
4- هل توجد فروق دالة إحصائياً في متوسطات درجات مجالات مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة؛ تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (الأول، الثاني، الثالث، الرابع)؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، وكذلك التعرف إلى الفروق المعنوية في مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة موضع الدراسة؛ تبعاً لكل من متغير: الجنس، التخصص الأكاديمي، المستوى الأكاديمي.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في أهمية الموضوع الذي تتناوله، حيث تتمثل أهميتها النظرية، والتطبيقية فيما يلي:
- من حيث الأهمية النظرية، فإن الدراسة الحالية تلقى الضوء على مستوى الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة في ضوء بعض المتغيرات؛ مما يعزز الدراسات والأبحاث النفسية في ميدان الصحة النفسية في المجتمع الفلسطيني، فعلى الرغم من إجراء العديد من الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، فإنه لم تجر دراسات تناولت متغيرات الدراسة الحالية محليا حسب معلومات الباحث المتواضعة فيما يخص الحرب على غزة.
- من حيث الأهمية التطبيقية، فتكمن أهمية الدراسة الحالية في إعداد دراسات ميدانية تتناول الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي الناجمة عن الحرب على غزة بالبحث والدراسة في محافظات غزة. كما قد تسفر نتائج الدراسة الحالية عن نتائج يمكن أن توظف في ميدان علم النفس، من قبل المختصين في: الصحة النفسية، والإرشاد النفسي؛ لوضع برامج إرشادية؛ للتخفيف من درجة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة جراء الحرب على غزة، بما يكفل لهم التوافق النفسي السليم، والنمو الاكاديمي القوي، والتحصيل الدراسي العالي، كما قد تسهم نتائج الدراسة في تبصير ادارة جامعة الأزهر والمسؤولين فيها؛ على آثار الحرب النفسية وما خلفته من ضغط واجهاد وتوتر نفسي لدى طلبة الجامعة.

مصطلحات الدراسة:

1- الضغوط النفسية:

أ- تعريف الضغوط النفسية مفاهيمياً:

حالة من التوتر الشديد يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد؛ و تخلق حالة من اختلال التوازن والسلوك (الرشيدي، 17:1999).

ب- تعريف الضغوط النفسية إجرائياً:

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة.

2- الحرب على غزة:

هي حرب الأيام الثمانية بين المقاومة الفلسطينية في غزة، والجيش الإسرائيلي، بدأت يوم الأربعاء 14-11-2012 وانتهت يوم الأربعاء 21-11-2012 باتفاق هدنة بين الجانبين من خلال وساطة مصرية، سمتها المقاومة الفلسطينية بقيادة حماس بحجارة السجيل؛ بينما سماها الجيش الإسرائيلي عمود السحاب.

حدود الدراسة:

تتحدد الدراسة بما يلي:

1- **حد الموضوع:** الذي يتناول دراسة " الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة.

2- **الحد البشري:** تقتصر هذه الدراسة على طلاب وطالبات جامعة الأزهر بغزة.

3- **الحد المؤسساتي:** جامعة الأزهر بغزة.

4- **الحد المكاني:** محافظات غزة.

الأداة المستخدمة: مقياس "الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب"، إعداد: الباحث.

الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية، لم يجد الباحث دراسة ذات صلة مباشرة بموضوع الدراسة؛ ولكن هناك بعض الدراسات ذات العلاقة بالدراسة، وفيما يلي أهمها:

1- دراسة حسونة (2014):

هدفت التعرف إلى مستوى المسؤولية الاجتماعية والضغوط النفسية لدى القيادات الطلابية في جامعة القدس المفتوحة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد شملت عينة الدراسة (40) قائداً طلابياً من القيادات الطلابية في جامعة القدس المفتوحة لفروع قطاع غزة، وتوصلت الدراسة إلى أن الوزن النسبي للمسؤولية الاجتماعية لدى القيادات التربوية في جامعة القدس المفتوحة كان (85.83%)، كما أظهرت الدراسة أن الوزن النسبي للدرجة الكلية للضغوط النفسية (67.59%)، كما أبانت الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المسؤولية الاجتماعية والضغوط النفسية لدى القيادات الطلابية في جامعة القدس المفتوحة.

2- دراسة أبو عون (2014):

هدفت التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى الصحفيين بعد الحرب على قطاع غزة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد شملت عينة الدراسة (200) صحفي، وقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى الصحفيين بعد الحرب على قطاع غزة كان متوسطاً، بينما كان مستوى الدافعية للإنجاز لديهم مرتفعاً، ومستوى فاعلية الذات مرتفعاً، كما أظهرت الدراسة عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى الصحفيين بعد الحرب على قطاع غزة.

3- دراسة بخش (2013):

هدفت التعرف إلى قياس مستوى الضغوط النفسية، والاحتراق الوظيفي لدى الممرضات السعوديات العاملات بمستشفى الملك عبد العزيز بمكة المكرمة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد شملت عينة الدراسة (150) ممرضة سعودية، و قد توصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة دالة بين كل من الضغوط النفسية، والاحتراق الوظيفي لدى الممرضات السعوديات العاملات بمستشفى الملك عبد العزيز بمكة المكرمة، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الممرضات السعوديات العاملات بمستشفى الملك عبد العزيز بمكة المكرمة في كل من الضغوط النفسية والاحتراق الوظيفي تبعاً للمتغيرات الآتية: العمر، مستوى الخبرة، الحالة الاجتماعية، مستوى الدخل.

4- دراسة خلف (2012):

هدفت التعرف إلى الحياة النفسية لدى مبتوري الأطراف خلال الحرب على غزة، والكشف عن معاناتهم، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد شملت عينة الدراسة (4) أفراد من أصل (148) فرداً أصيبوا بالبتر من ضحايا حرب (2008) في محافظة غزة، وقد توصلت الدراسة إلى وجود توافق من الناحية الأسرية والاجتماعية لدى عينة الدراسة، بينما لا يوجد توافق من الناحية الجسمية والانفعالية، كما أظهرت الدراسة وجود خوف من الفشل والوحدة والعجز والفقدان لدى أفراد العينة، وأن البيئة المحيطة بالعينة غير مساندة، ومصدر خوف وألم وحزن.

5- دراسة العجلة (2012):

هدفت التعرف إلى الكشف عن مستويات المسؤولية الاجتماعية، وعلاقتها بالصراع النفسي، وتوكيد الذات لدى أرامل شهداء حرب الفرقان، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد أجريت الدراسة على عينة تضمنت (299) أرملة شهيد، وقد أوضحت نتائج الدراسة إلى أن الوزن النسبي للصراع النفسي لدى عينة موضع الدراسة بلغ (50.5%)، كما أن الوزن النسبي لتوكيد الذات بلغ (88%)، في حين أبانت الدراسة عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الصراع النفسي وأبعاد المسؤولية الاجتماعية، وكذلك عدم وجود علاقة بين توكيد الذات وأبعاد المسؤولية الاجتماعية.

