

جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

الضغوط النفسية وعلاقتها بحيل الدفاع النفسي
والإضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة
جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت

إعداد

محمد راجح عبد الجبار سليمان

إشراف

د. علي عادل الشكعة

د. فاخر نبيل الخليلي

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين.

2018م

الضغوط النفسية وعلاقتها بحيل الدفاع النفسي والإضطرابات
جسدية الشكل لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبييرزيت

إعداد

محمد راجح سليمان

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ : 2018/8/19 م، وأجيزت:

أعضاء لجنة المناقشة

1. د. علي الشكعة / مشرفاً ورئيساً

2. د. فاخر الخليلي / مشرفاً ثانياً

3. د. كمال سلامة / ممتحناً خارجياً

4. أ.د. عبد عساف / ممتحناً داخلياً

التوقيع

.....
.....
.....
.....

الإهداء

حينما تسير بنا الخطوات نحو عالم النجاح بخطى وثيقة فإن هناك أيد بيضاء أذكرها
منحتني كل معاني الثقة وسطرت معي لوحة الإبداع ولونتها بألوان ملؤها المحبة لأحمل
بيد يدي ثمرة حلوه أهديها لكم....

إلى من كلفه الله بالهيبة والوقار، إلى من علمني العطاء بدوه انتظار (والدي العزيز)

إلى من نذرت عمرها في أداء الرسالة.. صنعتها من أوراق الصبر.... فأنت زهرة الحياة
ونورها.. جزاك الله خيرا وأمد في عمرك بالصالحات (أمي الحنوننة)

إلى نجومى إذا أفل الضياء... وأقمارى في حلقة الليل وعممة الطريق، إلى من أفديهم
بأنفاسى (إخوانى وأختى الغالية)

إلى من لا يملك للكلمات أن توفي حقها، إلى من لا يملك للأرقام أن تحصى فضلها هي بمثابة
أمى (نورا صالح الطيراوى)

إلى العاطفة الصادقة التي أنارت طريق حياتى... والأمل المتجدد، وحب الحياة، والتي
حرصت في حياتها وحتى بعد رحيلها... على أن أنال جزءاً من اسمها " النجاح "
(عزىة رحمها الله)

إلى من زرعوا التفاؤل في دربي.... وقدموا لي الأفكار والمعلومات وساعدوني في إنجاز
أطروحتى (المهندسة جنى كقرى والدكتورة الفاضلة إيمان أبو الرب)

إلى الأصدقاء والزلاء والأحبة الذين أحاطوني بالحب..... فاستقروا واستوطنوا
بالقلب... لهم كل الاحترام والمحبة..

إليهم جميعاً أهدي هذا الجهد المتواضع

الشكر والتقدير

أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الدكتور علي الشكعة والدكتور فاختر الخليلي لما قاموا به من جهد في الإشراف علي هذه الرسالة.

كما أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى أعضاء لجنة التحكيم الدكتور كمال سلامة والأستاذ الدكتور عبد عساف.

وإلى كل من وقف بجانبني وساعدني في إنجاز هذا العمل المتواضع فلهم مني جزيل الشكر والتقدير.

الإقرار

أنا الموقع أدناه، مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

الضغوط النفسية وعلاقتها بحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه، حيث أن هذه الرسالة كاملة، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أي درجة أو لقب علمي أو بحث لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

Student's name:

اسم الطالب:

Signature:

التوقيع:

Date:

التاريخ:

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الاهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الإقرار
و	فهرس المحتويات
ح	فهرس الجداول
ي	فهرس الملاحق
ك	الملخص
1	الفصل الأول: مدخل الى الدراسة
2	مقدمة الدراسة
5	مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
7	أهداف الدراسة
7	أهميَّة الدراسة
9	مصطلحات الدراسة
10	حدود الدراسة
11	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
12	أولاً: الإطار النظري
35	ثانياً: الدراسات السابقة
40	ثالثاً: تعقيب على الدراسات السابقة
48	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
49	مقدمة
49	منهجية الدراسة
49	مجتمع الدراسة
50	عيّنة الدراسة
51	أدوات الدراسة
61	إجراءات الدراسة
61	المعالجات الإحصائية

الصفحة	الموضوع
63	متغيرات الدراسة
64	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
65	أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
74	ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
81	ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
84	رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع
90	خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس
95	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات
96	أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
100	ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
103	ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
104	رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع
112	خامساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس
114	سادساً: التوصيات والمقترحات
114	1: التوصيات
115	2: مقترحات
115	3: صعوبات واجهت الدراسة الحالية
116	قائمة المصادر والمراجع
124	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
51	توزيع عينة الدراسة بحسب متغير الدراسة المستقلة	جدول (1)
52	مفتاح تصحيح الفقرات لمقياس الضغوط النفسية	جدول (2)
53	توزيع الفقرات على مجالات مقياس الضغوط النفسية واتجاه تصحيح كل فقرة	جدول (3)
54	صدق البناء لمقياس الضغوط النفسية	جدول (4)
55	معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة كرونباخ ألفا	جدول (5)
55	مفتاح تصحيح الفقرات لمقياس الإضطرابات جسدية الشكل	جدول (6)
57	صدق البناء لمقياس الإضطرابات جسدية الشكل (قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للأداة)	جدول (7)
58	مفتاح تصحيح الفقرات لمقياس حيل الدفاع النفسي	جدول (8)
58	توزيع الفقرات على مجالات مقياس حيل الدفاع النفسي واتجاه تصحيح كل فقرة	جدول (9)
60	صدق البناء لمقياس حيل الدفاع النفسي	جدول (10)
61	معامل ثبات مقياس حيل الدفاع النفسي بطريقة كرونباخ ألفا	جدول (11)
66	المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط النفسية ومجالاته مرتبة تنازلياً وفقاً للمتوسّطات الحسابية	جدول (12)
72	نتائج اختبارات لعينة واحدة للفرق بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع لمجالات الضغوط النفسية	جدول (13)
73	نتائج اختبار وكس لامبدا للدلالة الفروق بين مجالات مقياس الضغوط النفسية	جدول (14)
73	نتائج اختبار سداك (Sidak) للمقارنات الثنائية بين متوسطات مجالات مقياس الضغوط النفسية	جدول (15)
74	المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتّقديرات لدرجات فقرات مجالات حيل الدفاع النفسي وفقاً للمتوسّطات الحسابية	جدول (16)
79	نتائج اختبارات لعينة واحدة للفرق بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع لمجالات حيل الدفاع النفسي	جدول (17)

الرقم	الجدول	الصفحة
جدول (18)	نتائج اختبار ولكس لامبدا للدلالة الفروق بين مجالات مقياس حيل الدفاع النفسي	80
جدول (19)	نتائج اختبار سداك (Sidak) للمقارنات الثنائية بين متوسطات مجالات مقياس حيل الدفاع النفسي	80
جدول (20)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتقديرات لمجالات مقياس الإضطرابات جسدية الشكل وقراته	82
جدول (21)	نتائج اختبار لعينة واحدة للفرق بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع لمقياس الإضطرابات جسدية الشكل	83
جدول (22)	نتائج اختبار بيرسون لمعاملات الارتباط بين حيل الدفاع النفسي والضغط النفسية بمجالاتها والإضطرابات جسدية الشكل (ن=300)	85
جدول (23)	نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد لمدى اسهام مجالات ضغوط الحياة والضغوط الإقتصادية والضغوط الأكاديمية والإسقاط في الإضطرابات جسدية الشكل لدى العينة ككل	89
جدول (24)	نتائج اختبار ويلكس لامدا لفحص تأثير المتغيرات المستقلة (الجنس والكلية والجامعة ومكان السكن والسنة الدراسية والمستوى الإقتصادي) على الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبييرزيت.	91
جدول (25)	نتائج تحليل التباين المتعدد (MANOVA) للفروقات في الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل تبعاً لمتغير الجنس والكلية	92
جدول (26)	الإحصاءات الوصفية لحيلة التكوين العكسي بحسب متغير الجنس	93
جدول (27)	الإحصاءات الوصفية لحيلة التكوين العكسي والإضطرابات جسدية الشكل بحسب متغير الكلية	94

فهرس الملاحق

الصفحة	الملحق	الرقم
125	تسهيل المهمة	ملحق (1)
127	الاستبانة قبل التحكيم	ملحق (2)
134	أسماء المحكمين	ملحق (3)
135	الاستبانة بعد التحكيم	ملحق (4)

الضغوط النفسية وعلاقتها بحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل

لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت

إعداد

محمد راجح عبد الجبار سليمان

إشراف

د. علي عادل الشكعة

د. فاخر نبيل الخليلي

الملخص

هدف الدّراسة التعرف إلى مستويات الضغوط النفسية واكثر حيل الدفاع النفسي إنتشاراً بالإضافة إلى الكشف عن مستوى انتشار الإضطرابات جسدية الشكل بين طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت في فلسطين، كما سعت الدّراسة إلى الكشف عن العلاقات بين هذه المتغيرات الثلاثة، وقامت الدّراسة بفحص أثر بعض المتغيرات الديمغرافية (الجنس والكلية والجامعة ومكان السكن والسنة الدراسية والمستوى الإقتصادي) في الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل.

ولتحقيق أهداف الدّراسة قام الباحث بتطوير ثلاث أدوات هي مقياس الضغوط النفسية ومقياس حيل الدفاع النفسي ومقياس الإضطرابات جسدية الشكل، وتم التحقق من صدق وثبات هذه الأدوات وأشارت النتائج إلى صلاحيتها للاستخدام، وتكوّن مجتمع الدّراسة من جميع طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت في فلسطين، وتكونت عينة الدّراسة من (300) طالب وطالبة من الجامعتين، تم إختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي.

واستخدم الباحث برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وتم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للإجابة عن أسئلة الدراسة، وخرجت الدراسة بنتائج عديدة كان أهمها: جاء تقدير الضغوط النفسية والمتمثلة بضغوط الحياة والضغوط الاسرية والإجتماعية والأكاديمية والإقتصادية متوسطاً أما الضغوط السياسية فجاء تقديرها منخفضاً، وجاء تقدير مدى

اللجوء لإستخدام حيل الدفاع النفسي المتمثلة بالكبت والإسقاط والنكوص والإنكار والتكوين العكسي متوسطاً، وجاء تقدير مستوى الإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل متوسطاً أيضاً، وكان هناك علاقات إرتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين جميع متغيرات الدراسة المتمثلة بالإضطرابات جسدية الشكل والضغوط النفسية بمصادرها المختلفة (ضغوط الحياة والضغوط الاسرية والاجتماعية والأكاديمية والإقتصادية والسياسية)، وحيل الدفاع النفسي (الكبت والإسقاط والنكوص والإنكار والتكوين العكسي)، وأشارت النتائج أن لمتغير الجنس أثر في درجة ممارسة حيلة التكوين العكسي عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، بينما لم يؤثر في الباقي المتغيرات التابعة والمتمثلة بحيل الكبت والإسقاط والنكوص والإنكار والإضطرابات جسدية الشكل وضغوط الحياة والضغوط الاسرية والاجتماعية والأكاديمية والإقتصادية والسياسية، حيث أشارت النتائج إلى أن الذكور يميلون إلى استخدام حلية التكوين العكسي أكثر من الإناث.

وكان لمتغير الكلية (العلوم الطبيعية، والعلوم الإنسانية) أثر في حيلة التكوين العكسي عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، ولصالح طلبة كليات العلوم الإنسانية، وأثر متغير الكلية في مستوى الإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) ولصالح طلبة كليات العلوم الطبيعية، بينما لم يؤثر متغير الكلية في باقي المتغيرات التابعة في حيل الكبت والإسقاط والنكوص والإنكار وضغوط الحياة والضغوط الاسرية والاجتماعية والأكاديمية والإقتصادية والسياسية.

وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحث بالتأكيد على نشر التوعية عن طريق البروشورات وقنوات التلفزة والإنترنت للتأكيد على عدم اللجوء إلى استخدام الطلبة لحيل الدفاع النفسي بكثرة لإرتباطها بالإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل، وأن يجد الطلبة والقائمون عليهم متنفسات بناءة لتخفيف الضغوط النفسية وحسن إدارتها والتعامل معها لإرتباطها كذلك بالإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، حيل الدفاع النفسي، الإضطرابات جسدية الشكل.

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

مقدمة الدراسة

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

مصطلحات الدراسة

حدود الدراسة

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

مقدمة الدراسة

أصبحت الضغوط النفسية ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات البشرية بدرجات متفاوتة، ويحدد هذا التفاوت طبيعة المجتمعات ودرجة تحضرها وما يفرضه ذلك من شدة التفاعل بين الأفراد أنفسهم والأفراد والمؤسسات وندرة الموارد وشدة الصراع للفوز بجانب من تلك الموارد والمزايا وكذلك سرعة معدل التغيير في تلك المجتمعات وما تفرضه على نمط الحياة فيها، فغدت الضغوط النفسية مظهراً طبيعياً من مظاهر الحياة الانسانية لا يمكن تجنبه، فحياتنا العصرية تتميز بالتعقيد، والتغيير السريع، مما يجعل الفرد في أي مرحلة من مراحل حياته يشعر بالعجز، وعدم فهم هذه التغيرات وبالتالي يزداد لديه الشعور بالإحباط والتوتر والقلق ولا سيما لدى الطلبة الجامعيين، وذلك بسبب أن الطلبة الجامعيين هم من أكثر الطبقات في المجتمع المعرضة للضغوط النفسية لما يواجهونه من تعدد فكري في الحرم الجامعي وضغوطات إجتماعية وإقتصادية وسياسية وأكاديمية وأسرية، فكل هذه الضغوط تؤدي إلى إزدياد الإنفعالات والضغوط النفسية على الطالب الجامعي (بخش، 2007).

ويتعرض الطلبة الجامعيون للكثير من الضغوط النفسية المختلفة التي تؤثر على صحتهم وتوافقهم النفسي وقدرتهم على التكيف، فمنها ما هو شخصي يفرضه الطالب على نفسه من أجل تحقيق أهدافه وطموحاته في الحياة، ومنها ما هو إجتماعي يفرضه المجتمع والأسرة والجامعة من متطلبات كضرورة النجاح والتفوق، ومنها ما هو بيولوجي يتمثل في الصحة والتنفيس عن الرغبات الجنسية بشكل مقبول إجتماعيا ودينيا (حمدي، 2007).

وقد تلعب الضغوط النفسية دوراً كبيراً في ظهور بعض الإضطرابات النفسية والجسمية، والإضطرابات جسدية الشكل من أكثر هذه الإضطرابات تأثراً بتلك العوامل بالإضافة إلى تأثرها بعمليات التحضر والتقدم التكنولوجي السريع (العارف، 2014).

وتعتبر إضطرابات جسدية الشكل عن الإتصال الوثيق بين الجسم والنفس أي أنها دالة على التفاعل المستمر بين الشخصية والصراع الإنفعالي من ناحية وبين الجهاز العصبي من ناحية أخرى، وفي الإختلالات النفسية والجسمية تتأثر الأعضاء التي لا تخضع للتوجيه الشعوري مثل الرئتين أو القولون (اميمن، 2004).

ويمكن القول أن الإضطرابات جسدية الشكل على إختلاف أنواعها من أكثر الإضطرابات إنتشاراً بالرغم من عدم وجود إحصاءات دقيقة تؤكد ذلك إلا أن الملاحظة الأولية للمرضى المترددين على العيادات العامة والخاصة تسهل إدراك الأمر، وقد يرجع السبب إلى تداخل العديد من العوامل الجينية والنفسية والإجتماعية، إذ لم تتفق النظريات المفسرة لهذا النوع من الإضطرابات على عامل واحد، وإن كانت النظرة التكاملية القائلة بتعدد العوامل المؤدية إلى هذا الإضطراب هي الأقرب إلى التناول (حنضالي ويحياوي، 2014).

فهي تنجم عن التعرض المستمر للضغوط بشتى أنواعها: النفسية والإقتصادية والإجتماعية والأكاديمية والسياسية، وتعد الضغوط النفسية هي القاسم المشترك لها جميعاً إذ تتجلى أعراضها في المعاناة النفسية التي يحسها الفرد التي تضع قدراته على التحمل قيد الإختبار(حنضالي ويحياوي، 2014).

يعجز الفرد عن بلوغ أهدافه المتعارضة والمتعددة فيقع ضحية الإحباط الذي يخل بتوازن الشخصية، فيحاول التغلب على هذه الضغوط بممارسة بعض الحيل الدفاعية في محاولة منه لحل ضغوة وخفض شدة توتره ... فقد يتقمص مثلاً شخصية ما، أو يبرر فشله أو يكبت في نفسه، أو يسقط فشله على الآخرين (العارف، 2014).

فحيل الدفاع النفسي تعتبر أساليب غير مباشرة لإحداث التوافق النفسي، فهي وسائل تعتبر سلبية وإيجابية بنفس الوقت، فهي سلبية عندما تستخدم بطريقة مبالغ فيها، وبالوقت والمكان غير مناسبين، بينما تكون إيجابية عندما تستخدم بشكل قليل ومناسب للموقف، وتساعد على إراحة الفرد، وهدفها وقاية الذات والدفاع عنها والإحتفاظ بالثقة في النفس واحترام الذات وتحقيق الراحة النفسية والأمن النفسي (فرينة، 2011).

ويعتبر فرويد أول من أدخل مفهوم حيل الدفاع النفسي، ويرى أن الناس يلجأون إليها لحماية أنفسهم كما أنها تساعدهم على معالجة الصراعات والإحباطات، وهي أساليب عقلية لاشعورية تقوم بتثويه الخبرات وتزييف الأفكار والصراعات التي تمثل تهديداً، وهي تساعد الناس على خفض القلق حينما يواجهون مواقف تثير التهديد (فرينة، 2011).

ويشير (فرويد) إلى أن الإضطراب النفسي يرجع في أساسه إلى صراع بين النزعات الغريزية، فيقوم الفرد بتشيد قلاعاً تحميه من الصراعات المحتملة من العالم الخارجي والداخلي، فعندما يعجز عن إشباع دوافعه يصبح عصابياً، فهذه الصراعات ما هي إلا نتاج الصراع الدينامي بين الهو والأنا والأنا الأعلى (عباس، 1997).

فعندما يفشل الفرد في حل صراعه الناجم عن الرغبة في تحقيق أو إشباع دوافع أو غايات متعارضة، فإن الفرد قد يلجأ إلى ممارسة بعض حيل الدفاع النفسي كالنكوص والإسقاط والكبت والتكوين العكسي والإنكار وغيرها، والحيل الدفاعية هنا وسيلة لتخفيض التوتر وتحقيق قدر من اللذة المؤقتة، إنها وسيلة للتحايل على مطالب الهو الجامحة، بيد أن ممارسة حيل الدفاع النفسي قد يفقدها مفعولها وبخاصة عندما يخضع الأنا باستمرار لمطالب الهو المتجددة ولإلحاحاته المستمرة وهنا يشعر الفرد بمزيد من التوتر والإحباط الداخلي، ولا يمر هذا الإحباط الداخلي دون أن يتسبب في قلق أو إنفعال يؤثر على توازن الجسم ووظائفه، قد يحاول الجسم التكيف مع الإنفعالات الناجمة عن الإحباط الداخلي، ولكن هذه المحاولات عندما تتجاوز حدودها، فإنها لا بد وأن تطال بعض أعضاء الجسم فتخل بوظائفها فيصاب الفرد بأمراض جسمية ذات منشأ نفسي مثل ضغط الدم المرتفع والسكري والربو وأمراض القولون والروماتزم أو البدانة المفرطة، وقرحة المعدة وما إلى ذلك (العارف، 2014).

وكما يشير فرويد إلى العديد من هذه الحيل ولكن الباحث ركز على بعض هذه الحيل منها: الكبت، والإسقاط، والتكوين العكسي، والنكوص، والإنكار. فهذه الحيل لا تقدم الحل الأمثل لضغوط الفرد، وقد لا تحقق له الراحة النفسية وبزيادة حدة الضغوط قد يتعرض الفرد للإضطرابات النفسية وجسمية.

فالفرد يعاني من ضغوط النفسية عندما يفشل في التوفيق بين دوافعه المتعارضة فيضطر إلى استخدام حيل الدفاع النفسي، وعندما يسرف في إستعمالها فإنها تفقد مفعولها ويعرضه هذا الإسراف إلى الإضطرابات جسدية الشكل (العارف، 2014).

من هنا يتضح أن الإضطرابات جسدية الشكل وممارسة حيل الدفاع النفسي ما هي إلا مؤشرات ومظاهر تعبر عن الضغوط النفسية التي تهدد حياة الفرد، تحديداً فيما يتعلق بالتوافق النفسي والصحة والنجاح في الحياة على الصعيد الأكاديمي أو الإجتماعي أو الإسري أو الأقتصادي، وتأتي هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبييرزيت.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

إن الحياة مليئة بالمشكلات والأزمات والمواقف الضاغطة على الطلبة سواء أكانت ايجابية أم سلبية، ونظراً للتغيرات الإجتماعية والإقتصادية والسياسية المستمرة والسريعة في كل يوم يتعرضون لمزيد من الضغوطات والتحديات في مدى قدرتهم على تحمل أو مواجهة هذه المشكلات أو الأزمات، وفي مدى قدرتهم على التخلص من هذه الضغوط بدرجة عالية، فهم بناء المستقبل، وهم الجيل الواعد لأي مجتمع، بحيث لا يمكن عزلهم عن مجريات الحياة الضاغطة وأحداثها التي تدور في العالم بشكل عام، وفلسطين بشكل خاص، لإثبات وجوده الفاعل ودوره المهم في ظل هذه التغييرات (بني مصطفى والشريفين وطشطوش، 2013).

وبناءً عليه، أكدت بعض الدراسات أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد قد تؤدي إلى إستخدام حيل الدفاع النفسي والإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل، ومنها دراسة عليبور ونوربال ويزدنفار واغا (Alipour, Noorbal, Yazdanfar & Agah, 2011): التي هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج علاجي بإستخدام الكتابة كوسيلة للتنفيس الإنفعالي لتخفيض الضغط والكبت للمرضى الذين يعانون من إضطرابات سيكوسوماتية، وكذلك دراسة وهبان (2008)، التي بينت أن هناك علاقة بين ضغوط الحياة والإضطرابات السيكوسوماتية، ودراسة

كريم (Cramer, 2002) التي تناولت الحيل الدفاعية والسلوك والوجدان لدى عينة من طلبة الجامعة.

فالطلبة خلال حياتهم يواجهون العديد من المشكلات والمواقف الضاغطة التي تثير فيهم حالات القلق والتوتر الناتج عن عدم إشباع حاجاتهم، أو إدراكهم لوجود خطر حاصل أو متوقع مما يدفع بهم إلى محاولة تخفيفه أو إزالته إن أمكن وكثيراً ما يتوصلون إلى حالة الإتزان والتوافق بإزالة ذلك التوتر إلا أن بعض حالات التوتر قد تستمر ولا يستطيعون مواجهتها على مستوى الشعور لشدها أو قسوتها مما يؤدي بهم إلى محاولات تكيف لاشعورية وهي ما نطلق عليها بـ (حيل الدفاع النفسي) (جثير، 2011).

ومتغير إضطرابات جسدية الشكل يمثل إحدى الزوايا التي نالت إهتمام بعض الباحثين لكونها لها آثار فيزيولوجية تطال الأعضاء تنتج عنها أمراض عضوية أصبحت عرضاً من عروض العصر، والعديد من الأطباء المتخصصين بالطب النفسيوسوماتي يعتقدون أن التعرض المستمر لحالات من الضغوط والتوترات يعتبر عامل أساسي في الإصابة بالأمراض العضوية(عسكر، 2003)، وعليه تسعى الدراسة الحالية للإجابة عن التساؤل الرئيسي التالي:

هل هناك علاقة إرتباطية بين الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي وإضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبييرزيت؟

ويتفرع عنه عدة تساؤلات فرعية:

- 1- ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبييرزيت؟
- 2- ما حيل الدفاع النفسي السائد إستخدامها لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبييرزيت؟
- 3- ما مستوى إنتشار الإضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وبييرزيت؟
- 4- ما العلاقة بين الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعتي النجاح وبييرزيت؟

5- هل تؤثر متغيرات الجنس والمستوى الإقتصادي والكلية ومكان السكن والجامعة والمستوى الدراسي في مستوى الضغوط النفسية واللجوء إلى إستخدام حيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- 1- التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت.
- 2- التعرف إلى مدى لجوء طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت إلى إستخدام حيل الدفاع النفسي.
- 3- الكشف عن مستوى الإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت.
- 4- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي ومستوى الإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل.
- 5- التعرف إلى تأثير متغير الجنس والمستوى الإقتصادي والكلية ومكان السكن والجامعة والمستوى الدراسي في مستوى الضغوط النفسية ومدى اللجوء إلى إستخدام حيل الدفاع النفسي ومستوى الإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت.

أهمية الدراسة

تمكن أهمية هذا الدراسة في أنه يركز على شريحة مهمة في المجتمع وهم الطلبة الجامعيين، إذ تسعى الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وعلاقتها بحيل

الدفاع النفسي وإضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت، ومما لا شك فيه أن هذا الجانب ينطوي على أهمية كبيرة من الناحيتين والنظرية التطبيقية.

أ. الأهمية النظرية

1. تعتبر هذه الدراسة مهمة لأنها تناولت موضوع الضغوط النفسية وعلاقتها بحيل الدفاع النفسي وإضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت.
2. قد تفيد نتائج الدراسة الحالية الأخصائيين النفسيين والمرشدين في وضع برامج خدماتية من شأنها التخفيف من الضغوط النفسية والإضطرابات جسدية الشكل في البيئة الجامعية أو الخدماتية، وذلك لتلافي مسببات هذه الضغوط والإضطرابات.
3. تكمن الأهمية النظرية للدراسة في إعادة إختبار تلك المعرفة النظرية التي توضح العلاقة بين الضغوط النفسية وممارسة حيل الدفاع النفسي والإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل.

ب. الأهمية التطبيقية

- يعتقد الباحث أن هذه الدراسة سوف تسفر عن نتائج قد تساعد ذوي العلاقة على الأهتمام بالطلبة الجامعيين من حيث التقليل من إستخدام حيل الدفاع النفسي وإضطرابات جسدية الشكل وإدارة الضغوط النفسية.
- إن التعرف على أنواع الإضطرابات جسدية الشكل وحيل الدفاع النفسي التي يتعرض لها الطالب الجامعي، مما يساهم في وضع الخطط والتوصيات الخاصة التي قد تساعد في التخفيف من الإصابة بإضطرابات جسدية الشكل وإستخدام حيل الدفاع النفسي.
- قد تفيد نتائج الدراسة في بناء برامج خدماتية وتدعيم الحياة الطالب الجامعية، من خلال إقتراح برامج إرشادية لخفض مستوى الإضطرابات جسدية الشكل والتقليل من إستخدام حيل الدفاع النفسي.

مصطلحات الدراسة

الضغوط النفسية: التعرض للمشكلات والأحداث التي تواجه الفرد وتسبب له إرباكاً في توازنه الداخلي، نتيجة لشعوره بالتهديد وتطلب منه القيام بمجهود إضافي للعودة إلى توازنه الطبيعي (مظلوم، 2008).

أما شقير (2002) فتري أن مصاد الضغوط النفسية هي مصادر داخلية ومصادر خارجية والتي تسبب ضغطاً على الفرد، مما ينتج عن هذه الضغوط ضعفاً في قدرته على الإستجابة للمواقف بالشكل المناسب، كما يصاحب هذه الضغوط اضطرابات فسيولوجية وإنفعالية تؤثر على الجوانب الشخصية للأفراد.

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الضغوط النفسية.

حيل الدفاع النفسي: "هي إنماط أو إستراتيجيات سلوكية يتخذها الفرد لحماية الأنا أو الذات من مشاعر الذنب أو القلق أو انخفاض القيمة" (Lindth, Pooler, Tamparo, Dahl & Morris, 2013, p.60).

التعريف الاجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس حيل الدفاع النفسي.

الإضطرابات جسدية الشكل: "هي مجموعة من الأمراض العضوية التي تتدخل العوامل النفسية فيها كمسبب لها أو على الأقل تزيد من شدتها ومن الامثلة على تلك الأمراض كثيرة نذكر منها: الذبحة الصدرية، إرتفاع ضغط الدم، جلطة الشريان التاجي، الربو، مرض السكري، أمراض الحساسية، قرحة المعدة، قصور الكلوي... إلخ" (الميلادي وعبد المنعم، 2003، ص: 44).

التعريف الاجرائي للإضطرابات جسدية الشكل: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الإضطرابات جسدية الشكل.

حدود الدراسة

المحدد الزمني: الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2017-2018.

المحدد المكاني: تتمثل الحدود المكانية في جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت وتم تطبيق هذه الدراسة في كليات جامعتي النجاح الوطنية في نابلس وكليات بيرزيت في رام الله في فلسطين.

المحدد البشري: طلبة جامعتي النجاح وبيرزيت المسجلين في مختلف الكليات.

المحدد الإجرائي: تتحدد نتائج الدراسة في ضوء حجم ونوع عينة الدراسة، وفي ضوء الخصائص السيكومترية لمجالات أداة القياس والمتمثلة في صدقهما وثباتهما، بالإضافة إلى طبيعة التحليل الإحصائي المستخدم في تحليل النتائج للإجابة عن أسئلتها وفرضياتها.

الفصل الثاني

الأطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

ثانياً: الدراسات السابقة

ثالثاً: التعقيب على الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الأطار النظري والدراسات السابقة

تمهيد

يتناول هذا الفصل الأطار النظري والدراسات السابقة، حيث يشمل الضغوط النفسية والإضطرابات جسدية الشكل وحيل الدفاع النفسي والتي سيتم تناولها من عدة جوانب، وبعد ذلك سيتم إستعراض الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية والتعقيب عليها، والتي تم صياغتها وفقاً لتنظيم التالي:

أولاً: الإطار النظري

1: الضغوط النفسية

تعد الضغوط النفسية إحدى ظواهر الحياة الإنسانية التي يتعرض لها الإنسان في مواقف متباينة، فهي تتطلب منه التوافق، وإعادة التوافق مع البيئة، وظاهرة الضغوط لا تختلف عن بقية الظواهر النفسية كالقلق، والإحباط، فهي نواتج متلازمة الوجود الإنساني، ولا تكون دائماً على نحو سلبي، فمحاولة الهروب منها تعني بوضوح نفس فعاليات الفرد، وإخفاقة بالحياة (الطلاق، 2000).

وقد أزداد أهتمام علماء النفس في السنوات الأخيرة بدراسة الضغوط النفسية لما لها من أهمية على صحة الفرد، وعلى المستوى الفردي، والجماعي منطلقاً من كوننا في عصر الضغوط والازمات النفسية.

تعريف الضغوط النفسية

يرى جونسون (2000) أن الضغوط النفسية ناتجة عن تفاعل الفرد مع البيئة التي تحيطه والتي تحكمها قوانين الزمان والمكان والأنشطة المختلفة للتطور والتقدم التكنولوجي والعادات والتقاليد السائدة في المجتمع، فالمجتمع الذي يعيش به الفرد يؤثر ويتأثر فيه، ويرى

أيضاً بأن الضغوط بكل أنواعها ناجمة عن التطور التكنولوجي والحضاري المتسارع وعن ضغوط العمل الكبيرة الملقاة على كاهل الأفراد.

عرفت الجمعية الأمريكية للطب النفسي أحداث الحياة الضاغطة على أنها أعباء ترهق الفرد وتتجاوز طاقة التحمل لديه (عبيد، 2008).

أما شقير (2002) فتزى أن مصادر الضغوط النفسية هي مصادر داخلية ومصادر خارجية والتي تسبب ضغطاً على الفرد، مما ينتج عن هذه الضغوط ضعفاً في قدرته على الإستجابة للمواقف بالشكل المناسب، كما يصاحب هذه الضغوط اضطرابات فسيولوجية وإنفعالية تؤثر على الجوانب الشخصية للأفراد.

ومن خلال هذه التعريفات التي تم إستعراضها سابقاً يمكن أن نلاحظ أن أهمها هو ما ورد في تعريف جونسون والتعريف الجمعية الأمريكية للطب النفسي حيث أستطاع أن يصف ماهية أو طبيعة الضغوط النفسية التي تواجهه الأفراد.

أثار ومظاهر الضغوط النفسية

تهدد الضغوط النفسية حياة الأشخاص وتترك اثاراً سلبية ومدمرة لسعادتهم، كما أن الضغوط النفسية ترتبط بالبيئة المحيطة وبالخبرات الحياتية وظروف العمل للأفراد، وتساهم بشكل كبير في ظاهرة الإحترق النفسي والتي تشكل خطراً على حياة الأفراد، كما يمكن تصنيف اثار الضغوط النفسية إلى ما يلي:

1- **الاثار الجسمية:** ومنها إرتفاع ضغط الدم وفقدان الشهية وإضطرابات الهضم وتقرحات الجهاز الهضمي والربو والحساسية الجلدية والصداع.

2- **الاثار النفسية:** ومنها الملل والتعب والإرهاق وإنخفاض الميل للعمل والأرق وإنخفاض تقدير الذات.

3- الآثار الاجتماعية: وتشمل العزلة والفشل في أداء الواجبات اليومية وإنعدام القدرة على تحمل المسؤولية وإنهاء العلاقات.

4- الآثار السلوكية: ومنها الإرتجاف والعلثمة في الكلام وزيادة التقلصات العضلية واضطراب عادات النوم ونقص الحماس والميول وزيادة الشك في الزملاء وعدم القدرة على التركيز.

5- الآثار المعرفية: ومنها سوء التخطيط والتنظيم والصعوبة في التنبؤ وزيادة الإضطرابات في الإنتباه والذاكرة وضعف التركيز (الغريير وأسعد، 2009)

مصادر الضغوط النفسية

ويرى جودة واليافي (2002) أن الباحثين الذين إجتهدوا في وضع تصنيفات لمصادر الضغوط النفسية، سلكوا ثلاثة مسارات هي:

أولاً: النموذج الثنائي

ويصنف النموذج الثنائي مصادر الضغوط النفسية في مجموعتين رئيسيتين هما:

1 - الضغوط التنظيمية: وهي التي تتعلق بمحيط العمل والمتغيرات المرتبطة بها، مثل عبء الدور، وغموض الدور، وصراع الدور، والمشاركة في صنع وإتخاذ القرار وعوائق الترقية والتقدم المهني.

2 - الضغوط الشخصية: وهي التي تتعلق بشخصية الطالب الجامعي وإعتقاداته ومدى توافقه مع المتغيرات المواقبة له في حياته ومدى قدرته على التحكم فيها والإستجابة لها.

