مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (38) العدد (5)2016
Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies - Arts and Humanities Series Vol. (38) No. (5) 2016

مصادر الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي في ظل الأزمة السورية (دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تشرين)

الدكتورة ريما سعدي*
الدكتورة بشرى شريبه**

(تاريخ الإيداع 4 / 9 / 2016. قبل للنشر في 10 / 11 / 2016)

□ ملخّص □

تهدف الدراسة الحالية إلى تعرف مصادر الضغوط النفسية الأكثر انتشاراً لدى طلبة جامعة تشرين. بالإضافة إلى ذلك هدفت هذه الدراسة إلى معرفة فيما إذا كان هناك اختلاف بين الطلبة في مدى شعورهم بمصادر الضغوط النفسية وفقاً لمتغيري الجنس، والتخصصات الجامعية. وقد تكونت عينة البحث من (200) طالباً وطالبة (100 ذكور، 100 إناث).

ولتحقيق أهداف الدراسة تم إعداد مقياس لمصادر الضغوط النفسية مكون من (60) بنداً، موزعاً في سبعة أبعاد وهي: الضغوط الأسرية، والضغوط الدراسية، والضغوط الاقتصادية، والضغوط الشخصية، والضغوط الأمنية، والضغوط الاجتماعية، وضغوط البيئة التعليمية.

أشارت النتائج إلى أن أكثر مصادر الضغوط النفسية هي الضغوط الأمنية، وأقلها تأثيراً فيهم هي الضغوط الاجتماعية. كذلك أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائياً ($\alpha \leq 0.05$) بين الجنسين لصالح الذكور في متوسط تقديراتهم للشعور بمصادر الضغوط الشخصية والاقتصادية والاجتماعية والأسرية. في حين لم تظهر النتائج فروقاً دالة إحصائياً ($\alpha \leq 0.05$) بين الطلبة تبعاً لتخصصاتهم الأكاديمية.

الكلمات المفتاحية: مصادر الضغوط النفسية، طلبة الجامعة، الأزمة السورية.

* مدرِّسة – قسم الإرشاد النفسي – كلية التربية – جامعة تشرين– اللاذقية– سورية.
** مدرِّسة – قسم الإرشاد النفسي – كلية التربية – جامعة تشرين– اللاذقية– سورية.

مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (38) العدد (5)2016
Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies - Arts and Humanities Series Vol. (38) No. (5) 2016

Sources of Psychological Stress of University Students during The Syrian Crisis (A Field Study on a Sample of Tishreen University Students)

Dr. Rima Saadi [*]
Dr. Bouchra Chrebah[**]

(Received 4 / 9 / 2016. Accepted 10 / 11 / 2016)

□ ABSTRACT □

This study aimed at investigating Tishreen university students' psychological stress sources.

Furthermore, the study attempted to explore whether students differ according to their gender, their academic specializations.

The sample of this study comprised of (200) students: (100 male and 100 female). In order to achieve the goals of this study the Inventory of University Students' Sources of psychological stress was constructed. The final version of the scale consisted of (60) items. These items distributed in seven dimensions: family stress, economic stress, personal stress, security stress, social stress, and environment of the learning stress.

The results showed that most areas of the psychological stress is security, and least influential in them are social stress.

The results also indicated to significant differences ($\alpha \leq 0.05$) between males and females means in the social, personal, family, and the economic domains.

according to the variable students' academic specializations, the results showed no differences statistically function ($0.05 \geq \alpha$) between the students.

Key words: Sources of psychological stress, College Students, The Syrian Crisis.

[*]**Assistant professor, Psychological Counselling department, Faculty of Education, Tishreen University, Lattakia, Syria.**
[**]**Assistant professor, Psychological Counselling department, Faculty of Education, Tishreen University, Lattakia, Syria.**

مقدمة:

تعد الضغوط النفسية السمة المميزة لعصر تتزايد فيه متطلبات الفرد نتيجة التقدم العلمي والتكنولوجي المتسارعين اللذين يؤديان إلى تغيرات جذرية في نمط حياة الأفراد. والضغوط النفسية هي القاسم المشترك للأحداث الحياتية اليومية الضاغطة التي يعيشها الناس في عصرنا الحالي والتي تبدأ بمنغصات الحياة اليومية كالازدحام والضوضاء وصولا إلى المشكلات المهنية، الاقتصادية، الاجتماعية والشخصية.

بشكل عام وجود مستوى خفيف من الضغط يعتبر أمراً ضرورياً في الحياة اليومية لأنه يساهم في إعطاء دافع للفرد لإنجاز أعماله، ويرتبط الضغط بأي تغير في الحياة سواء على الصعيد الشخصي أو على مستوى العمل هذه التغيرات إما أن تكون إيجابية أو سلبية وقد تكون في وقت من الأوقات أكبر من قدرة الفرد على تحملها أو تجاوزها بنجاح، فاستمرار الضغوط على الفرد لفترة طويلة يمكن أن يجعل الفرد عرضة لظهور مجموعة من الأعراض النفسية والفيزيولوجية لديه، تتمثل في الشعور بالإحباط والإكتئاب، ونقص الطاقة وارتفاع ضغط الدم، وزيادة أو نقص الشهية وصعوبة في التركيز والتململ والقلق وغيرها من الأعراض؛ الأمر الذي يضطره إلى اللجوء إلى إتباع أساليب ووسائل تكيفيه سلبية، منها تناول الأدوية والعقاقير المضادة للاكتئاب (ويلكنسون، 2013)، وأيضاً تزايد حالات العنف والانتحار وتعاطي المخدرات أحياناً، بخاصة بين فئة الشباب (Agolla, 2009)

يعتبر الشباب طلبة الجامعات عرضة لمجموعة من الضغوط النفسية التي تختلف عن طبيعة الضغوط التي يتعرض لها الشباب غير الجامعي وذلك بسبب طبيعة الانتقال إلى الحياة الجامعية؛ حيث ينبغي عليهم التعود على الابتعاد عن منازلهم وأسرهم لأول مرة، ويكون عليهم أيضاً المحافظة على مستوى عال من التحصيل الأكاديمي، والتأقلم مع البيئة الاجتماعية الجديدة (Robotham, 2008). بالإضافة إلى كل هذه الضغوط التي يمكن أن يتعرض لها الشاب الجامعي السوري؛ عليه أن يواجه أيضاً مجموعة من الضغوط الإضافية والتي تتعلق بحالة الحرب التي تعيشها البلاد منذ عدة سنوات. حيث شهدت سوريا منذ حوالي الخمس سنين مجوعة من الكوارث والأزمات والصدمات غير المتوقعة، فيواجه الشباب يومياً صوراً من الأعمال الإرهابية والتفجيرات وفقدان الأمن والأمان بالإضافة للإحباط النفسي، وذلك في جميع المجالات الصحية والاجتماعية والاقتصادية والمهنية والدراسية.