6- دراسة الكردي (2012):

هدفت التعرف إلى الإسناد الاجتماعي، وعلاقته بالضغوط النفسية لدى أفراد الجالية الفلسطينية المقيمة في المملكة العربية السعودية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد أجريت الدراسة على عينة تضمنت (300) فرد من أفراد الجالية في السعودية، وقد أوضحت نتائج الدراسة أن مستوى المساندة الاجتماعية لدى افراد العينة بلغ بوزن نسبي (33.86%)، في حين أظهرت الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية كانت بوزن نسبي (75.9%)، كما أظهرت الدراسة أن بعد ضغوط العمل على مقياس الضغوط النفسية جاء في المرتبة الأولى بوزن نسبي (90.62%)، و تلاه ضغوط العلاقات مع الجنس الآخر، والانفعالات والمشاعر والمخاوف بوزن نسبي (75.58%)، كما أظهرت الدراسة أن هناك علاقة ارتباط عكسية سالبة بين الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية.

7- دراسة التوم (2011):

هدفت التعرف إلى العلاقة بين الضغوط النفسية، والأداء المهني لدى الأطباء العاملين في مستشفيات وزارة الصحة بمحافظات غزة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد شملت عينة الدراسة (100) طبيب وطبيبة، وقد

أظهرت نتائج الدراسة أن الوزن النسبي للضغوط النفسية لدى أفراد العينة (52.41%)، والوزن النسبي للأداء المهني (50.15%)، كما أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس والضغوط و لصالح الإناث، كما أوضحت الدراسة وجود علاقة عكسية دالة إحصائيا بين درجة الضغوط النفسية والأداء المهني لدى أفراد العينة، كذلك أبانت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية؛ تعزى لمتغير المؤهل العلمي و لصالح البكالوريوس.

8- دراسة الشاعر (2011):

هدفت التعرف إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية، والمسؤولية الاجتماعية لدى ضباط إسعاف حرب غزة في ضوء بعض المتغيرات، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، و قد شملت عينة الدراسة (100) مسعف، و قد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية لدى ضباط إسعاف حرب غزة جاء بوزن نسبي(70.6%)، و جاء مستوى المسؤولية الاجتماعية لدى ضباط إسعاف حرب غزة جاء بوزن نسبي (75.7%)، كذلك أظهرت الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المسؤولية الاجتماعية والضغوط النفسية لدى ضباط إسعاف حرب غزة، كما أوضحت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المسؤولية الاجتماعية لدى ضباط إسعاف حرب غزة، تعزى لمتغير النوع، والحالة الاجتماعية، وعدد سنوات الخبرة، والتعرض لحوادث سابقة أثناء العمل، وفقدان أحد طواقم الإسعاف، وكذلك متغير منطقة العمل لصالح المسعفين الذين فقدوا أحد رفاق عملهم.

9- دراسة السراج (2011):

هدفت التعرف إلى قياس استجابة الحزن، والتوافق النفسي لدى الأطفال الذين فقدوا أقارب من الدرجة الأولى أثناء الحرب الأخيرة على غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد شملت عينة الدراسة (211) طفلاً من طلاب مدارس وكالة الغوث، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الوزن النسبي للحزن عند الأطفال كان (52.3%)، والوزن النسبي للتوافق النفسي والاجتماعي بلغ (66.3%)، وأن الوزن النسبي للتوافق الاسري بلغ (79.9%)، كما أظهرت الدراسة أن التوافق النفسي جاء في المرتبة الاخيرة بوزن نسبي قدره (54.3%)، وأن الأطفال الذين فقدوا آباءهم وأمهاتهم خلال الحرب الأخيرة على غزة لديهم درجات حزن عالية أكثر من الذين فقدوا إخوانهم.

10- دراسة الضريبي (2010):

هدفت الدراسة إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية و علاقتها ببعض المتغيرات ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، و قد شملت عينة الدراسة (200) عامل، وقد توصلت الدراسة إلى أن الأساليب الإيجابية أكثر استخداماً من الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية؛ تعزى لمتغير المؤهل العلمي ولصالح حملة الشهادة الثانوية وهو المؤهل الأعلى.

11- دراسة أبو الحصين (2010):

هدفت التعرف إلى الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد شملت عينة الدراسة (274) ممرضاً وممرضة من مستشفيات محافظات غزة، و قد أظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية لدى أفراد العينة كانت بنسبة (64.73%)، وأن المجال المادي

جاء بوزن نسبي (88.43%)، أما المجال النفسي فقد جاء بوزن نسبي (49.68%)، كما أظهرت الدراسة وجود فروق في الضغوط النفسية؛ تعزى لمتغير الجنس و لصالح الإناث في المجال النفسي، ولصالح الذكور في بعد العلاقة مع الزملاء الأطباء، والمجال المادي، كما أظهرت الدراسة عدم وجود علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية وكفاءة الذات، في حين أظهرت الدراسة وجود فروق في الضغوط النفسية؛ تعزى لمتغير المؤهل العلمي وكانت الفروق في بعد بيئة العمل لصالح البكالوريوس على مؤهل الدبلوم ولم توجد فروق للمؤهلات الأخرى.

12- دراسة باكارد وموتورلو (Packard & Motowidlo, 2007):

هدفت التعرف إلى العلاقة بين الضغط غير موضوعي، والرضا الوظيفي وأداء الممرضين الذين يعملون في المستشفيات، واستخدم الدراسة المنهج الوصفي، وقد تكونت العينة من (366) ممرضاً وممرضة، و(165) مشرفاً للتمريض، و(139) مساعداً، وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة بين الرضا الوظيفي، والأداء.

13- دراسة دخان والحجار (2006):

هدفت التعرف إلى الضغوط النفسية طلبة الجامعة الإسلامية و علاقتها بالصلابة النفسية لديهم، و استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وقد شملت عينة الدراسة (541) طالباً وطالبةً، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة كان بوزن نسبي (62.05%)، وأن مستوى الصلابة النفسية لديهم (77.33%)، كما أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية – ما عدا ضغوط بيئة الجامعة – تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، كما أوضحت الدراسة وجود علاقة ارتباط سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجة الضغوط النفسية، و الصلابة النفسية لدى أفراد العينة، كما أبانت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية – عدا ضغوط الدراسة وبيئة الجامعة – تعزى لمتغير المستوى الجامعي– ولصالح المستوى الرابع.