ثانياً: النموذج الثلاثي

ويرجع أصحاب هذا الإتجاه بشكل عام مسببات الضغوط النفسية إلى ثلاثة مصادر رئيسية هي: العوامل المتعلقة بالفرد، والعوامل المتعلقة بالمنظمة، والعوامل المتعلقة بالبيئة.

ثالثاً: النموذج متعدد الأبعاد

ويصنف النموذج متعدد الأبعاد الضغوط النفسية الى أربع مجموعات رئيسية وهي: الفيزيائية، وجماعة العمل، والفردية، والتنظيمية.

أساليب مواجهة الضغوط

إن مصطلح مواجهة الضغوط عبارة عن الأفكار والأساليب التي يستخدمها الأفراد بهدف السيطرة والتحكم في إدارة الضغوط والتعامل معها، وتعتمد مواجهة الضغوط على الإختلاف بين الأفراد من حيث الأسلوب الذي يتم استخدامه في مواجهة الضغوط، ويشير مفهوم إستراتيجيات المواجهة إلى الجهود المعرفية والسلوكية والإنفعالية التي يبذلها الأفراد لإدارة المتطلبات الداخلية والخارجية الناتجة عن التعرض للمواقف الضاغطة والتي تهدف إلى الحد من التوتر والضيق المرتبط بتلك المواقف (Thornton & Troccoli, 2005).

كما يعرف كيبارت (Kepbart، 2003) إستراتيجيات المواجهة بأنها عملية إعادة إدراك وتقييم وتكيف تحدث كردود فعل للضغوط وتهدف إلى مقاومة الضغوط والتقليل من الآثار السلبية المرتبطة بها، فالفرد ليس دائماً ضحية مستسلمة وسلبية للمواقف الضاغطة التي يواجهها، فهو عادةً يحاول التقليل أو التخفيف من الضغوط بواسطة التفكير والشعور أو السلوك بطرق متعددة، بمعنى مواجهتها، كما أن الفرد يواجه الضغوط بطرق متعددة، بعضها ناجح وفعال والبعض الآخر أقل فعالية وتأثيراً.

وعندما يشعر الفرد بأنه مؤهل جيداً للتعامل ومواجهة المواقف الضاغطة فهو يستخدم مهمة التوجيه وهو الأسلوب المباشر في التعامل مع متطلبات المواقف الضاغطة، وهذا يعني أن الفرد يواجه المواقف بواقعية ويحاول تحليل المواقف الضاغطة تحليلاً مناسباً من خلال تحديد الأساليب المناسبة التي يجب عليه الفرد إتباعها، وتقييم هذه الأساليب ومحاولة إيجاد الحلول البديلة لمواجهة هذه المواقف، ويتميز أسلوب التوجيه بالمرونة والتي تمكن الفرد من تغيير أسلوبه ومتطلباته في مواجهة المواقف الضاغطة، وقد يكون الفعل الذي يسلكه الفرد إتجاه

الضغوط واضح وصريح عن طريق إلتماس الدعم الإجتماعي، وأحياناً تكون ردود الفعل إتجاه الضغوط خفية وغير واضحة كتقليل مستوى الطموحات (احمد، 2008).

كما يشير كاو (Keo,2002) إلى ثلاثة أساليب للتعامل مع الضغوط النفسية وهي:

أولاً: أساليب المواجهة الفسيولوجية

وتعتبر من أهم إستراتيجيات مواجهة الضغوط، حيث أن الاستجابة الشائعة للضغوط التي يواجهها الأفراد تظهر من خلال الإستجابة الفسيولوجية حيث يصاب الفرد بتوتر الأعصاب والعضلات وإضطراب المعدة وإرتفاع ضغط الدم وإرتفاع دقات القلب، وبذلك تعمل أساليب المواجهة الفسيولوجية بكفاءة للقضاء على هذه الأعراض ومن أمثلتها التمارين الرياضية التي تؤدي إلى زيادة الكفاءة للقضاء على هذه الأعراض والتي تؤدي إلى الشعور بالتحسن، والإسترخاء الذي يعتمد على تصفية الذهن و تنقيته من الضغوط والتخلص من الأفكار السلبية والمشاعر المزعجة، وقد تحتاج هذه العملية إلى التدريب.

ثانياً: أساليب المواجهة المعرفية

لا يتمكن الأفراد دائماً من التحكم والسيطرة على جميع المواقف الضاغطة في حياتهم، ومع ذلك فإنه لديه القدرة على التحكم في ردود الأفعال العقلية اتجاه هذه الضغوط، فقد يتعامل الفرد مباشرة مع مصادر الضغوط محاولاً تعرف المشكلة وإيجاد الحلول المناسبة لها وإختبار الحل الأفضل منها، كما قد يكون من المفيد للفرد التعبير عن مشاعره اتجاه المشكلة، وبذلك يحصل على التغذية الراجعة من خبرات الآخرين.

ثالثاً: أساليب المواجهة السلوكية

البعض من مصادر الضغوط التي يواجهها الفرد قد تكون السبب فيها هو سلوك الفرد ذاته، فهناك أفراد يجدون صعوبة في التعامل مع المواقف الضاغطة عن طريق وسائلهم

ودافعتهم، ولذلك فإن إستراتيجية إدارة الضغوط السلوكية كمهارة التعامل مع النقد، والتعبير عن المشاعر، والتحكم في الغضب، تساعد الأشخاص على التعامل بكفاءة وفاعلية مع الضغوط.

النظريات المفسرة للضغوط النفسية

اختلفت النظريات المفسرة للضغوط النفسية فيما بينها، وذلك لتناول كل نظرية من النظريات جانب محدد من الجوانب المؤثرة في الضغوط النفسية، فلكل نظرية جانب وإطار معين ومنطلقات وتفسيرات مختلفة، ومن أهم النظريات التي ساهمت في تفسير الضغوط النفسية ما يلي:

نظرية سيلبي " Selye Theory "

كان لطبيعة تخصصه الدراسي الأولى تأثير كبير في صياغة نظريته في الضغوط، فلقد تخصص في دراسة الفيزيولوجيا والأعصاب واتضح هذا التأثير من خلال اهتمامه بإستجابات الجسم الفيزيولوجي الناتجة عن الضاغطة، وتتعلق نظرية "هانز سيلبي" من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو إستجابة عامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس إستجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الإستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر "سيلبي" أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية، وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة، وفي صدد الدفاع ضد الضغط حدد "سيلبي" ثلاث مراحل تمثل عنده مراحل التكيف العام وهي:

1- الفرع: وفيه يظهر تغييرات وإستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط، ونتيجة لهذه التغييرات تقل مقاومة الجسم، وعندما يكون الضاغط شديداً فإن مقاومة الجسم تنهار وتحدث الوفاة.

2- المقاومة: وتحدث هذه المرحلة حين يكون التعرض للضاغط متلامزماً مع التكيف عندها تختفي التغييرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغييرات وإستجابات أخرى تدل على التكيف.

3- الإجهاد: وهي المرحلة التي تعقب مرحلة المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وإذا كانت الإستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف (الرشيدي، 1999).

نظرية العجز المتعلم "Learned Helplessness Theory"

طورت هذه النظرية العالمية سيلجمان (Seligman, 1975) بحيث أكدت على أن الأفراد الذين يتعرضون للمواقف الضاغطة مع تزامن اعتقادهم بأنهم لا يستطيعون التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها، من شأنه أن يشعر الأفراد بالعجز والضعف، وأن الفرد يتعلم أن يصبح عاجزاً عندما يواجه أحداثاً لا يستطيع التحكم بها، وبخاصة عندما يفشل في مواجهة مهمات معينة.

وترى سيلجمان (Seligman, 1975) أن حالة العجز المتعلم تؤدي إلى اثار تعليمية ودفاعية وإنفعالية، فالأثر التعليمي يظهر من خلال أن الفرد يتعلم بأن سلوكه غير صحيح، وأن النتيجة التي يرغب بها لا تعتمد على سلوك يقوم به، أما الأثر الدافعي فيظهر من خلال عزوف الفرد عن المحاولة والمبادرة، أما الأثر الإنفعالي فيظهر في أن الفرد يفقد القدرة على التحكم والسيطرة على الأمور مما يؤدي إلى إستجابات إنفعالية سلبية (الرشيدي، 1999).

نظرية لازاروس وفولكمان "Lazarus and Folkman"

يفسر لازاروس وفولكمان (Lazarus and Folkman, 1984) الضغوط النفسية بأنها علاقة تفاعلية بين الفرد والبيئة والتي يقيّمها الفرد بأنها مرهقة وشاقة، فعندما يواجه الأفراد مواقف مختلفة ويتم تقييمها على أنها ضارة أو مهددة، فإنه ينشأ الضغط النفسي.

ويريان لازاروس وفولكمان أن تفسيرات الأحداث الضاغطة تركز على العمليات الأساسية التالية:

أ- عملية التقويم الأولي: وهي عملية تقويم الأفراد للمواقف وأسلوب إدراكهم لها بحسب خطورة الموقف أو تهديده لحياة الأفراد.

ب- عملية التقويم الثانوي: وهي عملية تقويم لما يمتلكه الأفراد من موارد للتعامل مع الأحداث الضاغطة، وتتأثر عملية التقويم الثانوي بإمكانيات وقدرات الأفراد النفسية والجسمية والاجتماعية (الرشيدي، 1999).

وبحسب هذه النظرية عن الضغوط النفسية فإن المكونات الرئيسة للضغوط هي:

- 1- الموقف، والتقويم المعرفي للموقف وهو طريقة تحليل وتفسير الأفراد للمواقف، فموقف معين يفسره فرد بأنه موقف ضاغط، بينما شخص آخر يفسره غير ذلك.
- 2- المعلومات والمصادر المدركة لدى الأفراد في مواجهة المواقف، فقد يدرك فردان الحدث على أنه حدث ضاغط، ولكن أحدهم يعتقد بأن لديه معلومات ومصادر وإمكانات تساعده على التعامل مع المواقف، بينما الشخص الآخر لا يعتقد ذلك، فكل منهما يمتلك إستجابة معينة ويتعامل مع المواقف بحسب ما لديه من معلومات ومصادر شخصية تتعلق بالسمة الشخصية والخصائص المعرفية للفرد.
- 3- المصادر البيئية التي ترتبط بالجوانب البيئية الاجتماعية والمادية.

رابعاً: نظرية سبيلجر: (Spelgre theory)

"تعد نظرية سبيلجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط النفسية حيث أنه إستطاع أن يربط بين قلق الحالة والضغوط النفسية ويعتبر الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبباً لحالة القلق ويهتم كذلك الأمر بأنه يقارن بين مفهوم الضغط (stress) ومفهوم التهديد (threat) فكلاهما مفهومان مختلفان. فكلمة ضغوط تشير إلى الإختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرحة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة التهديد فتشير إلى التقدم والتفسير لموقف خاص على أنه خطير ومخيف" (الرشيدي، 1999: 53-55).

نظرية موراي (Moray theory)

فالضغط عند موراي يشير إلى المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات تتواجد في البيئة فبعضها مادي والآخر بشري، وترتبط كذلك بالأشخاص والموضوعات وهي محكومة بعدة

عوامل إقتصادية وإجتماعية وأسرية والعطف والخداع والإتزان والسيطرة والعدوان، ويقسم موارد الضغوط النفسية إلى نوعين:

ضغوط ألفا: وهي التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد.

ضغوط بيتا: وهي الضغوط كما يرى الشخص.

ويؤكد موراي إلى أنه يمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص نتيجة إنتقائه وإستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه إنفعال خاص وحين يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة كما يحس بالضيق إذا لم يتحقق الإشباع ومن تلك الحاجات الإنجاز والانتماء والعدوان والاستقلالية والسيطرة والتحقيق (العبدى، 1990).

نظرية التوافق بين الفرد والبيئة

"تحول هذه النظرية بين إدراك الفرد لإحدى المهام وإدراكه لقدراته على إكمال هذه المهمة وما لديه من حافز على إكمالها وتفترض النظرية بأن مشاعر الضغط تتناسب تناسباً طردياً بين الفرد والبيئة، فعند إرتفاع حجم الضغوط تزداد الفجوة بين الفرد والمجتمع وبالتالي فإن الضغوط تتفاوت بحسب درجة التحدي التي يفضلها الفرد" (جرير، 2000: 8).

ويرى الباحث أن النظريات المفسرة للضغوط النفسية على إختلاف الجوانب التي تم تفسيرها من خلالها سواء كان فيسيولوجي أو نفسي، فإنها تتفق على أن مصادر هذه الضغوط ناتجة عن ضغوط الحياة والضغوط الأسرية والإجتماعية والإقتصادية والأكاديمية والسياسية المستمرة والمنهكة، وتزداد سوءاً على الفرد إذا لم يستطع الفرد أن يتكيف مع الظروف الضاغطة لمحاولة تجنب هذه الضغوط.

2: إضطرابات جسدية الشكل

إن هناك صلة وثيقة بين النفس والجسد فكل منهما يتأثر بالآخر ونتيجة للضغوط المتزايدة على الإنسان في العصر الحالي فقد أصبحت الإضطرابات جسدية الشكل سمة من سمات هذا

العصر، وهناك الكثير ممن يعانون من اضطرابات عضوية مثل القرحة وضغط الدم..الخ سببها الإحباطات الكثيرة والمشاكل والضغوط الإنفعالية العنيفة والمستمرة.

تعريف الإضطرابات جسدية الشكل

لغويًا: نجد أن كلمة سيكوسوماتي مشتقة من الكلمة اليونانية Psycho التي تعني الروح أو النفس، وكلمة Soma وتعني البدن أو الجسد.

وفي اللغة اللاتينية حسب قاموس Larousse يشار إليها بالكلمة Psychosomatique (862: 2010, Michel, Guillemot & all). أما في اللغة العربية أصطلح عليها تسمية سيكوسوماتي، نفسي جسدي أو بإختصار النفس جسدية (فيصل، 2000).

أما إصطلاحاً: "هي أمراض عضوية يلعب فيها العامل الإنفعالي دوراً هاماً وأساسياً نتيجة لعوامل الضغط Stress، لا تجد تعبيراً إنفعالياً بالكلمة ويعبر عنها بالجسد Alexithimie وبالتالي تظهر في هيئة أمراض جسدية متعددة كالأمراض الجلدية، المعدية..الخ" (الجاموس، 2004: 13)

وتتفق التعاريف السابقة مع تعريف عبد المعطي (2003)، والذي يرى أن الإضطرابات جسدية الشكل هي مجموعة الأعراض والشكوى التي تكون الأعراض فيها طبية واضحة تماماً ويدخل ضمنها اضطرابات أو خلل أو إصابة بعض الأعضاء أو الأجهزة في جسم المريض ولكنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمتغيرات وعوامل نفسية أبرزها العوامل الإنفعالية والوجدانية والضغوط البيئية، وهذه اضطرابات تحتاج إلى علاج نفسي إلى جانب العلاج الجسمي (عبد المعطي، 2003).

"وكذلك تعرف الإضطرابات السيكوسوماتية بأنها "إضطرابات جسمية موضوعية ذات أساس وأصل نفسي وتصيب المناطق والأعضاء التي يتحكم فيها الجهاز العصبي الذاتي"، ويهتم الطب السيكوسوماتي إهتماماً خاصاً بهذه الإضطرابات" (زهران، 1997: 469).

أما الجمعية الأمريكية لطب النفسي العقلي (APA) فتعرفها: مجموعة من الإضطرابات التي تتميز بالأعراض الجسمية التي تحدثها عوامل إنفعالية، وتتضمن جهازاً عضوياً واحداً يكون تحت تحكم الجهاز العصبي المستقل، وبذلك تكون التغيرات الفسيولوجية المتضمنة هي تلك تكون مصحوبة بمجالات إنفعالية معينه، وتكون هذه التغيرات أكثر إصراراً وحدة، ويطول بقاءها، ويمكن أن يكون الفرد غير واعٍ شعورياً بهذه الحالة الإنفعالية (عبد المعطي، 2006).

خصائص الإضطرابات جسدية الشكل (أبو حسن، 2012).

- وجود أساس فسيولوجي للإضطرابات.
- تشمل الأعضاء والأحشاء التي تتأثر بالجهاز العصبي الذاتي، وهي بذلك لا تخضع للضبط الإرادي.
- وجود تغيرات بنائية قد تهدد الحياة.
- أكثر سيطرة وإلحاحاً على العضو المصاب.
- وجود إضطراب إنفعالي كعامل مسبب.
- ترتبط بعض الحالات بنمط معين من الشخصية.
- تختلف الإصابات بهذه الإضطرابات بين الجنسين إختلافاً ملحوظاً.
- قد توجد مختلف الأعراض أو تتألى لدى الفرد الواحد.
- غالباً ما يوجد تاريخ عائلي للإصابة بنفس الإضطراب أو ما شابه.
- يميل الإضطراب لإتخاذ مراحل مختلفة.
- العلاج العضوي لا يؤدي إلى تحسن كامل إلا مع إستمرار العلاج النفسي أي فشل العلاج الجسيمي الطويل في شفاء الإضطراب.

تشخيص الإضطرابات جسدية الشكل: (البناء، 2006، ص: 313-312)

- يجب أولاً الإهتمام بالفحص الطبي الشامل، وإستطلاع تاريخ حياة المريض وتاريخ المرض وتكوين وبناء الشخصية.
- أن المريض لا يعرف بسهولة بأن مرضه نفسي جسدي، ولكنه يسر غالباً على أنه جسدي فقط.
- أنه عند معرفته بهذا التشخيص، تبدو دفاعاته النفسية في النشاط بشكل ملحوظ، وقد تزداد حدة نوبة المرض، بشكل واضح، أثناء محاولة التشخيص.
- ومن العلامات الدالة، على أن الإضطراب نفسي جسدي: وجود إضطراب إنفعالي، يعتبر عاملاً مرسباً، وإرتباط الحالة بنمط معين من أنماط الشخصية، ووجود إضطراب نفسي جسدي سابق لدى المريض، ووجود تاريخ مرضي في الأسرة لنفس المرض أو إضطرابات مشابهة، وسير المرض يكون مرحلياً (مراحل شفاء ومراحل مرض).
- الشبه الكبير بين أعراض المرض النفسي وبين أعراض التوتر الإنفعالي.
- ويجب المفارقة بين الأعراض النفسية الجسمية وبين الأعراض الهستيرية، فمثلاً في الهستيريا تصيب الأعضاء التي يسيطر عليها الجهاز العصبي المركزي، والأعراض تعتبر تعبيرات رمزية غير مباشرة عن دوافع مكبوتة، وتخدم غرضاً شخصياً لدى المريض، بينما في المرض النفسي الجسدي تصيب الأعضاء التي تسيطر عليها الجهاز العصبي الذاتي، والأعراض عبارة عن نتائج مباشرة لإضطرابات إنفعالية تخل بتوازن الجهاز العصبي الذات.

النظريات المفسرة لإضطرابات جسدية الشكل

الإتجاه السلوكي

يعتمد هذا الإتجاه في تفسيره للإضطرابات جسدية الشكل على مبادئ المدرسة السلوكية ونظريات الإشراف في التعلم وأهمية المواقف وعلاقتها بالشخصية، ولم يهتم علماء السلوكية بفكرة

المعنى الرمزي للعرض المرضي، ولكن اهتموا بالعرض نفسه (العوامل الموقفية) المتضمنة في الموقف بدلاً من الفروض الغيبية (الصراع اللاشعوري)، وقد اعتبروا أن الإضطرابات جسدية الشكل هي مسألة إشتراط (التعلم الشرطي) أي أن الفرد يكون لديه أصلاً حساسية نحو الغبار وهذه الحساسية تؤدي به إلى الربو عن طريق تعميم المثير، وبالتالي يصبح أي شيء مرتبط بالغبار يثير نوبة الربو (الطلاع، 2000).

إذ يفترضون أن الإضطرابات جسدية الشكل تحدث بسبب التعزيز، إما بزيادة الإنتباه نحو إستجابات معينة أو بخفضها، فالأطفال يمكن أن يكونوا عرضة للأصابة بهذا الإضطراب إذا شاهدوا أحد أفراد العائلة يلقي تعريزا على إظهاره أو شكواه من آلام بدنية.

"وكذلك الإرتباط بين المرض والمكافأة عند المريض نفسه، فالمريض يعامل معاملة خاصة فيها الرعاية والإهتمام، اذا المرض يحقق له مكاسب ويؤدي ذلك لحدوث التعزيز وميل المريض إلى التكرار وفقا للمبدأ القائل الإستجابة المعززة هي التي تثبت في خبرة الانسان" (عبد الرحمن العيسوي، 2000: ص 224)

وإنطلاقاً من هذه الأنماط السلوكية فإن هؤلاء الباحثين يرون بأن العلاج النفسي لهؤلاء المرضى يكمن في تعديل هذه الأنماط السلوكية، فمريض الذبحة مثلاً يتبع نمطاً سلوكياً متميزاً بالجهود والعدوانية والرغبة القوية بالمنافسة وعلى العلاج النفسي أن يتوجه لتعديل هذه السلوكات (محمد احمد النابلسي، 1991).

فالسلكيون يرون أن ما يصيب الإنسان من إضطراب إنفعالي يكون نتيجة عدم قدرة الفرد على إستيعاب المواقف الجديدة في حياته، الأمر الذي يترتب عليه وجود حالة من التوتر والإضطراب وعدم الإلتزان أي فشل الفرد في التعلم واكتساب سلوك جديد مناسب يؤدي إلى الشعور بعدم الرضا وعدم الراحة وبالتالي إحساس الفرد بالتوتر الذي قد يساهم في حدوث الإضطرابات جسدية الشكل (ابراهيم، 2001).

الاتجاه التحليلي

تحاول نظرية التحليل النفسي تفسير تطور اضطرابات عديدة من خلال العوامل الإنفعالية التي تتم في اللاشعور، وقد يكون " فرانز ألكسندر" (Frens alwxander) من أكثر المهتمين بالتحليل النفسي فقد درس ردود الفعل النفس جسدية ومن هذا المنطق فالإضطرابات جسدية العديدة هي نتاج لحالات إنفعالية لا شعورية خاصة بكل إضطراب فالإنفعالات اللاشعورية تتم كتبها وبعد ذلك تم تفريغها عن طريق عضو معين، فإحباط الرغبات الإعتيادية لدى الفرد ترتبط بالإصابة بقرحة المعدة، وكتب الرغبات يستثير حالة إنفعالية مزمنة مسؤولة عن ارتفاع ضغط الدم (بني يونس، 2008).

ويعتمد هذا الإتجاه في تفسيره للإضطرابات جسدية الشكل على البناء الداخل للشخصية، ويفترض وجود علاقة سببية بين مكونات الشخصية والإضطرابات جسدية الشكل، وهو يمثل أعمال فرانز وفلاندرز (Frans & Flanders) حيث أفترض أتباع فرويد وجود أسباب تحليلية لاشعورية تكمن وراء الإصابة بهذه الإضطرابات، وقدموا تفسيراً قائماً على الدينامية السيكلوجية أي العوامل والتغيرات النفسية التي يتعرض لها الفرد، ومؤدى هذه النظرية أن الأعضاء الجسمية المصابة ليست سوى تعبير رمزي عن بعض الصراعات اللاشعورية التي ينعكس أثرها في صورة القرحة وغير ذلك من الإضطرابات جسدية الشكل (العيسوي، 2000).

إن تطبيق المبادئ التحليلية في الميدان النفسي الجسدي لم يأت على يد فرويد، وإنما على يد أتباعه، فقد لاحظ هؤلاء أن الحالات الجسدية لبعض مرضاهم كانت تتحسن لدرجة الشفاء أحياناً أثناء علاجهم النفسي التحليلي.

ويعتبر (F.alexandr, 1979) مؤسس المدرسة السيكلوسوماتية التحليلية، وقد حاول هذا العالم التوفيق بين النظريات الفسيولوجية وبين التحليل النفسي، وخرج من هذا التوفيق بنظرية ديناميكية بعيدة عن الجهود، مرتكزة أساساً على مبدأ الصراع وخاصة الصراع اللاواعي.

وقد افترض (Alexandr, 1979) أن لبعض الصراعات خاصية التأثير على أعضاء معينة، فالخوف والغضب ينعكسان غالباً على صعيد القلب والأوعية، في حين أن مشاعر التبعية والحاجة للحماية ينعكسان غالباً على الجهاز الهضمي، كما أشار هذا العالم إلى أن الاستعداد للإصابة بمرض ما (بسبب الوراثة أو طبيعة الجسم) غير كاف للإصابه بهذا المرض ما لم تضاف إليه العوامل الإنفعالية المكبوتة وغير المعبر عنها، وتبعاً لدرجة تظاهر الإنفعالات والصراعات يميز ألكسندر بين الإضطرابات الهستيريا في الإضطرابات النفسية البحتة التي يمكنها أن تنعكس على الأعضاء المستخدمة في العلاقة مع العالم الخارجي (الجهاز الحركي، أعضاء الحواس كالأنف، الجلد).

الاتجاه المعرفي

أجرى جراهام (Graham) وتلامذته مجموعة دراسات حول عينات من المرضى السيكوسوماتيين بهدف معرفة أثر العمليات المعرفية والعقلية على العمليات الفسيولوجية، وتبين لهم من خلال المقابلات أن هناك عنصرين على مستوى الأهمية في الإضطراب السيكوسوماتي هما:

1- ما يشعر به الفرد من سعادة أو حزن.

2- ما يرغب الفرد في معرفته أو عمله في ضوء خبراته وأفكاره أو مدركاته السابقة مثل (مريض الأم أسفل الظهر يشعر أنه يعمل لدرجة التعب).

إلا أن البعض الآخر يرى أن ربط العمليات المعرفية بالعمليات الفسيولوجية لدى المرضى تحيط به بعض الصعوبات المنهجية (الزراد، 2000).

أسباب الإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل: (العيسوي، 2000: 289) و(الزراد، 2000).

أ- وجود استعداد تكويني يقوم على الوراثة مثل (ظروف الولادة أو عمر الأم).

ب- وجود استعداد تكويني نتيجة الخبرات الأولى للفرد (الفسيولوجية أو النفسية).

ت- تغيرات الشخصية في مراحل العمر المتقدمة والتي تؤثر في عمل الأعضاء.

ث- ضعف عضو من الأعضاء كما في حالة الإصابة أو العدوى.

ج- وجود العنصر في حالة نشاط لحظة الإجهاد النفسي أو الثورة الإنفعالية.

ح- المعنى الرمزي للعضو في نظام شخصية الفرد فإذا كان الفرد يشعر بعداء تجاه والديه ولكنه لا يستطيع أن يعبر عن عدوانه نحوهما فيكظم مشاعره العدوانية، مما يؤثر في كيمياء الجسم ويؤدي إلى إنقباض الشرايين.

خ- توقف النمو النفسي وبالتالي جمود العضو في تطور وظائفه.

د- اضطراب العلاقة بين الطفل والأبوين ونقص الحب والميول العدوانية.

ذ- العوامل الإنفعالية كالقلق والإحباطات المتركمة التي قد يتعرض لها الفرد تتولد عنها ضغوط نفسية شديدة تؤدي به إلى اليأس والانهيار.

ر- التوتر العصبي الذي قد يؤثر عملياً في أية عملية فسيولوجية، فإذا كانت معدة الفرد ضعيفة فإنه يحتمل أن يستهدف للمتابع المعديّة عندما يصبح قلقاً أو غاضباً.

ز- الفروق في التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للحالات الإنفعالية المختلفة حيث وجد أن إنفعال الخوف والإكتئاب يرتبطان بإعاقة الوظائف الخاصة بالأعضاء الغليظة، بينما يرتبط إنفعال الغضب والقلق بزيادة عمل القولون.

وقد يتأثر نوع الإضطراب جسدي الشكل بنوع الجنس حيث لوحظ إنتشار ضغط الدم الجوهري والصداع النصفي وفقدان الشهية بين الإناث أكثر من الذكور، كما يتأثر بالعمر الزمني حيث يزداد بصفة ملحوظة في عمر (35) سنة (الشقير، 2002).

وعلى هذا فالإضطراب جسدي الشكل يحدث عندما يضع الفرد أهدافا تفوق طاقته وقدراته، أو يفرض على نفسه إنجاز مهام كثيرة في وقت قصير جداً كما في الشخصية التاجية أي أن التفكير غير المنطقي من الممكن أن يؤدي إلى سلوكيات غير توافقيه.

3: حيل الدفاع النفسي

تعتبر حيل الدفاع أو الحيل العقلية أو (الميكانيزمات) ديناميات نفسية يستخدمها الإنسان كوسيلة دفاعية لتجنب الألم والتحرر من الصراعات النفسية الداخلية والخارجية، فلها غرض وقائي وآخر دفاعي، وإستخدامها ضروري من أجل تحقيق الثبات الإنفعالي.

تعريف حيل الدفاع النفسي: (Psychological Defense Mechanisms)

هي وسائل لا شعورية تعمل على حماية الفرد من الأثار الضارة للقلق الشديد، بمعنى أنها دفاعات تكيفية تتيح للفرد الإستمرار في تأدية وظائفه في المواقف المثيرة للقلق، وقد تكون غير تكيفية إذا أعتد عليها بشكل مفرط، مما تؤدي فيه إلى تشويه الحقيقة والواقع، وكذلك تؤدي إلى إضطرابات (Vaillant, 2000).

حيث يعتبر (Freud) أول من أدخل مفهوم حيل الدفاع النفسي، ويرى أن الناس يلجأون إليها لحماية أنفسهم كما أنها تساعدهم على معالجة الصراعات والإحباطات، وهي أساليب عقلية لاشعورية تقوم بتشويه الخبرات وتزييف الأفكار والصراعات التي تمثل تهديداً، وهي تساعد الناس على خفض القلق حينما يواجهون معلومات تثير التهديد.

"كذلك هي وسائل وأساليب لاشعورية من جانب الفرد، من وظيفتها تشويه ومسح الحقيقة حتى يتخلص الفرد من التوتر والقلق الناتجة عن الإحباطات والصراعات التي لم تحل والتي تهدد أمنه النفسي، وهدفها وقاية الذات والدفاع عنها والإحتفاظ بالثقة في النفس وإحترام الذات وتحقيق الراحة النفسية" (زهران، 1997: 41).

وظائف حيل الدفاع النفسي:

لحيل الدفاع النفسي وظائف عديدة تؤديها ومن بينها نجد:

- أن حيل الدفاع النفسي تقوم بوظائف المحافظة على الحياة ومن ثم لا يمكن الاستغناء عنها.

- أن حيل الدفاع النفسي ليست عبارة عن وسائل يتم تسخيرها من قبل الأنا لصد وكبت وإخفاء الدوافع الجنسية فحسب وإنما وظيفتها مساعدة الأنا على مواجهة سلسلة واسعة من المشاعر التي تهدده كالعدوانية والحزن والتعلق...الخ.

- أثبت علماء النفس مثل ميلاني كلاين Melanie Kline وهاري ستيك سوليفان H.S.Solivan في دراساتهم العيادية بأن حيل الدفاع لا تسيطر على الواقع النفسي الداخلي فحسب وإنما تصوغ العلاقات الإجتماعية للآخرين والمشاعر المرتبطة بذلك (رضوان، 2007).

تصنيف الحيل الدفاعية

ميزت آنا فرويد Anna Freud في كتابها الأنا وميكانيزمات الدفاع بين 4 أنواع من

حيل الدفاع:

- حيل الدفاع تنشأ من الصراع بين الغرائز.

- حيل الدفاع تنشأ من قوة الغرائز.

- حيل الدفاع تنشأ من الخوف من العالم الخارجي.

- حيل الدفاع تنشأ من الشعور بالذنب.

وهناك من العلماء حالياً من يقسمها إلى حيل الدفاع بدائية ومطورة، بسيطة ومركبة،

ناضجة وغير ناضجة، وقد قسم جورج فيلانج George Vaillant حيل الدفاع الأكثر أهمية إلى

أربعة مجموعات:

• حيل الدفاع الذهانية

تمثل الحل الأبسط لصراع نفسي، إذ يتم إنكار الواقع أو تحويره ببساطة، فالأم التي

تنتظر عند النافذة عودة إبنها المتوفى، إنما تقوم بعملية إنكار للواقع، أما تشويه الواقع الخارجي

كي يتلاءم مع ضرورة داخلية نفسية فهو أكثر تكلفة من مجرد الإنكار البسيط للحقائق، ويمكن كذلك أن يتم صد وإخماد الرغبات الجنسية للشريك الواقعي جداً، فكل الطاقة الجنسية توجه إلى خداع الذات من خلال تجاهل وإنكار الحقائق وتزوير الواقع، أما الأشكال بدائية من حيل الدفاع فهي نوع من برنامج الطوارئ للنفس يكون في الطفولة المبكرة جاهزاً للتدخل بشكل مباشر ويؤثر بسرعة لحماية الأنا من أي تشوش طارئ بشكل مفاجئ (رضوان، 2007).

• حيل الدفاع الغير الناضجة

هي من حيل الدفاع الأكثر دهاءاً وتمايزاً من المجموعة الأولى، ويتم استخدام هذه الحيل لمواجهة الصراعات التي تستمر لفترة طويلة جداً، وتبدو غير قابلة للحل، وغالباً ما تبدو حيل الدفاع غير الناضجة غريبة ومثيرة للتعجب بشكل غير عادي بالنسبة للمراقب الخارجي، وهي عندما تبدأ بالسيطرة على الحياة النفسية لإنسان ما فإنها غالباً ما تتحول إلى جزء أساسي من سمات الشخصية، حيث تغلب على هذه الشخصية الصفات البرانونية أو الفصامية.

والناس الذين يشكون بشدة في قيمتهم الذاتية أو يخشون من فقدان حب الأشخاص المهمين بالنسبة لهم ينكرون المشاعر غير المرغوبة لديهم كالعوانية أو الصفات النفسية ذات القيمة السلبية كالبخل مثلاً، ويسقطونها إلى أشخاص ومواضيع العالم الخارجي، حيل الدفاع مبرهنة علمياً ولا خلاف حولها وهي إحدى أقسام جهاز المناعة النفسي (رضوان، 2007).

• حيل الدفاع العصابية

هي حيل لا تقوم كثيراً على خداع الذات الشديد وتشويه الواقع ولا تهدف إلى حلول من نوع كل شيء أو لا شيء وإنما تجد إلى حلول وسط بين التوقعات ومتطلبات العالم الخارجي والضرورة الداخلية، لهذا تبدو الحيل الدفاعية العصابية أقل شذوذاً وأقل مرضية من الوسائل الأخرى، فالعصابيين لا يهربون من الواقع بل يحاولون تنسيق أفكارهم ومشاعرهم الداخلية بشكل لا تعيق فيه هذه الأفكار حياتهم اليومية بشكل كبير وتعد الإزاحة من كلاسيكيات ميكانيزمات الدفاع هذه، ففيها تتم إزاحة رغبة دافع غير مقبول يقلق الأنا ويثير دائماً صراعات

معذبة جديدة إلى موضوع يبدو غير مؤذ، كما أن العقلنة أو التبرير هي محاولة للسيطرة على المشاعر المهددة بطريقة مقبولة إذ يتم هنا فصل المشاعر عن الأفكار التابعة لها وبالتالي يمكن قمع ألم الحزن وسائل الدفاع مبرهنة علمياً ولا خلاف حولها وهي إحدى أقسام جهاز المناعة النفسي (رضوان، 2007).