وتؤكد الجلبي (2006) أنه من المخاوف المستقبلية للشباب الجامعي في الأزمات الخوف من عدم الحصول على وظيفة والخوف من انهيار المجتمع والقيم الخلقية والاجتماعية والخوف من العقم ونقص المياه المعقمة والايدز والخوف من عدم إكمال الدراسات العليا والفشل في الحياة. لذلك كان لا بدَ من دراسة موضوع الضغوط النفسية بين طلاب الجامعات لأسباب عدة أهمها: وجود ارتباط قوي وعال بين الضغوط النفسية وبين الأداء الأكاديمي الضعيف، كذلك التعرض للاكتئاب والمشكلات الصحية (Gilany, 2008). وأيضاً تعدد مصادر الضغوط لدى الشباب الجامعي واستمرار وجودها، ولصعوبة التوافق النفسي والاجتماعي مع تواجد الضغوط وما ينجم عنها من مشكلات (الأحمد ومريم، 2009)

تأتي الدراسة الحالية لتسلط الضوء على الضغوط النفسية التي يعاني منها الشباب الجامعي وخاصة في ظل الأزمة السورية، لما لهم من الدور الأكبر في بناء المستقبل، فكان لا بد من تهيئة الجو المناسب والمريح خلال دراستهم الجامعية، من خلال معرفة مصادر الضغوط النفسية لديهم ومحاولة التقليل منها أو معالجتها.

مشكلة البحث

ترتبط الضغوط النفسية بأحداث الحياة اليومية، والصدمات، والخبرات المؤلمة التي يتعرض لها الأفراد في أي مجتمع. ولقد أكد "براون" و"هاريس" (Brawn & Harris, 1985) بأن أكثر أحداث الحياة الضاغطة شيوعاً هي: الأزمات النفسية، والنكبات المأسوية التي يمر بها الأفراد مثل فقدان أو موت شخص عزيز، أو مشكلات شخصية واقتصادية، أو حوادث مثل السرقات والقتل وغيرها (ورد في العنزي، 2004، ص18).

كما تمثل الحروب أحد أهم وأخطر الضغوط النفسية التي ينتج عنها العديد من الآثار النفسية والاجتماعية، فضلاً عن الآثار الاقتصادية والسياسية، والتي تختلف من مجتمع لآخر، لكنها بصفة عامة ذاتَ آثارٍ مدمرة على الإنسان ومنجزاته (حسن وآخرون، د.ت).

والمجتمع السوري يمرُّ في الوقت الحاضر بظروف قاسية، إذ يتعرض للعديد من المواقف الضاغطة، والأحداث المؤلمة، نتيجة الحرب والأعمال الإرهابية المرتكبة ضد أفراده من قتل وقصف وتهجير. لاشك أن لهذه الممارسات العنيفة تأثيراتها النفسية العميقة في مختلف شرائح المجتمع، خاصة شريحة الشباب الجامعي، كونهم في مرحلة تبلور للشخصية واستقرارها بشكل واضح، وكونهم أكثر فئات المجتمع تأثراً بمتغيرات البيئة المحيطة (مظلوم، 2011)، الأمر الذي ينعكس سلباً على سلوكياتهم وأدائهم في مختلف ميادين الحياة، حيث تؤكد العديد من الدراسات كدراسة القحطاني (2009)، بأن الممارسات اللاإنسانية في ظل الحروب تُحدث آثاراً نفسية خطيرة عند الأفراد، نتيجة التعرض للاضطرابات النفسية والسلوكية كالقلق، والخوف، والاكتئاب، والإحباط والعجز.

وتنبع مشكلة البحث الحالي من خلال ما لاحظته الباحثتان في مجال عملهما التدريسي في جامعة تشرين، أن بعض الطلبة يعانون من ضغوط كثيرة (أكاديمية، واقتصادية، وحياتية مجتمعية) تشعرهم بعدم بالأمن والكفاية، وتؤثر سلباً على سلوكياتهم وعلاقاتهم مع الآخرين، وكذلك على إنجازاتهم العلمية والأكاديمية. كما أجرت الباحثتان دراسة استطلاعية على عينة من طلبة الجامعة اشتملت على (100) طالب وطالبة، بقصد التعرف إلى مصادر الضغوط النفسية الناتجة عن الأزمة السورية الحالية. وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة الاستطلاعية بأن أكثر مصادر الضغوط النفسية شيوعاً لدى طلبة جامعة تشرين هي: الضغوط الأسرية، والدراسية، والاقتصادية، والاجتماعية، والأمنية.

ومن خلال مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الضغوط النفسية، تبين أن معظمها بحث علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات، كدراسة صبار (2011)، التي تناولت العلاقة بين الضغوط النفسية والثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة، ودراسة عبد الغني (2005)، التي أشارت إلى وجود علاقة بين السلوك العدواني والضغوط النفسية، ودراسة مظلوم (2011)، حول العلاقة بين مستوى الطموح الأكاديمي وأحداث الحياة الضاغطة. فضلاً عن دراساتٍ أخرى تطرقت لموضوع الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها، كدراسة جودة (2004)، التي تناولت أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة الأقصى، ودراسة الأحمد ومحمود مريم (2009)، التي بحثت في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، ودراسة الخياط (2013)، التي هدفت للكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى مديري المدارس في الموصل. إلاّ أن معظم الدراسات السابقة تناولت الضغوط النفسية في ظل ظروف طبيعية وعادية للمجتمع، ولم تعثر الباحثتان (في حدود اطلاعهما)، إلاّ على دراسات عربية قليلة اهتمت بدراسة الضغوط النفسية في ظروف الحرب كدراسة عساف (2003)، التي هدفت للتعرف إلى مجالات الضغوط النفسية عند أعضاء هئية التدريس أثناء انتفاضة الأقصى في فلسطين، وبينت نتائج هذه الدراسة أن (59%) من أعضاء هيئة التدريس الفلسطينيين يعانون من ضغوط أكاديمية واجتماعية ونفسية، وكذلك