14- دراسة ياغي (2006):

هدفت التعرف إلى الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة، وعلاقتها بالصلابة النفسية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد شملت عينة الدراسة (683) عاملاً من الذين يعملون في فلسطين عام 1948م، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية لدى العمال جاءت بوزن نسبي (74.5%)، كما جاءت الضغوط الاقتصادية في بوزن نسبي (81.2%)، والضغوط الانفعالية بوزن نسبي (67.9%)، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق إحصائية في مستوى الضغوط النفسية، تعزى لمتغيري: العمر والحالة الاجتماعية، كما أظهرت الدراسة وجود فروق في مستوى الضغوط؛ تعزى لمتغير مكان الإقامة و لصالح المنطقة الشمالية، كما أبانت الدراسة وجود علاقة معنوية بين مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

15- دراسة لافي (2005):

هدفت التعرف إلى الكشف عن الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين، وعلاقتها ببعض المتغيرات، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد أجريت الدراسة على عينة تضمنت (93) زوجة أسير، وقد أوضحت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية جاء بوزن نسبي (55.43%)، والمجال النفسي جاء بوزن نسبي (66.85%)، في حين جاء المجال الاجتماعي والاقتصادي (52.78%)، في حين أظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية؛ تبعاً لمتغير المستوى التعليمي ولصالح الثانوية العامة.

16- دراسة جودي هوجان وآخرون (Judy Hogan et. al, 2002):

هدفت الدراسة إلى معرفة الاستجابة للضغوط بين موظفي الجامعة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (331) عضو هيئة تدريس وإداري وعامل، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط التي تتعلق بالعمل وارتباطها بالأفعال السلوكية والإدراكية والفسيولوجية، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة والأفعال العاطفية، كما أبانت الدراسة وجود فروق على مقياس الضغوط بين الجنسين والفروق لصالح الإناث، كما أبانت الدراسة عدم وجود فروق على مقياس الضغوط بين الإداريين والمدرسين، كما أظهرت الدراسة وجود فروق على مقياس الضغوط بين أفراد العينة للأصغر سناً.

17- دراسة غيرشون وآخرون (Gershon et. al, 2002):

هدفت الدراسة إلى معرفة ضغوط العمل عند أفراد الشرطة الكبار سناً، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (105) رجل شرطة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر الضغوط خطورة السلوك التوافقي غير سوي مثل: شرب الخمر، المقامرة، اطلاق النار، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب والأعراض السيكوماتية.

التعليق على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة لم يقف الباحث على أي دراسة تناولت مشكلة الدراسة محلياً أو عربياً.

ولقد أجريت جميع الدراسات والبحوث المحلية و العربية وبعض الدراسات الأجنبية السابقة في العقد الأول من القرن الحالي، كما طبقت هذه الدراسات على عينات مختلفة من حيث: السن، والمستوى الدراسي، والوضع الاجتماعي، والبيئي، وقوام العينة من كلا الجنسين، كما استخدمت معظم الدراسات المنهج الوصفي، وقد أظهرت الدراسات والبحوث السابقة نتائج مختلفة من حيث المستوى والفروق في الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية، والديمغرافي. وقد استفاد الباحث من الجهود السابقة في تحديد مشكلة الدراسة وصياغة فروضها، وتفسيرها.

فروض الدراسة:

بناء على نتائج الدراسات السابقة ، صاغ الباحث فروض الدراسة على النحو الآتي:

1- يصل مستوى الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة لدى طلبة جامعة الأزهر إلى مستوى افتراضي (70%).
2- لا توجد فروق دالة إحصائياً في متوسطات درجات مجالات مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة ؛ تبعاً لمتغير (ذكر، أنثى).
3- لا توجد فروق دالة إحصائياً في متوسطات درجات مجالات مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة ؛ تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي (كلية أدبية، كلية علمية).
4- لا توجد فروق دالة إحصائياً في متوسطات درجات مجالات مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة؛ تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (الأول، الثاني، الثالث، الرابع).

الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي، الذي يهدف إلى توضيح طبيعة الظاهرة، ويشمل ذلك تحليل بنيتها، وبيان العلاقات بين مكوناتها.

المجتمع الأصلي للدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع **طلبة جامعة الأزهر** في محافظة غزة للعام الدراسي (2024-2015) والبالغ عددهم (14200) طالب وطالبة.

عينة الدراسة:

أ- عينة الدراسة الاستطلاعية:

للتحقق من ثبات أداة الدراسة وصدقها تم تطبيقها على عينة استطلاعية قوامها (40) طالباً وطالبة من جامعة الأزهر بغزة.

ب- عينة الدراسة الفعلية:

تكونت العينة الفعلية من (386) طالباً وطالبة من جامعة الأزهر بغزة؛ بواقع (2.71%) تقريباً من أفراد المجتمع الأصلي للدراسة، تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة، والجدول الآتي بوضح الخصائص الإحصائية لعينة الدراسة:

جدول 1 *الخصائص الإحصائية لعينة الدراسة*

	الجنس	العدد	النسبة المئوية%
الجنس	ذكر	164	42.49
	أنثى	222	57.51
المستوى الدراسي	الأول	43	11.14
	الثاني	89	23.06
	الثالث	141	36.53
	الرابع	113	29.27
التخصص الأكاديمي	كلية أدبية	217	56.22
	كلية علمية	169	43.78
	المجموع	**386**	**100**

أداة الدراسة:

بعد الاطلاع على الأدب التربوي، والدراسات السابقة قام الباحث ببناء المقياس وفق الخطوات الاتية:

- تحديد فقرات المقياس.
- تحديد مجالات المقياس.
- إجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون من تعديل وصياغة بعض الفقرات، وقد بلغ عدد فقرات المقياس بعد صياغتها النهائية (48) فقرة موزعة على (3) مجالات وهي كما يلي:

الأول: المجال الانفعـــالي (16) فقرة.

الثاني: المجال الاجتماعي (16) فقرة.

الثالث: المجال الدراسي (16) فقرة.

وكانت استجابات المفحوصين وفق مقياس ليكرت الثنائي (نعم، لا)، حيث أعطيت الأوزان التالية (2، 1) بذلك تنحصر درجات أفراد عينة الدراسة ما بين (48، 96) كما أن جميع الفقرات سالبة.

صدق الأداة:

ويقصد بصدق الأداة: أن تقيس فقرات الأداة ما وضعت لقياسه وقام الباحث بالتأكد من صدق الأداة بطريقتين:

أ- صدق المحكمين:

تم عرض الأداة في صورتها الأولية على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين ممن يعملون في الجامعات الفلسطينية عدد (8)، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات الأداة، ومدى انتماء الفقرات إلى الأداة، وكذلك وضوح صياغاتها اللغوية، وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر.