• حيل الدفاع الناضجة

هي من الحيل الدفاعية المتطورة جدا تشبه العمليات الكيميائية التي كانت سائدة في العصور الوسطى، فمن التبن يتم التوهم بإمكانية الحصول على الذهب والتبن هنا هو خبرات الحياة المزعجة والمؤلمة والذهب هو الإستراتيجية الناجحة للتعامل مع الحقائق العشوائية والمؤلمة وتتمثل في ميكانيزمات مثل التصعيد، والغيرية والحدس وحيل الدفاع مبرهنة علمياً ولا خلاف حولها وهي إحدى أقسام جهاز المناعة النفسي (رضوان، 2007).

والنضج يعني القدرة على التعبير عن المشاعر حتى السلبية منها دون إلحاق الضرر بالذات، وينسب كثيراً لوسائل دفاع الأنا ويتم وفق خطوة أولى والتي تحدث عندما نبحث عن مكان الضبط في ذواتنا ولا نعود نعزو كل شيء إلى العالم الخارجي والخطوة الثانية تتم عندما لا يعود الأنا مضطراً إلى الهروب إلى سلوك شاذ أو مرضي من أجل التغلب على الصراعات الداخلية (رضوان، 2007).

أشكال حيل الدفاع الأولية المهمة التي تستخدم لمواجهة الضغط النفسي

1- الحيل الدفاعية الإبدالية

- الكبت: ويكون الكبت في الأفكار والمشاعر التي تنتج عن الضغط النفسي والقلق وتدفعه بعيداً عن الوعي، والإنسان ينسى كل ما هو غير سار، كما في بعض ضحايا الإدمان على الكحول والمخدرات، وفي بعض الأحيان يعتبر الكبت مفيداً لمواجهة الضغوط فمثلاً يسمح لنا الكبت بوضع المشكلات والأزمات خلفنا والتركيز على (هنا والآن) من جهة ومن جهة أخرى فإن الكبت يسمح لنا بتجنب الضغط النفسي.

- الإحلاء أو الإستعلاء: هو تنقية الدوافع الأولية، إلى جهود إيجابية وبناءه، تكون موجودة ضمن الذات ومن خلالها نقل من الضغط النفسي.
- التعويض: يحدث عندما يستبدل الفرد أسلوب التعبير عن أحد الدوافع بأسلوب آخر غير مباشر وهذا يقلل من الضغط النفسي.
- الإحلال أو الإزاحة: هي حيل دفاعية تقوم بنقل الإنفعالات من المعاني الأصلية الغير مقبولة، التي نتعلق بها، إلى معاني أخرى بديلة تكون أقل إثارة للقلق أو تكون مقبولة للفرد، ويرى فرويد أن الإحلال عملية توافقية لأنها تسمح لنا بأن نستبدل الأهداف التي لا نستطيع الحصول عليها بالأهداف الممكن تحقيقها.
- أحلام اليقظة: وهي عبارة عن إشباع نظري خيالي أو ذهني لدوافعنا ورغباتنا التي لم تنتشع في الواقع، إما بسبب وجود عقاب أو بسبب الكبت وفيها نهرب من واقع الحياة وضغوطها وتخلد إلى عالم خيالي نحقق فيه أمانينا.
- النقمص: وهو عكس الإسقاط، يساعد على خفض التوتر عن طريق التحلي ببعض الصفات والخصائص التي يتحلى بها بعض الأفراد الآخرين أو عن طريق الاتحاد الوجداني مع بعض الشخصيات مثل الأثرياء والمشاهير.
- التكوين العكسي: هو إتخاذ الفرد لإتجاه معين يكون مضاد لإتجاه آخر غير مقبول ومثير للقلق، ويدل على الوقاية والتقليل من مواجهة الضغط النفسي.

2- الحيل الإنسحابية

- الإنسحاب: ويعني الإبتعاد الجسمي والنفسي عن الضغط والتفكير، عندما تواجه ضغطاً تكون قد استخدمت أسلوب مواجهة فعال، إلا أن الإنسحاب المستمر يمكن أن يؤدي إلى مشكلات نفسية وخصوصاً عندما يحل عالم الخيال محل الواقع.
- النكوص: هو الإرتداد إلى إستجابات كان قد أستخدمها الفرد في مراحل النمو السابقة (الطفولة أو المراهقة) فمثلاً يمكن أن يجعل الضغط النفسي شخصاً راشداً يعود للتدخين بعدما كان مقلعاً

عنه أو قضم الاظافر الذي توقف عنها في طفولته قبل إمتحان معين أو بعد يوم عصيب من أيام الأسبوع، فإن هذا السلوك يعتبر نكوصاً أو حيلة لمواجهة الضغط أو التخفيف من التوتر والقلق.

- التبرير: هو التشويه للواقع في محاولة لتبرير الأفكار والمشاعر والأحداث، التي تجعلنا غير مرتاحين، فعن طريق تبرير أعمالنا يمكن أن يؤدي ذلك إلى التقليل من الضغط النفسي لدينا.
- الإنكار: وهو ببساطة رفض القبول أو أدراك الواقع، ومن خلال إستعمال الأفكار، فأنتنا نكون قادرين على حماية أنفسنا من الظروف المؤلمة والتي تسبب الضغط النفسي.

3- الحيل الدفاعية العدوانية

- العدوان: يعتبر العدوان أحد الوسائل للتخلص من التهديد أو أحيانا من مصادر الضغط النفسي، إلا أن السلوك العدواني يمكن أن يكون هجوماً ضد الآخرين، وفي أكثر الأحيان يعتبر العدوان أسلوباً خفيفاً لمواجهة الضغوط
- الإسقاط: عرفه محمود (2001): "أدراك الفرد لوجود دوافعة وعيوبة وأثامه في شخص آخر بهدف وقاية نفسه من القلق الذي ينشأ من أدراكها نفسه، والإسقاط وسيلة دفاعية تحمي الفرد من ألم الاعتراف بعيوبه"

وقد اختار الباحث في هذه الدراسة خمسة حيل للدفاع النفسي هي: الكبت، الإسقاط، التكوين العكسي، النكوص، الإنكار حسب الأساس الذي بني وفقه المقياس المستعمل في الدراسة الحالية.

النظريات المتطرفة لحيل الدفاع النفسي

النظرية السلوكية

ينظر السلوكيون إلى الحيل الدفاعية التي يسمونها أيضا طرق التصدي للضغط، على أنها حيل سلوكية يتعلمها الفرد للقضاء على القلق أو تخفيفه، في المواقف التي يتعرض فيها

لدرجة عالية من التوتر كالمواقف المحبطة أو الصراعات أو المثيرات المهددة و المقلقة، حيث يلجأ إليها بهدف الحماية من هذا الخطر بإبعاده أو التقليل من تأثيره المؤلم، ونجاح هذه الأساليب في تحقيق هذه الأهداف من شأنه أن يعززها، ويجعل منها عادات سلوكية دائمة عند الفرد، يلجأ إليها كلما تعرض لموقف مهدد أو خطر، وإذا كان اللجوء إليها حسب التحليليين يتم بطريقة لاشعورية فإن السلوكيون يؤكدون أنها تتم بطريقة شعورية مقصودة، وفي ضوء هذا التفسير فالكبت أقرب إلى مفهوم القمع حيث يتضمن هذا الأسلوب القصد والعمد في قمع الأفكار والمشاعر غير المقبولة حيث يبعدها عن مجال إدراكه وانتباهه (العيسوي، 1992).

نظرية الذات

عند أصحاب نظرية الذات فإن حيل الدفاع هي وسائل أو أساليب تلقائية مرنة، يستجيب بها الفرد عند إدراكه للتهديدات سواء الخارجية منها أو الداخلية، ليظل بناء الذات سليماً وبعيداً عن التحديات، وهي وسائل قبل شعورية أو لاشعورية في نظرهم، فالفرد عندما يقوم بالعمليات الدفاعية لا يكون على وعي واضح بأنه يسلك على نحو يدافع به عن بناء الذات لديه ضد ما يتعرض له من تهديدات ومخاطر، وفي الواقع فإن الفرد الذي يمارس الدفاعات إذا تحقق أو تبين أنه في موقف دفاعي فإنه قد يبادر بالقيام تلقائياً بعملية ضبط وتحكم بسلوكه الدفاعي، فما هي إذن إلا وسائل اجترارية للدفاع عن بناء الذات (العيسوي، 1992).

إن الطلبة الجامعيين هم أكثر الطبقات في المجتمع معرضه للضغوط النفسية فهم يتحملون الكثير من الأعباء الزائدة التي ترهقهم وتتجاوز طاقة التحمل لديهم، وذلك نتيجة لما يمرون به من مشكلات وأزمات وضغوطات عائلية وإجتماعية وسياسية وإقتصادية وأكاديمية، والظروف الصعبة والقاسية التي يتعرضون لها في حياتهم، فيحاولون التغلب على هذه الضغوطات بممارسة بعض الحيل الدفاعية في محاولة منهم لحل ضغوطاتهم وخفض شدة التوتر لديهم وعندما يتم إستخدامهم لهذه الحيل بشكل مفرط به تؤدي إلى زيادة الإنفعالات كحالات التوتر والقلق التي تسيطر عليهم وتؤثر على حالتهم النفسية وبالتالي يزيد من احتمالية الإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل كالربو والقرحة المعدية وأمراض القلب والأمراض الجلدية والقولون العصبي وغيرها من الإضطرابات.

ثانياً: الدراسات السابقة

تمثل البحوث والدراسات السابقة محور البحث العلمي لأي باحث، حيث يستقي منها فكرة لبلورة مشكلة بحثه وأهدافه وتحديد مجتمع الدراسة وعينته، وتزود الباحث العديد من الأدوات والإجراءات، فضلاً عن الاعتماد عليها في تفسير نتائج الدراسة.

محور الدراسات السابقة ذات العلاقة بالضغط النفسية

قام كل من كومار وبهوكار (Kumar & Bhukar, 2013) بإجراء دراسة هدفت إلى معرفة مستويات الضغط النفسي وإستراتيجيات التعامل معه لدى طلبة جامعتين من تخصص التربية المهنية وتخصص المهن الهندسية، وأشتملت عينة الدراسة على (60) طالب وطالبة من طلبة التخصصين في الهند، طبق الباحثان مقياسين أحدهما لقياس مستويات الضغط النفسي والثاني لمعرفة إستراتيجيات إدارة الضغوط، أظهر التحليل الإحصائي أن الإناث أكثر معاناة من الضغط النفسي مقارنة مع الذكور، أما إستراتيجيات إدارة الضغوط فكان الذكور أكثر فعالية من الإناث، كما أشارت نتائج الدراسة أن طلبة التربية المهنية أكثر قدرة على إدارة الضغوط من طلبة تخصص المهن الهندسية.

قامت صباح (2011) بإجراء دراسة هدفت إلى معرفة مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، ومعرفة نوع إستراتيجيات المواجهة التي تساعد في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون حسب متغير جنس الإبن المصاب، واستخدمت الباحثة في دراستها المنهج الوصفي التحليلي، وكانت أدوات الدراسة المستخدمة هي إستمارة البيانات الشخصية من تصميم الباحثة، وإستبيان الضغوط النفسية من تصميم الباحثة وإستبيان إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من تصميم الباحثة، وبلغت عينة الدراسة (66) أم، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية القصدية، حيث توصلت الدراسة إلى أن أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون يعانون من ضغوط نفسية، ويعتمدن على إستراتيجيات المواجهة الإيجابية لتخفيف الضغوط النفسية، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة (0.05) في مستوى الضغوط النفسية، وفي نوع إستراتيجية المواجهة المتبعة لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون تعزى لمتغير جنس الأبن المصاب، كما توصلت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى الضغوط النفسية وفي نوع إستراتيجية المواجهة المتبعة لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون تعزى إلى متغير سن الإبن المصاب.

قام الشكعة (2009) بإجراء دراسة إستهدفت طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، للتعرف إلى درجة استخدام إستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، والفروق في درجة استخدام إستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وذلك وفقاً لمتغير الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما، وناولت عينة الدراسة (400) من الطلاب والطالبات، واستخدم مقياس "ليونارد. وبون" Leonard W.Poon عام 1980م، الذي قام بترجمته علي عبد السلام 2003م. وأظهرت النتائج أن إستراتيجية التفاعل الإيجابي كانت من أكثر الإستراتيجيات استخداماً، ثم إستراتيجية التصرفات السلوكية، وأخيراً إستراتيجية التفاعل السلبي، وظهرت فروق في الإستراتيجيات تعود لمتغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما، حيث في التفاعل الإيجابي كانت الفروق دالة ولصالح الذكور بعكس التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية فكانت الفروق دالة ولصالح الإناث.

قامت ليلي (2009) بإجراء دراسة هدفت لتعرف إلى الفروق في إستعمال أنواع إستراتيجيات مواجهة الضغوط التي يعيشها معلم المرحلة الابتدائية، وذلك حسب متغير الجنس والحالة الإجتماعية (متزوج، أعزب، اخرى)، والخبرة المهنية، حيث تم إجراء هذه الدراسة بمدينة الوادي وبلغت عينة الدراسة (60) معلماً ومعلمة، وكانت أدوات الدراسة إستبانة الضغوط النفسية وإستبانة إستراتيجيات مواجهتها، والتي إشتملت على الإستراتيجيات المعرفية- الوجدانية- الرياضية- دفاعية- إجتماعية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وبإستعمال الأختبار الإحصائي للدلالة الفروق وتحليل التباين الاحادي، حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الإستراتيجيات الرياضية، وحول المعرفية

لصالح الذكور حسب متغير الجنس، وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في استخدام الإستراتيجيات حول المعرفة لصالح ذوي الخبرة الطويلة تبعاً لمتغير الخبرة.

قام (Marcos, 2004) بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف إلى طرق التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة اليونانيون الدارسون في الجامعات والمعاهد اليونانية، وفي ضوء متغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي والسنة الدراسية، واشتملت الدراسة على (648) طالباً وطالبة الدارسون في المعاهد والجامعات اليونانية، واستخدم الباحث قائمة من إستراتيجيات التعامل مع الضغوط المطورة من قبل الباحث، وقد دلت نتائج الدراسة على وجود فروق في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط بين الطلبة تبعاً لمتغيرات التخصص الدراسي ولصالح طلبة الكليات العلمية وتبعاً لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنوات المتقدمة ولعدم وجود فروق في إستراتيجية التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغير الجنس.

محور الدراسات السابقة ذات العلاقة بالإضطرابات جسدية الشكل

قام كل من عليبور ونوربال ويزدنفار واغا (Alipour, Noorbal, Yazdanfar & Agah, 2011) بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج علاجي باستخدام الكتابة كوسيلة للتنفيس الإنفعالي لتخفيض الضغط والكبت للمرضى الذين يعانون من إضطرابات سيكوسوماتية، وتكونت عينة الدراسة من (43) من الإناث اللواتي يعانين من الإضطرابات السيكوسوماتية المحولات من مستشفى الخميني العام، استخدام مقياس الكبت، ومقياس الضغط النفسي، ومقياس حيل الدفاع، وطلب من المشاركات التنفيس الإنفعالي يوميا بإظهار الإنفعال بالكتابة لمدة من (15-30) دقيقة، أظهرت النتائج إنخفاض الضغط في المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة، وإنخفاض مستوى الكبت عند المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة.

قام كل من وينج ولوه (Wang & Luh, 2009) بإجراء دراسة هدفت إلى تقويم أثر الجنس والعلاقة بين شخصية في الأعراض السيكوسوماتية، وتكونت عينة الدراسة (333) طالباً وطالبة من طلبة الصف السابع في تايون، واستخدام مقياس الأعراض السيكوسوماتية

ومقياس علاقة الوالدية (أم، أب)، والأشقاء والزملاء، والمعلمين، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط داخلي عالٍ على مقياس الأمراض السيكوسوماتية، وأظهرت النتائج أن هناك قدراً كبيراً من التباين في ظهور الأعراض السيكوسوماتية بين الجنسين لصالح الإناث مقارنة بالذكور.

قام وهبان (2008) بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على ضغوط الحياة وعلاقتها بالإضطرابات السيكوسوماتية، وهي دراسة لدى طلبة الجامعة مقارنة بين اليمن والجزائر، إذ بلغت العينة (823) طالب وطالبة. واستخدم مقياس ضغوط الحياة من إعداد الباحث، ومقياس الإضطرابات السيكوسوماتية من إعداد الباحث، وبينت النتائج فروقاً دالة في ضغوط الحياة وفقاً لمتغير الجنس لمصلحة الإناث، وعلاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين ضغوط الحياة والإضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية.

قامت بني مصطفى (2003) بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الإضطرابات النفس جسمية ونمط السلوك "أ"، تكونت عينة الدراسة من (213) عضواً من أعضاء هيئة التدريس في جامعة اليرموك، استخدمت في دراستها مقياس الإضطرابات النفس جسمية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك درجة منخفضة من الإضطرابات النفس جسمية ونمط السلوك لدى أعضاء هيئة التدريس، وإلى وجود علاقة طردية بين الإضطرابات النفس جسمية ونمط السلوك "أ" لدى أعضاء هيئة التدريس، كما أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإضطرابات النفسجسمية تعزى إلى الجنس، والعمر، والتخصص.

محور الدراسات السابقة ذات العلاقة بحيل الدفاع النفسي

قام جودة (2009) بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن الحيل الأكثر استخداماً لدى عينة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (123) طالباً وطالبة من جامعة الأقصى بفلسطين، وتم استخدام مقياس الحيل الدفاعية لأليفتش وجليسر (Ihilevich & Gleser) ترجمة مجدي الدسوقي، ومقياس العصابية المتضمن بقائمة إيزنك للشخصية، ومقياس دينر (Diener) للرضا عن الحياة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين الإسقاط والعصابية وعلاقة سلبية بين

التكوين العكسي والعصابية، ووجود علاقة سلبية بين التكوين العكسي أو الانقلاب ضد الآخرين والرضا عن الحياة، وعلاقة إيجابية بين التكوين العكسي والرضا عن الحياة، كما تبين أن حيلة التكوين العكسي هي الأكثر استخداماً لدى عينة الدراسة، في حين لم تظهر النتائج وجود فروق في حيلة التكوين العكسي ضد الذات بين الجنسين، وتبين وجود فروق في (الإنقلاب ضد الآخرين، والإسقاط، التكوين العكسي) لصالح الذكور، وفي حيلة تزييف الواقع كانت الفروق لصالح الإناث.

قام كل من ال منى والجنابي (2006) بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة التعلق غير الأمن، وحيل الدفاع النفسي عند المراهقين في دور الدولة وأقرانهم الذين يعيشون مع أسرهم، وأقتصر عينة الدراسة على (526) مراهقاً ومراهقة من طلبة المرحلة الثانوية، وأظهرت النتائج أن أفراد عينة البحث من المراهقين والمراهقات في دور الدولة يوجد لديهم تعلق غير أمن، وفي حين يتمتع أقرانهم من المراهقين والمراهقات الذين يعيشون مع أسرهم بدرجة من التعلق الأمن بالأصدقاء، وعلى نحو دال إحصائياً، وممارسة عينة المراهقين والمراهقات في دور الدولة لحيل الدفاع النفسي (أحلام اليقظة، التبرير، الإسقاط، والسلبية، والتقصص) بصورة مفرطة، في حين يمارس المراهقون والمراهقات الذين يعيشون مع أسرهم لهذه الحيل بصورة منخفضة، كما أن المراهقون والمراهقات في دور الدولة هم أكثر ممارسة لحيل الدفاع النفسي من أقرانهم المراهقين الذين يعيشون مع أسرهم، وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في حيل الدفاع النفسي بتعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث.

قام كريم (Cramer, 2002) بإجراء دراسة تناولت الحيل الدفاعية والسلوك والوجدان، لدى عينة مكونة من (45 طالباً، و46 طالبة) بدرسون في المرحلة الجامعية، وأسفرت النتائج الدراسة عن وجود علاقة إرتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين حيلة الإنكار والسلوك غير الناضج (النرجسية، ونقص التفكير الواضح، والتمركز حول الذات لدى عيني الذكور والإناث)، ووجود علاقة إرتباطية موجبة بين الإنكار والقلق لدى الذكور والإناث، وعلاقة إرتباطية موجبة بين الإسقاط والإكتئاب لدى الذكور، وعلاقة إرتباطية سالبة بين الإسقاط والإكتئاب لدى الإناث، وكان الذكور أكثر استخداماً لحيلة الإسقاط.

قام كون (Kwon, 2002) بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن دور الحيل الدفاعية في تفسير اليأس والإكتئاب، لدى عينة مكونه من (172) طالباً وطالبة بدرسون في المستوى الجامعي في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد تم استخدام مقياس حيل الدفاع، ومقياس الإكتئاب، ومقياس اليأس، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة ودالة بين الحيل الغير ناضجة وكل من اليأس والإكتئاب.

ثالثاً: التعقيب على الدراسات السابقة

حيث إستفاد الباحث من عرضه للدراسات السابقة في تناول الإطار النظري والمفاهيمي للدراسة وتعريفاتها المختلفة للضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل، وأيضاً في الإطلاع على منهجيات الدراسة المختلفة التي ربطت بين هذه المفاهيم، ويمكن القول أن هذه المفاهيم ترتبط ارتباطاً وثيقاً ببعضها البعض، وفي التعرف على أداة الدراسة المستخدمة في قياس كل من الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل.

لكن وجد الباحث بعض أوجه القصور في الدراسات السابقة من حيث عدم تناولها للثلاثة متغيرات معاً، الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل.

من حيث الهدف: اختلفت أهداف الدراسات التي تناولت متغير الضغوط النفسية، ففي دراسة كومار وبهوكار (Kumar & Bhukar, 2013): هدفت الدراسة إلى معرفة مستويات الضغط النفسي وإستراتيجيات التعامل معه، وكذلك دراسة صباح (2011م): التي هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الضغط النفسي، ومعرفة نوع إستراتيجيات المواجهة التي تساعد في خفض مستوى الضغوط النفسية، ودراسة الشكعة (2009): والتي هدفت لتعرف إلى درجة استخدام إستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، دراسة ليلى (2009م): هدف الدراسة التعرف إلى الفروق في إستعمال أنواع إستراتيجيات مواجهة الضغوط التي يعيشها معلم المرحلة الإبتدائية، أما دراسة (Marcos, 2004): هدفت إلى التعرف على طرق التعامل مع الضغوط النفسية، أما أهداف الدراسات التي تناولت متغير الإضطرابات جسدية الشكل، ففي

دراسة عليبور ونوربال ويزدنفار واغا (Alipour, Noorbal, Yazdanfar & Agah, 2011): هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج علاجي باستخدام الكتابة كوسيلة للتنفيس الإنفعالي لتخفيف الضغط والكبت للمرضى الذين يعانون من اضطرابات سيكوسوماتية، وذلك دراسة وينج ولوه (Wang & Luh, 2009): هدفت إلى تقويم أثر الجنس والعلاقة البين شخصية في الأعراض السيكوسوماتية، أما دراسة وهبان (2008): فقد هدفت إلى التعرف على ضغوط الحياة وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية، ودراسة بني مصطفى (2003): هدفت إلى التعرف على مستوى الاضطرابات النفس جسمية ونمط السلوك "أ"، أما أهداف الدراسات التي تناولت متغير حيل الدفاع النفسي، كدراسة جودة (2009): هدفت إلى الكشف عن الحيل الأكثر استخداماً لدى عينة الدراسة، ودراسة ال منى والجنابي (2006): هدفت إلى الكشف عن طبيعة التعلق غير الأمن، وحيل الدفاع النفسي عند المراهقين في دور الدولة وأقرانهم الذين يعيشون مع أسرهم، ودراسة كريمير (Cramer, 2002): التي تناولت الحيل الدفاعية والسلوك والوجدان، وأيضا دراسة كون (Kwon, 2002): التي هدفت إلى الكشف عن دور الحيل الدفاعية في تفسير اليأس والإكتئاب، أما هدف الدراسة الحالية فقد هدفت للتعرف الى مستويات الضغوط النفسية وأكثر حيل الدفاع النفسي إنتشاراً بالإضافة إلى الكشف عن مستوى إنتشار الاضطرابات جسدية الشكل بين طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبييرزيت.

من حيث العينة: أختلف حجم العينات في الدراسات التي تناولت متغير الضغوط النفسية، فكانت حجم عينة الدراسة لدى كومار وبهوكار (Kumar and Bhukar, 2013): (60) طالباً وطالبة من طلبة التخصصيين في الهند، أما دراسة صباح (2011): فكان حجم العينة مكون من (66) أم لديهم أطفال مصابين بمتلازمة داون، وفي دراسة الشكعة (2009): فقد بلغ حجم العينة (400) من الطلاب والطالبات، وكان حجم العينة في دراسة دراسة ليلي (2009): (60) معلم ومعلمة، أما دراسة (Marcos, 2004): فقد بلغ حجم العينة (648) طالباً وطالبة، أما الدراسات التي تناولت متغير الاضطرابات جسدية الشكل، فكان حجم عينة الدراسة لعليبور ونوربال ويزدنفار واغا (Alipour, Noorbal, Yazdanfar & Agah, 2011): (43) من الإناث اللواتي يعانين من الاضطرابات السيكوسوماتية، ودراسة وينج ولوه (Wang & Luh,)

(2009): والتي بلغ حجم العينة (333) طالباً وطالبة من طلبة الصف السابع في تايوان، أما دراسة وهبان (2008): بلغت العينة (823) طالب وطالبة، ودراسة بني مصطفى (2003): فقد بلغ حجم العينة (213) عضواً من أعضاء هيئة التدريس في جامعة اليرموك، أما الدراسات التي تناولت متغير حيل الدفاع النفسي، وبلغ حجم دراسة جودة (2009): (123) طالباً وطالبة من جامعة الأقصى بفلسطين، ودراسة ال منى والجنابي (٢٠٠٦): بلغ حجم العينة (٥٢٦) مراهقاً ومراهقة من طلبة المرحلة الثانوية، وكذلك دراسة كريم (Cramer, 2002): فكانت العينة مكونة من (45 طالباً، و46 طالبة) بدرسون في المرحلة الجامعية، وفي دراسة كون (Kwon, 2002): فقد كانت العينة مكونة من (172) طالباً وطالبة، وفي الدراسة الحالية كانت العينة مكونة من (300) طالب وطالبة من طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبيروت.

من حيث الأدوات: كان هناك إختلاف في الدراسات السابقة من حيث الأداة، فمن حيث الأدوات المستخدمة في الدراسات المتعلقة بمتغير الضغوط النفسية، فقد طبق الباحثان مقياسين أحدهما لقياس مستويات الضغط النفسي والثاني لمعرفة استراتيجيات إدارة الضغوط في دراسة كومار وبهوكار (Kumar and Bhukar, 2013)، أما دراسة صباح (2011): فقد تم استخدام إستمارة البيانات الشخصية من تصميم الباحثة، وإستبيان الضغوط النفسية من تصميم الباحثة، وإستبيان إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من تصميم الباحثة، وفي دراسة الشكعة (2009): فقد استخدم مقياس "ليونارد. وبون" Leonard W.Poon عام 1980م، الذي قام بترجمته علي عبد السلام 2003م، ودراسة ليلي (2009): فقد استخدمت إستبانة الضغوط النفسية وإستبانة إستراتيجيات مواجهتها، والتي إشتملت على الإستراتيجيات المعرفية- الوجدانية- الرياضية- دفاعية- إجتماعية، وفي دراسة (Marcos, 2004): استخدم الباحث قائمة من إستراتيجيات التعامل مع الضغوط المطورة من قبل الباحث، ومن حيث الأدوات المستخدمة في الدراسات المتعلقة بمتغير الإضطرابات جسدية الشكل، فقد تم استخدام مقياس الكبت، ومقياس الضغط النفسي، ومقياس حيل الدفاع كما في دراسة عليبور ونوربال ويزدنفار واغا (Alipour, Noorbal, Yazdanfar & Agah, 2011)، وفي دراسة وينج ولوه (Wang & Luh, 2009): فكانت الأداة المستخدمة هي مقياس الأعراض السيكوسوماتية،

ومقياس علاقة الوالدية (أم، أب)، والأشقاء والزملاء، والمعلمين، ودراسة وهبان (2008): تم استخدام مقياس ضغوط الحياة من إعداد الباحث، ومقياس الإضطرابات السيكوسوماتية من إعداد الباحث، ودراسة بني مصطفى (2003): فقد استخدمت في دراستها مقياس الإضطرابات النفس جسمية، أما من حيث الأدوات المستخدمة في الدراسات المتعلقة بمتغير حيل الدفاع النفسي، فكانت الأداة المستخدمة في دراسة جودة (2009): مقياس الحيل الدفاعية لأليفتش وجليسر (Ihilevich & Gleser) ترجمة مجدي الدسوقي، ومقياس العصابية المتضمن بقائمة إيزنك للشخصية، ومقياس دينر (Diener) للرضا عن الحياة، وفي دراسة ال منى والجنابي (2006)، ودراسة كريمير (Cramer, 2002): لم يتم ذكر الأداة المستخدمة، أما دراسة كون (Kwon, 2002): فقد استخدم مقياس حيل الدفاع، ومقياس الإكتئاب، ومقياس اليأس، وفي الدراسة الحالية تم استخدام 3 مقاييس وهي مقياس الضغوط النفسية، ومقياس حيل الدفاع النفسي، ومقياس الإضطرابات جسدية الشكل.

من حيث المنهج: إختلف المنهج المستخدم في الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية، فكان المنهج المستخدم في دراسة صباح (2011)، ودراسة ليلي (2009) المنهج الوصفي التحليلي، أما باقي الدراسات كدراسة كومار وبهوكار (Kumar and Bhukar, 2013) ودراسة الشكعة (2009) ودراسة (Marcos, 2004) لم يتم ذكر المنهج المستخدم، أما المنهج المستخدم في الدراسات السابقة التي تناولت الإضطرابات جسدية الشكل، لم يتم ذكر المنهج المستخدم كما في دراسة عليبور ونوربال ويزدنفار واغا (Alipour, Noorbal, 2011) ودراسة وينج ولوه (Wang & Luh, 2009) ودراسة وهبان (2008) ودراسة بني مصطفى (2003)، أما المنهج المستخدم في الدراسات السابقة التي تناولت حيل الدفاع النفسي، فلم يتم ذكر أسم المنهج المستخدم كما في دراسة جودة (2009) ودراسة ال منى والجنابي (2006) ودراسة كريمير (Cramer, 2002) وأخيراً دراسة قام كون (Kwon, 2002)، أما الدراسة الحالية فقد تم استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي.