دراسة أبو مصطفى والسميري (2008)، التي أُجريت على طلبة جامعة الأقصى، وأشارت نتائجها إلى أن أكثر الأحداث الضاغطة شيوعاً لدى طلاب الجامعة هي الأحداث السياسية، تليها الأحداث الاقتصادية والدراسية، وكذلك دراسة البنا (2008) في فلسطين، التي أوضحت بأن أكثر الضغوط التي يواجهها طلبة الجامعة هي الضغوط الانفعالية، ثم تليها الضغوط الدراسية والشخصية. أما على الصعيد المحلي فلم تجد الباحثتان أي دراسة تناولت مصادر الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي، وخصوصاً في ظل الأزمة والوضع الراهن للمجتمع. من هنا شعرت الباحثتان بضرورة إجراء هذا البحث للكشف عن أكثر مصادر الضغوط النفسية شيوعاً وانتشاراً لدى طلبة جامعة تشرين، كون هذا الموضوع لم يحظ بالقدر الكافي من الاهتمام والدراسة. وانطلاقاً من ذلك تتحدد مشكلة البحث الحالي في تناولها لمصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تشرين الناتجة عن الظروف غير العادية التي يمر بها المجتمع، بالإضافة إلى التعرف إلى أهمية متغيري "الجنس"، و"التخصص الأكاديمي" في تفسير الاختلاف أو التشابه في الضغوط النفسية بين الطلبة، حيث تشير بعض الدراسات العربية كدراسة القصبي (2014)، وأبو سخيلة (2011)، إلى أن الطلبة الإناث يواجهون (في ظروف الحرب والأزمات) ضغوطاً نفسية أكثر من الطلبة الذكور، بينما تؤكد دراسة البنا (2008)، وهناء (2013)، إلى عدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس، أما دراسة أبو مصطفى والسميري (2008)، فقد أشارت إلى أن طلبة جامعة الأقصى الذكور يتعرضون لضغوط اقتصادية وأسرية واجتماعية أكثر من الطلبة الإناث، في حين أن الطلبة الإناث يعانون من ضغوط سياسية أكثر من الذكور.

وفيما يتعلق بالفروق تبعاً للتخصص الجامعي فقد تباينت نتائج الدراسات السابقة أيضاً، فمنها ما أكدّ أن الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة لا تختلف باختلاف الكليات والتخصصات الأكاديمية كدراسة هناء (2013)، ومنها ما أشار إلى وجود اختلاف تبعاً للتخصصات كدراسة الصريفي (2010)، التي تشير إلى أن طلبة التخصصات التطبيقية في جامعة (ذي قار)، يواجهون ضغوطاً نفسية أكثر من طلبة التخصصات النظرية والإنسانية.

وبالتالي تنحصر مشكلة البحث الأساسية في التعرف إلى مصادر الضغوط النفسية من خلال الإجابة على السؤال الرئيس الأتي: **ما مصادر الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة تشرين في ظل الأزمة السورية؟**

أهمية البحث وأهدافه

تأتي أهمية الدراسة الحالية من خلال:

1. أهمية المرحلة العمرية التي يمر بها الشباب الجامعي، وما يكتنفها من مشكلات متعددة تستدعى اهتمام المسؤولين والمهتمين بشؤون التعليم بضرورة مراعاتها وأخذها بعين الاعتبار.

2. الكشف عن مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها الشباب الجامعي في ظل الأزمة السورية؛ مما قد يساعد على فهم بعض الجوانب المتعلقة بمشكلات الطلبة الأكاديمية والنفسية.

3. محاولة الاستفادة من نتائجها في مساعدة الطلبة على مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها كشريحة هامة من شرائح المجتمع

4. نتائج هذه الدراسة قد تستثمر في إعداد البرامج الإرشادية والعلاجية لاحتواء هذه الضغوط والتخفيف من تأثيراتها على الطلبة؛ حيث أنَ تصميم برامج فعَالة وناجحة للتدخل ومعالجة نتائج الضغوط يحتاج إلى تحديد المصادر المؤدية للضغط لدى طلبة الجامعة ومعرفتها.

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي للتوصل إلى الأهداف الآتية:

1- الكشف عن مصادر الضغوط النفسية الأكثر شيوعاً لدى طلبة جامعة تشرين في ظل الأزمة السورية، وتحديد الأهمية النسبية لكل منها.

2- الكشف عما إذا كانت مصادر الضغوط النفسية تختلف باختلاف الجنس (ذكور- إناث) لدى طلبة جامعة تشرين.

3- الكشف عما إذا كانت مصادر الضغوط النفسية تختلف باختلاف التخصص الأكاديمي (نظري- تطبيقي) لدى طلبة جامعة تشرين.

فرضيات البحث

1- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في الشعور بمصادر الضغوط النفسية.

2- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة ذوي التخصصات النظرية والطلبة ذوي التخصصات التطبيقية في الشعور بمصادر الضغوط النفسية.

الدراسات السابقة

أولاً- الدراسات العربية

1. دراسة رجيمي (2014): "مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بالقلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة"

هدفت الدراسة التعرف إلى مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من الطالبات الجامعيات المتزوجات تمَ إجراء الدراسة بجامعة محمد خيضر في الجزائر. تكونت عينة الدراسة من (30) طالبة متزوجة تم اختيارها بطريقة قصدية. استخدمت الباحثة مقياس مواقف الحياة الضاغطة لزينب محمود شقير (2006)، ومقياس القلق من المستقبل لزينب محمود شقير (2005). أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين مصادر الضغط النفسي والقلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة. كما أشارت إلى وجود ارتباط بين بعض مصادر الضغط النفسي (الضغوط الأسرية، الضغوط الانفعالية) بالقلق من المستقبل لدى عينة الدراسة.

2. دراسة أبو غالي (2012): "فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، والتعرف إلى مستوى كل من فاعلية الذات وضغوط الحياة لديهن، كذلك التعرف على أكثر مجالات ضغوط الحياة شيوعاً لدى الطالبات المتزوجات، وتكونت عينة الدراسة من (160) طالبة. واستخدمت الدراسة مقياسي فاعلية الذات وضغوط الحياة من إعداد: الباحثة. وقد أظهرت نتائج الدراسة: أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات،كما أظهرت نتائج الدراسة: أن مجال ضغوط الأبناء جاء في الترتيب الأول وبنسبة 76.1 % تلته على التوالي مجالات: ضغوط الزوج بنسبة 70.5 %، ثم ضغوط الدراسة بنسبة 66.8 %، ثم

ضغوط اقتصادية بنسبة 64 %، فضغوط العلاقات الاجتماعية بنسبة % 61.4 ، بينما نسبة الدرجة الكلية كانت 67.8 %.