ب- صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي الأداة بتطبيق الأداة على عينة استطلاعية مكونة من (40) طالباً وطالبة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المجال والدرجة الكلية للبعد، وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد بالدرجة الكلية للأداة، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

الجدول 2 *معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس*

المجال	م	معامل الارتباط	المجال	م	معامل الارتباط	المجال	م	معامل الارتباط
المجال الانفعالي	1	**0.860	المجال الاجتماعي	17	**0.533	المجال الدراسي	33	**0.731
	2	**0.802		18	**0.561		34	**0.797
	3	**0.768		19	**0.621		35	**0.774
	4	**0.792		20	**0.597		36	**0.731
	5	**0.861		21	**0.735		37	**0.800
	6	**0.628		22	**0.520		38	**0.750
	7	**0.796		23	**0.653		39	**0.731
	8	**0.722		24	**0.701		40	**0.841
	9	**0.647		25	**0.675		41	**0.664
	10	**0.766		26	**0.717		42	**0.780
	11	**0.739		27	**0.517		43	**0.603
	12	**0.718		28	**0.691		44	**0.613
	13	**0.823		29	**0.655		45	**0.701
	14	**0.879		30	**0.785		46	**0.617
	15	**0.744		31	**0.635		47	**0.542
	16	**0.532		32	**0.711		48	**0.523

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.393

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.304

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الفقرات والمجموع الكلي للمقياس دالة عند مستوى دلالة (0.05، 0.01)، مما يطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي للأبعاد قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات المقياس والمجالات الأخرى وكذلك كل مجال بالدرجة الكلية للمقياس والجدول يوضح ذلك.

الجدول 3 *مصفوفة معاملات ارتباط كل مجال من مجالات المقياس والمجالات الأخرى للمقياس وكذلك مع الدرجة الكلية*

	المجموع	المجال الانفعالي	المجال الاجتماعي	المجال الدراسي
المجال الانفعالي	0.878	1		
المجال الاجتماعي	0.854	0.625	1	
المجال الدراسي	0.873	0.648	0.621	1

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.393

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.304

يتضح من الجدول السابق أن جميع الأبعاد ترتبط ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يؤكد أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي.

ج- صدق المقارنة الطرفية:

جدول 4 *يوضح نتائج المقارنة الطرفية بين الدرجات التي تمثل نسبتها 27% من المرتفعين وتلك التي تمثل 27% من المنخفضين من المجموع الكلي للمقياس (ن= 40)*

	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "U"	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
المجال الانفعالي	مرتفعي	11	17.000	187.000	0.000	4.087	دالة عند 0.01
	منخفضي	11	6.000	66.000			
المجال الاجتماعي	مرتفعي	11	17.000	187.000	0.000	4.021	دالة عند 0.01
	منخفضي	11	6.000	66.000			
المجال الدراسي	مرتفعي	11	16.682	183.500	3.500	3.776	دالة عند 0.01
	منخفضي	11	6.318	69.500			
الدرجة الكلية	مرتفعي	11	17.000	187.000	0.000	3.989	دالة عند 0.01
	منخفضي	11	6.000	66.000			

يتضح من الجدول السابق أن مستوى الدلالة الإحصائية لقيمة (Z) في مقياس الضغوط النفسية دالة إحصائية عند مستوى (0.01) مما يشير إلى صدق المقياس على التمييز الفعلي بين الدرجات المرتفعة والدرجات المنخفضة بين المجموعتين.

ثبات الأداة:

أجرى الباحث خطوات التأكد من ثبات الأداة وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية بطريقتين وهما التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

طريقة التجزئة النصفية:

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، حيث قام الباحث بتجزئة الأداة إلى نصفين، الفقرات الفردية مقابل الفقرات الزوجية لكل فقرة من فقرات المقياس، وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين، ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون والجدول يوضح ذلك:

جدول 5 *يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل مجال من مجالات المقياس وكذلك المقياس ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل*

الأبعاد	عدد الفقرات	الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
المجال الانفعالي	16	0.803	0.891
المجال الاجتماعي	16	0.810	0.895
المجال الدراسي	16	0.801	0.889
الدرجة الكلية للمقياس	48	0.790	0.883

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي (0.883) وهذا يدل على أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

طريقة ألفا كرونباخ:

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وهي طريقة ألفا كرونباخ، وذلك لإيجاد معامل ثبات الأداة، حيث حصلا على قيمة معامل ألفا لكل مجال من مجالات الأداة، وكذلك للمقياس ككل والجدول يوضح ذلك:

جدول 6 *يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجال المقياس وكذلك للمقياس ككل*

المجالات	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
المجال الانفعالي	16	0.949
المجال الاجتماعي	16	0.913
المجال الدراسي	16	0.926
الدرجة الكلية للمقياس	48	0.963

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي (0.963) وهذا يدل على أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

وفي ضوء ما سبق نجد أن ثبات المقياس وصدقه قد تحققا بدرجة عالية، يمكن أن تطمئن الباحث لتطبيق المقياس على عينة الدراسة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لقد قام الباحث بتفريغ وتحليل الاستبانة من خلال برنامج (SPSS) الإحصائي وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل ارتباط بيرسون "Person".

لإيجاد معامل ثبات الاستبانة تم استخدام معامل ارتباط سبيرمان بروان للتجزئة النصفية المتساوية، ومعادلة جتمان للتجزئة النصفية غير المتساوية، ومعامل ارتباط ألفا كرونباخ.

- التكرارات والمتوسط الحسابي والنسب المئوية.
- اختبار "T. test"
- اختبار أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA.

نتائج الدراسة:

نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

1- ينص الفرض الأول على أنه: "يصل مستوى الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة لدى طلبة جامعة الأزهر إلى مستوى افتراضي (70%)".

وللتحقق من صحة الفرض الأول قام الباحث باستخدام المتوسطات و الأوزان النسبية، والجداول الآتية توضح ذلك:

الجدول 7 *المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي وقيمة "ت" لكل بعد من أبعاد المقياس*

م	مجالات مقياس الضغوط	مجموع الاستجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	الترتيب
1	البعد الانفعالي	8729	1.413	0.356	70.67	4610.	0.000	1
2	البعد الاجتماعي	6669	1.080	0.183	53.99	-34.454	0.000	3
3	البعد الدراسي	7432	1.203	0.289	60.17	-13.371	0.000	2
	الدرجة الكلية للمقياس	22830	1.232	0.221	61.61	-14.891	0.000	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع الابعاد والدرجة الكلية للمقياس، وأن البعد الانفعالي حصل على المرتبة الأولى بوزن نسبي (70.67%)، يلى ذلك البعد الدراسي حصل على المرتبة الثانية بوزن نسبي (60.17%)، يلى ذلك البعد الاجتماعي حصل على المرتبة الثالثة بوزن نسبي (53.99%)، أما الدرجة الكلية للمقياس فقد حصلت على وزن نسبي (61.61%). وبصفة عامة يتبين أن الوزن النسبي لجميع المجالات يساوي (61.61%) وهو أقل من (70%) ومستوى الدلالة يساوي (0.000) وهي أقل من (0.05) مما يعني أن أفراد العينة لا تصل درجة ضغوطهم إلى (70%).