من حيث النتائج: كان هناك اختلاف من حيث النتائج بين الدراسات السابقة التي تناولت متغير الضغوط النفسية، ففي دراسة كومار وبهوكار (Kumar and Bhukar, 2013): أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن الإناث أكثر معاناة من الضغط النفسي مقارنة مع الذكور، أما إستراتيجيات إدارة الضغوط فكان الذكور أكثر فعالية من الإناث، كما أشارت نتائج الدراسة أن طلبة التربية المهنية أكثر قدرة على إدارة الضغوط من طلبة تخصص المهن الهندسية، وفي دراسة صباح (2011): بينت نتائج الدراسة إلى أن أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون يعانون من ضغوط نفسية، ويعتمدن على إستراتيجيات المواجهة الإيجابية لتخفيف الضغوط النفسية، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى الضغوط النفسية، وفي نوع إستراتيجية المواجهة المتبعة لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون تعزى لمتغير جنس الأبن المصاب، كما توصلت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى الضغوط النفسية وفي نوع إستراتيجية المواجهة المتبعة لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون الشكعة (2009): فقد أظهرت النتائج أن إستراتيجية التفاعل الإيجابي كانت من أكثر الإستراتيجيات إستخداماً، ثم إستراتيجية التصرفات السلوكية، وأخيراً إستراتيجية التفاعل السلبي، ظهرت فروق في الإستراتيجيات تعود لمتغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما، حيث في التفاعل الإيجابي الفروق دالة لصالح الذكور بعكس التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية الفروق كانت دالة ولصالح الإناث، وفي دراسة ليلي (2009): فقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستخدام الإستراتيجيات الرياضية، وحول المعرفة لصالح الذكور حسب متغير الجنس، وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في إستخدام الإستراتيجيات حول المعرفة لصالح ذوي الخبرة الطويلة تبعاً لمتغير الخبرة، ودراسة (Marcos, 2004): فقد دلت نتائج الدراسة على وجود فروق في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط بين الطلبة تبعاً لمتغيرات التخصص الدراسي ولصالح طلبة الكليات العلمية وتبعاً لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنوات المتقدمة ولعدم وجود فروق في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغير الجنس، أما نتائج الدراسات السابقة التي تناولت متغير الإضطرابات جسدية الشكل، فقد أظهرت النتائج

انخفاض الضغط في المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة، وإنخفاض مستوى الكبت عند المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة كما في دراسة عليبور ونوربال ويزدنفار واغا (Alipour, Noorbal, Yazdanfar & Agah, 2011)، وكذلك في دراسة وينج ولوه (Wang & Luh, 2009): فقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط داخلي عالٍ على مقياس الأمراض السيكوسوماتية، وأظهرت النتائج أن هناك قدراً كبيراً من التباين في ظهور الأعراض السيكوسوماتية بين الجنسين لصالح الإناث مقارنة بالذكور، وفي دراسة وهبان (2008): بينت النتائج فروقا دالة في ضغوط الحياة وفقاً لمتغير الجنس لمصلحة الإناث، وعلاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين ضغوط الحياة والإضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة جامعة في البيئة العربية، أما دراسة بني مصطفى (2003): فقد أشارت نتائج إلى أن هناك درجة منخفضة من الإضطرابات النفس جسمية ونمط السلوك لدى الأعضاء هيئة التدريس، وإلى وجود علاقة طردية بين الإضطرابات النفس جسمية ونمط السلوك "أ" لدى أعضاء هيئة التدريس، كما أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإضطرابات النفسجسمية تعزى إلى الجنس، والعمر، والتخصص، أما نتائج الدراسات السابقة التي تناولت متغير حيل الدفاع النفسي، ففي دراسة جودة (2009): توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين الإسقاط والعصابية وعلاقة سلبية بين التكوين العكسي والعصابية، ووجود علاقة سلبية بين التكوين العكسي أو الانقلاب ضد الآخرين والرضا عن الحياة، وعلاقة إيجابية بين التكوين العكسي والرضا عن الحياة، كما تبين أن حيلة التكوين العكسي هي الأكثر استخداماً لدى عينة الدراسة، في حين لم تظهر النتائج وجود فروق في حيلة التكوين العكسي ضد الذات بين الجنسين، وتبين وجود فروق في (الإنقلاب ضد الآخرين، والإسقاط، التكوين العكسي) لصالح الذكور، وفي حيلة تزييف الواقع كانت الفروق لصالح الإناث، وكذلك في دراسة ال منى والجنابي (2006): فقد أظهرت النتائج أن افراد عينة البحث من المراهقين والمراهقات في دور الدولة يوجد لديهم تعلق غير آمن، وفي حين يتمتع أقرانهم من المراهقين والمراهقات الذين يعيشون مع أسرهم بدرجة من التعلق الآمن بالأصدقاء، وعلى نحو دال إحصائياً، وممارسة عينة المراهقين والمراهقات في دور الدولة لحيل الدفاع النفسي (أحلام اليقظة، التبرير، الإسقاط، والسلبية، والتقمص) بصورة

مفرطة، في حين يمارس المراهقون والمراهقات الذين يعيشون مع أسرهم لهذه الحيل بصورة منخفضة، كما أن المراهقون والمراهقات في دور الدولة هم أكثر ممارسة لحيل الدفاع النفسي من أقرانهم المراهقين الذين يعيشون من أسرهم، وان هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في حيل الدفاع النفسي تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، وفي دراسة كريمير (Cramer, 2002): فقد أسفرت النتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين حيلة الإنكار والسلوك غير الناضج (النرجسية، ونقص التفكير الواضح، والتمركز حول الذات لدى عينتي الذكور والإناث)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإنكار والقلق لدى الذكور والإناث، وعلاقة ارتباطية موجبة بين الإسقاط والإكتئاب لدى الذكور، وعلاقة ارتباطية سالبة بين الإسقاط والاكئاب لدى الإناث، وكان الذكور أكثر استخداماً لحيلة الإسقاط، أما دراسة كون (Kwon, 2002): فقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الحيل الغير ناضجة وكل من اليأس والإكتئاب، أما في الدراسة الحالية فقد خرجت الدراسة بعدة نتائج كان أهمها: جاء تقدير الضغوط النفسية والمتمثلة بضغوط الحياة والضغوط الأسرية والاجتماعية والأكاديمية والإقتصادية متوسطة، أما الضغوط السياسية فجاء تقديرها منخفضاً، وجاء مدى اللجوء إلى إستخدام حيل الدفاع النفسي والمتمثلة بالكبت والإسقاط والتكوين العكسي والنكوص والإنكار متوسطاً، وجاء تقدير مستوى الإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل متوسطاً أيضاً، وكان هناك علاقة ارتباطية وموجبة ودالة إحصائياً بين جميع متغيرات الدراسة المتمثلة بالإضطرابات جسدية الشكل والضغوط النفسية بمصادرها المختلفة (ضغوط الحياة والضغوط الأسرية والأكاديمية والاجتماعية والإقتصادية والسياسية)، وحيل الدفاع النفسي (الكبت والإسقاط والتكوين العكسي والنكوص والإنكار)، وكذلك أشارت النتائج إلى أن لمتغير الجنس أثر في مدى ممارسة حيلة التكوين العكسي عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، بينما لم يؤثر في باقي المتغيرات التابعة والمتمثلة بالكبت والإسقاط والنكوص والإنكار والإضطرابات جسدية الشكل وضغوط الحياة والضغوط الأسرية والاجتماعية والإقتصادية والأكاديمية والسياسية، حيث أشارت النتائج إلى أن الذكور يميلون إلى إستخدام حيلة التكوين العكسي أكثر من الإناث، وكذلك كان لمتغير الكلية (العلوم الإنسانية، والعلوم الطبيعية) أثر في حلية التكوين العكسي عند مستوى

الدلالة ($\alpha = 0.05$)، ولصالح طلبة كليات العلوم الإنسانية، وأثر متغير الكلية في مستوى الإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، ولصالح طلبة كليات العلوم الطبيعية، بينما لم يؤثر في باقي المتغيرات التابعة.

وقد اختلفت الدراسات السابقة عن الدراسة الحالية في كون الدراسات السابقة قد تعرضت لمواضيع ذات علاقة بالضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل، وهذه المتغيرات لم تكن مجتمعة في الدراسات السابقة. كما أن الدراسات العربية لاقت شحاً في تناول متغيرات الدراسة الحالية في حين الأدب الغربي يذخر بها، وفي الدراسات السابقة فقد كانت هذه المتغيرات رابطة بمواضيع مختلفة مثل نمط السلوك "أ"، والسلوك والوجدان، واليأس والإكتئاب، والكتابة كوسيلة للتنفيس الانفعالي، والتعلق الغير آمن، كما ان الدراسات السابقة قد اجريت في سياقات مختلفة مثل طلبة الجامعات والمدارس والمعلمين والأمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، والمرهقين، والإناث، في حين تميزت الدراسة الحالية في كونها الوحيدة -حسب علم الباحث- التي ربطت بين الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل في الجامعات الفلسطينية بشكل عام وفي جامعتي النجاح الوطنية وبيروزيت بشكل خاص، حيث تتناول الدراسة الحالية الضغوط النفسية المختلفة، وبعض حيل الدفاع النفسي: الكبت، الإسقاط، التكوين العكسي، النكوص، الإنكار، والإضطرابات جسدية الشكل.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

مقدمة

منهج الدراسة

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة

أدوات الدراسة

إجراءات الدراسة

أساليب المعالجة الإحصائية

متغيرات الدراسة

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

مقدمة

يتضمن هذا الفصل الطريقة والإجراءات ويشمل منهج الدراسة وكذلك مجتمع الدراسة وعينته التي سوف يتم تطبيق الدراسة عليها، وسوف نوضح كذلك في هذا الفصل أدوات الدراسة المستخدمة لجمع البيانات، وبيان إجراءات الدراسة والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج والتي يتم عرضها على النحو التالي:

منهج الدراسة

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي الإرتباطي، وهو منهج قائم على مجموعة من الإجراءات البحثية التي تعتمد على جمع الحقائق والبيانات، وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلاً كافياً ودقيقاً لاستخلاص دلالتها، والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة محل الدراسة، والقيام بإيجاد طبيعة واتجاه العلاقات بين الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبيروزيت، لان هذا المنهج هو الأنسب لإجراء مثل هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من طلبة جامعتي النجاح الوطنية في نابلس وطلبة بيروزيت في رام الله وفي فلسطين، بحيث شمل مجتمع الدراسة لجامعة النجاح الوطنية جميع التخصصات والتي تتكون من (88) برنامجاً أكاديمياً لمرحلة البكالوريوس في مجالات مختلفة، وقد بلغ عدد طلبة جامعة النجاح الوطنية (20,452) طالباً وطالبة وذلك بحسب إحصائيات جامعة النجاح الوطنية في العام الدراسي 2016-2017، كما وشمل مجتمع الدراسة لجامعة بيروزيت جميع التخصصات والتي تتكون من (72) برنامجاً أكاديمياً لمرحلة البكالوريوس في

مجالات مختلفة، وبلغ عدد طلبة جامعة بيرزيت (13.963) طالباً وطالبة وذلك بحسب إحصائيات جامعة بيرزيت في العام الدراسي 2017-2018.

عينة الدراسة

قام الباحث بإختيار عينة من طلبة جامعتي النجاح الوطنية- نابلس في حرمها القديم وحرمها الجديد(الأكاديمية) وطلبة بيرزيت في رام الله من مختلف الكليات، بطريقة الطبقيّة العشوائية، وبلغ حجم العينة الكلية (300) طالب طالبة من الجامعتين، إذ من المناسب اختيار هذا النوع من العينات عندما يكون مجتمع الدراسة غير متجانس، بواقع (143) طالب و(157) طالبة، والجدول (1) يبين وصف عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها المستقلة:

جدول (1): توزيع عينة الدراسة بحسب متغير الدراسة المستقلة

المتغير المستقل	مستويات المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
الجامعة	جامعة النجاح الوطنية	178	59.3
	جامعة بيرزيت	122	40.7
	المجموع	300	100.0
الجنس	ذكر	143	47.7
	أنثى	157	52.3
	المجموع	300	100.0
الكلية	العلوم الإنسانية	174	58.0
	العلوم الطبيعية	126	42.0
	المجموع	300	100.0
مكان السكن	مدينة	117	39.0
	قرية	145	48.3
	مخيم	38	12.7
	المجموع	300	100.0
السنة الدراسية	أولى	62	20.7
	ثانية	100	33.3
	ثالثة	75	25.0
	رابعة	48	16.0
	غير ذلك	15	5.0
	المجموع	300	100.0
المستوى الإقتصادي	مرتفع	48	16.0
	متوسط	207	69.0
	منخفض	45	15.0
	المجموع	300	100.0

أدوات الدراسة

قام الباحث بتطوير ثلاثة مقاييس لجمع البيانات وذلك بعد إطلاع على التراث النفسي

ذي الصلة والدراسات السابقة، تمثلت في:

1- مقياس الضغوط النفسية.

2- مقياس الإضطرابات جسدية الشكل.

3- مقياس حيل الدفاع النفسي.

أولاً: مقياس الضغوط النفسية

أستعان الباحث بدارسة الباحث (البزور، 2016)، الذي بدوره قام بتحديد مجالات الضغوط النفسية وتطوير مقياس لمصادر الضغوط النفسية من دراسة (جاسم، 2016)، ودراسة (اللامي، 2010)، وفي ضوء ذلك قام الباحث بتطوير مقياس أحتوى على (6) مجالات هي: ضغوط الحياة، الضغوط الأسرية، الضغوط الإجتماعية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط الإقتصادية، الضغوط السياسية.

وتم إتباع نظام ليكرت الخماسي للإجابة على الفقرات (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وجاءت صياغة الفقرات جميعها إيجابية ومع إتجاه السمة المراد قياسها ما عدا فقرة رقم (43) كانت سلبية، والجدول (2) يوضح مفتاح التصحيح لمقياس الضغوط النفسية.

جدول (2): مفتاح تصحيح الفقرات لمقياس الضغوط النفسية

إتجاه صياغة الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
موجبة	5	4	3	2	1
سلبية	1	2	3	4	5

وفي الصورة الأولية للمقياس تم صياغة (50) فقرة، إذ إحتوى مجال ضغوط الحياة على (20) فقرة، وأحتوى مجال الضغوط الأسرية على (7) فقرات، أما مجال الضغوط الأكاديمية فاحتوى على (7) فقرات، ومجال الضغوط الإجتماعية فاحتوى على (5) فقرات، وكذلك مجال الضغوط الإقتصادية فاحتوى على (8) فقرات، وجاء أخيراً مجال الضغوط السياسية وأحتوى على (3) فقرات، والجدول (3) يوضح توزيع فقرات مقياس الضغوط النفسية على مجالاته.

جدول (3): توزيع الفقرات على مجالات مقياس الضغوط النفسية وإتجاه تصحيح كل فقرة

أرقام الفقرات	المجال
51-32	ضغوط الحياة
58-52	الضغوط الأسرية
65-59	الضغوط الأكاديمية
70-66	الضغوط الإجتماعية
78-71	الضغوط الإقتصادية
81-79	الضغوط السياسية

صدق مقياس الضغوط النفسية

في الدراسة الحالية اعتمد الباحث نوعين من أنواع الصدق للتأكد من صلاحية الأداة وهما:

أ. **صدق المحكمين:** لجأ الباحث لإستخدام صدق المحكمين، وهو ما يعرف بالصدق المنطقي أو الصدق الظاهري، وذلك بعرض المقياس على (6) محكمين من ذوي الإختصاص في جامعة النجاح الوطنية في تخصص علم النفس والإرشاد، وذلك بهدف التأكد من مناسبة المقياس لما أعد من أجله، وسلامة صياغة الفقرات، وأجمع جميع المحكمون على صلاحية الفقرات مع القيام ببعض التعديلات اللغوية، وهذا يشير إلى أن المقياس يتمتع بصدق منطقي مقبول.

ب. **صدق البناء:** ويعبر عنه بقدره كل فقرة في الأداة على الإسهام في الدرجة الكلية، ويعبر عن ذلك إحصائياً بمعامل إرتباط الفقرة بالدرجة الكلية للأداة (سمير، 2013).

وأشار فيلد (Field, 2005) إلى ضرورة النظر إلى مستوى دلالة معامل إرتباط، للفصل بين الفقرات التي ستبقى في الأداة، وتلك التي يجب أن تحذف، وعلى عينة إستطلاعية بلغ حجمها (44) طالب طالبة بواقع (19) طالب و(25) طالبة، وأستقرت الأداة بعد ذلك على (49) فقرة إذ تم حذف فقرة هي (43) بسبب عدم إرتباطها بشكل دال إحصائياً عند ($\alpha = 0.05$) مع الدرجة الكلية لمجالها، أما باقي الفقرات فقد إرتبطت بالدرجة الكلية لمجالاتها بشكل دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) الأمر الذي يشير إلى صلاحية الأداة وتمتعها بصدق

البناء المرتفع، وتراوحت معاملات الارتباط للفقرات بالدرجة الكلية لمجال ضغوط الحياة بين (0.36 إلى 0.73)، إذ تم حذف فقرة واحدة (فقرة رقم 43) في مجال ضغوط الحياة، ولمجال الضغوط الأسرية بين (0.37 إلى 0.81)، ولمجال الضغوط الأكاديمية بين (0.38 إلى 0.77)، ولمجال الضغوط الإجتماعية بين (0.49 إلى 0.81)، ولمجال الضغوط الإقتصادية بين (0.53 إلى 0.80)، وأخيراً مجال الضغوط السياسية بين (0.83 إلى 0.89)، والجدول (4) يوضح معاملات ارتباط الفقرات بمجالاتها قبل حذف الفقرة غير الملائمة.

جدول (4): صدق البناء لمقياس الضغوط النفسية

معامل ارتباط الفقرات بمجالاتها							
معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
ضغوط الحياة							
0.576**	.48	0.552**	.42	0.663**	.37	0.577**	.32
0.495**	.49	0.508**	.44	0.451**	.38	0.593**	.33
0.365*	.50	0.465**	.45	0.479**	.39	0.656**	.34
0.628**	.51	0.538**	.46	0.535**	.40	0.625**	.35
		0.620**	.47	0.395**	.41	0.733**	.36
الضغوط الأسرية							
0.686**	.58	0.375*	.56	0.721**	.54	0.726**	.52
		0.507**	.57	0.816**	.55	0.470**	.53
الضغوط الأكاديمية							
0.383*	.65	0.736**	.63	0.511**	.61	0.655**	.59
		0.696**	.64	0.741**	.62	0.779**	.60
الضغوط الإجتماعية							
0.819**	.69	0.744**	.68	0.776**	.67	0.763**	.66
						0.495**	.70
الضغوط الإقتصادية							
0.664**	.77	0.807**	.75	0.673**	.73	0.537**	.71
0.593**	.78	0.694**	.76	0.645**	.74	0.746**	.72
الضغوط السياسية							
		0.859**	.81	0.893**	.80	0.839**	.79

** إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)

ثبات مقياس الضغوط النفسية

في الدراسة الحالية وبعد حذف الفقرة (43) لعدم ملائمتها؛ استخدم الباحث طريقة الإتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا لحساب الثبات لمقياس الضغوط النفسية، وتراوحت معاملات الثبات للمجالات الستة في هذا المقياس بين (0.73 إلى 0.87)، والجدول (5) يبين معامل الثبات باستخدام طريقة كرونباخ ألفا لمجالات مقياس الضغوط النفسية، وهو معامل ثبات مرتفع ومناسب.

جدول (5): معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة كرونباخ ألفا

المجالات	معامل الثبات
ضغوط الحياة	0.871
الضغوط الأسرية	0.736
الضغوط الأكاديمية	0.764
الضغوط الإجتماعية	0.773
الضغوط الإقتصادية	0.834
الضغوط السياسية	0.826

ثانياً: مقياس الإضطرابات جسدية الشكل

إستعان الباحث بمقياس التوتر والشكاوي السيكوسوماتية لغريلر وبارسونز (Greller & Parsons, 1988)، وفي ضوء ذلك قام الباحث بتطوير مقياس أحتوى على (31) فقرة، وتم صياغة بعض الفقرات بطريقة إيجابية وأخرى بطريقة سلبية، إذ كانت جميع الفقرات إيجابية ما عدا الفقرة التالية (30) فهي كانت سلبية الصياغة، وتم إتباع نظام ليكرت الخماسي للإجابة على الفقرات (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، والجدول (6) يوضح مفتاح التصحيح لمقياس الإضطرابات جسدية الشكل.

جدول (6): مفتاح تصحيح الفقرات لمقياس الإضطرابات جسدية الشكل

اتجاه صياغة الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
موجبة	5	4	3	2	1
سالبة	1	2	3	4	5

صدق مقياس الإضطرابات جسدية الشكل

للكشف عن صدق مقياس الإضطرابات جسدية الشكل أعتد الباحث على طريقتين

لتحقيق ذلك هما:

أ. **صدق المحكمين:** لجأ الباحث لإستخدام صدق المحكمين، وهو ما يعرف بالصدق المنطقي، وذلك بعرض المقياس على (6) محكمين من ذوي الإختصاص في جامعة النجاح الوطنية في تخصص علم النفس والإرشاد، وذلك بهدف التأكد من مناسبة المقياس لما أعد من أجله، وسلامة صياغة الفقرات، وأجمع جميع المحكمون على صلاحية الفقرات مع القيام ببعض التعديلات، وهذا يشير إلى أن المقياس يتمتع بصدق منطقي مقبول.

ب. **صدق البناء:** ويعبر عنه بقدره كل فقرة في الأداة على الإسهام في الدرجة الكلية، ويعبر عن ذلك إحصائياً بمعامل إرتباط الفقرة بالدرجة الكلية للأداة (سمير، 2013)، وأشار فيلد (Field, 2005) إلى ضرورة النظر إلى مستوى دلالة معامل إرتباط، للفصل بين الفقرات التي ستبقى في الأداة، وتلك التي يجب أن تحذف، وعلى عينة إستطلاعية بلغ حجمها (44) طالب وطالبة بواقع (19) طالب و(25) طالبة، إستقرت الأداة بعد ذلك على (22) فقرة من أصل (31) فقرة إذ تم حذف (9) فقرات (1،2،4،9،23،24،25،26،30) بسبب عدم إرتباطها إحصائياً بالدرجة الكلية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، أما باقي الفقرات فقد إرتبطت بالدرجة الكلية بشكل دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) الأمر الذي يشير إلى صلاحية الأداة وتمتعها بصدق البناء المرتفع، وتراوحت معاملات الإرتباط بين الفقرات والدرجة الكلية بين (0.30 إلى 0.73) والجدول التالي يوضح معاملات إرتباط الفقرات بالدرجة الكلية.

جدول (7): صدق البناء لمقياس الإضطرابات جسدية الشكل (قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للأداة)

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم الفقرة
**0.585	.16	**0.408	.3
**0.422	.17	**0.696	.5
**0.583	.18	**0.613	.6
**0.482	.19	**0.626	.7
*0.334	.20	**0.489	.8
**0.587	.21	**0.459	.10
**0.478	.22	**0.701	.11
**0.427	.27	*0.346	.12
**0.726	.28	**0.738	.13
**0.589	.29	**0.672	.14
*0.303	.31	**0.619	.15

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)

ثبات مقياس الإضطرابات الجسدية الشكل:

بعد حذف الفقرات (1،2،4،9،23،24،25،26،30)؛ استخدم الباحث طريقة الإتساق الداخلي بإستخدام معادلة كرونباخ ألفا لحساب الثبات لمقياس الإضطرابات جسدية الشكل، وبلغت قيمته (0.880)، وهو معامل ثبات مرتفع ومناسب.

ثالثاً: مقياس حيل الدفاع النفسي

إستعان الباحث بمقياس نمط الدفاع لمارينا رامكيسون (Marina Ramkissoon, 2014)، ومقياس شكل الدفاع لاندروز وغافن وميشيل سينغ ومايكل بوند (Andrews, Gavin, 1993)، وفي ضوء ذلك قام الباحث بتطوير

مقياس أحتوى على (5) مجالات هي: الكبت، والإسقاط، والتكوين العكسي، والنكوص، والإنكار.

وتم إتباع نظام ليكرت الخماسي للإجابة على الفقرات (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وجاءت صياغة الفقرات جميعها إيجابية ومع إتجاه السمة المراد قياسها، والجدول (8) يوضح مفتاح التصحيح لمقياس حيل الدفاع النفسي.

جدول (8): مفتاح تصحيح الفقرات لمقياس حيل الدفاع النفسي

أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	اتجاه صياغة الفقرة
1	2	3	4	5	موجبة

وفي الصورة الأولية للمقياس تم صياغة (34) فقرة، إذ إحتوى جانب الكبت على (5) فقرات، وأحتوى جانب الإسقاط على (10) فقرات، أما جانب التكوين العكسي فاحتوى على (4) فقرات، وجانب النكوص فاحتوى على (10) فقرات، وجاء أخيراً جانب الإنكار وأحتوى على (5) فقرات، والجدول (9) يوضح توزيع فقرات حيل الدفاع النفسي على المجالات.

جدول (9): توزيع الفقرات على مجالات مقياس حيل الدفاع النفسي وإتجاه تصحيح كل فقرة

أرقام الفقرات	المجال
23،28،1،11،15	الكبت
12،9،22،2،30،26،32،18،34،7	الإسقاط
3،4،29،31	التكوين العكسي
14،10،20،5،16،19،8،33،27،17	النكوص
6،21،25،24،13	الإنكار

صدق مقياس حيل الدفاع النفسي

في الدراسة الحالية إعتد الباحث نوعين من أنواع الصدق للتأكد من صلاحية الأداة

وهما:

أ. **صدق المحكمين:** لجأ الباحث لإستخدام صدق المحكمين، وهو ما يعرف بالصدق المنطقي، وذلك بعرض المقياس على (6) محكمين من ذوي الإختصاص في جامعة النجاح الوطنية في تخصص علم النفس والإرشاد، وذلك بهدف التأكد من مناسبة المقياس لما أُعد من أجله، وسلامة صياغة الفقرات، وأجمع جميع المحكمون على صلاحية الفقرات مع القيام ببعض التعديلات اللغوية، وهذا يشير إلى أن المقياس يتمتع بصدق منطقي مقبول.

ب. **صدق البناء:** ويعبر عنه بقدرة كل فقرة في الأداة على الإسهام في الدرجة الكلية، ويعبر عن ذلك إحصائياً بمعامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للأداة (سمير، 2013).

وأشار فيلد (Field, 2005) إلى ضرورة النظر إلى مستوى دلالة معامل إرتباط، للفصل بين الفقرات التي ستبقى في الأداة، وتلك التي يجب أن تحذف، وعلى عينة إستطلاعية بلغ حجمها (44) طالب طالبة بواقع (19) طالب و(25) طالبة، واستقرت الأداة بعد ذلك على (34) فقرة إذ لم يتم حذف أي فقرة بسبب إرتباطها بشكل دال إحصائياً عند ($\alpha = 0.05$) مع الدرجة الكلية لمجالاتها، وايضا الفقرات إرتبطت بالدرجة الكلية لمجالاتها بشكل دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) الأمر الذي يشير إلى صلاحية الأداة وتمتعها بصدق البناء المرتفع، وتراوحت معاملات الإرتباط للفقرات بالدرجة الكلية لمجال الكبت بين (0.55-0.78)، ولمجال الإسقاط بين (0.55-0.75)، ولمجال التكوين العكسي بين (0.69-0.85)، وكذلك لمجال النكوص بين (0.58-0.75)، وأخيراً مجال الإنكار بين (0.56-0.79)، والجدول (10) يوضح معاملات إرتباط الفقرات بمجالاتها قبل حذف الفقرة الغير ملائمة.

جدول (10): صدق البناء لمقياس حيل الدفاع النفسي

معامل إرتباط الفقرات بمجالاتها							
معامل الإرتباط	رقم الفقرة	معامل الإرتباط	رقم الفقرة	معامل الإرتباط	رقم الفقرة	معامل الإرتباط	رقم الفقرة
الكبت							
0.784	.23	0.681	.15	0.769	.11	0.626	.1
						0.557	.28
الإسقاط							
0.755	.12	0.657	.9	0.665	.7	0.558	.2
0.690	.30	0.688	.26	0.667	.22	0.675	.18
				0.723	.34	0.685	.32
التكوين العكسي							
0.694	.31	0.734	.29	0.853	.4	0.725	.3
النكوص							
0.695	.14	0.705	.10	0.705	.8	0.583	.5
0.723	.20	0.753	.19	0.664	.17	0.642	.16
				0.642	.33	0.614	.27
الإنكار							
0.790	.24	0.727	.21	0.622	.13	0.740	.6
						0.568	.25

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)

ثبات مقياس حيل الدفاع

استخدم الباحث طريقة الإتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا لحساب الثبات لمقياس حيل الدفاع النفسي، وتراوحت معاملات الثبات للمجالات الخمسة في هذا المقياس بين (0.7 إلى 0.86)، والجدول (11) يبين معامل الثبات باستخدام طريقة كرونباخ ألفا لمجالات مقياس حيل الدفاع النفسي، وهو معامل ثبات مرتفع ومناسب.

جدول (11): معامل ثبات مقياس حيل الدفاع النفسي بطريقة كرونباخ ألفا

المجال	معامل الثبات
الكبت	0.711
الاسقاط	0.866
التكوين العكسي	0.743
النكوص	0.862
الانكار	0.716

إجراءات الدراسة

لقد تم إجراء هذه الدراسة بالتسلسل، وفق الخطوات التالية:

- حصر مجتمع الدراسة وتحديدته.
- تحديد حجم وطريقة إختيار عينة الدراسة.
- تطبيق أدوات الدراسة على عينة إستطلاعية لحساب صدق وثبات الأدوات.
- الخروج بالصيغة النهائية لأدوات الدراسة.
- توزيع أدوات الدراسة على العينة الدراسة.
- جمع البيانات وتفريغها بإستخدام برنامج (SPSS).
- تحليل البيانات والإجابة عن أسئلة الدراسة.
- التعليق على النتائج ومناقشتها والخروج بالتوصيات بناء على ذلك.

أساليب المعالجة الإحصائية

للإجابة عن تساؤلات الدراسة، استخدم الباحث برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم

الإجتماعية (SPSS) وتم استخدام أساليب المعالجات الإحصائية الآتية:

- التكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية.
- صدق الإختبار بإستخدام معاملات إرتباط "بيرسون".
- ثبات الإختبار بإستخدام معادلة "كرونباخ ألفا" (Cronbach's Alpha).
- إختبارات لعينة واحدة (One Sample T-test) لتحديد مستويات الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل من خلال مقارنة متوسط العينة لدى هذه المتغيرات بقيمة محكية قيمتها (3) كون النظام المتبع هو ليكرت الخماسي في جميع أدوات الدراسة.
- إختبار القياسات المتكررة (Reapeted Measures) وإختبار ولكس لامدا (Wilks Lambda) لفحص دلالة الفروق بين مجموعة من المتوسطات الحسابية المترابطة وذلك لفحص مستويات الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل.
- إختبار سيداك (Sidak) للمقارنات الثنائية للبيانات المترابطة مستويات الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل.
- إختبار ويلكس لامدا وتحليل التباين المتعدد (MANOVA) لوجود أكثر من متغير تابع واحد (الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل)، وذلك لفحص أثر متغيرات الدراسة المستقلة (الجنس والكلية والجامعة ومكان السكن والسنة الدراسية والمستوى الإقتصادي) مجتمعة على المتغيرات التابعة.
- إختبار بيرسون لمعامل الإرتباط للكشف عن إتجاه وقوة العلاقة بين مستويات الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل.
- إختبار تحليل الإنحدار الخطي المتعدد (Multiple Linear Regression) لفحص تأثير مستويات الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي في الإضطرابات جسدية الشكل لطلاب والطالبات وذلك بطريقة (Enter).

متغيرات الدراسة

أ. المتغيرات المستقلة

- الجنس: ويحتوي فئتين هما (ذكر، أنثى).
- الكلية: ويحتوي فئتين هما (العلوم الإنسانية، العلوم الطبيعية).
- الجامعة: ويحتوي فئتين هما (جامعة النجاح الوطنية، جامعة بيرزيت).
- مكان السكن: وتحتوي ثلاث فئات هي (مدينة، قرية، مخيم).
- السنة الدراسية: ويحتوي خمس مستويات هي (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة، غير ذلك).
- المستوى الاقتصادي: ويحتوي ثلاثة مستويات هي (مرتفع، متوسط، منخفض).

ب. المتغيرات التابعة

وتتمثل في الإستجابة على الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية

الشكل.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع

خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة، وفيما يلي نتائج الدراسة تبعاً لتسلسل الأسئلة:

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

نص هذا السؤال على: "ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبييرزيت؟"

وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لفترات الأداة ولمجالاتها المتمثلة بـ: ضغوط الحياة، الضغوط الأسرية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط الإجتماعية، الضغوط الإقتصادية، الضغوط السياسية، وترتيب الفقرات تنازلياً وفقاً لكل مجال بحسب المتوسطات الحسابية، وقام الباحث بتحديد خمس فترات للفصل بين الدرجات المرتفعة والمنخفضة؛ إذ حسبت طول المدى وهو $(4 = 1-5)$ ثم قسمته على 5 فترات $(5/4 = 0.8)$ وعليه فإن طول الفترة هو (0.8) وعليه إعتد الباحث التقدير التالي، للفصل ما بين الدرجات، والجدول التالي يبين هذه النتائج.

من 1-1.8 منخفضة جداً

من 1.81 - 2.61 منخفضة

من 2.62 - 3.42 متوسطة

من 3.43 - 4.23 مرتفعة

من 4.24 - 5 مرتفعة جداً

جدول (12): المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لمقياس الضغوط النفسية ومجالاته والفقرات مرتبة تنازلياً وفقاً لمتوسطاتها الحسابية

ترتيبها في الأداة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
40.	فقدت الثقة بالآخرين في الآونة الأخيرة.	3.21	1.28	متوسطة
47.	أجد صعوبة في اتخاذ قراراتتي.	3.18	1.24	متوسطة
44.	تعتريني الرغبة في إلحاق الأذى بالآخرين.	3.17	1.47	متوسطة
45.	أنقطع عن الدوام بصورة متكررة	3.16	1.40	متوسطة
37.	يخيم علي الحزن بصورة مستمرة.	3.15	1.32	متوسطة
35.	أرى أن الحياة لا تستحق العيش.	3.08	1.37	متوسطة
36.	أحس بفقدان الأمان والاستقرار النفسي والاجتماعي.	3.08	1.31	متوسطة
38.	أنا خائف من المستقبل.	3.07	1.23	متوسطة
34.	أنا خائف وأود ترك الدراسة.	3.06	1.39	متوسطة
46.	ألتزم الصمت عند الحديث عن الأمور السياسية	3.05	1.39	متوسطة
48.	أنطوي على نفسي دائماً.	3.02	1.26	متوسطة
41.	أحس بتشتت الأفكار وضعف القدرة على التركيز.	2.99	1.28	متوسطة
50.	أنسحب من الأماكن المزدحمة بسرعة.	2.99	1.31	متوسطة
49.	أرى أن الغد سيكون أسوأ من اليوم	2.98	1.41	متوسطة
42.	أعاني من القلق والتوتر الدائم.	2.96	1.37	متوسطة
39.	أشعر أنني سأنهار طالما أنا على هذا الحال.	2.94	1.27	متوسطة
33.	أشعر أنني مهدد بالقتل أو الخطف في كل لحظة من حياتي.	2.92	1.32	متوسطة
51.	أجد نفسي عاجزاً عن إيجاد الحلول لمشكلاتي.	2.88	1.24	متوسطة
32.	أشعر بالضغوط النفسية والاجتماعية تحاصرني من كل جانب.	2.79	1.25	متوسطة
	الدرجة الكلية لمجال ضغوط الحياة	3.03	0.755	متوسطة

ترتيبها في الأداة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
الضغوط الأسرية				
.52	تعلقي الشديد بأفراد أسرتي يسبب لي ضغطا نفسيا	3.16	1.32	متوسطة
.53	البعد عن الأهل لغرض الدراسة يسبب لي ضغطا نفسيا.	2.97	1.29	متوسطة
58.	الالتزام بوقت محدد في العودة إلى البيت يسبب لي ضغطا نفسيا.	2.94	1.34	متوسطة
.54	تحملتي مسؤولية عائلتي يسبب لي ضغطا نفسيا.	2.96	1.24	متوسطة
.57	تعصب أفراد عائلتي للزواج من الأقارب يسبب لي ضغطا نفسيا.	2.94	1.38	متوسطة
.55	تدخل الأسرة في اختيار شريك/ة الحياة يسبب لي ضغطا نفسيا.	2.92	1.30	متوسطة
.56	إصابة أحد أفراد عائلتي بمرض مزمن أو عاهة جسمية أو عقلية يسبب لي ضغطا نفسيا.	2.90	1.35	متوسطة
	الدرجة الكلية لمجال الضغوط الأسرية	2.95	0.814	متوسطة
الضغوط الأكاديمية				
.61	نواقص كثيرة في مكتبة الجامعة يسبب لي ضغطا نفسيا.	3.13	1.34	متوسطة
.59	عدم عدالة بعض المدرسين في التعامل مع الطلبة يسبب لي ضغطا نفسيا.	3.12	1.32	متوسطة
.60	عدم الاستفادة من الشهادة بعد التخرج يسبب لي ضغطا نفسيا.	3.11	1.31	متوسطة
.64	صعوبة الأسئلة الإمتحانية يسبب لي ضغطا نفسيا.	2.97	1.27	متوسطة
.62	قلة المواد الدراسية التطبيقية مقارنة بالنظرية يسبب لي ضغطا نفسيا.	2.95	1.16	متوسطة
.63	مستلزمات الكلية لا تشجع على الدراسة ويسبب لي ضغطا نفسيا.	2.94	1.21	متوسطة

ترتيبها في الأداة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
.65	نظام جدول المحاضرات غير مناسب و يسبب لي لي ضغطا نفسيا.	2.90	1.27	متوسطة
الدرجة الكلية لمجال الضغوط الأكاديمية				
الضغوط الإجتماعية				
.66	الحديث مع الغرباء يسبب لي ضغطا نفسيا.	3.04	1.38	متوسطة
.67	صراحتي مع الاخرين تسبب لي الإحراج والضغط النفسي.	3.03	1.34	متوسطة
.68	تدخل الأسرة في تحديد مظهري وسلوكي يسبب لي ضغطا نفسيا.	3.03	1.35	متوسطة
.70	توتر العلاقة مع بعض الزملاء/الزميلات يسبب لي ضغطا نفسيا.	3.01	1.20	متوسطة
.69	من الصعب علي تقبل النقد من الاخرين.	3.00	1.24	متوسطة
الدرجة الكلية لمجال الضغوط الإجتماعية				
الضغوط الإقتصادية				
.76	ارتفاع أجور النقل والمواصلات يسبب لي ضغطا نفسيا.	2.99	1.31	متوسطة
.77	ارتفاع الأجر الشهري للسكن يسبب لي ضغطا نفسيا.	2.96	1.37	متوسطة
.78	تكاليف الزواج يسبب لي ضغطا نفسيا	2.89	2.21	متوسطة
.71	أخشى من عدم تمكني من إكمال دراستي لضعف حالي الاقتصادية يسبب لي ضغطا نفسيا.	2.85	1.36	متوسطة
.74	ارتفاع أسعار الملابس يسبب لي ضغطا نفسيا.	2.83	1.32	متوسطة
.72	تحمل أسرتي مصاريف دراستي يسبب لي ضغطا نفسيا.	2.82	1.30	متوسطة
.75	ارتفاع أسعار الكتب أو الأقساط الدراسية يسبب لي ضغطا نفسيا.	2.81	1.39	متوسطة
.73	محدودية الدخل الشهري للأسرة يسبب لي ضغطا نفسيا.	2.72	1.30	متوسطة

ترتيبها في الأداة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
	الدرجة الكلية لمجال الضغوط الاقتصادية			
	الضغوط السياسية			
79.	الوضع الأمني يسبب لي ضغطاً نفسياً	2.76	1.30	متوسطة
80.	ممارسات قوات الاحتلال الصهيوني يسبب لي ضغطاً نفسياً.	2.76	1.34	متوسطة
81.	إغلاق الشوارع بالحواجز والطرق يسبب لي ضغطاً نفسياً.	2.75	1.41	متوسطة
	الدرجة الكلية لمجال الضغوط السياسية			
		2.75	1.134	متوسطة

يتضح من نتائج الجدول (12) أن الفقرات التي تقيس ضغوط الحياة لدى الطلاب والطالبات كانت تقديراتها متوسطة، وبذلك جاء تقدير الدرجة الكلية لضغوط الحياة لعينة الطلبة متوسطاً بمتوسط حسابي (3.03) وبانحراف معياري (0.755)، وهذا يعني أن مستوى ضغوط الحياة لدى الطلبة جاء عموماً متوسطاً، أما أعلى الفقرات تقديراً فجاءت الفقرات رقم (40)؛ ونصت هذه الفقرة على "فقدت الثقة بالآخرين في الآونة الأخيرة."، إذ جاء متوسط هذه الفقرة الحسابي (3.21) وبانحراف معياري قدره (1.28)، أما أدنى هذه الفقرات تقديراً فكانت الفقرة (32)، ونصت هذه الفقرة على "أشعر بالضغوط النفسية والاجتماعية تحاصرني من كل جانب."، إذ جاء متوسطها الحسابي (2.79) وبانحراف معياري (1.25)، وهذا يشير إلى أن الطلبة في جامعتي النجاح الوطنية وبيروزيت لم يوافقوا على هذه الفقرة.