3. دراسة أبو سخيلة (2011): "الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بمحافظة شمال غزة"

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بمحافظة شمال غزة المدمرة منازلهم وعلى أكثر الضغوط انتشاراً وقد تكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة وقد استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية من إعدادها وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية: جاءت الضغوط الانفعالية في الترتيب الأول ثم الجسمية ثم المعرفية وأخيراً الضغوط السلوكية. كما أظهرت الدراسة أن هناك فروق دالة إحصائياً في الضغوط لصالح الطلبة المدمرة منازلهم كما أوضحت أن الضغوط النفسية لدى الإناث أكثر منها لدى الذكور.

4. دراسة القدومي و خليل (2011): "إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات"

هدفت هذه الدراسة تعرف ادراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية لديهم. بالإضافة إلى ذلك حاولت هذه الدراسة فحص فيما إذا كانت ادراكات الطلبة تختلف تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي. وتكونت عينة الدراسة من (531) طالباً. ولتحقيق أهداف الدراسة الحالية تم إعداد مقياس ادراكات الطلبة لمصادر الضغط النفسي، وقد تضمن هذا المقياس بصورته النهائية (58) فقرة موزعة على خمسة أبعاد تشكل مصادر الضغوط النفسية وهي الضغوط الاجتماعية، والضغوط النفسية، والضغوط الأكاديمية، والضغوط البيئية، والضغوط المادية. وأشارت النتائج إلى أن مستوى إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمستوى معاناتهم من الضغوط النفسية في ضوء المصادر المتضمنة في المقياس متوسط. كذلك فإن الطلبة يعتقدون أن تهديد الظروف المرتبطة بالبيئة تشكل المصدر الأول للضغط النفسي بالنسبة اليهم. أما بالنسبة إلى ترتيب باقي الأبعاد فقد كان على النحو التالي: البعد الأكاديمي، البعد النفسي، البعد المادي وأخيراً البعد الاجتماعي. كذلك أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في متوسطات تقديرات الطلاب ومتوسطات تقديرات الطالبات على البعد (الاجتماعي والنفسي والمادي) ولصالح الطلاب. ووجود فروق دالة إحصائياً في متوسطات تقديرات الطلبة تعزى لمتغير الكلية على البعد الاجتماعي ولصالح طلبة كلية التمريض وعلى البعد المادي ولصالح طلبة كلية الشريعة والقانون. ووجود فروق دالة إحصائياً في متوسطات تقديرات الطلبة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي على البعد الأكاديمي ولصالح طلبة السنة الدراسية الثالثة.

5. دراسة بن الطاهر (2010): "مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مختلف مصادر الضغوط النفسية وذلك كما يدركها طلبة التخرج بجامعة الأغواط، وعلاقتها بقلق المستقبل في ضوء متغيرات الجنس والتخصص. تكونت عينة الدراسة من (120) طالب وطالبة تراوحت أعمارهم بين (20 و 37) سنة، تمّ اختيارهم بطريقة قصدية وذلك من السنوات النهائية الأخيرة آخذين في الاعتبار توزيع كل من الجنس والتخصص. تمّ استخدام مقياس مصادر الضغوط النفسية لطلبة الجامعة ومقياس قلق المستقبل للدكتورة زينب محمود شقير. توصلت الدراسة إلى إثبات وجود علاقة بين مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل وعدم وجود اختلاف في مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل تبعاً للجنس والتخصص باستثناء الضغوط الداخلية بالنسبة للجنس والضغوط الأكاديمية بالنسبة للتخصص. بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في الضغوط الأسرية والاقتصادية والأكاديمية والاجتماعية، بينما وجدت فروق بين الجنسين دالة إحصائياً فيما يتعلق

بالضغوط الانفعالية والشخصية والصحية، وعدم وجود فروق في كل مصادر الضغط باستثناء الضغوط الأكاديمية بالنسبة للتخصص.

ثانياً- الدراسات الأجنبية

1. Kosheleva et al. (2015) " Stress Factors among International and Domestic Students in Russia" (عوامل الضغط لدى الطلبة المحليين و الأجانب في روسيا)

قام الباحثون بفحص عوامل الضغط الرئيسية التي تؤثر على الإنجازات الأكاديمية لدى الأجانب والمحليين من طلاب الجامعات الروسية. تكونت العينة من (121) طالب منها (60)طالب أجنبي تقسم إلى (33)طالب و (27) طالبة، تراوحت أعمارهم بين 19 إلى 33 سنة. أما عينة الطلاب المحليين فكانت (61) طالب روسي تقسم إلى (25) طالب و (36) طالبة تراوحت أعمارهم بين 17 إلى 23 سنة. مقياس الدراسة كان عبارة عن 16 بند حول : المشاكل المالية، قلة الأصدقاء، المشاكل الصحية، العمل الكثير، انعدام الثقة، قلة التنظيم، قلة النوم، البحث عن الكمال، نقص الانضباط الذاتي، عدم القدرة على تحديد الأولويات ضغط التخرج، لغة التدريس، البيئة الخارجية، الرضا الأكاديمي، الثقافة. كان هناك اتفاق بين الطلاب في كلا المجموعتين حول مجموعة من العوامل التي تؤثر على حياتهم الجامعية وهي : ضغط العمل، قلة النوم، ضغوط انهاء الأعمال الأكاديمية (التخرج)، المشاكل الصحية والبحث عن الكمال. بالمقابل كان هناك فروق بين المجموعتين فيما يتعلق بلغة التدريس فهي تشكل ضغط أكثر للطلاب الأجانب، وأيضاً فروق في اتجاهاتهم نحو بيئة (المناخ) المنطقة التي تقع فيها الجامعة حيث شكل المناخ البارد ضغط أكبر للطلاب الأجانب.