ويفسر الباحث مجيء الوزن النسبي لجميع المجالات يساوي (61.61 %) وهو أقل من (70%) وخاصة للمجالين الدراسي والاجتماعي: إلى أن الحروب المتكررة و المستمرة و المتلاحقة، وكذلك الإغلاق والحصار من قبل المحتل الإسرائيلي على الشعب الفلسطيني بمحافظات غزة؛ جعل لديهم القدرة على الصبر و التحمل، ومحاولة التكيف مع الواقع اجتماعياَ و دراسياَ، لأن ذلك يتعلق بالسلوك الظاهري، كما أنها درجة ليست بقليلة، عكس المجال الانفعالي ذات السلوك الداخلي، كما يفسر الباحث مجيء "المجال الانفعالي" في المرتبة الأولى بوزن نسبي (70.67%) إلى هول الحرب وقسوتها؛ حيث أدت إلى هلع وخوف وقلق وحيرة وارتباك لدى أبناء محافظات غزة؛ فالقصف المدفعي العشوائي، والقصف الصاروخي المبرمج إلكترونياً، وقصف الطيران المكثف والدقيق كل ذلك أشعر الجميع أنه قد يطوله القصف أو يطول بيته أو أحد أبنائه أو أقاربه؛ مما تركت هذه الحرب لدى الفرد خبرة مؤلمة وتأثيرات نفسية سالبة وشديدة زادت في داخلهم من ضغوط النفسية. وقد اتفقت هذه نتيجة مع دراسة (الكردي، 2012) التي أكدت أن مستوى الضغوط النفسية لدى الجالية الفلسطينية المقيمة في السعودية جاء بوزن نسبي (75.9%). كما اتفقت مع نفس الدراسة في نتيجة المجال الانفعالي حيث جاء بوزن نسبي (75.58%)، كما اتفقت مع دراسة (ياغي، 2006) على أن مستوى الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين جاء بوزن نسبي (74.5%). كما اختلفت مع دراسة كل من: (دخان والحجار، 2006) في أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية كان بوزن نسبي (62.05%) ومع دراسة (أبو الجبين، 2006) في أن مستوى الضغوط النفسية لدى الممرضين كان بدرجة متوسطة وبوزن نسبي (64.73%)، كما اختلفت مع نفس الدراسة في نتيجة المجال الانفعالي حيث جاء بوزن نسبي

(49.68%).

ولمعرفة النتائج المتعلقة بدرجة الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة. قام الباحث بإعداد الجداول الآتية الموضحة لأبعاد المقياس بالشكل التالي:

المجال الأول: الانفعالي:

الجدول 8 *المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المجال الأول الانفعالي وكذلك ترتيبها (ن=386)*

م	الفقرة	مجموع الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	أشعر بالضغوط النفسية بسبب الخوف من إعادة الحرب مرة أخرى على غزة.	552	1.430	0.496	71.50	8
2	أشعر بالضغوط النفسية لألم الحصار بعد الحرب على غزة.	577	1.495	0.501	74.74	6
3	أشعر بالضغوط النفسية لعدم استقراري النفسي بعد الحرب على غزة.	540	1.399	0.490	69.95	9
4	أشعر بالضغوط لعدم وجود الأمن النفسي بعد الحرب على غزة.	539	1.396	0.490	69.82	10
5	أشعر بالضغوط لقلقي النفسي بعد الحرب على غزة.	536	1.389	0.488	69.43	11
6	أشعر بالضغوط لفقداني الأمل بعد الحرب على غزة.	482	1.249	0.433	62.44	15
7	أشعر بالضغوط لاكتئابي النفسي بعد الحرب على غزة.	494	1.280	0.449	63.99	14
8	أشعر بالضغوط ليأسي من الحياة بعد الحرب على غزة.	475	1.231	0.422	61.53	16
9	أشعر بالضغوط لتذكري صورة الدماء بعد الحرب على غزة.	582	1.508	0.501	75.39	4
10	أشعر بالضغوط لتذكري صورة الحرب على غزة.	591	1.531	0.500	76.55	3
11	أشعر بالضغوط لتذكري الأشلاء بعد الحرب على غزة.	600	1.554	0.498	77.72	2
12	أشعر بالضغوط لتذكري صورة الجرحى بعد الحرب على غزة.	608	1.575	0.495	78.76	1
13	أشعر بالضغوط لتذكري أصوات الانفجارات بعد الحرب.	568	1.472	0.500	73.58	7
14	أشعر بالضغوط لصدمتي النفسية بعد الحرب على غزة.	507	1.313	0.465	65.67	12
15	أشعر بالضغوط النفسية بسبب الذكريات المؤلمة بعد الحرب على غزة.	581	1.505	0.501	75.26	5

16	أشعر بالضغوط النفسية بسبب إثارتي لأتفه الأسباب بعد الحرب على غزة.	497	1.288	0.453	64.38	13
	الدرجة الكلية للبعد.	**8729**	**22.614**	**5.701**	**70.67**	

يتضح من الجدول السابق:

أن أعلى ثلاث فقرات في هذا المجال كانت:

- الفقرة (12) والتي نصت على "أشعر بالضغوط لتذكري صورة الجرحى بعد الحرب على غزة" احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (78.76%).
- الفقرة (11) والتي نصت على "أشعر بالضغوط لتذكري الأشلاء بعد الحرب على غزة" احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (77.72%).
- الفقرة (10) والتي نصت على "أشعر بالضغوط لتذكري صورة الحرب على غزة" احتلت المرتبة الثالثة بوزن نسبي قدره (76.55%).

أما الوزن النسبي للبعد فقد ككل حصل على (70.67%).

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الكردي، 2012) في المجال الانفعالي للضغوط النفسية لدى الجالية الفلسطينية المقيمة في السعودية حيث جاء بوزن نسبي (75.58%) .

بينما اختلفت مع الدراسة نفسها في مرتبة المجال الانفعالي نفسه حيث جاء في المرتبة الرابعة، كما اختلفت مع دراسة (ياغي، 2006) في نتيجة المجال الانفعالي حيث جاء بوزن نسبي (67.9%).

ويفسر الباحث مجيء الدرجة الكلية لـــ "المجال الانفعالي" بوزن نسبي قدره (70.67%) إلى أن شدة القصف التي تعرضت له محافظات غزة وما أسفرت عنه من شهداء وجرحى وبتر للأطراف وتمزيق للأجساد وتناثر للأشلاء وهدم للمنازل وقصف للمركبات التي بداخلها الأفراد بطريقة عنيفة ومتكررة لأيام طويلة، ومستمرة؛ سبب ذلك كله ضغوطاً نفسية في نفوس أبناء الشعب الفلسطيني.