أما الفقرات التي تقيس الضغوط الأسرية لدى الطلبة فكانت تقديراتها متوسطة، وبذلك جاء تقدير الدرجة الكلية للضغوط الأسرية لعينة الطلبة متوسطاً بمتوسط حسابي (2.95) وبانحراف معياري (0.814) وهذا يعني أن مستوى الضغوط الأسرية لدى الطلبة جاء عموماً متوسطاً، أما أعلى الفقرات تقديراً فجاءت الفقرة رقم (52)؛ ونصت هذه الفقرة على "تلقني الشديد بأفراد أسرتي يسبب لي ضغطاً نفسياً"، إذ جاء متوسط هذه الفقرة الحسابي (3.16) وبانحراف معياري قدره (1.32)، أما أدنى هذه الفقرات تقديراً فكانت الفقرة (56)، ونصت هذه

الفقرة على "إصابة أحد أفراد عائلتي بمرض مزمن أو عاهة جسدية أو عقلية يسبب لي ضغطاً نفسياً"، إذ جاء متوسطها الحسابي (2.90) وبإنحراف معياري (1.35)، وهذا يشير إلى أن الطلبة في جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت لم يوافقوا على هذه الفقرة.

ويتضح من نتائج الجدول (12) أن الفقرات التي تقيس الضغوط الأكاديمية كانت تقديراتها متوسطة، ولقد جاء تقدير الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية لعينة الطلبة متوسطاً بمتوسط حسابي (3.01) وبإنحراف معياري (0.777)، وهذا يعني أن مستوى الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة جاء عموماً متوسطاً، أما أعلى الفقرات تقديراً فجاءت الفقرة رقم (61)؛ ونصت هذه الفقرة على "نواقص كثيرة في مكتبة الجامعة يسبب لي ضغطاً نفسياً"، إذ جاء متوسط هذه الفقرة الحسابي (3.13) وبإنحراف معياري قدره (1.34)، أما أدنى هذه الفقرات تقديراً فكانت الفقرة (65)، ونصت هذه الفقرة على "نظام جدول المحاضرات غير مناسب و يسبب لي ضغطاً نفسياً"، إذ جاء متوسطها الحسابي (2.90) وبإنحراف معياري (1.27)، وهذا يشير إلى أن الطلبة في جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت لم يوافقوا على هذه الفقرة.

ويتضح من نتائج الجدول (12) أن الفقرات التي تقيس الضغوط الإجتماعية لدى الطلبة كانت تقديراتها متوسطة، ولقد جاء تقدير الدرجة الكلية للضغوط الإجتماعية لعينة الطلبة متوسطاً بمتوسط حسابي (3.02) وبإنحراف معياري (0.827)، وهذا يعني أن مستوى الضغوط الإجتماعية لدى الطلبة جاء عموماً متوسطاً، أما أعلى الفقرات تقديراً فجاءت الفقرة رقم (66)؛ ونصت هذه الفقرة على "الحديث مع الغرباء يسبب لي ضغطاً نفسياً"، إذ جاء متوسط هذه الفقرة الحسابي (3.04) وبإنحراف معياري قدره (1.38)، أما أدنى هذه الفقرات تقديراً فكانت الفقرة (69)، ونصت هذه الفقرة على "مهما من الصعب علي تقبل النقد من الآخرين"، إذ جاء متوسطها الحسابي (3.00) وبإنحراف معياري (1.24)، وهذا يشير إلى أن الطلبة في جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت لم يوافقوا على هذه الفقرة.

ويتضح من نتائج الجدول (12) أن الفقرات التي تقيس الضغوط الإقتصادية لدى الطلبة كانت تقديراتها متوسطة، وبذلك جاء تقدير الدرجة الكلية للضغوط الإقتصادية لعينة الطلبة

متوسطاً بمتوسط حسابي (2.86) وبإنحراف معياري (0.862) وهذا يعني أن مستوى الضغط الإجتماعية لدى الطلبة جاء عموماً متوسطاً، أما أعلى الفقرات تقديراً فجاءت الفقرة رقم (76)؛ ونصت هذه الفقرة على " ارتفاع أجور النقل والمواصلات يسبب لي ضغطاً نفسياً "، إذ جاء متوسط هذه الفقرة الحسابي (2.99) وبإنحراف معياري قدره (1.31)، أما أدنى هذه الفقرات تقديراً فكانت الفقرة (73)، ونصت هذه الفقرة على " محدودية الدخل الشهري للأسرة يسبب لي ضغطاً نفسياً "، إذ جاء متوسطها الحسابي (2.72) وبإنحراف معياري (1.30)، وهذا يشير إلى أن الطلبة في جامعتي النجاح الوطنية وبيروزيت لم يوافقوا على هذه الفقرة.

ويتضح من نتائج الجدول (12) أن الفقرات التي تقيس الضغوط السياسية لدى الطلبة كانت تقديراتها متوسطة، وبذلك جاء تقدير الدرجة الكلية للضغوط السياسية لعينة الطلبة متوسطاً بمتوسط حسابي (2.75) وبإنحراف معياري (1.134) وهذا يعني أن مستوى الضغوط السياسية لدى الطلبة جاء عموماً متوسطاً، أما أعلى الفقرات تقديراً فجاءت الفقرة رقم (79) و الفقرة (80)؛ ونصت هذه الفقرات على " ممارسات قوات الاحتلال الصهيوني يسبب لي ضغطاً نفسياً " " الوضع الأمني يسبب لي ضغطاً نفسياً "، إذ جاء متوسط هذه الفقرات الحسابي (2.76، 2.76) وبإنحراف معياري قدره (1.30، 1.34)، أما أدنى هذه الفقرات تقديراً فكانت الفقرة (80)، ونصت هذه الفقرة على " لوضع الأمني يسبب لي ضغطاً نفسياً "، إذ جاء متوسطها الحسابي (2.75) وبإنحراف معياري (1.41)، وهذا يشير إلى أن الطلبة في جامعتي النجاح الوطنية وبيروزيت لم يوافقوا على هذه الفقرة.

وفي الحقيقة لا يمكن إصدار حكم دقيق على مستويات الضغوط النفسية ومصادرها لدى العينة إذا اعتمدنا فقط على المتوسطات الحسابية للمجالات، فهذا الحكم لا يأخذ بعين الاعتبار الانحرافات المعيارية، والكفيل بتقدير مستويات الضغوط النفسية بشكل دقيق اعتماداً على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية هو اختبار ت لعينة واحدة (One Sample T-test)؛ إذ يستخدم هذا الإختبار للمقارنة بين متوسط العينة عند الدرجة الكلية للمجالات ومتوسط المجتمع النظري، وكون المقياس المتبع هو ليكرت الخماسي، فيمكن اعتبار متوسط المجتمع

القيمة (3) لأنها تفصل ما بين التقديرات المرتفعة والمنخفضة، وعليه تم مقارنة متوسط العينة لدى مجالات الضغوط النفسية مع القيمة المحكية (3)، والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (13): نتائج إختبار ت لعينة واحدة للفرق بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع لمجالات الضغوط النفسية

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة ت	المجتمع		العينة		الضغوط النفسية ومصادرها
			الإحتراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحتراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.66	299	0.43	0.75	3	0.75	3.03	ضغوط الحياة
0.32	299	-0.99	0.81	3	0.81	2.95	الضغوط الأسرية
0.82	299	0.22	0.77	3	0.77	3.01	الضغوط الأكاديمية
0.67	299	0.41	0.82	3	0.82	3.02	الضغوط الإجتماعية
0.05	299	-2.81	0.86	3	0.86	2.86	الضغوط الإقتصادية
00.0	299	**3.71-	1.13	3	1.13	2.75	الضغوط السياسية

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)

يتضح من نتائج الجدول (13)، أن الفرق بين مجال الضغوط السياسية لدى العينة والقيمة المحكية كان ذو دلالة إحصائية، إذ كان الفرق لصالح القيمة المحكية، وهذا يشير بدوره إلى أن الضغوط السياسية جاءت منخفضة (ت = -3.71، $\alpha > 0.01$) لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبيروزيت، أما بالنسبة لباقي مجالات الضغوط النفسية فكانت الفروق غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات العينة والقيمة المحكية، وهذا بدوره يشير إلى أن الضغوط النفسية بجميع مجالاتها جاءت متوسطة لدى الطلبة في جامعتي النجاح الوطنية.

ولفحص دلالة الفروق بين مجالات الضغوط النفسية ومصادرها استخدم الباحث إختبار تحليل التباين المتعدد للقياسات المتكررة (Repeated MANOVA) إضافة لإستخدام إختبار ولكس لامدا (Wilks Lambda)، والنتائج الخاصة بذلك يوضحها الجدول التالي:

جدول (14): نتائج إختبار ولكس لامبدا لدلالة الفروق بين مجالات مقياس الضغوط النفسية

مستوى الدلالة	درجات حرية المقام	درجات حرية البسط	(ف)	قيمة ولكس لامبدا Wilks' Lambda
0.001	296	4	**4.672	0.307

** دالة إحصائياً عند ($\alpha = 0.01$)

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الفروقات بين مجالات مقياس الضغوط النفسية ومجالاتها كانت دالة إحصائية عند ($\alpha = 0.01$)، ولمعرفة إتجاهات الفروقات بين مجالات مقياس الضغوط النفسية ومصادرهما تم استخدام إختبار سيداك (Sidak) للمقارنات الثنائية وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (15): نتائج اختبار سداك (Sidak) للمقارنات الثنائية بين متوسطات مجالات مقياس الضغوط النفسية

الضغوط السياسية	الضغوط الإقتصادية	الضغوط الإجتماعية	الضغوط الأكاديمية	مجالات الضغوط النفسية ومصادرهما
0.19	0.93	-0.67	-0.57	الضغوط الأسرية
0.25*	0.15	-0.10		الضغوط الأكاديمية
0.26*	0.16*			الضغوط الإجتماعية
0.10				الضغوط الإقتصادية

** دالة إحصائياً عند ($\alpha = 0.01$).

يتضح من نتائج الجدول (15) أن الفروق بين مجال الضغوط السياسية والضغوط الأكاديمية كان (0.25^*) هي ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0.01$) لصالح الضغوط الأكاديمية، ومجال الضغوط السياسية والضغوط الإجتماعية كان (0.26^*) هي ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0.01$) لصالح الضغوط الإجتماعية، وكذلك مجال الضغوط الإقتصادية والضغوط الإجتماعية كان (0.16^*) هي ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0.01$) لصالح الضغوط الإجتماعية ويمكن ترتيب المجالات في مقياس الضغوط النفسية ومصادرهما وفقاً لمتوسطاتها الحسابية تنازلياً على النحو التالي:

• الضغوط الإجتماعية والأكاديمية.

• الضغوط الأسرية والإقتصادية والسياسية.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

نص هذا السؤال على: "ما حيل الدفاع النفسي السائد استخدامها لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبييرزيت؟"

وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لفقرات الأداة لمقياس حيل الدفاع النفسي ومجالاته، وترتيب الفقرات بحسب المتوسطات الحسابية وذلك لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبييرزيت، وقام الباحث بتحديد خمس فقرات للفصل بين الدرجات المرتفعة والمنخفضة؛ إذ حسب طول المدى وهو (5-1 = 4) ثم قسمته على 5 فقرات (5/4 = 0.8) وعليه فإن طول الفترة هو (0.8) وعليه اعتمد الباحث التقدير السابق.

جدول (16): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتقدير لدرجات فقرات مجالات حيل الدفاع النفسي مرتبة تنازلياً وفقاً للمتوسطات الحسابية

مجالات حيل الدفاع النفسي				
ترتيبها في الأداة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
الكبت				
15.	عندما اسمع او اقرأ عن الاحداث المأساوية لا أتأثر بذلك.	3.27	1.32	متوسطة
11.	بالكاد استطيع تذكر سنواتي الأولى في المدرسة.	3.20	1.36	متوسطة
1.	أخجل كثيراً عندما أطلب الآخرين بحقوقي.	3.17	1.38	متوسطة
23.	لا أتذكر أشياء كثيرة عن طفولتي.	3.04	1.21	متوسطة
28.	لا يعتبرني الآخرون شخصاً عاطفياً.	2.76	1.26	متوسطة
الدرجة الكلية لمجال الكبت				
		3.09	0.69	متوسطة

ترتيبها في الأداة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
الإسقاط				
26.	لا اعرف لماذا اقوم بالاشياء التي اقوم بها.	3.13	1.19	متوسطة
22.	أشعر أن الناس ضدي.	3.12	1.32	متوسطة
2.	أذا أزعجني صاحب العمل بمعاملته لي، سأتعهد إرتكاب الخطأ أو سأعمل ببطء كي يكفه ذلك خسارة.	3.87	1.323	متوسطة
9.	أنا شخصية حذرة لأنني أشعر أن الآخرين يرغبون في استغلالي	3.83	1.14	متوسطة
30.	معظم الناس سيئون.	3.16	1.30	متوسطة
12.	أعتقد أن الناس يخططون لإيذائي.	3.13	1.27	متوسطة
32.	يخبرني الناس أن لدي عقدة الإضطهاد.	2.95	1.41	متوسطة
18.	عندما أكون منزعجاً أكل كثيراً	2.92	1.50	متوسطة
7.	أميل أن أكون حذراً تجاه الناس الذي يعاملونني بودية وطيبة زائدة.	2.89	1.20	متوسطة
34.	يعاملني الآخرين بعدم إنصاف وبشكل غير عادل.	2.85	1.31	متوسطة
الدرجة الكلية لمجال الإسقاط				
0.61 3.02				
التكوين العكسي				
3.	اشعر بالإحراج عند سماعي للنكت الجنسية	3.01	1.41	متوسطة
4.	أشعر بالغضب من الذين يشاهدون الأفلام الإباحية.	2.95	1.49	متوسطة
29.	مشاهدة الافلام الإباحية تشعرني بالاشمئزاز.	2.89	1.40	متوسطة
31.	من الصعب عليّ التفوه بكلمات بذيئة.	2.77	1.40	متوسطة
الدرجة الكلية لمجال التكوين العكسي				
0.98 2.91				
النكوص				
14.	عندما استاء وانزعج ألجأ لشرب الخمر.	3.25	1.58	متوسطة
10.	أنهار تحت الضغط.	3.15	1.30	متوسطة

ترتيبها في الأداة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
20.	عندما أواجه بالرفض من قبل الآخرين اشعر برغبتني في الانتحار.	3.13	1.51	متوسطة
5.	اصرخ بوجه الناس كثيراً.	3.12	1.15	متوسطة
16	عندما اغضب ارغب في تحطيم الاشياء.	3.10	1.33	متوسطة
19.	عندما أكون منزعجاً أتصرف بصديانية.	3.06	1.26	متوسطة
8.	أنا شخص اندفاعي ومتسرع.	3.05	1.21	متوسطة
17.	عندما أغضب أكل بشراهة.	3.00	1.37	متوسطة
33.	يخبروني الآخرون أنني اصدق كل شيء أسمع.	2.97	1.37	متوسطة
27.	لا يبدو علي أنني استطيع إنهاء أي شيء قد بدأت بعمله.	2.94	1.26	متوسطة
الدرجة الكلية لمجال النكوص				
0.67				
متوسطة				
الإنكار				
6.	اعتقد ان الوضع العالمي افضل بكثير مما يعتقد الكثيرون.	3.22	1.25	متوسطة
21.	فلسفتي هي لم أسمع شيئاً، لم أر شيئاً، لم أفعل شيئاً.	3.00	1.26	متوسطة
25.	لا أخاف من شيء.	2.93	1.203	متوسطة
24.	لا احمل احكام مسبقة حول الاشياء والموضوعات.	2.90	1.202	متوسطة
13.	سأكون خائفاً اذا فقدت الطائرة التي أنا على متنها أحد محرقاتها.	2.84	1.40	متوسطة
الدرجة الكلية لمجال الإنكار				
0.63				
متوسطة				

ويتضح من نتائج الجدول (16) أن الفقرات التي تقيس الكبت لدى الطلبة كانت تقديراتها متوسطة، وبذلك جاء تقدير الدرجة الكلية للكبت لعينة الطلبة متوسطاً بمتوسط حسابي (3.09) وبانحراف معياري (0.69) وهذا يعني أن مستوى الكبت لدى الطلبة جاء عموماً متوسطاً، أما

أعلى الفقرات تقديراً فجاءت الفقرة رقم (15)؛ ونصت هذه الفقرة على " عندما اسمع او اقرأ عن الاحداث المأساوية لا أتأثر بذلك."، إذ جاء متوسط هذه الفقرة الحسابي (3.27) وبإنحراف معياري قدره (1.32)، أما أدنى هذه الفقرات تقديراً فكانت الفقرة (28)، ونصت هذه الفقرة على " لا يعتبرني الآخرون شخصاً عاطفياً."، إذ جاء متوسطها الحسابي (2.76) وبإنحراف معياري (1.26)، وهذا يشير إلى أن الطلبة في جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت لم يوافقوا على هذه الفقرة.

ويتضح من نتائج الجدول (16) أن الفقرات التي تقيس الإسقاط لدى الطلبة كانت تقديراتها متوسطة، وبذلك جاء تقدير الدرجة الكلية للإسقاط لعينة الطلبة متوسطاً بمتوسط حسابي (3.02) وبإنحراف معياري (0.61) وهذا يعني أن مستوى الإسقاط لدى الطلبة جاء عموماً متوسطاً، أما أعلى الفقرات تقديراً فجاءت الفقرة رقم (12)؛ ونصت هذه الفقرة على " أعتقد أن الناس يخطون لإيذائي."، إذ جاء متوسط هذه الفقرة الحسابي (3.13) وبإنحراف معياري قدره (1.27)، أما أدنى هذه الفقرات تقديراً فكانت الفقرة (34)، ونصت هذه الفقرة على " يعاملني الآخريين بعدم إنصاف وبشكل غير عادل."، إذ جاء متوسطها الحسابي (2.85) وبإنحراف معياري (1.31)، وهذا يشير إلى أن الطلبة في جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت لم يوافقوا على هذه الفقرة.

ويتضح من نتائج الجدول (16) أن الفقرات التي تقيس التكوين العكسي لدى الطلبة كانت تقديراتها متوسطة، وبذلك جاء تقدير الدرجة الكلية للتكوين العكسي لعينة الطلبة متوسطاً بمتوسط حسابي (2.91) وبإنحراف معياري (0.98) وهذا يعني أن مستوى التكوين العكسي لدى الطلبة جاء عموماً متوسطاً، أما أعلى الفقرات تقديراً فجاءت الفقرة رقم (3)؛ ونصت هذه الفقرة على " أشعر بالإحراج عند سماعي للنكت الجنسية."، إذ جاء متوسط هذه الفقرة الحسابي (3.01) وبإنحراف معياري قدره (1.41)، أما أدنى هذه الفقرات تقديراً فكانت الفقرة (31)، ونصت هذه الفقرة على " من الصعب عليّ التفوه بكلمات بذيئة."، إذ جاء متوسطها الحسابي (2.77) وبإنحراف معياري (1.40)، وهذا يشير إلى أن الطلبة في جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت لم يوافقوا على هذه الفقرة.

ويتضح من نتائج الجدول (16) أن الفقرات التي تقيس النكوص لدى الطلبة كانت تقديراتها متوسطة، وبذلك جاء تقدير الدرجة الكلية للنكوص لعينة الطلبة متوسطاً بمتوسط حسابي (3.08) وبإنحراف معياري (0.67) وهذا يعني أن مستوى النكوص لدى الطلبة جاء عموماً متوسطاً، أما أعلى الفقرات تقديراً فجاءت الفقرة رقم (14)؛ ونصت هذه الفقرة على " عندما استاء وانزعج ألباً لشرب الخمر."، إذ جاء متوسط هذه الفقرة الحسابي (3.25) وبإنحراف معياري قدره (1.58)، أما أدنى هذه الفقرات تقديراً فكانت الفقرة (27)، ونصت هذه الفقرة على " لا يبدو علي أنني أستطيع إنهاء أي شيء قد بدأت بعمله."، إذ جاء متوسطها الحسابي (2.94) وبإنحراف معياري (1.26)، وهذا يشير إلى أن الطلبة في جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت لم يوافقوا على هذه الفقرة.

ويتضح من نتائج الجدول (16) أن الفقرات التي تقيس الإنكار لدى الطلبة كانت تقديراتها متوسطة، وبذلك جاء تقدير الدرجة الكلية للإنكار لعينة الطلبة متوسطاً بمتوسط حسابي (2.98) وبإنحراف معياري (0.63) وهذا يعني أن مستوى الإنكار لدى الطلبة جاء عموماً متوسطاً، أما أعلى الفقرات تقديراً فجاءت الفقرة رقم (6)؛ ونصت هذه الفقرة على " اعتقد ان الوضع العالمي افضل بكثير مما يعتقده الكثيرون."، إذ جاء متوسط هذه الفقرة الحسابي (3.22) وبإنحراف معياري قدره (1.25)، أما أدنى هذه الفقرات تقديراً فكانت الفقرة (13)، ونصت هذه الفقرة على " سأكون خائفاً اذا فقدت الطائرة التي أنا على متنها أحد محرقاتها."، إذ جاء متوسطها الحسابي (2.84) وبإنحراف معياري (1.40)، وهذا يشير إلى أن الطلبة في جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت لم يوافقوا على هذه الفقرة.

كما تم استخدام إختبار ت لعينة واحدة (One Sample T-test)؛ للمقارنة بين متوسط العينة لدرجات حيل الدفاع النفسي ومتوسط المجتمع النظري، وكون المقياس المتبع هو ليكرت الخماسي، فيمكن إعتبار متوسط المجتمع القيمة (3) لأنها تفصل ما بين التقديرات المرتفعة والمنخفضة، وعليه تم مقارنة متوسط العينة مع القيمة المحكية (3)، والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (17): نتائج إختبارات لعينة واحدة للفرق بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع لمجالات حيل الدفاع النفسي

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة ت	المجتمع		العينة		حيل الدفاع النفسي
			الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.02	297	<u>2.32*</u>		3	0.69	3.09	الكبت
0.52	288	0.63		3	0.61	3.02	الإسقاط
0.16	294	-1.41		3	0.98	2.91	التكوين العكسي
0.03	294	<u>2.10*</u>		3	0.67	3.08	النكوص
0.63	296	-0.47		3	0.63	2.98	الإنكار

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

يتضح من نتائج الجدول (17)، أن الفرق بين مجال الكبت والنكوص لدى العينة والقيمة المحكية كان ذو دلالة إحصائية، إذ كان الفرق لصالح متوسط العينة، وهذا يشير بدوره إلى أن الكبت جاء مرتفعاً ($t=2.32$ ، $\alpha > 0.01$) وكذلك النكوص جاء مرتفعاً ($t=2.10$ ، $\alpha > 0.01$) لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبيروزيت، أما بالنسبة لباقي مجالات حيل الدفاع النفسي فكانت الفروق غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات العينة والقيمة المحكية، وهذا بدوره يشير إلى أن حيل الدفاع النفسي بجميع مجالاتها جاءت متوسطة لدى الطلبة في جامعتي النجاح الوطنية.

ولفحص دلالة الفروق بين مجالات حيل الدفاع النفسي استخدم الباحث إختبار تحليل التباين المتعدد للقياسات المتكررة (Repeated MANOVA) إضافة لإستخدام إختبار ولكس لامدا (Wilks Lambda)، والنتائج الخاصة بذلك يوضحها الجدول التالي:

جدول (18): نتائج إختبار ولكس لامبدا لدلالة الفروق بين مجالات مقياس حيل الدفاع النفسي

مستوى الدلالة	درجات حرية المقام	درجات حرية البسط	(ف)	قيمة ولكس لامبدا Wilks' Lambda
0.001	272	4	**4.780	0.934

** دالة إحصائياً عند ($\alpha = 0.01$)

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الفروقات بين مجالات مقياس حيل الدفاع النفسي كانت دالة إحصائية عند ($\alpha = 0.01$)، ولمعرفة طبيعة الفروقات بين مجالات مقياس حيل الدفاع النفسي تم استخدام إختبار سيداك (Sidak) للمقارنات الثنائية وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (19): نتائج إختبار سداك (Sidak) للمقارنات الثنائية بين متوسطات مجالات مقياس حيل الدفاع النفسي

حيل الدفاع النفسي	الاسقاط	التكوين العكسي	النكوص	الانكار
الكبت	0.083	0.167	-0.002	0.128*
الإسقاط		0.084	-0.085	0.046
التكوين العكسي			-0.169	-0.038
النكوص				0.130*

** دالة إحصائياً عند ($\alpha = 0.01$).

يتضح من نتائج الجدول (19) أن الفروق بين مجال الإنكار والكبت كان (0.128^*) هي ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0.01$) لصالح الكبت، ومجال الإنكار والنكوص كان (0.130^*) هي ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0.01$) لصالح النكوص، ويمكن ترتيب المجالات في مقياس حيل الدفاع النفسي وفقاً لمتوسطاتها الحسابية تنازلياً على النحو التالي:

• النكوص والكبت

• الإسقاط والتكوين العكسي والإنكار

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

نص هذا السؤال على: "ما مستوى إنتشار الإضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وبييرزيت؟"

وللإجابة عن هذا السؤال، تم إستخراج المتوسطات الحسابية، والإنحرافات المعيارية، لفقرات الأداة لمقياس الإضطرابات جسدية الشكل، وترتيب الفقرات بحسب المتوسطات الحسابية وذلك لدى الطلبة في جامعتي النجاح الوطنية وبييرزيت، وقام الباحث بتحديد خمس فترات للفصل بين الدرجات المرتفعة والمنخفضة؛ إذ حسبت طول المدى وهو $(4 = 1-5)$ ثم قسمته على 5 فترات $(0.8 = 5/4)$ وعليه فإن طول الفترة هو (0.8) وعليه اعتمد الباحث التقدير السابق.

جدول (20): المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية والتقديرات لدرجات مقياس الإضطرابات جسدية الشكل وفقراته

ترتيبها في الأداة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
.7	أعاني من مشاكل قلبية.	3.16	1.47	متوسطة
.14	أعاني من مشاكل في الامعاء.	3.156	1.53	متوسطة
.18	أشعر بألم اسفل الظهر.	3.153	1.32	متوسطة
.28	أشعر بتشنجات عندما اغضب.	3.12	1.32	متوسطة
.5	أعاني من تصلب في الرقبة.	3.12	1.35	متوسطة
.13	أعاني من ارتفاع ضغط الدم.	3.11	1.57	متوسطة
.16	أحس بسرعة نبضات القلب.	3.10	1.24	متوسطة
.20	أشعر بالفزع المفاجئ متى سمعت ضوضاء عالية	3.04	1.28	متوسطة
.31	اشعر بشكل عام بقدر كبير من الاجهاد.	3.03	1.17	متوسطة
.21	أعاني من مشاكل في الأداء الجنسي.	3.03	1.44	متوسطة
.29	اشعر بفقدان التوازن عندما ارفع ذراعي.	3.02	1.43	متوسطة
.15	أعاني من القرحة.	3.02	1.46	متوسطة
.6	أجد صعوبة في الجلوس.	3.01	1.37	متوسطة
.22	أعاني من صعوبة في تركيز انتباهي.	3.00	1.32	متوسطة
.11	أعاني من طفح جلدي مع وجود حكة.	2.98	1.51	متوسطة
.17	أعاني من احلام مزعجة.	2.97	1.33	متوسطة
.12	ينتابني فترات من البكاء لا يمكن السيطرة عليها	2.96	1.37	متوسطة
.3	أعاني من ألم بالمعدة يزعجني.	2.96	1.31	متوسطة
.10	أشعر برعشة باليدين.	2.95	1.44	متوسطة
.8	أحس بفقدان الشهية.	2.92	1.32	متوسطة
.19	أعاني من تعرق بباطن اليد (الكف).	2.90	1.32	متوسطة
.27	أشعر بالغضب والقلق.	2.88	1.23	متوسطة
	الدرجة الكلية للإضطرابات جسدية الشكل	3.01	0.78	متوسطة

ويتضح من نتائج الجدول (20) أن الفقرات التي تقيس الإضطرابات جسدية الشكل لدى الطلبة كانت تقديراتها متوسطة، وبذلك جاء تقدير الدرجة الكلية للأضطرابات جسدية الشكل لعينة الطلبة متوسطاً بمتوسط حسابي (3.01) وبإنحراف معياري (0.78) وهذا يعني أن مستوى الإضطرابات جسدية الشكل لدى الطلبة جاء عموماً متوسطاً، أما أعلى الفقرات تقديراً فجاءت الفقرة رقم (7)؛ ونصت هذه الفقرة على " أعاني من مشاكل قلبية."، إذ جاء متوسط هذه الفقرة الحسابي (3.16) وبإنحراف معياري قدره (1.47)، أما أدنى هذه الفقرات تقديراً فكانت الفقرة (27)، ونصت هذه الفقرة على " أشعر بالغضب والقلق."، إذ جاء متوسطها الحسابي (2.88) وبإنحراف معياري (1.23)، وهذا يشير إلى أن الطلبة في جامعتي النجاح الوطنية وبيروزيت لم يوافقوا على هذه الفقرة.

كما تم استخدام إختبار ت لعينة واحدة (One Sample T-test)؛ للمقارنة بين متوسط العينة لدرجات الإضطرابات جسدية الشكل ومتوسط المجتمع النظري، وكون المقياس المتبع هو ليكرت الخماسي، فيمكن إعتبار متوسط المجتمع القيمة (3) لأنها تفصل ما بين التقديرات المرتفعة والمنخفضة، وعليه تم مقارنة متوسط العينة مع القيمة المحكية (3)، والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (21): نتائج إختبار ت لعينة واحدة للفرق بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع لمقياس الإضطرابات جسدية الشكل

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة ت	المجتمع		العينة	
			الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0.66	299	0.437	0.78	3	0.78	3.01

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)

يتضح من نتائج الجدول (21)، انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين متوسط العينة لدى مقياس الإضطرابات الجسدية الشكل والقيمة المحكية، فقد جاءت الإضطرابات جسدية الشكل منخفضة (ت = 0.437، $\alpha > 0.01$) لدى طلبة

جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت، وهذا يعني أن مستوى الإضطرابات جسدية الشكل كانت غير دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسط العينة والقيمة المحكية، وهذا بدوره يشير إلى أن الإضطرابات جسدية الشكل جاء متوسطاً لدى الطلبة في جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع

نص هذا السؤال على: "ما العلاقة بين الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت؟"

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب معاملات إرتباط بيرسون (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) لمتغيرات حيل الدفاع النفسي والضغوط النفسية بمجالاتها والإضطرابات جسدية الشكل، والجدول التالي يبين هذه النتائج.