2. Mouza (2015) "Perceived Stress of the Undergraduate Students in Greece Due to the Economic Crisis" (الضغوط لدى الطلبة الجامعيين في اليونان خلال الأزمة الاقتصادية)

هدفت هذه الدراسة تعرف فيما إذا ارتفع مستوى الضغوط لدى الطلاب اليونانيين الجامعيين في عام 2013 مقارنة مع عام 2009 بسبب الأزمة الاقتصادية. تكونت عينة الدراسة من (233) طالب جامعي (109 ذكور، 114 إناث) بالنسبة للعام الدراسي 2009، و (200) طالب (94 ذكور، 106 إناث) في العام الدراسي 2013. جميع الطلاب كانوا من اختصاص إدراة الأعمال. تم استخدام مقياس الضغوط الجامعية المطور من قبل Grandall et al. (1992). بينت الدراسة أنه بالنسبة لكلا السنتين فإن انتشار وشدة مستوى الضغوط الجامعية ارتبط مع الأنشطة الأكاديمية وغير الأكاديمية. كما بينت الدراسة أنه الجنس والمدخول العائلي المتدني يرتبط مع مستوى عال من الضغوط لكلا الفترتين، مع ملاحظة وجود مستوى حاد من التوتر للعام 2013. الطلاب الذين يعيشون بعيداً عن عائلاتهم أبدوا مستوى عال من الضغط فقط في عام 2013، وأيضاً الأنشطة الأكاديمية كانت مصدر للضغط بالنسبة للعام 2013 أكثر من 2009.كما أشارت الدراسة أن مستوى الضغوط كان مرتفع عند الإناث بشكل دال إحصائياً أكثر من الذكور.

3. Votta & Benau (2014) "Sources of stress for pharmacy students in a nationwide sample" (مصادر الضغوط لدى عينة وطنية من طلبة الصيدلة الجامعيين)

هدفت الدراسة التعرف إلى مصادر الضغوط لدى عينة من طلاب الصيدلة الجامعيين في الولايات المتحدة الامريكية.تم استخدام استبيان يتعلق بمصادر الضغوط على عينة من طلاب الصيدلة يتضمن بنود تتعلق بعوامل الضغط النفسي: التدريب العملي، الدرجات، الحياة الجامعية، المخاوف الصحية، العائلة، سوق العمل الحالي، الحالة

الاقتصادية، قلة ساعات النوم، الأصدقاء وغيرها من مصادر الضغط النفسي. أشارت النتائج إلى أن الضغوط الاكاديمية (التدريب العملي، المصروف و الدرجات) كانت في مقدمة مصادر الضغوط النفسية لدى أغلبية العينة، وقد ارتبطت مع زيادة مستوى الضغط لدى العينة.

مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية

يتضمن البحث تعريفاً للمصطلحات الآتية:

1- الضغوط النفسية Psychological Stress: يعرف لازاروس (Lazarus) (الوارد في العامرية، 2014، ص 10) الضغوط النفسية بأنها: قوة خارجية تؤثر على النظام الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي للفرد، والضغوط النفسية هي نتاج تقييم المواقف المهددة والتي يتميز بها الفرد عن الآخر. ويعرفها الطريري (1994، ص9) على أنها "حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد".

2- مصادر الضغوط النفسية Sources of Psychological Stress: يؤكد حسين محمد حسين (1994)، بأن مصادر الضغوط النفسية تتمثل في أحداث الحياة الضاغطة واضطراب العلاقات الإنسانية، ومواقف التهديد والنبذ والإخفاق (ورد في عمارة، 2009، ص17).

أما إجرائياً فتعرف مصادر الضغوط النفسية بأنها: مجموعة من العوامل الضاغطة التي يتعرض لها الطالب في حياته الجامعية، وتشمل كلاً من الضغوط الدراسية، والأسرية، والبيئة التعليمية، والإقتصادية، والاجتماعية، والشخصية، والأمنية. التي تقاس بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

3- طلبة جامعة تشرين Tishreen University Students: هم فئة الطلبة الذين تتراوح أعمارهم بين (19-25) سنة، والملتحقون بمختلف كليات جامعة تشرين للعام الدراسي 2015-2016.

منهجية البحث:

أولاً: مجتمع البحث وعينته

تألف مجتمع البحث من جميع طلبة جامعة تشرين من مختلف التخصصات الأكاديمية، أما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة وبلغت (200) طالباً وطالبة، انظر الجدول (1).

الجدول (1): توزع أفراد العينة حسب الجنس والتخصصات الأكاديمية

الجنس	ذكور	إناث	التخصصات	نظرية	تطبيقية
	100	100	الأكاديمية	94	106
المجموع	200		المجموع	200	

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة تشرين من الذكور والإناث ومن التخصصين النظري والتطبيقي، للعام الدراسي 2015-2016.

ثانياً: إجراءات البحث

الدراسة الاستطلاعية: تم طرح سؤال مفتوح على عينة من طلبة الجامعة اشتملت (100) طالب وطالبة في مختلف كليات جامعة تشرين، وذلك بهدف التعرف إلى أهم وأبرز مصادر للضغوط النفسية لديهم، واستناداً إلى

إجاباتهم تم صياغة مصادر الضغوط في عدة مجالات أهمها: الضغوط الأسرية، والدراسية، والاقتصادية، والاجتماعية، والأمنية.

الاطلاع على الأدب التربوي: حيث تم الاطلاع على مختلف الدراسات والكتب والمجلات والدوريات ذات الصلة بموضوع الضغوط النفسية وأنواعها لدى الطلبة الجامعيين. وكذلك الاطلاع على المقاييس والاختبارات النفسية التي أعدت لقياس مصادر الضغوط النفسية، ومن بين المقاييس التي تم الاطلاع عليها والاستفادة منها في إعداد المقياس الحالي:

- مقياس عبد السلام وآخرون (2013)، الذي أعد لقياس الضغوط النفسية لطلاب الجامعة مصريين ووافدين.
- مقياس رجيمي (2014)، لمقياس مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة في الجزائر.
- مقياس زينب محمود شقير (2006)، الذي أعد لقياس مواقف الحياة الضاغطة.