هذا ما أكدته دراسة (الشاعر، 2011) بأن مستوى الضغوط مرتفعة من جراء الأحداث المؤلمة التي مروا بها أو تعرضوا لها من مشاهد مروعة وحالات خوف شديدة سواء أكان الخوف على ذواتهم أم عائلاتهم أم أقاربهم.

المجال الثاني: الاجتماعي:

الجدول 9 *المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المجال الثاني الاجتماعي وكذلك ترتيبها (ن=386)*

م	الفقرة	مجموع الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	أشعر بالضغوط النفسية لعدم قدرة أسرتي على العيش معاً بعد الحرب.	410	1.062	0.242	53.11	10
2	أشعر بالضغوط النفسية لعدم قدرتي على إقامة علاقات اجتماعية بعد الحرب.	414	1.073	0.260	53.63	7
3	أشعر بالضغوط النفسية بعدم القدرة على الاحتفاظ بأصدقائي بعد الحرب.	423	1.096	0.295	54.79	4
4	أشعر بالضغوط النفسية لانعدام روح التعاون لدي بعد الحرب على غزة.	421	1.091	0.288	54.53	5
5	أشعر بالضغوط النفسية لعدم قبول زملائي لي بعد الحرب على غزة.	400	1.036	0.187	51.81	16
6	أشعر بالضغوط النفسية لفقدان مأوى أسرتي بعد الحرب على غزة.	409	1.060	0.237	52.98	12
7	أشعر بالضغوط النفسية لتشتت عائلتي بعد الحرب على غزة.	405	1.049	0.217	52.46	15
8	أشعر بالضغوط النفسية لعدم مشاركة الناس في أفراحهم بعد الحرب على غزة.	436	1.130	0.336	56.48	3
9	أشعر بالضغوط النفسية لابتعادي عن الناس بعد الحرب على غزة.	421	1.091	0.288	54.53	6
10	أشعر بالضغوط النفسية لعدم قدرتي على تكوين صداقات بعد الحرب على غزة.	412	1.067	0.251	53.37	9
11	أشعر بالضغوط النفسية لعدم ثقتي بالآخرين بعد الحرب على غزة.	438	1.135	0.342	56.74	2
12	أشعر بالضغوط النفسية لتشتت أسرتي بعد الحرب على غزة.	407	1.054	0.227	52.72	14
13	أشعر بالضغوط النفسية لعدم مشاركة الناس في أحزانهم بعد الحرب على غزة.	442	1.145	0.353	57.25	1

14	أشعر بالضغوط النفسية لعدم قدرتي على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين بعد الحرب على غزة.	409	1.060	0.237	52.98	11
15	أشعر بالضغوط النفسية لانعدام روح التعاون بيني وبين زملائي بعد الحرب على غزة.	409	1.060	0.237	52.98	13
16	أشعر بالضغوط النفسية لعدم احتفاظي بعلاقتي مع زملائي بعد الحرب على غزة.	413	1.070	0.255	53.50	8
	الدرجة الكلية للبعد	6669	17.277	2.921	53.99	

يتضح من الجدول السابق:

أن أعلى ثلاث فقرات في هذا المجال كانت:

- الفقرة (13) والتي نصت على "أشعر بالضغوط النفسية لعدم مشاركة الناس في أحزانهم بعد الحرب على غزة" احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (57.25%).
- الفقرة (11) والتي نصت على "أشعر بالضغوط النفسية لعدم ثقتي بالآخرين بعد الحرب على غزة" احتلت المرتبة الثاني بوزن نسبي قدره (56.74%).
- الفقرة (8) والتي نصت على "أشعر بالضغوط النفسية لعدم مشاركة الناس في أفراحهم بعد الحرب على غزة" احتلت المرتبة الثاني بوزن نسبي قدره (56.48%).

أما الوزن النسبي للبعد ككل حصل على (53.99%).

يفسر الباحث مجيء "المجال الاجتماعي" بوزن نسبي (53.99%)؛ إلى أن الحرب شلت تفكير الناس وأربكتهم وعطلت مصالحهم بصفة عامة والاجتماعية بصفة خاصة وجعلتهم لا يقومون بأدوارهم الاجتماعية المنوطة بهم؛ لأنهم منشغلون بلملمة جراحهم؛ والاستيقاظ من سباتهم أو الخروج من المصيبة التي أوقعتهم بها الحرب؛ لكنهم لم ينعزلوا بكليتهم؛ لأن هناك أموراً لا يستطيعون الابتعاد عنها وخاصة المتعلقة بقيم المجتمع مما شكلت لهم الحرب ضغوطاً لكنها بدرجة متوسطة، لأنهم عاشوا صراعاً ما بين الممكن والواجب، لذا جاءت الفقرة "أشعر بالضغوط النفسية لعدم مشاركة الناس في أحزانهم بعد الحرب على غزة" بوزن نسبي قدره (57.25%) بدرجة متوسطة، والفقرة "أشعر بالضغوط النفسية لعدم ثقتي بالآخرين بعد الحرب على غزة" بوزن نسبي (56.74%)، والفقرة "أشعر بالضغوط النفسية لعدم مشاركة الناس في أفراحهم بعد الحرب على غزة" بوزن نسبي قدره (56.48%).

المجال الثالث: الدراسي:

الجدول 10 *التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المجال الثالث الانفعالي وكذلك ترتيبها (ن=386)*

م	الفقرة	مجموع الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	أشعر بالضغوط النفسية لفشلي في دراستي بعد الحرب على غزة.	443	1.148	0.355	57.38	13
2	أشعر بالضغوط النفسية لعدم استفادتي من دراستي بعد الحرب على غزة.	442	1.145	0.353	57.25	14
3	أشعر بالضغوط النفسية لانخفاض تحصيلي الدراسي بعد الحرب على غزة.	485	1.256	0.437	62.82	3
4	أشعر بالضغوط النفسية لكراهيتي دراستي بعد الحرب على غزة.	475	1.231	0.422	61.53	6
5	أشعر بالضغوط النفسية للصعوبة الواضحة في مذاكرتي بعد الحرب على غزة.	484	1.254	0.436	62.69	4
6	أشعر بالضغوط النفسية لعدم اهتمامي بالتخرج من الجامعة بعد الحرب.	440	1.140	0.347	56.99	15
7	أشعر بالضغوط النفسية لضعف طموحي الدراسي بعد الحرب على غزة	465	1.205	0.404	60.23	8
8	أشعر بالضغوط النفسية لإرهاقي من الدراسة بعد الحرب على غزة.	491	1.272	0.446	63.60	2
9	أشعر بالضغوط النفسية لعدم تقبلي أساتذتي بعد الحرب على غزة.	436	1.130	0.336	56.48	16
10	أشعر بالضغوط النفسية لعدم فهمي للمدرسين بعد الحرب على غزة.	445	1.153	0.360	57.64	12
11	أشعر بالضغوط النفسية للصعوبة الواضحة عندما أقوم بإنجازاتي الدراسية بعد الحرب على غزة.	464	1.202	0.402	60.10	9
12	أشعر بالضغوط النفسية للصعوبة الواضحة لمعرفتي طرق الدراسة بعد الحرب على غزة.	458	1.187	0.390	59.33	10
13	أشعر بالضغوط النفسية لكراهيتي الجامعة بعد الحرب على غزة.	456	1.181	0.386	59.07	11