جدول (22): نتائج اختبار بيرسون لمعاملات الارتباط بين حيل الدفاع النفسي والضعف النفسية بمجالاتها والإضطرابات جسدية الشكل (ن=300)

الضعف الاقتصادية	الضعف الاجتماعية	الضعف الأكاديمية	الضعف الاسرية	الضعف الحياة	الاضطرابات الشكل جسدية الشكل	الإفكار	النكوص	التكوين العكسي	الإسقاط	الكتب	المتغيرات
.356**	.127*	.316**	.123*	.102	.007	.114*	.177**	.138*	.107	.072	الضعف السياسية
	.347**	.245**	.259**	.322**	.312**	.100	.271**	-.053-	.292**	.199**	الضعف الاقتصادية
		.331**	.507**	.567**	.395**	.141*	.316**	.019	.356**	.229**	الضعف الاجتماعية
			.298**	.324**	.113*	.186**	.218**	.160**	.197**	.134*	الضعف الأكاديمية
			.602**	.602**	.417**	.115*	.310**	.096	.383**	.198**	الضعف الاسرية
					.642**	.119*	.475**	-.006-	.537**	.208**	ضعف الحياة
						.044	.400**	-.011-	.493**	.257**	الإضطرابات جسدية الشكل
							.401**	.248**	.324**	.385**	الإفكار
								.117*	.657**	.489**	النكوص
									.023	.046	التكوين العكسي
										.529**	الإسقاط

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتضح من نتائج الجدول (22) أن معظم معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة جاءت ذات دلالة إحصائية بعضها عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) والبعض الآخر عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وجاءت جميع معاملات الارتباط الدالة إحصائياً موجبة، إذ بلغ معامل الارتباط بين الكبت والإضطرابات جسدية الشكل ($r = 0.257$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الكبت زاد احتمال الإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل والعكس صحيح، وبلغ معامل الارتباط بين الإسقاط والإضطرابات جسدية الشكل ($r = 0.493$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الإسقاط زاد احتمال الإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل والعكس صحيح، وبلغ معامل الارتباط بين النكوص والإضطرابات جسدية الشكل ($r = 0.400$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد النكوص زاد احتمال الإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل والعكس صحيح.

وبلغ معامل الارتباط بين الكبت وضغوط الحياة ($r = 0.208$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الكبت زاد إدراك ضغوط الحياة والعكس صحيح، وبلغ معامل الارتباط بين الإسقاط وضغوط الحياة ($r = 0.537$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الإسقاط زاد إدراك ضغوط الحياة والعكس صحيح، وبلغ معامل الارتباط بين النكوص وضغوط الحياة ($r = 0.475$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد النكوص زاد إدراك ضغوط الحياة والعكس صحيح، وبلغ معامل الارتباط بين الإسقاط والإضطرابات جسدية الشكل وضغوط الحياة ($r = 0.642$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زادت ضغوط الحياة زاد احتمال الإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل والعكس صحيح.

وبلغ معامل الارتباط بين الكبت والضغوط الأسرية ($r = 0.198$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الكبت زاد إدراك الضغوط الأسرية والعكس صحيح، وبلغ معامل الارتباط بين الإسقاط والضغوط الأسرية ($r = 0.383$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الإسقاط زاد إدراك الضغوط الأسرية والعكس صحيح، وبلغ معامل الارتباط بين النكوص والضغوط الأسرية ($r = 0.310$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد النكوص زاد إدراك الضغوط الأسرية والعكس صحيح، وبلغ معامل

الإرتباط بين الإنكار والضغوط الأسرية ($r = 0.115$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الإنكار زاد إدراك الضغوط الأسرية والعكس صحيح، وبلغ معامل الإرتباط بين الإضطرابات جسدية الشكل والضغوط الأسرية ($r = 0.417$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زادت الضغوط الأسرية زاد إحتمال الإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل والعكس صحيح.

وبلغ معامل الإرتباط بين الكبت والضغوط الأكاديمية ($r = 0.134$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الكبت زاد إدراك الضغوط الأكاديمية والعكس صحيح، وبلغ معامل الإرتباط بين الإسقاط والضغوط الأكاديمية ($r = 0.197$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الإسقاط زاد إدراك الضغوط الأكاديمية والعكس صحيح، وبلغ معامل الإرتباط بين النكوص والضغوط الأكاديمية ($r = 0.218$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد النكوص زاد إدراك الضغوط الأكاديمية والعكس صحيح، وبلغ معامل الإرتباط بين التكوين العكسي والضغوط الأكاديمية ($r = 0.160$) هذا يشير إلى أنه كلما زاد التكوين العكسي زاد إدراك الضغوط الأكاديمية والعكس صحيح. وبلغ معامل الإرتباط بين الإنكار والضغوط الأكاديمية ($r = 0.186$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الإنكار زاد إدراك الضغوط الأكاديمية والعكس صحيح، وبلغ معامل الإرتباط بين الإضطرابات جسدية الشكل والضغوط الأكاديمية ($r = 0.113$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زادت الضغوط الأكاديمية زاد إحتمال الإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل والعكس صحيح.

بينما بلغ معامل الإرتباط بين الكبت والضغوط الإجتماعية ($r = 0.229$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الكبت زاد إدراك الضغوط الإجتماعية والعكس صحيح، وبلغ معامل الإرتباط بين الإسقاط والضغوط الإجتماعية ($r = 0.356$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الإسقاط زاد إدراك الضغوط الإجتماعية والعكس صحيح، وبلغ معامل الإرتباط بين النكوص والضغوط الإجتماعية ($r = 0.316$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد النكوص زاد إدراك الضغوط الإجتماعية والعكس صحيح، وبلغ معامل الإرتباط بين الإنكار والضغوط الإجتماعية ($r = 0.141$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الإنكار زاد إدراك الضغوط الإجتماعية والعكس صحيح، وبلغ معامل الإرتباط بين الإضطرابات جسدية الشكل والضغوط الإجتماعية

($r = 0.395$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زادت الضغوط الإجتماعية زاد احتمال الإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل والعكس صحيح.

بينما بلغ معامل الارتباط بين الكبت والضغوط الاقتصادية ($r = 0.199$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الكبت زاد إدراك الضغوط الاقتصادية والعكس صحيح، وبلغ معامل الارتباط بين الإسقاط والضغوط الاقتصادية ($r = 0.292$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الإسقاط زاد إدراك الضغوط الاقتصادية والعكس صحيح، وبلغ معامل الارتباط بين النكوص والضغوط الاقتصادية ($r = 0.271$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد النكوص زاد إدراك الضغوط الاقتصادية والعكس صحيح، وبلغ معامل الارتباط بين الإنكار والضغوط الاقتصادية ($r = 0.100$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الإنكار زاد إدراك الضغوط الاقتصادية والعكس صحيح، وبلغ معامل الارتباط بين الإضطرابات جسدية الشكل والضغوط الاقتصادية ($r = 0.312$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زادت الضغوط الاقتصادية زاد احتمال الإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل والعكس صحيح.

وبلغ معامل الارتباط بين النكوص والضغوط السياسية ($r = 0.177$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد النكوص زاد إدراك الضغوط السياسية والعكس صحيح، وبلغ معامل الارتباط بين التكوين العكسي والضغوط السياسية ($r = 0.138$) هذا يشير إلى أنه كلما زاد التكوين العكسي زاد إدراك الضغوط السياسية والعكس صحيح. وبلغ معامل الارتباط بين الإنكار والضغوط السياسية ($r = 0.114$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الإنكار زاد إدراك الضغوط السياسية والعكس صحيح.

ولفحص مدى إسهام مجالات الضغوط النفسية المتمثلة بضغوط الحياة والضغوط الاقتصادية والضغوط الأكاديمية والضغوط الأسرية والضغوط الإجتماعية وحيل الدفاع النفسي المتمثلة بالإسقاط والكبت والنكوص في الإضطرابات جسدية الشكل لدى العينة ككل، عمد الباحث إلى استخدام إختبار تحليل الانحدار الخطي المتعدد (Multiple Linear Regression)، بإستخدام طريقة (Enter)، وأشارت النتائج أن الضغوط النفسية المتمثلة

بضغوط الحياة والضغوط الإقتصادية والضغوط الأكاديمية وحيلة الإسقاط إستطاعت التنبؤ بالإضطرابات جسدية الشكل، أما الضغوط الأسرية والإجتماعية وحيلة الكبت لم تستطع التنبؤ بالإضطرابات جسدية الشكل وعليه لم تدخل في معادلة التنبؤ، والجدول التالي يبين النتائج الخاصة بذلك.

جدول (23): نتائج تحليل الإنحدار الخطي المتعدد لمدى إسهام مجالات ضغوط الحياة والضغوط الإقتصادية والضغوط الأكاديمية والإسقاط في الإضطرابات جسدية الشكل لدى العينة ككل

المتغيرات المستقلة	قيمة بيتا المعيارية	قيمة ت	مستوى الدلالة	معامل التحديد	معامل التحديد المعدل	الثابت	قيمة ف	مستوى الدلالة
الكبت	.0340	.6160	.5380	0.450	0.434	0.582	28.04**	0.00
<u>الإسقاط</u>	<u>.1780</u>	<u>2.560</u>	<u>.0110</u>					
النكوص	.0040	.0640	.9490					
<u>ضغوط الحياة</u>	<u>.5070</u>	<u>7.492</u>	<u>.0000</u>					
الضغوط الأسرية	.0210	.3650	.7150					
<u>الضغوط الأكاديمية</u>	<u>-3.10</u>	<u>-2.60</u>	<u>.0100</u>					
الضغوط الإجتماعية	.0250	.4300	.6680					
<u>الضغوط الإقتصادية</u>	<u>.1020</u>	<u>2.089</u>	<u>.0380</u>					

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$).

يوضح الجدول السابق قيمة معامل التحديد المعدل لجميع المتغيرات المستقلة والمتمثلة بضغوط الحياة والضغوط الإقتصادية والأكاديمية وحيلة الإسقاط التي استقرت في النموذج الإنحداري قد بلغت (0.434)، وهذا يعني أن هذه المتغيرات تفسر ما نسبته 43% تقريباً من التباين في الإضطرابات جسدية الشكل، ويتسم النموذج المفسر بالصلاحيية والموثوقية فقد بلغت قيمة ف بين (28.04، $\alpha > 0.01$)، أما معامل بيتا المعيارية للإسقاط فقد بلغت (0.178)، معامل

بيتا المعيارية لضغوط الحياة فقد بلغت (0.507)، ومعامل بيتا المعيارية للضغوط الأكاديمية فقد بلغت (-0.13)، وبلغ معامل بيتا المعيارية للضغوط الإقتصادية (0.178)، وبلغ ثابت معادلة الإنحدار (0.582)، وعليه فيمكن صياغة معادلات الإنحدار على أنها:

الإضطرابات جسدية الشكل = 0.582 + الضغوط الإقتصادية (0.102) + ضغوط الحياة (0.507) - الضغوط الأكاديمية (0.13) + الإسقاط (0.178).

خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس

نص هذا السؤال على: "هل تؤثر متغيرات الجنس والكلية والجامعة ومكان السكن والسنة الدراسية والمستوى الإقتصادي في الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبييرزيت؟"

للإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحث إختباري ويلكس لامدا وتحليل التباين المتعدد (MANOVA) لوجود أكثر من متغير تابع واحد، وذلك لفحص أثر متغيرات الدراسة المستقلة (الجنس والكلية والجامعة ومكان السكن والسنة الدراسية والمستوى الاقتصادي) مجتمعة على الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبييرزيت، والجدول (24) يوضح النتائج الخاصة بذلك.

جدول (24): نتائج اختبار ويلكس لامدا لفحص تأثير المتغيرات المستقلة (الجنس والكلية والجامعة ومكان السكن والسنة الدراسية والمستوى الإقتصادي) على الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبييرزيت.

المتغير المستقل	Wilks' Lambda	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس	<u>0.889</u>	<u>2.640</u> **	0.002
الكلية	<u>0.888</u>	<u>**2.662</u>	0.002
الجامعة	0.940	1.350	0.191
مكان السكن	0.894	1.217	0.220
السنة الدراسية	0.811	1.134	0.250
المستوى الإقتصادي	0.957	0.465	0.987

** دالة إحصائية عند $(\alpha = 0.01)$.

بحسب النتائج الظاهرة في جدول رقم (24) يتبين أن بعض متغيرات الدراسة المستقلة والمتمثلة بالجنس والكلية تؤثر في الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبييرزيت عند مستوى الدلالة الإحصائية $(\alpha = 0.01)$ ، إذ بلغت قيمة ويلكس لامدا لمتغير الجنس (0.889) وقيمة إختبار ف المناظرة لها (2.640)، وبلغت قيمة ويلكس لامدا لمتغير الكلية (0.888) وقيمة إختبار ف المناظرة لها (2.662)، أما باقي المتغيرات المستقلة والمتمثلة بالجامعة ومكان السكن والسنة الدراسية والمستوى الإقتصادي لم تؤثر في المتغيرات التابعة، ولفحص طبيعة الفروقات في الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل تبعاً لمتغيري الجنس والكلية تم استخدام إختبار تحليل التباين المتعدد، والنتائج يوضحها الجدول أدناه:

جدول (25) نتائج تحليل التباين المتعدد (MANOVA) للفروقات في الضغوط النفسية وحييل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل تبعاً لمتغيري الجنس والكلية

المتغيرات المستقلة	المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس	الكبت	0.407	1	0.407	0.828	0.364
	الإسقاط	0.118	1	0.118	0.306	0.580
	التكوين العكسي	20.814	1	20.814	**24.781	0.000
	النكوص	1.151	1	1.151	2.579	0.109
	الإنكار	1.188	1	1.188	2.805	0.095
	الإضطرابات جسدية الشكل	0.543	1	0.543	0.902	0.343
	ضغوط الحياة	0.920	1	0.920	1.692	0.194
	الضغوط الأسرية	0.260	1	0.260	0.397	0.529
	الضغوط الأكاديمية	0.112	1	0.112	0.186	0.666
	الضغوط الإجتماعية	0.001	1	0.001	0.002	0.966
	الضغوط الإقتصادية	0.513	1	0.513	0.680	0.410
	الضغوط السياسية	0.195	1	0.195	0.148	0.701
الكلية	الكبت	0.198	1	0.198	0.403	0.526
	الإسقاط	0.176	1	0.176	0.456	0.500
	التكوين العكسي	3.352	1	3.352	*3.991	0.047
	النكوص	3.352	1	3.352	0.850	0.357
	الإنكار	0.101	1	0.101	0.239	0.625
	الإضطرابات جسدية الشكل	8.667	1	8.667	**14.406	0.000
	ضغوط الحياة	0.531	1	0.531	0.977	0.324
	الضغوط الأسرية	0.628	1	0.628	0.957	0.329
	الضغوط الأكاديمية	1.284	1	1.284	2.130	0.146
	الضغوط الإجتماعية	0.189	1	0.189	0.287	0.593
	الضغوط الإقتصادية	0.189	1	0.189	0.593	0.442
	الضغوط السياسية	0.287	1	0.287	0.219	0.640

* * دالة إحصائياً عند $(\alpha = 0.01)$.

* دالة إحصائياً عند $(\alpha = 0.05)$.

بحسب النتائج الظاهرة في جدول رقم (25) يتبين أن متغير الجنس يؤثر في التكوين العكسي فقط عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، بينما لم يؤثر في الباقي المتغيرات التابعة والمتمثلة بحيل الكبت والإسقاط والنكوص والإنكار والإضطرابات جسدية الشكل وضغوط الحياة والضغوط الأسرية والاجتماعية والأكاديمية والإقتصادية والسياسية، والجدول التالي يوضح الإحصاءات الوصفية لمجال التكوين العكسي بحسب متغير الجنس.

جدول (26): الإحصاءات الوصفية لمجال التكوين العكسي بحسب متغير الجنس.

المتغيرات التابعة	النوع	التكرار	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري
التكوين العكسي	الذكر	143	3.21	1.01
	الانثى	157	2.65	0.87

بحسب النتائج الظاهرة في جدول رقم (26) يتبين أن الذكور يميلون إلى استخدام حيلة التكوين العكسي أكثر من الإناث، إذ بلغ المتوسط الحسابي للتكوين العكسي لدى الإناث (2.65) وبإحراف معياري قدره (0.87)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للذكور (3.21) وبإحراف معياري قدره (1.01).

وبالعودة إلى جدول رقم (25) أشارت النتائج كذلك أن متغير الكلية يؤثر في حيلة التكوين العكسي عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، والإضطرابات جسدية الشكل عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، بينما لم يؤثر متغير الكلية في باقي المتغيرات التابعة والمتمثلة في حيل الكبت والإسقاط والنكوص والإنكار وضغوط الحياة والضغوط الأسرية والاجتماعية والأكاديمية والإقتصادية والسياسية، والجدول التالي يوضح الإحصاءات الوصفية لمجال التكوين العكسي والإضطرابات جسدية الشكل بحسب متغير الكلية.

جدول (27): الإحصاءات الوصفية لحيلة التكوين العكسي والإضطرابات جسدية الشكل بحسب متغير الكلية.

المتغيرات التابعة	النوع	التكرار	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
التكوين العكسي	<u>العلوم الإنسانية</u>	<u>174</u>	<u>3.01</u>	<u>0.94</u>
	العلوم الطبيعية	126	2.78	1.01
الإضطرابات جسدية الشكل	العلوم الإنسانية	174	2.88	0.77
	<u>العلوم الطبيعية</u>	<u>126</u>	<u>3.21</u>	<u>0.75</u>

بحسب النتائج الظاهرة في جدول رقم (27) يتبين أن طلبة العلوم الإنسانية يميلون إلى استخدام حيلة التكوين العكسي أكثر من طلبة العلوم الطبيعية، إذ بلغ المتوسط الحسابي للتكوين العكسي لدى طلبة العلوم الإنسانية (3.01) وبإنحراف معياري قدره (0.94)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لطلبة العلوم الطبيعية (2.78) وبإنحراف معياري قدره (1.01)، ويتبين أن طلبة العلوم الطبيعية من المحتمل إصابتهم بالإضطرابات جسدية الشكل أكثر من طلبة العلوم الإنسانية، إذ بلغ المتوسط الحسابي للإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة العلوم الطبيعية (3.21) وبإنحراف معياري قدره (0.75)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لطلبة العلوم الإنسانية (2.88) وبإنحراف معياري قدره (0.77).

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع

خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس

سادساً: التوصيات والمقترحات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت، كما كشفت الدراسة عن الفروق في الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل في ضوء متغيرات الجنس، الكلية، الجامعة، مكان السكن، السنة الدراسية والمستوى الإقتصادي، ويتناول هذا الفصل مناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة بعد إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة للبيانات التي تم جمعها، كما يتناول أيضاً بعض التوصيات التي تتعلق بموضوع الدراسة.

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

"ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت؟"

جاء المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لضغوط الحياة (3.03) وبإنحراف معياري (0.755)، والمتوسط الحسابي للدرجة الكلية للضغوط الأسرية (2.95) وبإنحراف معياري (0.814)، والمتوسط الحسابي للدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية (3.01) وبإنحراف معياري (0.777)، والمتوسط الحسابي للدرجة الكلية للضغوط الإجتماعية (3.02) وبإنحراف معياري (0.827)، والمتوسط الحسابي للدرجة الكلية للضغوط الإقتصادية (2.86) وبإنحراف معياري (0.862)، وعليه جاء تقدير هذه الدرجات متوسطاً، ويبرر الباحث ذلك أن بعض الطلبة قد يعانون من ضغوطات جمة وبدرجة عالية، والبعض الآخر يبدو أن لديهم درجات منخفضة من الضغوط النفسية الأمر الذي جعل عينة الدراسة لا تحسم أمرها في مستوى الضغوط النفسية التي تتعرض إليها وهذا بدوره يشير إلى تفاوت تعرض العينة للضغوط النفسية من جهة، ومن جهة أخرى يبدو أن بعض الطلبة الجامعيين يحسنون التعامل مع الضغوط النفسية الأمر الذي جعلهم يدركونها بدرجة منخفضة وبالمقابل من المحتمل أن هناك طلبة لا يحسنون ذلك، الأمر الذي فاقم الضغوط النفسية لديهم وجعلهم يقدرونها بدرجة مرتفعة، كما أن إدراكات الطلبة الجامعيين نحو الضغوط النفسية قد حدد إستجاباتهم لمستويات الضغوط التي يتعرضون إليها

بمعنى أن بعضهم لم يتحسس الضغوط النفسية وبالتالي جاءت إستجاباتهم منخفضة في تقدير هذه الضغوطات في المقابل أدرك بعض الطلبة الضغوطات بشكل مرتفع لحساسيتهم تجاه المواقف التي يمرون بها في حياتهم، وهذا جعل العينة لا تتفق على مستوى الضغوط النفسية وعليه جاء تقديرها متوسطاً، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة كومار وبهوكار (Kumar & Bhukar, 2013) من حيث هدف الدراسة وهو التعرف إلى مستويات الضغوط النفسية وإستراتيجيات التعامل معها لدى الطلبة الجامعيين، والتي أشارت إلى أن الضغوط النفسية التي يواجهها الطلبة الجامعيين جاءت متوسطة التقدير.

وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسط الضغوط السياسية والمتوسط الفرضي لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبييرزيت ولصالح المتوسط الفرضي، وهذا بدوره يشير إلى أن الضغوط السياسية جاءت منخفضة، ويبرر الباحث إنخفاض الضغوط السياسية بسبب إعتياد الطلبة الجامعيين خاصةً والشعب الفلسطيني عامةً ممارسات الإحتلال الإسرائيلي والمتمثلة بطبيعة الوضع الأمني كإغلاق الشوارع بالحواجز وسد الطرق في وجوههم، فهذه سياسة اعتمدها الإحتلال منذ عشرات السنين والطلبة الجامعيين هم من فئة الشباب الذين تفتحت عيونهم وتبلور وعيهم في خضم هذه الممارسات الأمر الذي جعلها تبدو سياقاً طبيعياً في حياتهم، ويبدو أن الإحتلال الإسرائيلي يمارس قبضته الحديدية وسياسته القمعية بذكاءٍ وحكمة ويتعمد استخدام أساليب نفسية تزيل آثار الممارسات القمعية التي يتعامل بها مع أبناء الشعب الفلسطيني.

وأشارت النتائج إلى أن الفروقات بين مجالي الضغوط السياسية والضغوط الأكاديمية كانت ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0.01$) ولصالح الضغوط الإكاديمية، وكانت الفروق بين مجالي الضغوط السياسية والضغوط الإجماعية ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0.01$) ولصالح الضغوط الإجماعية، وكانت الفروق بين مجالي الضغوط الإقتصادية والضغوط الإجماعية ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0.01$) ولصالح الضغوط الإجماعية، أما باقي المقارنات فلم تكن الفروقات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، ويمكن ترتيب المجالات في

مقياس الضغوط النفسية ومصادرها وفقاً لمتوسطاتها الحسابية تنازلياً على النحو التالي: الضغوط الإجتماعية والأكاديمية، ثم يليها الضغوط الأسرية والإقتصادية والسياسية.

ويبرر الباحث تقدّم الضغوط الإجتماعية على حساب باقي الضغوط بسبب إضطرار الطلبة الجامعيين إلى مجاملة الآخرين من زملاء وأصدقاء وغرباء والمحافظة على التماسك الإجتماعي، وهذا بدوره يترتب عليه بذل جهدٍ من قبلهم الأمر الذي يجعلهم يتعرضون لضغوط إجتماعية، كما يبدو أن أفراد العينة يعيشون في كنف أسر تمارس بحقهم تدخلات على صعيد المظهر والممارسات السلوكية وهذا بدوره يزعج الطلبة أو الأبناء، وخاصة أن مرحلة الدراسة الجامعية هي مرحلة التحرر من قيود الأسرة، وعليه يعتبر أفراد العينة تدخل الأسرة مصدراً من مصادر الضغوط الإجتماعية، وأشار أفراد العينة إلى تحسّسهم من النقد الموجه إليهم من قبل الآخرين وهذا الأمر يزعجهم ويسبب لهم الضغط.

ويبرر الباحث تقدّم الضغوط الأكاديمية على ما تبقى من مجالات الضغوط بسبب أن الطلبة الجامعيين يجدون أن المكتبة الجامعية بها نقص كبير من الكتب أو المراجع التي تخص تخصصاتهم وهذا بدوره يجعلهم يبحثون أكثر عن الكتب والمراجع خارج نطاق الجامعة مما يسبب لهم ضغط كبير، وكما يبدو أن بعض الطلبة الجامعيين يرون أن هناك عدم مساواة في تعامل المدرسين مع الطلبة فهم يتحيزون لبعض الطلبة بسبب حبهم لهم أو لوجود صلة قرابة بينهم وهذا بدوره يجعل الطلبة يبذلون مجهوداً أكبر فيقومون بمجاملة المدرسين وإدعاء حبهم وطلب عطفهم وهذا يسبب لهم ضغطاً أكاديمياً، وكذلك قلة المواد الدراسية التطبيقية والنقص في مقتنيات الجامعة من مختبرات وقاعات دراسية مهيئة بشكل جيد وحديث فيجعلهم يتقيدون بالجانب النظري فقط وهذا يشعرهم بالملل فيؤثر على دافعيتهم نحو الدراسة فيجدون صعوبات في التعامل مع أسئلة الإمتحانات، وهذا بدوره يجعلهم يبذلون جهداً أكبر في التأقلم مع متطلبات الحياة الأكاديمية في الجامعة، لذا يجب عليهم أن يبحثوا عن مؤسسات تفيدهم على الصعيد التطبيقي وتزودهم بالخبرات العملية في تخصصاتهم خارج نطاق الجامعة والتطوُّع في هذه المؤسسات الأمر الذي يسبب لهم ضغوطاً أكاديمية، ويبدو أن بعض الطلبة الجامعيين لديهم

مشاكل مع الالتزام بمواعيد المحاضرات لانها تؤثر على إلتزامهم بأعمالهم أو وظائفهم، وهذا بدوره يجعلهم يبذلون مجهوداً كبيراً كي يلتزموا بمواعيد المحاضرات دون أن تتأثر أعمالهم أو وظائفهم وهذا يزيد من الضغوط الأكاديمية عليهم، كما يبدو أن الطلبة الجامعيين لديهم مخاوف من عدم الإستفادة من الدراسة الجامعية بعد التخرج بسبب الظروف الصعبة التي يعاني منها مجتمعنا خاصة موضوع البطالة بين الخريجين وهذا يسبب لهم القلق والازعاج وهذا يشكل مصدراً آخر للضغوط.

ويعزو الباحث تقدّم الضغوط الأسرية على ما تبقى من مجالات الضغوط إلى أن الطلبة يعيشون في وسط أسر تمارس بحقهم تدخلات في اختيار تخصصات جامعية محددة بالإضافة إلى أنهم يضغطون عليهم من أجل الحصول على درجات عالية دون مراعاة قدراتهم العلمية وهذا أحد أشكال الضغط الأسري الشائعة في المجتمع الفلسطيني. كما أشار أفراد العينة إلى تدخلات تمارسها الأسر في حقهم كإختيار شريك الحياة أو إلزام الأبناء في الزواج من إختيارات تفرض عليهم بالإضافة إلى التحكم في تصرفاتهم وسلوكياتهم وإختيار الرفاق والأصدقاء خلال حياتهم الجامعية وهذا بدوره يزعج الأبناء أو الطلبة وخاصة أن مرحلة الدراسة الجامعية هي مرحلة التحرر من القيود الأسرية وتحمل المسؤولية الشخصية بإستقلالية، وعليه يعتبر الطلبة أو افراد العينة تدخل الأسرة في شؤونهم مصدر من مصادر الضغوط الاسرية، إضافة إلى ما سبق فقد أشار أفراد العينة إلى أن بعض الأسر تميز بين الأخوة الطلبة حيث أنهم يهتمون بتعليم بعض الأبناء دون الآخرين وهذا يشكل ضغطاً أسرياً إضافياً.

ويعزو الباحث تقدّم الضغوط الإقتصادية على ما تبقى من مجالات الضغوط بسبب أن الطلبة الجامعيين يكون دخل الأسر لديهم منخفض ومحدود فلا يكون لديهم القدرة على تحمل أعباء الدراسة لدى أبنائهم بالتالي لا يستطيعون إكمال دراستهم بسبب الدخل المنخفض أو لا يكون هناك وظيفة أو دخل ثابت لهم فيجدون في ارتفاع أجور المواصلات وأجور السكنات وشراء الملابس ومستلزمات الدراسة من كتب ودفع اقساط الدراسة مشكلة لعدم تلبية هذه الاحتياجات فيترتب على ذلك بذل مجهوداً كبيراً في الحصول على وظيفة أو دخل ثابت لهم لتلبية

احتياجاتهم من ناحية الدراسة ومن الناحية الشخصية وهذا بدوره يسبب لهم ضغطاً اقتصادياً، كما يبدو أن تفكير أفراد العينة بتكاليف الزواج أثناء الحياة الجامعية أو بعد الانتهاء من الحياة الجامعية يسبب لهم الأزعاج أو ضغط.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

"ما حيل الدفاع النفسي السائد استخدامها لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبيبريت؟"

جاء المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لحيلة الكبت (3.09) وبإنحراف معياري (1.27)، والمتوسط الحسابي للدرجة الكلية لحيلة الإسقاط (3.02) وبإنحراف معياري (0.61)، والمتوسط الحسابي للدرجة الكلية لحيلة التكوين العكسي (2.91) وبإنحراف معياري (0.98)، والمتوسط الحسابي للدرجة الكلية لحيلة النكوص (3.08) وبإنحراف معياري (0.67)، والمتوسط الحسابي للدرجة الكلية لحيلة الإنكار (2.98) وبإنحراف معياري (0.63)، وعليه جاء تقدير هذه الدرجات متوسطاً، ويبرر الباحث ذلك أن جزء من الطلبة يلجأون إلى ممارسة حيل الدفاع النفسي بدرجة عالية، في حين أن الجزء الآخر لديهم درجات متوسطة في ممارسة حيل الدفاع النفسي الأمر الذي جعل عينة الدراسة تختلف في ممارسة حيل الدفاع النفسي وهذا بدوره يشير إلى تفاوت العينة في ممارسة حيل الدفاع النفسي، ويمكن القول بأن التفاوت في ممارسة حيل الدفاع النفسي لدى الطلبة يرجع إلى تفاوت مستويات الضغوط التي يعانون منها، أو إلى القدرة على الإستجابة للمواقف الضاغطة التي يتعرضون لها بشكل مناسب وهذه القدرة تتشكل بفعل الخبرات الحياتية المتعلمة وهذا يدل على النضج النفسي لدى بعض الطلبة والذي يعني أن يكون الطلبة على وعي بالوقت والمكان المناسبين للسلوك، وفقاً لظروف وثقافة المجتمع الذي يعيشون فيه. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة جودة (2009) من حيث الهدف وهو الكشف عن الحيل الأكثر استخداماً لدى عينة من الطلبة الجامعيين، ولكن اختلفت مع الدراسة الحالية من حيث نتائجها حيث أشارت إلى أن حيلة التكوين العكسي هي الأكثر استخداماً في حين أن الدراسة الحالية أظهرت استخدام أكثر لحيلتي النكوص والكبت ويبرر الباحث ذلك أن الظروف التي يمر بها طلبة قطاع غزة والذين أجريت عليهم دراسة جودة (2009) تختلف عن ظروف طلبة

الضفة الغربية ويرجع ذلك إلى إختلاف النظام السياسي في قطاع غزة عن النظام السياسي في الضفة الغربية بالإضافة إلى حصار الإحتلال المفروض منذ سنوات على قطاع غزة.

وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين حيلتي الكبت والنكوص لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت ولصالح متوسط عينة الدراسة، وهذا بدوره يشير إلى أن حيلتي الكبت والنكوص جاءت مرتفعة، أما باقي مجالات حيل الدفاع النفسي المتمثلة بالإسقاط والتكوين العكسي والإنكار لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت جاءت متوسطة، وعليه يبرر الباحث ارتفاع حيلة النكوص أن الطلبة الجامعيين في حال إستحالة عليهم إمكانية إشباع دوافعهم في الوقت الراهن بطريقة سوية، فإنهم يعودون إلى مرحلة سابقة من مراحل عمرهم كانوا يمارسون فيها سلوكيات تحقق لهم النجاح، فهذه السلوكيات كانت تشعرهم بالراحة والمتعة والأمان في تلك المرحلة، فيطلقون العنان لهذه التعبيرات بطريقة صبيانية فيبدأون بالبكاء والصراخ وتحطيم الأشياء وهذا بدوره يجعلهم يلجأون إلى إستخدام حيلة النكوص، كما يبدو أن أفراد العينة يتأثرون بما يسمعون من حولهم، وتظهر عليهم الإندفاعية والتسرع ولا يأخذون الوقت الكافي للتفكير بسلوكياتهم والتصرف بشكل عقلائي تجاه ما يسمعون، الأمر الذي يؤدي إلى إنزعاجهم وإستياءهم وعدم قدرتهم على مواجهة الضغوط التي تقع عليهم وبسبب هذه الضغوط لا يستطيعون إكمال الأعمال الموكلة إليهم، بالإضافة لما سبق فإن بعض الطلبة في حال تعرضهم للرفض والنذب من قبل الآخرين فإنه قد تسيطر عليهم أفكار سوداوية وهذا يجعلهم يلجأون إلى ممارسة حيلة النكوص.

ويبرر الباحث ارتفاع حيلة الكبت أن الطلبة الجامعيين يتعرضون للعديد من الأزمات والمشكلات والضغوطات الأسرية والإجتماعية والأكاديمية والسياسية والإقتصادية، فلا يستطيعون أن يعبروا عن مشاعرهم وأفكارهم ودوافعهم فيقومون بإستبعادها من الشعور إلى منطقة اللاشعور وكذلك لا يستطيعون أن يتصرفوا بسلوكيات معينة ترضيهم مما يجعلهم يصطدمون بقيم المجتمع، وهذا بدوره يجعلهم يلجأون إلى استخدام حيلة الكبت، كما ويبدو أن افراد العينة يخجلون من المطالبة بحقوقهم أو يخافون من الآخرين فيترددون في طلب حقهم من الآخرين وهذا بدوره يجعلهم يلجأون إلى استخدام حيلة الكبت.

وكانت الفقرات التي تقيس حيلة الإسقاط لدى الطلبة ذات تقدير متوسط، وقد يعود ذلك إلى أن الطلبة الجامعيين لديهم شعور أن الآخرين يخططون لإيذائهم وأنهم سيئون وكذلك يعاملونهم بشكل غير عادل أو منصف وبسبب ذلك يكونون حذرين تجاه الآخرين حتى لو كانوا طبيين ظناً منهم أنهم سوف يستغلونهم وهذا بدوره يجعلهم يلجأون إلى استخدام حيلة الإسقاط، وكما يبدو أن أفراد العينة ينزعجون من الآخرين في بعض المواقف التي يمرون بها فلا يستطيعون أن يدافعوا عن حقوقهم أو يخجلون من ذلك فينزعجون ويبدأون التصرف بسلوكيات غير مرغوبة فمثلاً هناك بعض الطلبة يعملون خلال دراستهم والذين تمارس عليهم بعض الضغوط من قبل أصحاب العمل وبدلاً من أن يواجهوا هذه الضغوط بشكل عقلائي يلجأون إلى بعض السلوكيات السلبية فيعملون ببطء أو يتعمدون ارتكاب الأخطاء لكي يكلفوا أصحاب العمل الخسارة وهذا وجه من أوجه ممارسة حيلة الإسقاط، بالإضافة لما سبق فإن بعض الطلبة يشكون بمن حولهم ويعتقدون أنهم يتحدثون عنهم بسوء وهذا مؤشر لوجود عقدة الإضطهاد الأمر الذي يؤدي إلى ممارسة حيلة الإسقاط.