صياغة الصورة الأولية لأداة البحث: تم صياغة بنود المقياس بالصورة الأولية بلغ عددها (75) بنداً توزعت في سبعة أبعاد كما هو موضح في الجدول (2):

جدول (2): مصادر الضغوط النفسية وأرقام البنود في الصورة الأولية للمقياس

أبعاد المقياس	أرقام البنود	عدد البنود
الضغوط الأسرية	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	10
الضغوط الدراسية	11,12,13,14,15,16,17,18,19,20	10
الضغوط الاقتصادية	21,22،23،24،25،26،27،28،29،30	10
الضغوط الشخصية	31,32،33،34،35،36،37،38،39،40	10
الضغوط الاجتماعية	41,42,43,44,45,46,47,48,49,50	10
ضغوط البيئة التعليمية	51,52,53,54,55,56,57,58,59,60	10
الضغوط الأمنية	61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75	15

أعطيت للفقرات الإيجابية أوزاناً من (5-1) درجة، إذ أعطيت (5) درجات للبديل (بدرجة كبيرة جداً)، (4) درجات للبديل (بدرجة كبيرة)، و(3) درجات للبدبل (بدرجة متوسطة)، و(2) للبديل (بدرجة ضعيفة)، و(1) للبديل (بدرجة نادرة). وتعكس الدرجات في حالة الفقرات السلبية، وبذلك فإنه كلما ارتفعت الدرجة على المقياس، كلما دل ذلك على زيادة الشعور بمصادر الضغوط النفسية.

التحقق من الخصائص السيكومترية لأداة البحث

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (35) طالباً وطالبة، من مختلف الكليات ومن الجنسين، وبعد ذلك قامت الباحثتان بإيجاد الخصائص السيكومترية للمقياس وفقاً للخطوات الآتية:

1- دلالات صدق الأداة

- الصدق الظاهري

تم عرض المقياس بصورته الأولية على (7) محكمين من ذوي الخبرة في مجال العلوم التربوية والنفسية في قسم الإرشاد النفسي بجامعة تشرين، وذلك للتحقق من وضوح فقرات المقياس ومدى ملائمتها للسمة التي يقيسها. واستعملت

الباحثتان معياراً للإبقاء على الفقرة وهو حصولها على نسبة اتفاق (80%) فما فوق، وبناء على على ملاحظات الخبراء وآرائهم لم تستبعد أي فقرة من المقياس.

- الصدق البنائي للفقرات

قامت الباحثتان باستخراج علاقة البند بالدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية، وقد حصلت جميع البنود على معامل ارتباط للفقرة بالمجموع الكلي بمدى يتراوح بين (0.84 – 0.40) باستثناء (15) بنداً هي: (7-10-32- 34- 37-38-39-40-53-59-63-66-67-68-72). وبعد حذف البنود التي أظهرت ارتباطاً ضعيفاً، أصبح المقياس يتألف بشكله النهائي من (60) بنداً، وفقاً لمعيار "تنللي" (1978) Nunnally الذي يؤكد قبول الفقرة إذا كان معامل ارتباطها بالدرجة الكلية (0.30) فأكثر. انظر الجدول (3).

جدول (3): مصادر الضغوط النفسية وأرقام البنود بعد التعديل

أبعاد المقياس	أرقام البنود	عدد البنود
الضغوط الأسرية	1,2,3,4,5,6,8,9	8
الضغوط الدراسية	11,12,13,14,15,16,17,18,19,20	10
الضغوط الاقتصادية	21,22،23،24،25،26،27،28،29،30	10
الضغوط الشخصية	31،33،35،36	4
الضغوط الاجتماعية	41,42,43,44,45,46,47,48,49,50	10
ضغوط البيئة التعليمية	51,52,54,55,56,57,58,60	8
الضغوط الأمنية	61,62,64,65,69,70,71، 73,74,75	10

وبالتالي تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (60) و(300) درجة، أما بالنسبة لمصادر الضغوط النفسية فتتراوح الدرجة الكلية بالنسبة لمصدر الضغوط الأسرية بين (8) و(40)، أما درجات مصدر الضغوط الدراسية فتقدر بين (10) و(50)، ودرجات الضغوط الاقتصادية تتراوح بين (10) و(50)، بينما تتراوح درجات الضغوط الشخصية بين (4) و(20)، ودرجات الضغوط الاجتماعية بين (10) و(50)، وضغوط البيئة التعليمية بين (8) و(40)، والضغوط الأمنية بين (10) و(50).

2- دلالات ثبات الأداة

لقد استخدمت معادلة ألفا كرونباخ لحساب الاتساق الداخلي لثبات المقياس. ويشير ثبات الاتساق الداخلي إلى الدرجة التي ترتبط لها فقرات المقياس بعضها ببعض. ويوضح الجدول (4) معاملات ثبات أبعاد المقياسن وكذلك ثبات المقياس الكلي، وتشير النتائج إلى أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس للكل قد بلغت (0.96)، وهي نسبة ثبات مقبولة وعالية للقياس.

الجدول (4): يوضح معاملات الثبات لأبعاد مقياس مصادر الضغوط النفسية

مصادر الضغوط النفسية	معامل الثبات (α)
البعد الأول: الضغوط الأسرية	0.85
البعد الثاني: الضغوط الدراسية	0.81
البعد الثالث: الضغوط الاقتصادية	0.92

البعد الرابع: الضغوط الشخصية	0.74
البعد الخامس: الضغوط الاجتماعية	0.88
البعد السادس: ضغوط البيئة التعليمية	0.89
البعد السابع: الضغوط الأمنية	0.80
ثبات المقياس ككل	0.96

النتائج والمناقشة

1- نتائج السؤال الرئيس للبحث: ما مصادر الضغوط النفسية الأكثر شيوعاً لدى عينة من طلبة جامعة تشرين في ظل الأزمة السورية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد مقياس مصادر الضغوط النفسية، ومن ثم ترتيبها وفق أعلى وزن نسبي، وكانت النتائج كما في الجدول (5):

الجدول (5): ترتيب مصادر الضغوط النفسسية الأكثر انتشاراً لدى طلبة جامعة تشرين حسب متوسط الدرجات والنسب المئوية

مصادر الضغط النفسي	عدد البنود	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
الضغوط الأمنية	10	3.29	0.81	%65.8	1
ضغوط البيئة التعليمية	8	3.26	0.83	%65.2	2
الضغوط الدراسية	10	3.23	0.73	%64.6	3
الضغوط الشخصية	4	2.90	0.98	%58	4
الضغوط الاقتصادية	10	2.51	1.07	%50.2	5
الضغوط الأسرية	8	2.42	0.85	%48.4	6
الضغوط الاجتماعية	10	2.21	0.86	%44.2	7

بملاحظة ترتيب مصادر الضغوط النفسية وفقاً لأوزانها النسبية نجد أن أكثر الأسباب التي تحدث ضغوطاً نفسية عند طلبة الجامعة هي (الضغوط الأمنية) حيث حصلت على أعلى وزن نسبي قدره (65.8%)، يليها (ضغوط البئية التعليمية) بنسبة 65.2%، ثم (الضغوط الدراسية) بنسبة 64.6%، أما (الضغوط الشخصية) فجاءت بالمرتبة الرابعة بنسبة 58%، و(الضغوط الاقتصادية) بالمرتبة الخامسة بنسبة 50.2%، و(الضغوط الأسرية) بالمرتبة السادسة بنسبة 48.4%، أما (الضغوط الاجتماعية) فجاءت بالمرتبة والأخيرة بنسبة 44.2%.