14	أشعر بالضغوط النفسية للضجر من الجلوس في المحاضرات بعد الحرب على غزة.	479	1.241	0.428	62.05	5
15	أشعر بالضغوط النفسية لكراهيتي الامتحانات بعد الحرب على غزة.	495	1.282	0.451	64.12	1
16	أشعر بالضغوط النفسية لعدم الرضا عن دراستي بعد الحرب على غزة.	474	1.228	0.420	61.40	7
	الدرجة الكلية للبعد	7432	19.254	4.623	60.17	

يتضح من الجدول السابق:

أن أعلى ثلاث فقرات في هذا المجال كانت:

- الفقرة (15) والتي نصت على "أشعر بالضغوط النفسية لكراهيتي الامتحانات بعد الحرب على غزة" احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (64.12%).
- الفقرة (8) والتي نصت على "أشعر بالضغوط النفسية لإرهاقي من الدراسة بعد الحرب على غزة" احتلت المرتبة الثاني بوزن نسبي قدره (63.60%).
- الفقرة (3) والتي نصت على "أشعر بالضغوط النفسية لانخفاض تحصيلي الدراسي بعد الحرب على غزة" احتلت المرتبة الثاني بوزن نسبي قدره (62.82%).

أما الوزن النسبي للمجال ككل فقد حصل على (60.17%).

يفسر الباحث ذلك بأن الحرب شلت تفكير جميع الطلبة، وأثرت على نفسيتهم، وأضعفت همتهم وطموحاتهم، كما أضعفت قيمة الحياة لديهم، مما انعكس ذلك على مثابرتهم واجتهادهم في الدراسة و تحصيلهم؛ وسبب ذلك لهم كراهية للامتحانات؛ لهذا جاءت الفقرة "أشعر بالضغوط النفسية لكراهيتي الامتحانات بعد الحرب على غزة" بوزن نسبي (64.12%)، والفقرة "أشعر بالضغوط النفسية لإرهاقي من الدراسة بعد الحرب على غزة" بوزن نسبي (63.60%)، والفقرة "أشعر بالضغوط النفسية لانخفاض تحصيلي الدراسي بعد الحرب على غزة" بوزن نسبي (62.82%).

اختلفت هذه النتيجة مع دراسة جودي هوجان وآخرون (Judy Hogan, & et. al, 2002) في مجيء ضغوط هدف المستقبل مرتفعة.

نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

2- ينص الفرض الثاني على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة الناجمة عن الحرب على غزة؛ تبعاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام أسلوب "T. test"

جدول 11 *المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لمقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)*

مجالات المقياس	المتغير	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
المجال الانفعالي	ذكر	164	22.280	5.847	0.988	0.324	غير دالة إحصائياً
	أنثي	222	22.860	5.591			
المجال الاجتماعي	ذكر	164	17.591	3.206	1.822	0.069	غير دالة إحصائياً
	أنثي	222	17.045	2.675			
المجال الدراسي	ذكر	164	19.390	4.589	0.498	0.619	غير دالة إحصائياً
	أنثي	222	19.153	4.655			
الدرجة الكلية	ذكر	164	59.262	10.937	0.186	0.853	غير دالة إحصائياً
	أنثي	222	59.059	10.418			

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) تساوي 1.96

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) تساوي 2.58

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع الابعاد والدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيهما تعزى لمتغير الجنس. وبهذه النتيجة يتحقق صحة الفرض بشكل كلي.

يعزو الباحث ذلك إلى التشابه الكبير بين أفراد العينة في الأحاسيس والمشاعر تجاه الحرب على غزة وما خلفته من قتل وتدمير وتشريد، وما تمخض عنها من مشاعر وأحاسيس مليئة بالخوف والقلق؛ فجميع شرائح وفئات المجتمع يتفقون بأن الحرب كانت عنيفة وظالمة؛ لذا أثرت على الجميع؛ مما قلّصت الفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الشاعر، 2011) التي بينت عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في الضغوط، في حين أظهرت دراسة (التوم، 2011) وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط ولصالح الإناث، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (دخان والحجار، 2006) التي بينت وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط و لصالح الذكور.

نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

3- ينص الفرض الثالث على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائياً في مفهوم الذات؛ تبعاً لمتغير الج الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة الناجمة عن الحرب على غزة؛ تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي (كلية أدبية، كلية علمية)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام أسلوب "T. test"

جدول 12 *المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لاستبانة تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي (كلية أدبية، كلية علمية)*

مجالات المقياس	المتغير	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
المجال الانفعالي	كلية أدبية	217	22.714	5.496	0.391	0.696	غير دالة إحصائياً
	كلية علمية	169	22.485	5.968			
المجال الاجتماعي	كلية أدبية	217	17.429	3.024	1.154	0.249	غير دالة إحصائياً
	كلية علمية	169	17.083	2.781			
المجال الدراسي	كلية أدبية	217	19.493	4.675	1.152	0.250	غير دالة إحصائياً
	كلية علمية	169	18.947	4.550			
الدرجة الكلية	كلية أدبية	217	59.636	10.419	1.028	0.304	غير دالة إحصائياً
	كلية علمية	169	58.515	10.888			

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) تساوي 1.96

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) تساوي 2.58

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع الابعاد والدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيهما تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي. وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض بشكل كلي.

يفسر الباحث ذلك إلى أن الحرب لم تفرق بين تخصص وآخر وأن الجميع تأثر بها واكتوى من نارها مما جعل التشابه الكبير بين أفراد العينة و بذلك تقلصت الفروق بين جميع التخصصات في الضغوط النفسية.

وقد اختلفت هذه الدراسة مع دراسة (الضريبي، 2010) في وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

نتائج الفرض الرابع وتفسيرها:

4- ينص الفرض الرابع على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائياً الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة الناجمة عن الحرب على غزة؛ تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (الأول، الثاني، الثالث، الرابع)".

وللإجابة عن هذا الفرض قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA.