وكانت الفقرات التي تقيس حيلة التكوين العكسي لدى الطلبة تقديراتها متوسطة، ويبرر الباحث ذلك؛ بأن الطلبة الجامعيين لا يريدون أن يعترفوا بالحقيقة؛ لأن الرغبات والميول والدوافع تكون منبوذة إجتماعياً، ويقاومها الضمير، فيضطرون إلى عكسها، لإرضاء المجتمع والآخرين، وتماشياً مع قيم الضمير، والأنا الأعلى، كإظهار المشاعر المليئة بالحب والود تجاههم، فهم يعيشون داخل أسر تسيطر عليها العادات والتقاليد المتوارثة، وهم يتحكمون بأفكارهم، وسلوكياتهم، وتصرفاتهم، بما يتماشى مع التنشئة الإجتماعية للوالدين في صغرهم، فيكونون متشددين تجاه أي شيء خارج النطاق والمألوف، وخاصة في الأمور الجنسية، وهذا يؤثر على مختلف مناحي الحياة لدى الأبناء، فعند سماع نكت، أو كلام غير أخلاقي، يشعرون بالإحراج، وعند مشاهدة أفلام، أو مقاطع جنسية، يتوترون، ويخافون، فيلجأون إلى استخدام حيلة التكوين العكسي، كما يبدو أن أفراد العينة عند معرفتهم أن الآخرين ممن حولهم يشاهدون الأفلام المخلة بالأدب، فإنهم ينزعجون، ويغضبون، ويلجأون إلى استخدام حيلة التكوين العكسي،

بالإضافة إلى ذلك فإنهم يجدون صعوبة في الحديث بأمر خارج النطاق الذي ترعرعوا عليه، كالحديث المخل بالأدب، وهذا بدروه يجعلهم يلجأون إلى ممارسة حيلة التكوين العكسي.

وكانت الفقرات التي تقيس حيلة الإنكار لدى الطلبة تقديراتها متوسطة، ويبرر الباحث ذلك أن الطلبة الجامعيين يميلون إلى عدم الإعراف بوجود المشكلات أو يتجنبون مواجهة الحقائق وذلك لأنهم لا يريدون بذل الجهد النفسي المطلوب من أجل حل هذه المشكلات حلاً عقلياً، إضافة لما سبق فإن رغبة الطلبة في تجنب القلق والتوتر والألم الناتج عن تلك المشكلات التي يواجهونها تؤدي إلى ممارسة حيلة الإنكار، علاوة على ذلك فإن الطلبة يعيشون في واقع محبط لطموحاتهم وأهدافهم وبالتالي فهم ينكرون هذا الواقع الذي يعيشون فيه ويغرقون في الأوهام الذاتية بغض النظر عن مدى تناقضها مع الواقع وهذا أحد أشكال ممارسة حيلة الإنكار.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

"ما مستوى إنتشار الإضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وبييرزيت؟"

جاء المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للإضطرابات جسدية الشكل (3.01) وبإنحراف معياري (0.78)، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ (لإضطرابات جسدية الشكل بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي، فجاء تقدير مستوى الإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل منخفضاً، ويبرر الباحث ذلك أن الطلبة الجامعيين قادرون على مواجهة مشكلاتهم بأساليب عقلانية بالإضافة إلى أن الطلبة الجامعيين ينظرون إلى المشكلات التي تعترضهم على أنها خبرات يكتسبون منها القدرة الكافية لممارسة حياتهم بشكل طبيعي، إضافة لما سبق فإن الظروف التي مر بها الطلبة الفلسطينيون عبر السنوات جعلتهم يتمتعون بالصلابة النفسية والقدرة على تحمل الضغوط الحياتية. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة بني مصطفى (2003) من حيث نتائج الدراسة حيث أشارت النتائج إلى أن هناك درجة منخفضة من الإضطرابات النفس جسمية ونمط السلوك لدى الأعضاء هيئة التدريس، كما

اشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاضطرابات النفسجسمية تعزى إلى الجنس، والعمر، والتخصص، ويبرر الباحث هذا الاتفاق لتشابه البيئتين الفلسطينية والأردنية من حيث المشكلات التي تواجههم وتشابه العادات والتقاليد الموجودة لدى الشعبين حيث أن الجزء الأكبر من المواطنين الأردنيين هم فلسطينيو الأصل.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع

"ما العلاقة بين الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والاضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبييرزيت؟"

وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الكبت والاضطرابات جسدية الشكل وبلغ معامل الارتباط (0.257)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الكبت زاد احتمال الإصابة بالاضطرابات جسدية الشكل والعكس صحيح، ويبرر الباحث ذلك أن الطلبة يتعرضون للعديد من المواقف والمشكلات والضغوطات الأسرية والاجتماعية والأكاديمية والسياسية والاقتصادية، فلا يستطيعون أن يعبروا عن افكارهم ومشاعرهم أو لا يستطيعون ممارسة سلوكيات معينة ترضيهم فيقومون بكبتها، وهذا كله يؤدي إلى زيادة في الإحباطات والإنفعالات لديهم وينعكس على حالتهم النفسية فيزيد من احتمالية الإصابة بالاضطرابات جسدية الشكل كارتفاع في ضغط الدم والإصابة بالصداع النصفي، وبلغ معامل الارتباط بين الإسقاط والاضطرابات جسدية الشكل (0.493)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الإسقاط زاد احتمال الإصابة بالاضطرابات جسدية الشكل والعكس صحيح، ويبرر الباحث ذلك أن الطلبة الجامعيين لا يستطيعون التعبير عن أفكارهم ورغباتهم ومشاعرهم ويخفون عيوبهم فينسبوننها ويسقطونها على الآخرين، وهذا يسبب لهم القلق والإنفعال الأمر الذي يؤثر على توازن الجسم ووظائفه، وقد يحاول الجسم التكيف مع الإنفعالات الناجمة عن الإحباط الداخلي، ولكن هذه المحاولات عندما تتجاوز حدودها، فإنها لا بد وأن تطل بعض أعضاء الجسم فتخل بوظائفها فيزيد من احتمالية الإصابة بالاضطرابات جسدية الشكل كالسمنة المفرطة والربو والسكري والقولون العصبي، وبلغ معامل الارتباط بين النكوص والاضطرابات جسدية الشكل (0.40)، وهذا يشير

إلى أنه كلما زاد النكوص زاد احتمال الإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل والعكس صحيح، ويبرر الباحث ذلك أن الطلبة الجامعيين في حال أستحال عليهم إمكانية أشباع دوافعهم في الوقت الراهن بطريقة سوية، فإنهم يعودون إلى مرحلة سابقة من مراحل عمرهم كانوا يمارسون فيها سلوكيات تحقق لهم النجاح، ولكن هذه السلوكيات لا تحل المشكلات حلاً واعياً حال حدوثها وإنما يتم الهروب منها من خلال ممارسة حيلة النكوص، وبفعل تراكم هذه المشكلات فإن ذلك يزيد من ممارستهم لحيلة النكوص الأمر الذي يؤدي إلى زيادة في الانفعالات كالتوتر والقلق ويؤثر على حالتهم النفسية التي تنعكس على أعضاء الجسم مما يؤدي إلى احتمالية إصابتهم بالإضطرابات جسدية الشكل كالأمرض الجلدية والقرحة المعدية والسمنة المفرطة وكذلك أمراض الجهاز الهضمي.

وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الكبت وضغوط الحياة، إذ بلغ معامل الإرتباط (0.208)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الكبت زاد إدراك ضغوط الحياة والعكس صحيح، ويبرر الباحث ذلك ان الطلبة الجامعيين يتعرضون إلى الضغوطات والإحباطات بشكل مستمر وفي نفس الوقت لا تتاح لهم فرصة في التعبير عنها، فكلما زاد الكبت تقل قدرتهم على تحمل الضغوطات وقد ينفجرون تحت تأثير أقل عامل خارجي بسيط وبالتالي كلما زاد الكبت كلما زاد الإدراك لضغوط الحياة، وبلغ معامل الإرتباط بين الإسقاط وضغوط الحياة (0.537)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الإسقاط زاد إدراك ضغوط الحياة والعكس صحيح، ويبرر الباحث ذلك أن الطلبة الجامعيين ينسبون عيوبهم ورغباتهم التي تواجههم إلى غيرهم من الناس للتخفيف والتقليل مما يشعرون به من خجل أو قلق أو ذنب، وعندما يزيد الإسقاط عن حدة الطبيعي يصبح عادة ثم يصبح غشاوة على بصيرتهم فيبتعدون عن عيوبهم ويلصقونها بالغير وبالتالي كلما زاد الإسقاط زاد إدراك ضغوط الحياة، وبلغ معامل الإرتباط بين النكوص وضغوط الحياة (0.475)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد النكوص زاد إدراك ضغوط الحياة والعكس صحيح، ويبرر الباحث ذلك أن الطلبة الجامعيين عندما يستحيل عليهم التعبير عن دوافعهم ورغباتهم في الوقت الراهن فإنهم يعودون إلى مرحلة من مراحل عمرهم السابقة كانوا يشعرون بها بالراحة والمتعة وعندما يزيد إستخدامهم للنكوص عن حدة الطبيعي يصبح عادة

وعند تعرضهم لأي موقف ضاغط في حياتهم يلجأون للنكوص وبالتالي كلما زاد النكوص زاد الإدراك لضغوط الحياة، وبلغ معامل الارتباط بين الإنكار وضغوط الحياة (0.119)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الإنكار زاد إدراك ضغوط الحياة والعكس صحيح، ويبرر الباحث أن الطلبة الجامعيين يرفضون الاعتراف أن هناك مشكلة أو يتجنبون مواجهة الحقائق، وانهم يهربون من المواقف أو الأفكار أو الرغبات المؤلمة التي لا تجلب لهم إلا القلق ويكونوا متهاونين بالأثار المترتبة على ذلك وكلما زاد إنكار الطلبة للمثيرات الخارجية لعدم تحملهم ما هو في الواقع، نجدهم يرون العيوب في الآخرين ويضخمونها ولا يرونها في أنفسهم فكلما زاد الإنكار زاد الإدراك لضغوط الحياة، وبلغ معامل الارتباط بين الإضطرابات جسدية الشكل وضغوط الحياة (0.642)، وهذا يشير إلى أنه كلما زادت ضغوط الحياة زاد احتمال الإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل والعكس صحيح، ويبرر الباحث ذلك أن الطلبة الجامعيين هم أكثر الطبقات في المجتمع معرضة للضغوط النفسية منها الأسرية والاجتماعية والأكاديمية والإقتصادية والسياسية، فكل هذه الضغوط النفسية تؤدي إلى زيادة الإنفعالات كحالات التوتر والقلق التي تسيطر عليهم وتؤثر على حالتهم النفسية وبالتالي يزيد من احتمالية إصابتهم بالإضطرابات جسدية الشكل كارتفاع في ضغط الدم أو الصداع النصفي وذلك القرحة المعدية وأمراض القلب والجهاز الهضمي أو الأمراض الجلدية.

كما أشارت النتائج أنه يوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الكبت الضغوط الأسرية، إذ بلغ معامل الارتباط (0.198)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الكبت زاد إدراك الضغوط الأسرية والعكس صحيح، ويبرر الباحث ذلك أن الطلبة الجامعيين يتعرضون لكثير من الضغوطات الأسرية ولا تتاح لهم الفرصة في التعبير عنها فكلما زاد الكبت قلت قدرتهم على مواجهة إي ضغط يتعرضون له وقد ينفجرون حتى لو كان هذا الضغط بسيط وبالتالي كلما زاد الكبت زاد إدراكهم للضغوط الأسرية، وبلغ معامل الارتباط بين الإسقاط والضغوط الأسرية (0.383)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الإسقاط زاد إدراك الضغوط الأسرية والعكس صحيح، ويبرر الباحث ذلك أن الطلبة الجامعيين ينسبون عيوبهم ورغباتهم التي يرفضها المجتمع إلى غيرهم من أفراد أسرته للتخفيف والتقليل مما يشعرون به من خوف أو قلق أو ذنب، وعندما

يزيد الإسقاط عن حدة الطبيعي يصبح عادة فيبتعدون عن عيوبهم ويلصقونها بإحد أفراد أسرتهم وبالتالي كلما زاد الإسقاط زاد إدراك الضغوط الأسرية، وبلغ معامل الارتباط بين النكوص والضغوط الأسرية (0.310)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد النكوص زاد إدراك الضغوط الأسرية والعكس صحيح، ويبرر الباحث ذلك أن الطلبة الجامعيين يعيشون داخل كنف أسرية متسلطة ومتحكمة فيستحيل عليهم التعبير عن دوافعهم ورغباتهم في الوقت الراهن فإنهم يعودون إلى مرحلة من مراحل عمرهم السابقة كانوا يشعرون بها بالراحة والمتعة داخل كنفهم الأسري وعندما يزيد إستخدامهم للنكوص عن حدة الطبيعي يصبح عادة وعند تعرضهم لأي موقف ضاغط من قبل أسرهم يلجأون للنكوص وبالتالي كلما زاد النكوص زاد الإدراك للضغوط الأسرية، وبلغ معامل الارتباط بين الإنكار والضغوط الأسرية (0.115)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الإنكار زاد إدراك الضغوط الأسرية والعكس صحيح، ويبرر الباحث أن الطلبة الجامعيين شديدي التعلق بوالديهم وان ولديهم ينكرون ما بهم من نقص أو عيب والطلبة أنفسهم يرفضون الاعتراف أن هناك مشكلة أو يتجنبون مواجهة الحقائق، وانهم يهربون من المواقف أو الأفكار أو الرغبات المؤلمة التي لا تجلب لهم إلا القلق وكلما زاد إنكار الطلبة للمثيرات الخارجية لعدم تحملهم ما هو في الواقع، نجدهم يرون العيوب في الاخرين ولا يرونها في أنفسهم فكلما زاد الإنكار زاد الإدراك للضغوط الأسرية، وبلغ معامل الارتباط بين الإضطرابات جسدية الشكل والضغوط الأسرية (0.417)، وهذا يشير إلى أنه كلما زادت الضغوط الأسرية زاد احتمال الإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل والعكس صحيح، ويبرر الباحث ذلك بسبب أن الطلبة يتعرضون للعديد من الضغوطات الأسرية الخارجية والداخلية، كل هذه الضغوطات تؤدي إلى تغيير الطلبة لنظام حياتهم وهذا يؤثر على حالتهم النفسية ويزيد من احتمالية الإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل كالسمنة المفرطة والقرحة المعدية والربو والأمراض الجلدية والقلولون العصبي.

وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الكبت والضغوط الأكاديمية، إذ بلغ معامل الارتباط (0.134)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الكبت زاد إدراك الضغوط الأكاديمية والعكس صحيح، ويبرر الباحث ذلك أن الطلبة الجامعيين يتعرضون لكثير

من الضغوطات الأكاديمية أثناء حياتهم الدراسية ولا تتاح لهم الفرصة في التعبير عنها فكلما زاد الكبت قلت قدرتهم على مواجهة إي ضغط يتعرضون له وقد ينفجرون حتى لو كان هذا الضغط بسيط وبالتالي كلما زاد الكبت زاد إدراكهم للضغوط الأكاديمية، وبلغ معامل الارتباط بين الإسقاط والضغوط الأكاديمية (0.197)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الإسقاط زاد إدراك الضغوط الأكاديمية والعكس صحيح، ويبرر الباحث ذلك أن الطلبة الجامعيين ينسبون عيوبهم ورغباتهم التي رفضها المجتمع إلى غيرهم من الآخرين للتخفيف والتقليل مما يشعرون به من الخجل أو الخوف أو القلق أو الذنب، وعندما يزيد الإسقاط عن حدة الطبيعي يصبح عادة فيبتعدون عن عيوبهم وينسبونها إلى الآخرين وبالتالي كلما زاد الإسقاط زاد إدراك الضغوط الأكاديمية، وبلغ معامل الارتباط بين النكوص والضغوط الأكاديمية (0.218)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد النكوص زاد إدراك الضغوط الأكاديمية والعكس صحيح، ويبرر الباحث ذلك أن الطلبة الجامعيين عندما يستحيل عليهم التعبير عن دوافعهم ورغباتهم في الوقت الراهن فإنهم يعودون إلى مرحلة من مراحل عمرهم السابقة كانوا يشعرون بها بالأمان والراحة والمتعة أثناء حياتهم وعندما يزيد استخدامهم للنكوص عن حدة الطبيعي يصبح عادة وعند تعرضهم لأي موقف أثناء حياتهم الجامعية يلجأون للنكوص وبالتالي كلما زاد النكوص زاد الإدراك للضغوط الأكاديمية، وبلغ معامل الارتباط بين التكوين العكسي والضغوط الأكاديمية (0.160) هذا يشير إلى أنه كل ما زاد التكوين العكسي زاد إدراك الضغوط الأكاديمية والعكس صحيح، ويبرر الباحث ذلك أن الطلبة الجامعيين لا يريدون أن يعترفوا بالحقيقة لأن الرغبات والميول والدوافع تكون منبوذة إجتماعيا ويقاومها الضمير فيضطروا إلى عكسها لأرضاء المجتمع والآخرين، وعندما يزيد استخدام هذه الحيلة عن حدها تصبح عادة للممارستهم النفاق والرياء والظهور بمظهر غير حقيقي وفي ذلك معاناة لهم وبالتالي كلما زاد التكوين العكسي زاد الإدراك للضغوط الأكاديمية، وبلغ معامل الارتباط بين الإنكار والضغوط الأكاديمية (0.186)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الإنكار زاد إدراك الضغوط الأكاديمية والعكس صحيح، ويبرر الباحث أن الطلبة الجامعيين ينكرون ما بهم من نقص أو عيب ويرفضون الاعتراف أن هناك مشكلة أو يتجنبون مواجهة الحقائق، وانهم يهربون من المواقف أو الافكار أو الرغبات المؤلمة التي لا تجلب لهم

إلا القلق وكلما زاد إنكار الطلبة للمثيرات الخارجية لعدم تحملهم ما هو في الواقع، نجدهم يرون العيوب في الآخرين ممن حولهم ولا يرونها في انفسهم فكلما زاد الإنكار زاد الإدراك للضغوط الأكاديمية، وبلغ معامل الارتباط بين الإضطرابات جسدية الشكل والضغوط الأكاديمية (0.113)، وهذا يشير إلى أنه كلما زادت الضغوط الأكاديمية زاد احتمال الإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل والعكس صحيح، ويبرر الباحث ذلك أن الطلبة الجامعيين يتعرضون لكثير من الضغوطات الأكاديمية سواء كانت هذه الضغوطات أثناء حياتهم الجامعية أو بعد التخرج من الجامعة وهذا يسبب لهم القلق والأزعاج ويؤثر على حالتهم النفسية والصحية فيزيد من احتمالية الإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل كالقرحة المعدية وأمراض القلب والقولون العصبي والربو والصداع النصفي وأمراض القلب.

وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الكبت والضغوط الإجتماعية، إذ بلغ معامل الارتباط (0.229)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الكبت زاد إدراك الضغوط الإجتماعية والعكس صحيح، ويبرر الباحث ذلك أن الطلبة الجامعيين يتعرضون لكثير من الضغوطات الإجتماعية أثناء حياتهم ولا تتاح لهم الفرصة في التعبير عنها فكلما زاد الكبت قلت قدرتهم على مواجهة أي ضغط يتعرضون له وقد ينفجرون حتى لو كان هذا الضغط بسيط وبالتالي كلما زاد الكبت زاد إدراكهم للضغوط الإجتماعية، وبلغ معامل الارتباط بين الإسقاط والضغوط الإجتماعية (0.356)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الإسقاط زاد إدراك الضغوط الإجتماعية والعكس صحيح، ويبرر الباحث ذلك أن الطلبة الجامعيين ينسبون عيوبهم ورغباتهم ودوافعهم إلى غيرهم من الآخرين للتخفيف والتقليل مما يشعرون به من الخجل أو الخوف أو القلق أو الذنب، وعندما يزيد الإسقاط عن حدة الطبيعي يصبح عادة فيبتعدون عن عيوبهم وينسبونها إلى الآخرين وبالتالي كلما زاد الإسقاط زاد إدراك الضغوط الإجتماعية، وبلغ معامل الارتباط بين النكوص والضغوط الإجتماعية (0.316)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد النكوص زاد إدراك الضغوط الإجتماعية والعكس صحيح، ويبرر الباحث ذلك أن الطلبة الجامعيين عندما يستحيل عليهم التعبير عن دوافعهم ورغباتهم في الوقت الراهن فإنهم يعودون إلى مرحلة من مراحل عمرهم السابقة كانوا يشعرون بها بالأمان والراحة أثناء حياتهم وعندما يزيد إستخدامهم

للنكوص عن حدة الطبيعي يصبح عادة وعند تعرضهم لأي موقف أثناء حياتهم يلجأون للنكوص وبالتالي كلما زاد النكوص زاد الإدراك للضغوط الإجتماعية، وبلغ معامل الارتباط بين الإنكار والضغوط الإجتماعية (0.141)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الإنكار زاد إدراك الضغوط الإجتماعية والعكس صحيح، ويبرر الباحث أن الطلبة الجامعيين ينكرون ما بهم من نقص أو عيب ويرفضون الاعتراف أن هناك مشكلة أو يتجنبون مواجهة الحقائق، وانهم يهربون من المواقف أو الأفكار أو الرغبات المؤلمة التي لا تجلب لهم إلا القلق وكلما زاد إنكار الطلبة للمثيرات الخارجية لعدم تحملهم ما هو في الواقع، نجدهم يرون العيوب في الآخرين ولا يرونها في أنفسهم فكلما زاد الإنكار زاد الإدراك للضغوط الإجتماعية، وبلغ معامل الارتباط بين الإضطرابات جسدية الشكل و الضغوط الإجتماعية (0.395)، وهذا يشير إلى أنه كلما زادت الضغوط الإجتماعية زاد احتمال الإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل والعكس صحيح، ويبرر الباحث ذلك أن الطلبة الجامعيين يتعرضون لضغوطات إجتماعية وعندما تزيد هذه الضغوطات عن حدها الطبيعي لا يستطيعون مواجهتها وبالتالي تؤثر على حالتهم الصحية والنفسية وتزيد من الإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل كالصداع النصفي والربو والسمنة المفرطة والقولون العصبي وأمراض القلب والأمراض الجلدية.

وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الكبت والضغوط الإقتصادية، إذ بلغ معامل الارتباط (0.199)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الكبت زاد إدراك الضغوط الإقتصادية والعكس صحيح، ويبرر الباحث ذلك أن الطلبة الجامعيين يتعرضون إلى الضغوطات الإقتصادية وبشكل مستمر وفي نفس الوقت لا تتاح لهم فرصة في التعبير عنها فكلما زاد الكبت تقل قدرتهم على تحمل الضغوطات الإقتصادية وقد ينفجرون تحت تأثير أقل عامل خارجي بسيط وبالتالي كلما زاد الكبت كلما زاد الإدراك للضغوط الإقتصادية، وبلغ معامل الارتباط بين الإسقاط والضغوط الاقتصادية (0.292)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الإسقاط زاد إدراك الضغوط الاقتصادية والعكس صحيح، ويبرر الباحث ذلك أن الطلبة الجامعيين ينسبون عيوبهم ورغباتهم المستكرهة إلى غيرهم من الناس للتخفيف والتقليل مما يشعرون به من خجل أو قلق أو ذنب، وعندما يزيد الإسقاط عن حدة الطبيعي يصبح عادة ثم يصبح غشاوة على

بصيرتهم فيبتعدون عن عيوبهم ويلصقونها بالآخرين وبالتالي كلما زاد الإسقاط زاد الإدراك للضغوط الاقتصادية، وبلغ معامل الارتباط بين النكوص والضغط الاقتصادية (0.271)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد النكوص زاد إدراك الضغوط الاقتصادية والعكس صحيح، ويبرر الباحث ذلك أن الطلبة الجامعيين عندما يستحيل عليهم التعبير عن دوافعهم ورغباتهم في الوقت الراهن فإنهم يعودون إلى مرحلة من مراحل عمرهم السابقة كانوا يشعرون بها بالراحة والمتعة وعندما يزيد استخدامهم للنكوص عن حدة الطبيعي يصبح عادة وعند تعرضهم لأي موقف اقتصادي ضاغط في حياتهم يلجأون للنكوص وبالتالي كلما زاد النكوص زاد الإدراك للضغوط الاقتصادية، وبلغ معامل الارتباط بين الإنكار والضغط الاقتصادية (0.100)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الإنكار زاد إدراك الضغوط الاقتصادية والعكس صحيح، ويبرر الباحث أن الطلبة الجامعيين يرفضون الاعتراف أن هناك مشكلة أو يتجنبون مواجهة الحقائق، وأنهم يهربون من المواقف أو الأفكار أو الرغبات المؤلمة التي لا تجلب لهم إلا القلق ويكونوا متهاونين بالأثار المترتبة على ذلك وكلما زاد إنكار الطلبة للمثيرات الخارجية لعدم تحملهم ما هو في الواقع، نجدهم يرون العيوب في الآخرين ولا يرونها في أنفسهم فكلما زاد الإنكار زاد الإدراك للضغوط الاقتصادية، وبلغ معامل الارتباط بين الإضطرابات جسدية الشكل والضغط الاقتصادية (0.312)، وهذا يشير إلى أنه كلما زادت الضغوط الاقتصادية زاد احتمال الإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل والعكس صحيح، ويبرر الباحث ذلك أن الطلبة الجامعيين يتعرضون لكثير من الضغوطات الاقتصادية وعندما يفشلون في مواجهتها وتزيد عن حدها الطبيعي فأنها تؤثر على حالتهم النفسية والجسدية وبالتالي يتعرضون للإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل كأمراض القلب والجهاز الهضمي والقولون العصبي وأمراض جلدية والربو والام بالمفاصل.

وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين النكوص والضغط السياسية، وبلغ معامل الارتباط بين النكوص والضغط السياسية (0.177)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد النكوص زاد إدراك الضغوط السياسية والعكس صحيح، ويبرر الباحث ذلك أن الطلبة الجامعيين عندما يستحيل عليهم التعبير عن دوافعهم ورغباتهم في الوقت الحالي فإنهم يعودون

إلى مرحلة من مراحل عمرهم السابقة كانوا يشعرون بها بالأمان والراحة والمتعة أثناء حياتهم وعندما يزيد إستخدامهم للنكوص عن حدة الطبيعي يصبح عادة وعند تعرضهم لأي موقف أثناء حياتهم يلجأون للنكوص وبالتالي كلما زاد النكوص زاد الإدراك للضغوط السياسية، وبلغ معامل الارتباط بين التكوين العكسي والضغوط السياسية (0.138) هذا يشير إلى أنه كل ما زاد التكوين العكسي زاد إدراك الضغوط السياسية والعكس صحيح، ويبرر الباحث ذلك أن الطلبة الجامعيين لا يريدون أن يعترفوا بالحقيقة لأن الرغبات والميول والدوافع تكون منبوذة إجتماعياً ويقاومها الضمير فيضطروا إلى عكسها لأرضاء المجتمع والآخرين، وعندما يزيد إستخدام هذه الحيلة عن حدها تصبح عادة للممارستهم النفاق والرياء والظهور بمظهر غير حقيقي وفي ذلك معاناة لهم وبالتالي كلما زاد التكوين العكسي زاد الإدراك للضغوط السياسية، وبلغ معامل الارتباط بين الإنكار والضغوط السياسية (0.114)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الإنكار زاد إدراك الضغوط السياسية والعكس صحيح، ويبرر الباحث أن الطلبة الجامعيين ينكرون ما بهم من نقص أو عيب ويرفضون الاعتراف أن هناك مشكلة أو يتجنبون مواجهة الحقائق، وأنهم يهربون من المواقف أو الأفكار أو الرغبات المؤلمة التي لا تجلب لهم إلا القلق وكلما زاد إنكار الطلبة للمثيرات الخارجية لعدم تحملهم ما هو في الواقع، نجدهم يرون العيوب في الآخرين ممن حولهم ولا يرونها في أنفسهم فكلما زاد الإنكار زاد الإدراك للضغوط السياسية.

خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس

"هل تؤثر متغيرات الجنس والكلية والجامعة ومكان السكن والسنة الدراسية والمستوى الإقتصادي في الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبييرزيت؟"

أشارت النتائج إلى أن متغيرات الجنس والكلية تؤثر في الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبييرزيت عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) أما باقي المتغيرات فلم تؤثر في المتغيرات، فكان لمتغير الجنس أثر في مدى استخدام حيلة التكوين العكسي عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) ولصالح الذكور، بينما لم

يؤثر في الباقي المتغيرات التابعة والمتمثلة بحيل الكبت والإسقاط والنكوص والإنكار والإضطرابات جسدية الشكل وضغوط الحياة والضغوط الأسرية والإجتماعية والأكاديمية والإقتصادية والسياسية، ويرجع الباحث ذلك إلى أن الطلبة الجامعيين يتصنعون في أظهار عواطفهم، وهذا التصنع يعبر عن النفاق والسلوك غير الدقيق، الذي يجعل صاحبه في صورة مهزوزة، لأنه يبالغ في إنفعالاته وإظهار عواطفه. حيث أشارت النتائج إلى أن الذكور يميلون إلى استخدام حيلة التكوين العكسي أكثر من الإناث، ويبرر الباحث ذلك أن الطلبة الجامعيين يعيشون في مجتمع ذكوري تغلب عليه ثقافة العيب والعادات والتقاليد فتكون حرية الذكور في الإختلاط بالآخرين في أي وقت والتعبير عن آرائهم ومشاعرهم بشكل أكبر من الإناث.

وكان لمتغير الكلية (العلوم الطبيعية، والعلوم الإنسانية) أثر في حيلة التكوين العكسي عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) ولصالح طلبة كليات العلوم الإنسانية، والإضطرابات جسدية الشكل عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) ولصالح طلبة كليات العلوم الطبيعية، بينما لم يؤثر متغير الكلية في باقي المتغيرات التابعة والمتمثلة في حيل الكبت والإسقاط والنكوص والإنكار وضغوط الحياة والضغوط الأسرية والإجتماعية والأكاديمية والإقتصادية والسياسية، حيث أشارت النتائج إلى أن طلبة العلوم الإنسانية يميلون إلى استخدام حيلة التكوين العكسي أكثر من طلبة العلوم الطبيعية، ويبرر الباحث ذلك أن الطلبة الجامعيين يتصنعون في إظهار حبهم لتخصصاتهم التي يختارونها من الكلية العلوم الإنسانية لأنهم كانوا يريدون أن يصبحوا من أصحاب الكلية العلمية ولكن بسبب ظروف معينة أجبرتهم لإختيار تخصصاتهم فيتظاهرون ويتصنعون حبهم للتخصصات التي إختاروها، أما طلبة العلوم الطبيعية من المحتمل إصابتهم بالإضطرابات جسدية الشكل أكثر من طلبة العلوم الإنسانية، ويبرر ذلك الباحث أن طلبة العلوم الطبيعية معرضون لكثير من الضغوطات والأعباء التي تواجههم في حياتهم الدراسية وهذا يؤثر على حالتهم النفسية والصحية فيصابون بالإضطرابات جسدية الشكل كالأمرض الجلدية والربو والقرحة المعدية وغيرها من الإضطرابات الشائعة.

سادساً: التوصيات والمقترحات

في ضوء نتائج الدراسة الحالية فإن الباحث يورد التوصيات والمقترحات بحسب الآتي:

1: التوصيات

- 1- الإهتمام بالصحة النفسية للطلبة الجامعيين ومساعدتهم على التوافق في ظل الواقع الفلسطيني الذي يموج بضغوط حياتية شتى إقتصادية، وإجتماعية، أكاديمية، أسرية.
- 2- تطوير دور المؤسسات الأكاديمية والتربوية في فلسطين، بحيث يتمكن الطلبة من تعلم الأساليب الفعالة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.
- 3- عقد برامج تدريبية للطلبة الجامعيين لتنمية مهارات مواجهة الضغوط النفسية من خلال التخفيف من اللجوء إلى استخدام حيل الدفاع النفسي.
- 4- عقد ندوات إرشادية لأولياء أمور الطلبة الجامعيين في كيفية خفض ممارسة حيلتي النكوص والكبت والإستعاضة عنها بأساليب عقلانية بديلة في مواجهة الضغوط النفسية.
- 5- عقد ندوات وحصص إرشادية وتوزيع البروشورات للطلبة الجامعيين للتعريف بالإضطرابات جسدية الشكل من حيث مسبباتها، وأضرارها، وأساليب الوقاية منها وعلاجها.
- 6- بناء برامج إرشادية للتخفيف ومعالجة الإضطرابات جسدية الشكل الأكثر إنتشاراً لدى الطلبة الجامعيين.
- 7- تقديم ورشات وندوات تعليمية للطلبة ذكور وإناث تتمحور حول مخاطر الإستخدام المفرط لحيل الدفاع النفسي في مواجهة الضغوطات التي تواجههم.
- 8- زيادة الوعي لدى الأهالي في ضرورة إعطاء أبنائهم الحرية في إختيار التخصصات التي تناسب قدراتهم وميولهم.

9- ضرورة توفير الجامعة لأنشطة لامنهجية خصوصاً لطلبة العلوم الطبيعية كونها أكثر جموداً من كليات العلوم الإنسانية وذلك للتقليل من الضغوط النفسية لتتجنب الإصابة بالإضطرابات جسدية الشكل.

2: المقترحات

- 1- إجراء المزيد من الدراسات عن الضغوط النفسية وحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية، تتناول مجالات و متغيرات اخرى.
- 2- إجراء المزيد من الدراسات والابحاث التي تتناول متغيرات حيل الدفاع النفسي، لإكتشاف دور حيل الدفاع النفسي الأخرى في التأثير على الطلبة.
- 3- إجراء دراسات لمعرفة ما هي أنواع الإضطرابات جسدية الشكل الأكثر شيوعاً في مجتمعنا لدى الفئات المختلفة من المجتمع.
- 4- إجراء دراسات لمعرفة مدى فاعلية بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية في التخفيف من أعراض الإضطرابات جسدية الشكل.