ويمكن تفسير النتيجة في ضوء الواقع المعاش خلال الأزمة السورية، ذلك أن الأوضاع الأمنية من انفجارات وقذائف ونزوح وفقدان للأحبة وعدم استقرار للبلاد بشكل يومي ومستمر يمنعهم من الرغبة في مواصلة دراستهم وتحقيق أهدافهم، وبذلك فإن تفاعلهم مع الأحداث يكون أكثر من غيرهم، كما أنهم يدركون أنهم غير قادرين على تغيير هذه الأحداث، وبذلك تكثر أزماتهم وتشتد معاناتهم، ولا شك أن لهذا الموقف الضاغط آثاره السلبية على الحالة النفسية والجسمية للطالب الجامعي، ومن الطبيعي أن تؤثر هذه الضغوط على الناحية الدراسية والنواحي الأخرى أيضاً.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة البنا (2008)، خصوصاً فيما يتعلق بمواقف الحياة الضاغطة الأسرية والاجتماعية التي جاءت بالمرتبتين الأخيرتين، وأيضاً دراسة القصبي (2014) التي أشارت إلى المستوى المنخفض للضغوط الاجتماعية عند الشباب الجامعي. وتتفق أيضاً مع دراسة القدومي وخليل (2011) التي أظهرت نتائجها أن المصدر الأول للضغط النفسي بالنسبة للطلبة هو تهديد الظروف المرتبطة بالبيئة ويأتي البعد الاجتماعي أخيراً. وقد يعود ذلك إلى ما يحصل عليه الشباب من دعم من قبل أفراد أسرتهم أو المحيطين بهم في البيئة الجامعية مما يساعدهم في مواجهة الضغوط الأخرى ويرفع معنوياتهم.

2- نتائج الفرضية الأولى : لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في الشعور بمصادر الضغوط النفسية.

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين.

الجدول (6): نتائج اختبار (ت) للفروق في مصادر الضغوط النفسية بين الطلبة الذكور والإناث

	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		قيمة ت	مستوى الدلالة
	ذكور	إناث	ذكور	إناث		
ضغوط أمنية	3.23	3.35	0.80	0.82	1.005-	0.31
ضغوط بيئة تعليمية	3.29	3.23	0.70	0.95	0.45	0.64
ضغوط دراسية	3.21	3.25	0.65	0.81	0.39 -	0.69
ضغوط شخصية	3.11	2.69	0.97	0.94	3.14	0.002
ضغوط اقتصادية	2.77	2.24	1.00	1.07	3.55	0.00
ضغوط أسرية	2.69	2.14	0.09	0.06	4.71	0.00
ضغوط اجتماعية	2.60	1.82	0.88	0.65	7.02	0.00

تشير النتائج إلى أن أهم مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة الذكور كانت الضغوط (الشخصية، والاقتصادية، والأسرية، والاجتماعية)، فهم أكثر تأثراً بتلك الضغوط من الإناث. بينما لم تظهر فروقاً في باقي المجالات. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة القدومي وخليل (2011) وخصوصاً في مجال الضغوط الاجتماعية. ودراسة اللامي (2011) التي أظهرت فروقاً دالة إحصائياً فيما يتعلق بمتغير الجنس لصالح الذكور. وأيضاً دراسة بن الطاهر (2010) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في الضغوط الأسرية والاقتصادية والأكاديمية والاجتماعية، بينما وجدت فروقاً فيما يتعلق بالضغوط الانفعالية والشخصية والصحية.

وتتعارض نتيجة البحث الحالي مع نتائج دراسة (Mouza، 2015) و(أبو سخلة، 2011) التي أشارت إلى ارتفاع مستوى الضغوط عند الإناث أكثر من الذكور.

بالنسبة لنتائج هذه الفرضية نلاحظ أنه لم يلاحظ وجود فروق بين الذكور والإناث فيما يتعلق بالضغوط الأمنية وذلك ربما يعود إلى أن الطلبة بشكل عام يتعرضون إلى نفس الظروف المتعلقة بالأزمة التي تمر بها البلاد من نزوح، وسماع صوت الانفجارات، وصعوبة التنقل بسبب زيادة النزوح إلى المدن الآمنة، وفقدان الأشخاص المقربين، وانتشار التنظيمات الإرهابية المسلحة كل ذلك يشكل ضغطاً على جميع أفراد المجتمع دون استثناء باختلاف العمر والنوع. أما

فيما يتعلق بالاختلاف بين الجنسين فيما يتعلق بالضغوط الشخصية والاقتصادية والأسرية والاجتماعية، ربما يعود ذلك إلى أن الذكر في مجتمعاتنا يُطلب منه أن يكون مسؤلاً عن تأسيس الأسرة وكل ما يتبع هذه المسؤولية من تأمين مدخول اقتصادي يساعده على تأسيس الأسرة الخاصة به؛ أو حتى تحمل مسؤولية عائلته من أبوين وأخوة صغار. وكل ذلك يشكل ضغوطاً تؤثر في الصحة النفسية للطلبة الذكور.

3- نتائج الفرضية الثانية للبحث: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة ذوي التخصصات النظرية والطلبة ذوي التخصصات التطبيقية في الشعور بمصادر الضغوط النفسية.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة طلاب التخصصات النظرية وبين طلاب التخصصات التطبيقية.

الجدول (7): نتائج اختبار (ت) للفروق في مصادر الضغوط النفسية بين طلبة التخصصات النظرية والتطبيقية

	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		قيمة ت	مستوى الدلالة
	نظرية	تطبيقية	نظرية	تطبيقية		
ضغوط أمنية	3.36	3.23	0.80	0.82	1.08	0.27
ضغوط بيئة تعليمية	3.23	3.28	0.91	0.76	0.44 -	0.65
ضغوط دراسية	3.30	3.17	0.74	0.72	1.28	0.20
ضغوط شخصية	2.89	2.90	0.96	1.00	0,06 -	0.94
ضغوط اقتصادية	2.44	2.56	1.09	1.05	0.79 -	0.42
ضغوط أسرية	2.41	2.42	0.77	0.92	0.12 -	0.90
ضغوط اجتماعية	2.16	2.25	0.87	0.86	0.75 -	0.45

تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (بن الطاهر، 2010) التي بينت عدم وجود فروق بين التخصصات المختلفة فيما يتعلق بمصادر الضغط النفسي. في حين أشارت دراسة (القدومي وخليل، 2011) إلى وجود فروق بين الاختصاصات على البعد الاجتماعي والمادي.