جدول 13 *مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير المستوى الدراسي*

مجالات المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
المجال الانفعالي	بين المجموعات	171.269	3	57.090	1.767	0.153	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	12342.216	382	32.309			
	المجموع	12513.484	385				
المجال الاجتماعي	بين المجموعات	64.612	3	21.537	2.554	0.055	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	3220.728	382	8.431			
	المجموع	3285.339	385				
المجال الدراسي	بين المجموعات	91.157	3	30.386	1.427	0.235	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	8135.962	382	21.298			
	المجموع	8227.119	385				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	830.420	3	276.807	2.479	0.061	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	42655.456	382	111.663			
	المجموع	43485.876	385				

ف الجدولية عند درجة حرية (3،382) وعند مستوى دلالة (0.01) = 3.83

ف الجدولية عند درجة حرية (3،382) وعند مستوى دلالة (0.05) = 2.62

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى الدراسي. وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض بشكل كلي.

ويفسر الباحث عدم وجود فروق دالة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي إلى أن جميع الطلبة في جميع المستويات الدراسية يعيشون جميع ظروف الحرب، وأن آثارها انعكست على الجميع مما قلصت وجود فروق بينهم.

وقد اختلفت هذه الدراسة مع دراسة (لافي، 2005) التي بينت وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط؛ تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

توصيات الدراسة:

في ضوء ما تقدم من نتائج الدراسة؛ يوصي الباحث بما يلي:

1- ضرورة اهتمام إدارة جامعة الأزهر والجهات المختصة بالطلبة الجامعيين لديهم من خلال العمل على ايجاد برامج ترفيهية للطلبة للحد من الضغوط النفسية المرتفعة الناجمة عن الحرب على غزة.

2- ضرورة اهتمام إدارة جامعة الأزهر بطلبتهم من خلال إعداد برامج إرشادية لهم للتخفيف من حدة الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة.
3- العمل على نشر التوعية النفسية لطلبة الجامعات من خلال تفهيمهم كيفية التعامل مع الضغوط النفسية بصفة عامة والضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة بصفة خاصة.
4- عقد جلسات نفسية تفريغيه للطلبة الجامعين الذين عاشوا مأساة الحرب على غزة وخاصة أصحاب المواقف الخطرة و الضغوط المرتفعة.
5- عقد ورش عمل لأساتذة الجامعات والمشرفين الأكاديميين في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب من أجل تنمية مهارات و قدراتهم على كيفية التعامل مع الطلبة للتخفيف من ضغوطهم النفسية الناجمة عن الحرب.

دراسات لاحقة:

يقترح الباحث إجراء بعض الدراسات والبحوث التالية:
1- إجراء المزيد من البحوث المماثلة للتعرف إلى الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة لدى طلبة الجامعات الأخرى في محافظات غزة ومقارنتها بالدراسة الحالية.
2- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث للتعرف إلى الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة وعلاقتها بجودة الحياة لدى الشباب الجامعي وعينات أخرى.
3- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث للتعرف إلى الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى الشباب الجامعي وعينات أخرى.
4- تطبيق برنامج إرشادي نفسي على عينات من طلبة جامعة الأزهر ذوي الضغوط النفسية المرتفعة الناجمة عن الحرب على غزة لخفض مستوى ضغوطهم.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

أبو الحصين، محمد فرج الله (2010): الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات، **رسالة ماجستير**، كلية التربية، الجامعة الإسلامية – غزة.

أبو عون، ضياء يوسف (2014): الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد الحرب على قطاع غزة، **رسالة ماجستير**، كلية التربية، الجامعة الإسلامية– غزة.

الرشيدي، هارون (1999): **الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها**، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

بخش، خلود بنت منصور إسماعيل (2013): الضغوط النفسية والاحتراق الوظيفي لدى الممرضات السعوديات العاملات بمستشفى الملك عبد العزيز بمكة المكرمة، **رسالة ماجستير**، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.

التوم، إبراهيم محمد (2011): الضغوط النفسية وعلاقتها بالأداء المهني لدى الأطباء العاملين في مستشفيات وزارة الصحة بمحافظات غزة، **رسالة ماجستير**، كلية التربية، الجامعة الإسلامية – غزة.

الجبالي، أشرف إبراهيم (2009): المشكلات السلوكية لدى الأطفال بعد الحرب على غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات، **رسالة ماجستير**، كلية التربية، الجامعة الإسلامية – غزة.

حسونة، باسل فريز (2014): المسؤولية الاجتماعية والضغوط النفسية لدى القيادات الطلابية في جامعة القدس المفتوحة، **رسالة ماجستير**، كلية التربية، الجامعة الإسلامية – غزة.

خلف، مهيرة سهيل (2012): مبتورو الأطراف خلال الحرب على غزة (دراسة اكلينيكية)، **رسالة ماجستير**، كلية التربية، الجامعة الإسلامية – غزة.

دخان، نبيل كامل والحجار، بشير ابراهيم (2006): الضغوط النفسية طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، **مجلة جامعة الجامعة الإسلامية** – غزة ، مجلد14، العدد2، ص:369–389.

السراج، هالة صلاح (2011): استجابة الحزن والتوافق النفسي لدى الأطفال بعد الحرب الأخيرة على غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات، **رسالة ماجستير**، كلية التربية، الجامعة الإسلامية – غزة.

الشاعر، منار محمود (2011): الضغوط النفسية والمسؤولية الاجتماعية لدى ضباط إسعاف حرب غزة في ضوء بعض المتغيرات، **رسالة ماجستير**، كلية التربية، الجامعة الإسلامية – غزة.

الضريبي، عبد الله (2010): أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، **مجلة جامعة دمشق**، مجلد26، العدد4، ص:669–719.

عثمان، فاروق السيد (2001): **القلق وإدارة الضغوط**، دار الفكر العربي، القاهرة.

العجلة، محمد سامي (2012): المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بالصراع النفسي وتوكيد الذات لدى أرامل شهداء حرب الفرقان، **رسالة ماجستير**، كلية التربية، الجامعة الإسلامية – غزة.

الكردي، فوزية إبراهيم (2012): الإسناد الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى أفراد الجالية الفلسطينية المقيمة في المملكة العربية السعودية، **رسالة ماجستير**، كلية الآداب والتربية، الأكاديمية العربية المفتوحة، الدنمارك.

لافي، مباسم عطية (2005): الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين وعلاقتها ببعض المتغيرات، **رسالة ماجستير**، كلية التربية، الجامعة الإسلامية – غزة.

ياغي، شاهر يوسف (2006): الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية، **رسالة ماجستير**، كلية التربية، الجامعة الإسلامية – غزة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Gershon Robyn, Lin Susan, and Li Xianbin (2002): Work Stress in Aging Police Officers, *Journal of Occupational and Educational Medicine*, 44(2), 160- 167.

John S Packard & Stephan J. Motowidlo (2007): Subjective Stress, Job Satisfaction, and Job Performance of Hospital Nurses, *Research in Nursing & Health*, 10(4), 253-261.

Judy Hogan, and et. al (2002): Stressors and Stress Reactions among University Personnel, *International Journal of Stress Management*, 9(4).