3: صعوبات واجهت الدراسة الحالية

- كون البحث يتعلق بالطلبة الجامعيين، كان هناك بعض التحفظ لدى أفراد العينة في تعبئة الإستبانة خوفاً من كشف مشاكلهم الخاصة أو الحيل التي يستخدمونها أو ما يعانون منها من إضطرابات جسدية الشكل.
- وجود بعض العبارات الحساسة في الإستبانة والتي ظن بعض الطلبة أنها تخذش حيائهم أو تمس معتقداتهم أو تخالف أفكارهم، فكان هناك عدم رغبة لدى البعض في تعبئة الإستبانة أو عدم تكملتها مما كان يضطر الباحث إعتبارها لاغية.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية

- إبراهيم، نبيلة (2001). عوامل الصحة النفسية السليمة. القاهرة، دار إيتراك للنشر والتوزيع.
- أبو الحسن، سناء محمد إبراهيم (2012). الصلابة النفسية والأمل وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية لدى الامهات المدمرة منازلهم في محافظة شمال غزة. رسالة مكملة لنيل شهادة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة.
- آل منى، الهام والجنابي (2006). التعلق الغير أمن واليات الدفاع النفسي عند المراهقين في دور الدولة أقرانهم الذين يعيشون مع أسرهم. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.
- أميمن، عثمان علي (2004). في الصحة النفسية. مصر، الدار العالمية للنشر الإسكندرية.
- بخش، أميرة طه (2007). احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من امهات الاطفال المعاقين عقليا والعادين بالمملكة العربية السعودية. كلية التربية، جامعة ام القرى مكة المكرمة.
- البروز، أسامة (2016). درجة التسوية الأكاديمي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريوس في جامعة النجاح الوطنية. رسالة الماجستير في الادارة التربوية بكلية الدراسات العليا غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين.
- البناء، أنور حمودة (2006). الامراض النفسية والعقلية. غزة، فلسطين، مكتبة جامعة الاقصى.
- بني مصطفى، منار سعيد (2003). العلاقة بين الاضطرابات النفسجسمية ونمط السلوك "أ" لدى أعضاء هيئة التدريس. رسالة جامعية غير منشورة، جامعة اليرموك إربد، الاردن.
- بني يونس، محمد محمود (2008). الأسس الفسيولوجية للسلوك. عمان، دار الشروق.

جاسم، بشرى أحمد. (2016). الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة اداب المستنصرية، العدد(74)، 113-137.

الجاموس، نور الهدى محمد (2004). الإضطرابات النفس جسدية (السيكوسوماتية). عمان، الأردن، دار اليازوري للنشر والتوزيع.

جبالي، صباح (2011). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون - دراسة ميدانية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة فرحات عباس-سطيف، الجزائر.

جنير، راضي هاشم (2011). محاضرات في الصحة النفسية، كلية التربية الاساسية. قسم العلوم التربوية والنفسية، جامعة بابل، العراق.

جرير، سارا (2000). من أجل إدارة الضغوط بنجاح. بيروت، دار الخليج.

جودة، أمال (2009). الميكانيزمات الدفاعية وعلاقتها بالعصابية والرضا عن الحياة. الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

جودة، إيمان، واليافي، ندة (2002). ضغوط العمل وعلاقتها بالتوجه البيروقراطي وعدم الرضا الوظيفي. مجلة جامعة دمشق للعلوم الاقتصادية والقانونية، (18)، (1)، ص 71-120.

حمدي، نزية (2007). الشباب ومواجهه الضغوط. عمان، الأردن، منشورات وزارة الثقافة.

حنصالي، مريامة، يحيوي، وردة (2014م). العمل بنظام المناوبة (3*8) ودوره في ظهور اضطرابات ايقاع النوم وبعض الأمراض السيكوسوماتية لدى عينة من العاملين بقطاع السكة الحديدية. دراسة ميدانية بواحد الجر قسنطينه/فرع بسكرة، جامعہ محمد خضير بسكرة.

حنيش، ليلي (2009). إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين - دراسة وصفية. رسالة ماجستير غير منشورة، المركز الجامعي بالوادي، الجزائر.

الرشيدي، هارون توفيق (1999). الضغوط النفسية: طبيعتها -نظرياتها-برنامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.

رضوان، سامر جميل (2007). الصحة النفسية. عمان، الاردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
الزراد، فيصل محمد خير (2000). الأمراض النفسية الجسدية. بيروت، دار النفاس للطباعة والنشر والتوزيع.

زهران، حامد (1997). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة، مصر، دار عالم الكتب.

شقير، زينب محمود (2002). الشخصية السوية والمضطربة. القاهرة، مصر، مكتبة النهضة المصرية.

الشكعة، علي (2009). إستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، نابلس، فلسطين،، 23 (2)

طشطوش، مصطفى الشريفي (2013). أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الاردن. علم النفس والارشاد التربوي، جامعه اليرموك، الاردن.

الطلاع، عبد الرؤوف أحمد (2000). الضغوط النفسية وعلاقتها بالأمراض السيكوسوماتية لدى الأسر الفلسطينيين المحررين من السجون الإسرائيلية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس بالتعاون مع جامعة الأقصى - غزة

العارف، ليلي (2014). الإضطرابات السيكوسوماتية وآليات الدفاع النفسي والعصابية وعلاقتها بالصراع النفسي. مجلة جيل العلوم الانسانية والاجتماعية، كلية الاداب، جامعة المرقب ليبيا، العدد الثالث.

عباس، فيصل (1997). التحليل النفسي للذات والإنسانية (النظرية والممارسة). بيروت، لبنان، دار الفكر اللبناني.

عبد المعطي، حسن مصطفى (2003). الأمراض السيكوسوماتية التشخيص، الأسباب، العلاج. القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.

عبد المعطي، حسن (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة، مكتبة الزهراء الشرق. العبدوي، ناظم وآخرون (1990). الشخصين بين السواء والمرض. القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.

عبيد، ماجدة (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان، الأردن، دار صفاء للنشر.

عسكر، علي (2003). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها - الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق. القاهرة، دار النشر دار الكتاب الحديث.

العيسوي، عبد الرحمن (1992). الامراض السيكوسوماتية. بيروت، لبنان، دار النهضة العربية للطباعة والنشر.

العيسوي، عبد الرحمن (2000). الإضطرابات النفسجسمية. بيروت، دار الراتب الجامعية.

الغريير، أحمد نائل أسعد (2009). التعامل مع الضغوط النفسية. الاردن، دار الشروق.

فرينه، أسامة عمر (2011). القيمة التشخيصية لاختبار رسم الشخص في تمييز اضطراب ما بعد الصدمة لدى عينة من الاطفال. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة

اللامي، عبد العباس مجيد (2010). الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي لتخفيفها. دراسة في الجامعة المستنصرية-بغداد.

محمود، عصام نجيب (2001). ديناميات السلوك الإنساني واستراتيجيات ضبطه وتعديله. عمان، دار البركة للنشر والتوزيع.

مظلوم، علي (2008). مستوى الطموح الأكاديمي وعلاقته بحوادث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، 18(1):201.

الميلادي، عبد المنعم (2003). الأمراض والإضطرابات النفسية. مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر.

النايلسي، محمد أحمد (1991). مبادئ العلاج النفسي ومدارسه. بيروت، لبنان، دار النهضة العربية.

وهبان، علي حسن (2008). ضغوط الحياة وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية (اليمن - الجزائر). دراسة مقارنة، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر.

المراجع الاجنبية

Alexander, F. W. (1979) "Sodium valproate and pregnancy." Archives of disease in childhood 54.3: 240.

Alipour, A. Noorbala, A. A. Yazdanfar, M. & Agah Heris, M. (2011). *The effectiveness of emotional disclosure intervention on declining stress and Inhibition among psychosomatic patients. Journal of Jahrom University of Medical Sciences*, 9(2).

Andrews, G, Singh, M, & Bond, M. (1993). *The Defense Style Questionnaire. Journal of nervous and mental disease*.

- Andy, P. Field, (2005). **Discovery statistics using SPSS.**
- Cramer, P. (2002). *Children's use of defense mechanisms in reaction to displeasure caused by others.* **Journal of Personality**, 51(1), 78-94.
- Greller, M., & Parsons, C. K. (1988). **Psychosomatic complaints scale of stress: Measure development and psychometric properties.** **Educational and Psychological Measurement**, 48(4), 1051-1065.
- Johnson, E. Green, K. & Kluever, R.(2000).**Psychometric characteristics of the revised procrastination inventory.** *Research in Higher Education* ,41,2,269-279.
- Kepbart, J. O. Cheas, D. M. & White, S. R. (2003). **Computers and Epidemiology [J].** *Ieee Specirum*, 30(5), 20-26.
- Kumar, S. and Buhkar, P.)2013). *Stress level and coping strategies of college students,* **Journal of Physical Education and Sports Management**, 4(1): 5-11.
- Kwon, P. (2002). *Hope, defense mechanisms, and adjustment: Implications for false hope and defensive hopelessness.* **Journal of Personality**, 70(2), 207-231.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). **Stress, appraisal, and coping.** New York: Springer Publishing Company.

Lindh, W. Q. Pooler, M. Tampo, C. D. Dahl, B. M. & Morris, J. (2013). **Delmar's comprehensive medical assisting: administrative and clinical competencies**. Cengage Learning.

Marcos, A. Wärnberg, J. Nova, E. Gómez, S. Alvarez, A. Alvarez, R. & Cobo, J. M. (2004). *The effect of milk fermented by yogurt cultures plus Lactobacillus casei DN-114001 on the immune response of subjects under academic examination stress*. **European journal of nutrition**, 43(6), 381-389.

Michel Guillemot & Bethsabée Blumel (2010): **Petite Larousse de la Psychologie**, 2^{ème} édition, Edition Larousse - Italie.

Ramkissoon, M. (2014). **Examining the Defense Style Questionnaire 88 (DSQ-88) in an employee sample: Items and a two-factor model**. *Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica*, 14(2), 291-299.

Seligman, M. E. (1975). **Helplessness: On depression, development, and death. A series of books in psychology**. New York, NY: WH Freeman/Times Books/Henry Holt & Co.

Selye, H. (1979). **The stress of my life. 2nd edition**, New York: Van Nostrand Reinhold Company.

Vaillant, G. E. (2000). **Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology**. *American psychologist*, 55(1), 89.

Wang, S. H., & Luh, W. M. (2009). **The Effect of Interpersonal Relationships on Psychosomatic Symptoms: Moderating Role of Gender**. Online Submission, 6(6), 53-63.

مواقع الأنترنت

جامعة النجاة الوطنية: حقائق وأرقام

[/https://www.najah.edu/ar/about/annu-facts](https://www.najah.edu/ar/about/annu-facts)

جامعة بيرزيت: حقائق وأرقام <http://www.birzeit.edu/ar/about/facts>

الملاحق

ملحق (1) كتاب تسهيل المهمة

An-Najah
National University
Faculty of Graduate Studies



جامعة
النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

التاريخ : 2017/9/19

حضرة د. نائب رئيس الجامعة للشؤون الأكاديمية المحترم

تحية طيبة وبعد ،

الموضوع : تسهيل مهمة الطالب/ محمد راجح عبد الحبار سليمان ، رقم تسجيل 11558179 ،

تخصص ماجستير الإرشاد النفسي والتربوي

تحية طيبة وبعد ،

يرجى من حضرتكم تسهيل مهمة الطالب/ محمد راجح عبد الحبار سليمان ، رقم تسجيل 11558179 ، تخصص ماجستير الإرشاد النفسي والتربوي ، في كلية الدراسات العليا ، بصدد إعداد الأطروحة الخاصة به بعنوان: (ضعف الحياة وعلاقتها بحيل الدفاع النفسي والاضطرابات جسدية تشكل لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية و بيرزيت)

يرجى من حضرتكم تسهيل مهمته في الحصول مهمته في توزيع استبانته على الطلبة في جامعة النجاح الوطنية لجمع بيانات ، لاستكمال مشروع البحث .

شاكرين لكم حسن تعاونكم .

مع وافر الاحترام ،،،

د. محمد سليمان شتيه

عميد كلية الدراسات العليا



السيد م. الامه في الحرم الجديد (م)
م. الامه في الحرم القديم (م)
م. ديب

المواظبة للطلاب بتوزيع هذا الاستبيان
(المفترقة) في الحرم الجديد والقديم

م (القديم)
2017/9/19

30 أيلول 2017

الاعزاء الطلبة

تحية طيبة وبعد،

أكون شاكراً لكم اذا ما قمتم بتعبئة الاستمارة الخاصة بالطالب محمد راجح عبد الجبار سليمان وهو طالب في جامعة النجاح الوطنية تخصص ماجستير الارشاد النفسي والتربوي وباحث في مسار الاطروحة.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،



أ.د. ظلال شهبان
عميد الدراسات العليا

ملحق (2) الإستبانة قبل التحكيم

حضرة الطالب/ة:.....

تحية طيبة وبعد،،

يقوم الباحث بإجراء دراسة بحثية بعنوان (الضغوط النفسية وعلاقتها بحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعتي النجاح وبيرزيت)، وفيما يلي مجموعة من العبارات والمطلوب منك الإجابة عليها بأمانة ودقة وموضوعية، كما لا تختار سوى إجابة واحدة فقط عند كل عبارة، ولا تترك أية فقرة دون الإجابة عليها، وإجابتك ستحاط بالسرية التامة ولا يطلع عليها سوى الباحث لاستخدامها في البحث العلمي.

شاكرا لكم لحسن تعاونكم

الباحث: محمد سليمان

القسم الاول: البيانات الشخصية

الجنس:

() ذكر () أنثى

الكلية:

() علوم إنسانية () علوم طبيعية

الجامعة:

() جامعة النجاح الوطنية () جامعة بيرزيت

مكان السكن:

() مدينة () قرية () مخيم

السنة الدراسية:

() أولى () ثانية () ثالثة () رابعة () غير ذلك

المستوى الإقتصادي:

() مرتفع () متوسط () منخفض

القسم الثاني: أدوات الدراسة

يرجى وضع إشارة (X) أسفل الخيار الذي تراه ينسجم معك فيما يلي:

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1.	أخجل كثيراً عندما أطلب الآخرين بحقوقي.					
2.	بالكاد أستطيع تذكر سنواتي الأولى في المدرسة.					
3.	عندما اسمع أو اقرأ عن الاحداث المأساوية لا أتأثر بذلك.					
4.	لا أتذكر أشياء كثيرة عن طفولتي.					
5.	لا يعتبرني الآخرون شخصاً عاطفياً.					
6.	إذا أزعجني صاحب العمل بمعاملته لي، سأتعمد ارتكاب الخطأ أو سأعمل ببطء كي يكلفه ذلك خسارة.					
7.	أميل أن أكون حذراً تجاه الناس الذي يعاملونني بودية وطيبة زائدة.					
8.	أنا شخصية حذرة لأنني أشعر أن الآخرين يرغبون في استغلالي					
9.	بعض الناس يخططون لإيذائي.					
10.	معظم الناس سيئون.					
11.	عندما أكون منزعج أكل الكثير من الطعام.					
12.	كل الناس ضدي.					
13.	لا اعرف لماذا اقوم بالاشياء التي اقوم بها.					
14.	يخبرني الناس أن لدي عقدة الإضطهاد.					
15.	يعاملني الآخريين بعدم إنصاف وبشكل غير عادل.					
16.	اشعر بالإحراج عند سماعي للنكت الجنسية.					
17.	أشعر بالغضب من الذين يشاهدون الأفلام الإباحية.					

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
18.	مشاهدة الافلام الإباحية تشعرني بالاشمئزاز.					
19.	من الصعب عليّ التفوه بكلمات بذيئة.					
20.	اصرخ بوجه الناس كثيراً.					
21.	أنا شخص اندفاعي ومتسرع.					
22.	أنهار تحت الضغط.					
23.	عندما استاء وانزعج ألجأ لشرب الخمر.					
24.	عندما اغضب ارغب في تحطيم الاشياء.					
25.	عندما أغضب أكل بشراهة.					
26.	عندما أكون منزعجاً أتصرف بصبيانية.					
27.	عندما أواجه بالرفض من قبل الآخرين اشعر برغبتني في الانتحار.					
28.	لا يبدو علي أنني استطيع إنهاء أي شيء قد بدأت بعمله.					
29.	يخبروني الآخرون أنني اصدق كل شيء أسمعه.					
30.	اعتقد ان الوضع العالمي افضل بكثير مما يعتقدده الكثيرون.					
31.	سأكون خائفاً اذا فقدت الطائرة التي أنا على متنها أحد محركاتها.					
32.	فلسفتي هي لم أسمع شيئاً، لم أر شيئاً، لم أفعل شيئاً.					
33.	لا احمل احكام مسابقة حول الاشياء والموضوعات.					
34.	لا أخاف من شيء.					

يرجى وضع إشارة (X) أسفل الخيار الذي تراه ينسجم معك فيما يلي:

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1.	أعاني من صعوبة في النوم.					
2.	استيقظ كثيراً ولدي مشاكل من العوده إلى النوم مره اخرى					
3.	أعاني من ألم بالمعدة يزعجني.					
4.	أشعر بالصداع.					
5.	أعاني من تصلب في الرقبة.					
6.	لا أزال اجد صعوبة في الجلوس.					
7.	أعاني من مشاكل قلبية.					
8.	أحس بفقدان بالشهية.					
9.	أشعر بالتعب كثيراً.					
10.	أشعر برعشة باليدين.					
11.	أعاني من طفح جلدي مع وجود حكة.					
12.	ينتابني فترات من البكاء لا يمكن السيطرة عليها.					
13.	أعاني من ضغط دم مرتفع.					
14.	أشعر بصعوبة في حركة الامعاء.					
15.	أعاني من القرحة.					
16.	أحس بسرعة في نبضات القلب.					
17.	أعاني من احلام مزعجة.					
18.	أشعر بألم اسفل الظهر.					
19.	أعاني من تعرق بباطن اليد (الكف).					
20.	أشعر بالفزع المفاجئ متى سمعت ضوضاء عالية.					
21.	أعاني من مشاكل في الأداء الجنسي.					
22.	أعاني من صعوبة في تركيز انتباهي.					
23.	أشعر بالتوتر.					
24.	أشعر بعدم الارتياح.					

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
25.	أشعر بالغضب كثيراً.					
26.	أشعر بالراحة.					
27.	أشعر بالغضب والقلق.					
28.	أشعر بتشنجات عندما اغضب وأدافع عن وجهه نظري.					
29.	أشعر بفقدان التوازن عندما أرفع ذراعي.					
30.	أشعر بالراحة.					
31.	أشعر بشكل عام بقدر كبير من الاجتهاد.					

يرجى وضع إشارة (X) أسفل الخيار الذي تراه ينسجم معك فيما يلي:

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1.	أشعر بالضغط النفسية والاجتماعية تحاصرني من كل جانب.					
2.	أشعر أنني مهدد بالقتل أو الخطف في كل لحظة من حياتي.					
3.	أنا خائف وأود ترك الدراسة.					
4.	أرى أن الحياة لا تستحق العيش.					
5.	أحس بفقدان الأمان الاستقرار النفسي والاجتماعي.					
6.	يخيم علي الحزن بصورة مستمرة.					
7.	أنا خائف من المستقبل أكثر من الحاضر.					
8.	أشعر أنني سأنهار طالما أنا على هذا الحال.					
9.	فقدت الثقة بالآخرين في الآونة الأخيرة.					
10.	أحس بتشتت الأفكار وضعف القدرة على التركيز.					
11.	أعاني من القلق والتوتر الدائم.					
12.	تراودني فكرة الهجرة خارج بلدي.					
13.	تعتريني الرغبة في إلحاق الأذى بالآخرين.					
14.	أنقطع عن الدوام بصورة متكررة					
15.	ألتزم الصمت عند الحديث عن الأمور السياسية					

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
16.	أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي.					
17.	أنطوي على نفسي دائماً.					
18.	أرى أن الغد سيكون أسوأ من اليوم					
19.	أنسحب من الأماكن المزدحمة بسرعة.					
20.	أجد نفسي عاجزاً عن إيجاد الحلول لمشكلاتي.					
21.	تعلقي الشديد بأفراد أسرتي يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
22.	البعد عن الأهل لغرض الدراسة يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
23.	تحلمي مسؤولية عائلتي يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
24.	تدخل الأسرة في اختيار شريك/ة الحياة يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
25.	إصابة أحد أفراد عائلتي بمرض مزمن أو عاهة جسمية أو عقلية يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
26.	تعصب أفراد عائلتي للزواج من الأقارب يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
27.	الالتزام بوقت محدد في العودة إلى البيت يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
28.	عدم عدالة بعض المدرسين في التعامل مع الطلبة يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
29.	عدم الاستفادة من الشهادة بعد التخرج يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
30.	نواقص كثيرة في مكتبة الجامعة يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
31.	قلة المواد الدراسية التطبيقية مقارنة بالنظرية يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
32.	مستلزمات الكلية لا تشجع على الدراسة ويسبب لي ضغطاً نفسياً.					
33.	صعوبة الأسئلة الإمتحانية يسبب لي ضغطاً نفسياً.					

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
34.	نظام جدول المحاضرات غير مناسب و يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
35.	الحديث مع الغرباء يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
36.	صراحتي مع الاخرين تسبب لي الإحراج والضغط النفسي.					
37.	تدخل الأسرة في تحديد مظهري وسلوكي يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
38.	تقبل نقد الاخرين لي يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
39.	توتر العلاقة مع بعض الزملاء/الزميلات ويسبب لي ضغطاً نفسياً.					
40.	أخشى من عدم تمكني من إكمال دراستي لضعف حالي الاقتصادية يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
41.	تحمل أسرتي مصاريف دراستي يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
42.	محدودية الدخل الشهري للأسرة يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
43.	ارتفاع أسعار الملابس يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
44.	ارتفاع أسعار الكتب أو الأقساط الدراسية يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
45.	ارتفاع أجور النقل والمواصلات يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
46.	ارتفاع الأجر الشهري للسكنات يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
47.	تكاليف الزواج يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
48.	ممارسات قوات الاحتلال الصهيوني يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
49.	الوضع الأمني يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
50.	إغلاق الشوارع بالحواجز والطرق يسبب لي ضغطاً نفسياً.					

ملحق (3) أسماء المحكمين

الرقم	الاسم	التخصص	مكان العمل
1.	الدكتور شادي أبو الكباش	قسم علم النفس والإرشاد	جامعة النجاح الوطنية
2.	الدكتور علي الشكعة	قسم علم النفس والإرشاد	جامعة النجاح الوطنية
3.	الدكتور عمر غنام	قسم القياس والتقويم	جامعة النجاح الوطنية
4.	الدكتور فاخر الخليلي	قسم علم النفس والإرشاد	جامعة النجاح الوطنية
5.	الدكتور فايز محاميد	قسم علم النفس والإرشاد	جامعة النجاح الوطنية
6.	الدكتورة فلسطين نزال	قسم علم النفس والإرشاد	جامعة النجاح الوطنية

ملحق (4) الإستبانة بعد التحكيم

حاضرة الطالب/ة:.....

تحية طيبة وبعد،،

يقوم الباحث بإجراء دراسة بحثية بعنوان (الضغوط النفسية وعلاقتها بحيل الدفاع النفسي والإضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعتي النجاح وبيرزيت)، وفيما يلي مجموعة من العبارات والمطلوب منك الإجابة عليها بأمانة ودقة وموضوعية، كما لا تختار سوى إجابة واحدة فقط عند كل عبارة، ولا تترك أية فقرة دون الإجابة عليها، وإجابتك ستحاط بالسرية التامة و لا يطلع عليها سوى الباحث لاستخدامها في البحث العلمي.

شاكرا لكم لحسن تعاونكم

الباحث: محمد سليمان

القسم الاول: البيانات الشخصية

الجنس:

() ذكر () أنثى

الكلية:

() علوم إنسانية () علوم طبيعية

الجامعة:

() جامعة النجاح الوطنية () جامعة بيرزيت

مكان السكن:

() مدينة () قرية () مخيم

السنة الدراسية:

() أولى () ثانية () ثالثة () رابعة () غير ذلك

المستوى الإقتصادي:

() مرتفع () متوسط () منخفض

القسم الثاني: أدوات الدراسة

يرجى وضع إشارة (X) أسفل الخيار الذي تراه ينسجم معك فيما يلي:

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1.	أخجل كثيراً عندما أطلب الآخرين بحقوقى.					
2.	إذا أزعجني صاحب العمل بمعاملته لى، سأتعمد إرتكاب الخطأ أو سأعمل ببطء كي يكلفه ذلك خسارة.					
3.	اشعر بالإحراج عند سماعى للنكت الجنسية					
4.	أشعر بالغضب من الذين يشاهدون الأفلام الإباحية.					
5.	اصرخ بوجه الناس كثيراً.					
6.	اعتقد ان الوضع العالمى افضل بكثير مما يعتقدوه الكثيرون.					
7.	أميل أن أكون حذراً تجاه الناس الذى يعاملوننى بودية وطيبة زائدة.					
8.	أنا شخص اندفاعى ومتسرع.					
9.	أنا شخصية حذرة لأننى أشعر أن الآخرين يرغبون فى استغلالى					
10.	أنهار تحت الضغط.					
11.	بالكاد استطيع تذكر سنواتى الأولى فى المدرسة.					
12.	أعتقد أن الناس يخططون لإيذائى.					
13.	سأكون خائفاً اذا فقدت الطائرة التى أنا على متنها أحد محرقاتها.					
14.	عندما استاء وانزعج ألجأ لشرب الخمر.					
15.	عندما اسمع او اقرأ عن الاحداث المأساوية لا أتأثر بذلك.					
16.	عندما اغضب ارغب فى تحطيم الاشياء.					

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
17.	عندما أغضب أكل بشراهة.					
18.	عندما أكون منزجاً أكل كثيراً					
19.	عندما أكون منزجاً أتصرف بصيانية.					
20.	عندما أواجه بالرفض من قبل الآخرين اشعر برغبتى فى الانتحار.					
21.	فلسفتى هى لم أسمع شيئاً، لم أر شيئاً، لم أفعل شيئاً.					
22.	أشعر أن الناس ضدى.					
23.	لا أتذكر أشياء كثيرة عن طفولتى.					
24.	لا احمل احكام مسبقه حول الاشياء والموضوعات.					
25.	لا أخاف من شيء.					
26.	لا اعرف لماذا اقوم بالاشياء التى اقوم بها.					
27.	لا يبدو على أنني أستطيع إنهاء أي شيء قد بدأت بعمله.					
28.	لا يعتبرنى الآخرون شخصاً عاطفياً.					
29.	مشاهدة الافلام الإباحية تشعرنى بالاشمئزاز.					
30.	معظم الناس سيئون.					
31.	من الصعب علىّ التفوه بكلمات بذيئة.					
32.	يخبرنى الناس أن لى عقدة الإضطهاد.					
33.	يخبرونى الآخرون أنني اصدق كل شيء أسمع.					
34.	يعاملنى الآخريين بعدم إنصاف وبشكل غير عادل.					

يرجى وضع إشارة (X) أسفل الخيار الذي تراه ينسجم معك فيما يلي:

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1.	أعاني من صعوبة في النوم.					
2.	استيقظ كثيراً ولا أستطيع العوده إلى النوم مره اخرى					
3.	أعاني من ألم بالمعدة يزعجني.					
4.	أشعر بالصداع.					
5.	أعاني من تصلب في الرقبة.					
6.	أجد صعوبة في الجلوس.					
7.	أعاني من مشاكل قلبية.					
8.	أحس بفقدان الشهية.					
9.	أشعر بالتعب كثيراً.					
10.	أشعر برعشة باليدين.					
11.	أعاني من طفح جلدي مع وجود حكه.					
12.	ينتابني فترات من البكاء لا يمكن السيطرة عليها.					
13.	أعاني من ارتفاع ضغط الدم					
14.	أعاني من مشاكل في الامعاء.					
15.	أعاني من القرحة.					
16.	أحس بسرعة نبضات القلب.					
17.	أعاني من احلام مزعجة.					
18.	أشعر بألم اسفل الظهر.					
19.	أعاني من تعرق بباطن اليد (الكف).					
20.	أشعر بالفزع المفاجئ متى سمعت ضوضاء عالية.					
21.	أعاني من مشاكل في الأداء الجنسي.					
22.	أعاني من صعوبة في تركيز انتباهي.					
23.	أشعر بالتوتر.					
24.	أشعر بعدم الارتياح.					

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
25.	أشعر بالغضب كثيراً.					
26.	أدافع عن وجهة نظري.					
27.	أشعر بالغضب والقلق.					
28.	أشعر بتشنجات عندما اغضب					
29.	أشعر بفقدان التوازن عندما أرفع ذراعي.					
30.	أشعر بالراحة.					
31.	أشعر بشكل عام بقدر كبير من الاجتهاد.					

يرجى وضع إشارة (X) أسفل الخيار الذي تراه ينسجم معك فيما يلي:

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1.	أشعر بالضغط النفسية والاجتماعية تحاصرني من كل جانب.					
2.	أشعر أنني مهدد بالقتل أو الخطف في كل لحظة من حياتي.					
3.	أنا خائف وأود ترك الدراسة.					
4.	أرى أن الحياة لا تستحق العيش.					
5.	أحس بفقدان الأمان والاستقرار النفسي والاجتماعي.					
6.	يخيم علي الحزن بصورة مستمرة.					
7.	أنا خائف من المستقبل.					
8.	أشعر أنني سأنهار طالما أنا على هذا الحال.					
9.	فقدت الثقة بالآخرين في الآونة الأخيرة.					
10.	أحس بتشتت الأفكار وضعف القدرة على التركيز.					
11.	أعاني من القلق والتوتر الدائم.					
12.	تراودني فكرة الهجرة خارج الوطن.					
13.	تعزيريني الرغبة في إلحاق الأذى بالآخرين.					
14.	أنقطع عن الدوام بصورة متكررة					
15.	ألتزم الصمت عند الحديث عن الأمور السياسية					
16.	أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي.					

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
17.	أنطوي على نفسي دائماً.					
18.	أرى أن الغد سيكون أسوأ من اليوم					
19.	أنسحب من الأماكن المزدحمة بسرعة.					
20.	أجد نفسي عاجزاً عن إيجاد الحلول لمشكلاتي.					
21.	تعليقي الشديد بأفراد أسرتي يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
22.	البعد عن الأهل لغرض الدراسة يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
23.	تحملي مسؤولية عائلتي يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
24.	تدخل الأسرة في اختيار شريك/ة الحياة يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
25.	إصابة أحد أفراد عائلتي بمرض مزمن أو عاهة جسدية أو عقلية يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
26.	تعصب أفراد عائلتي للزواج من الأقارب يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
27.	الالتزام بوقت محدد في العودة إلى البيت يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
28.	عدم عدالة بعض المدرسين في التعامل مع الطلبة يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
29.	عدم الاستفادة من الشهادة بعد التخرج يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
30.	نواقص كثيرة في مكتبة الجامعة يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
31.	قلة المواد الدراسية التطبيقية مقارنة بالنظرية يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
32.	مستلزمات الكلية لا تشجع على الدراسة ويسبب لي ضغطاً نفسياً.					
33.	صعوبة الأسئلة الإمتحانية يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
34.	نظام جدول المحاضرات غير مناسب و يسبب لي ضغطاً نفسياً.					

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
35.	الحديث مع الغرباء يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
36.	صراحتي مع الآخرين تسبب لي الإحراج والضغط النفسي.					
37.	تدخل الأسرة في تحديد مظهري وسلوكي يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
38.	من الصعب علي تقبل النقد من الآخرين.					
39.	توتر العلاقة مع بعض زملاء/الزميلات يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
40.	أخشى من عدم تمكني من إكمال دراستي لضعف حالي الاقتصادية يسبب ضغطاً نفسياً.					
41.	تحمل أسرتي مصاريف دراستي يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
42.	محدودية الدخل الشهري للأسرة يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
43.	ارتفاع أسعار الملابس يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
44.	ارتفاع أسعار الكتب أو الأقساط الدراسية يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
45.	ارتفاع أجور النقل والمواصلات يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
46.	ارتفاع الأجر الشهري للسكن يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
47.	تكاليف الزواج يسبب لي ضغطاً نفسياً					
48.	ممارسات قوات الاحتلال الصهيوني يسبب لي ضغطاً نفسياً.					
49.	الوضع الأمني يسبب لي ضغطاً نفسياً					
50.	إغلاق الشوارع بالحواجز والطرق يسبب لي ضغطاً نفسياً.					

**An- Najah National University
Faculty of Graduates Studies**

**psychological Stressors and Their
Relationship to Defense Mechanisms
and Somatoform Disorders among An-
Najah and Birzeit Universities Students**

**By
Mohammad Rajeh Suleiman**

**Supervised by
Dr. Ali Al-shak'a
Dr. Fakhher Al-khaili**

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Psychological and educational counseling, in
the Faculty of Graduate Studies, An-Najah National University,
Nablus, Palestine.**

2018

**psychological Stressors and Their Relationship to Defense
Mechanisms and Somatoform Disorders among
An-Najah and Birzeit Universities Students**

By

Mohammad Rajeh Suleiman

Supervised by

Dr. Ali Al-shak'a

Dr. Fakher Al-khaili

Abstract

This study aimed to identify the levels of psychological stress and the most common defense mechanisms. Revealing the level of somatoform disorders among An-Najah National University and Birzeit students. This study also sought to detect the relations among these three variables, and effects of some demographic variables of (gender, college, university, living place, academic year, economical level) have been examined at this study in the psychological stress, defense mechanisms, and somatoform disorders.

To achieve these goals, the researcher built and developed three instruments tools are: psychological stress scale, defense mechanisms scale, somatoform disorders scale. Reliability and validity of these scales have been verified and results show that, They are valid to use.

The research population consists of all students of An-Najah National University and Birzeit University in Palestine, the study sample consists of (300) students from both universities, the sample have been chosen with stratified random method, and the researcher used the correlative descriptive method.

The researcher used Statistical Package for Social Sciences (SPSS), suitable statistical processors have been used to answer the study questions. The study comes out with many results, the assessment of psychological stress represented by life, family, social, academic, and economical stress was intermediate. The assessment of political stress was low. The assessment of extent of using defense mechanisms represented by inhibition, projection, regression, denial, and reaction formation was intermediate, also the assessment of the range of having a somatoform disorders was intermediate, there were a positive correlation relation and it was statistically significant among all of the study variables which represented by somatoform disorders and psychological stress with different sources (life, family, social, academic, economical, and political factors) on psychological defense mechanisms (inhibition, projection, regression, denial, and reaction formation). The results showed that the variable of gender has an effect in the extent of using reaction formation mechanisms at ($\alpha = 0.01$), while there were no effect in the rest of dependent variables represented by inhibition, projection, and denial mechanisms, and physical disorders, life, family social, academic, economical, political stresses. The results also indicated that males most likely to use the defense of reaction formation more than females.

On the other have the variable of the college (natural sciences, and human sciences) has an effect in reaction formation mechanisms at the alpha level ($\alpha=0.05$), in favor of human sciences students. The effect of

college variable on somatoform disorders at ($\alpha= 0.01$) was in favor for natural sciences students, while it did not affect the other variables.

Based by on these results; the researcher recommends to increase the awareness using brochures, TV channels, and the internet to make sure that students don't have to use defense mechanisms a lot as they are connected to have somatoform disorders. The students and those who have the responsibility to take care of them, have to find constructive outlets to reduce psychological stresses, have a good management and know how to deal with them as they are also connected to the somatoform disorders infection.