وبالعودة إلى نتائج الدراسة الحالية نجد أن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب الاختصاصات النظرية والتطبيقية ربما يعود إلى الظروف الواحدة التي يمر بها هؤلاء الطلبة. فظروف الأزمة وقسوتها تؤثر على الجميع كبار وصغار، ذكور وإناث، متعلمين وغير متعلمين، هذه الظروف تولد ضغوطاً تؤثر على كل المجالات (الشخصية، الأسرية، الاجتماعية، الاقتصادية، الدراسية، المهنية والأمنية) ويصعب على الأفراد تجاوزها طالما أن الأزمة ما تزال مستمرة.

الاستنتاجات والتوصيات

1 -إجراء دراسة مماثلة على شرائح أخرى من المجتمع السوري كالمعلمين والمرشدين التربويين والنفسيين وغيرهم.

2 -توفير برامج توعية حول طرق التعامل مع مصادر الضغوط والقدرة على مواجهتها.

3 تفعيل خدمة الإرشاد النفسي للطلبة داخل الجامعات مما يساهم في تخفيف عبء الضغوط النفسية عليهم في مختلف مجالات حياتهم.

المراجع:

المراجع العربية

أبو مصطفى والسميري. *علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني: دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الأقصى*. مجلة الجامعة الإسلامية. المجلد16، العدد(1)، 2008، 347-410.

أبو سخيلة، عفيفة أحمد. *الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بمحافظة شمال غزة. مجلة جامعة الأزهر بغزة*. المجلد 13، العدد 1 (A)، 2011، 689-720.

أبو غالي، عطاف محمود. *فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*. المجلد 20، العدد 1، 2012، 619. 654.

الأحمد، أمل ؛ محمود مريم، رجاء. أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 10، العدد (1)، 2009، 14-37.

البنا، أنور حمودة. *المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة. مجلة جامعة الأقصى*، المجلد12، العدد (2)، 2008، 133- 161.

بن الطاهر، التيجاني. *مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل*. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد (1)، 2010، 262.285.

الجلبي، سوسن شاكر. *دور الازمات في إثارة المخاوف المستقبلية لدى الشباب الجامعي في العراق*. مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، العدد(12)، 2006 ، 65. 76.

جودة، أمال عبد القادر. أساليب مواجهة الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى. فلسطين: كلية التربية في الجامعة الإسلامية، 2004

حسن وآخرون. *الآثار النفسية والاجتماعية للحرب وانعكاساتها على الاداء الأكاديمي للتدريسيين في الجامعات العراقية*. مجلة العلوم النفسية. د.ت.

الخياط، أسماء خضر. *مستوى الضغوط النفسية لدى مديري المدارس المتوسطة في مدينة الموصل من وجهة نظر المديرين أنفسهم*. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، المجلد 20، العدد (79)، 2013، 416-445.

رجيمي، سامية. *مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بالقلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة*. الجزائر: جامعة بسكرة. 2014

صبار، حسام محمود (2011). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة*. مجلة آداب الفراهيدي. العدد (9)، 2011، 256-304.

الصريفي، إنعام خفيف. *الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة* . جامعة ذي قار: العراق. 2010

الطريري، عبد الرحمن. *الضغط النفسي (مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته).* الرياض: مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة. 1994

العامرية، منى نبهان. *أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية*. جامعة نزوى: سلطنة عمان. 2014

عبد السلام وآخرون. *مقياس الضغوط النفسية لطلاب الجامعة مصريين ووافدين* . مجلة العلوم التربوية، العدد3، 2013، 2-24.

عساف، عبد محمد. *مجالات التوتر والضغط النفسي عند أعضاء الهيئة التدريسية في جامعتي النجاح وبيرزيت أثناء انتفاضة الأقصى نتيجة العدوان الإسرائيلي* ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد 17، العدد (1)، 2003، 1-30.

عمارة، منى مصطفى. *الضغوط النفسية وعلاقتها بوجهة الضبط وتوكيد الذات* . جامعة عين شمس: معهد الدراسات العليا للطفولة. 2009

العنزي، أمل. *أساليب مواجهة الضغوط عند الصحيحات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية "السيكوسوماتية" دراسة مقارنة*. السعودية: جامعة الملك سعود. 2004

القدومي، خولة عزات؛ خليل، ياسر فارس. *إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية*. المجلد 19، العدد (1)، 2011، 647.726.

القصبي، فتحية. *مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة.* المجلة الجامعة. المجلد (4)، العدد (16)، 2014، 141-166.

مظلوم، علي حسين. *مستوى الطموح الأكاديمي وعلاقته بحوادث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة* . مجلة جامعة بابل، المجلد 18، العدد (1)، 2011.

هناء، صالحي. *علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة* . جامعة ورقلة: الجزائر. 2013.

ويلكنسون، غريغ. *الضغط النفسي*. (زينب منعم، مترجم). الرياض: كتاب العربية. 2013

المراجع الأجنبية

Agolla, Joseph: An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review, 4(2)*, 2009, 063-070.

Gilany, A. Stress among Medical and Law Students in Mansoura. *Middle East Journal of FamilyMedicine, 6(9).* 2008

Kosheleva, Elena Yu., Amarnor, A. Josiah, Chernobilsky, Ellina: Stress Factors among International and Domestic Students in Russia. *Social and Behavioral Sciences, 200(22),* 2015, 460-466.

Mouza, Anna-Maria. Perceived Stress of the Undergraduate Students in Greece Due to the Economic Crisis. *Social and Behavioral Sciences*, *177 (22)*, 2015, 265-272.

Robotham, S. Stress among higher education students: towards a research agenda. *Higher Education, 56 (6)*, 2008, 735-746.

Nunnally , J. G. Psychometric theory. New York , McGraw-Hill , Book Company. 1978.

Votta, Robert J., Benau, Erik M. Sources of stress for pharmacy students in a nationwide sample. *Pharmacy Teaching and Learning, 6(5),* 2014, 675-681