

تحليل مضمون الدراسات والبحوث المعنية بدراسة الضغوط الحياتية للشباب
باستخدام نماذج ونظريات طريقة العمل مع الافراد
فى الفترة من ٢٠١١ - ٢٠٢١

**Analytical review for The Researches and studies concerned
With studying the Life stresses of youth using the Approaches and Models
of Social case work from 2011-2021**

إعداد

د/ أمل الشبراوي حسن محمد

أستاذ مساعد بقسم خدمة الفرد
كلية الخدمة الإجتماعية التنموية
جامعة بني سويف

2022م

ملخص الدراسة باللغة العربية

تهدف الدراسة الى التعرف على مدى اسهام بحوث خدمة الفرد بشكل خاص والخدمة الاجتماعية بشكل عام المرتبطة بالضغوط الحياتية لدى الشباب من خلال تحليل مضمون تلك البحوث ونتائجها عالميا ومحليا والذي قد يترتب عليه اثار البناء المعرفى لخدمة الفرد فيما يتعلق بالاساليب العلاجية المستخدمة وتحليل مشكلة الضغوط الحياتية وكذا بحوث تحليل المضمون. و تنتمي هذه الدراسة الى نمط الدراسات (النظرية المكتبية) المعتمدة على البحث المكتبي التي تستهدف تحليل مضمون أحدث الدراسات والبحوث المحلية والعالمية التي تناولت موضوع الضغوط الحياتية فى الفترة من ٢٠١١ وحتى ٢٠٢١ م، وتقسيم تلك المرحلة الزمنية الى ثلاث مراحل (مرحلة الثورة - مرحلة الاستقرار - مرحلة كوفيد ١٩) باستخدام تحليل المضمون ببيعية الكمي الذي قام على رصد عدد مرات تكرار الفئات التحليلية فى المضمون والكمي الذي قام على وصف بعض جوانب الفئات التحليلية غير القابلة للعد والتي تحتاج فى ذات الوقت للوصف أكثر من الكمية للوقوف على مضمونها ومحتواها ليتحقق بذلك الهدف من البحث واستخدمت المنهج الاستقرائي والاستنباطي. وتوصلت الدراسة الى ان توجد برامج علاجية تم تطبيقها فعليا اوضحت فعالية فى التعامل مع الضغوط الحياتية الا انها تحتاج الى اعادة الاختبار على عينات مختلفة للخروج بنموذج يتم تعميمه لممارسى اخدمة الفرد ولقد توصلت الباحثة الى وضع رؤية مهنية لتطوير واستخدام مداخل ونماذج طريقة العمل مع الافراد لمواجهة الضغوط الحياتية للشباب من خلال النماذج التي تم استخدامها فعليا كما توصى الدراسة بعمل دورات تدريبية للاخصائيين العاملين فى مجال الشباب للتدريب على تلك النماذج المتفق على فعاليتها فى البيئة العربية والغربية واستخدامها .

الكلمات المفتاحية النموذج - النظرية - الضغوط الحياتية - تحليل المضمون

Abstract

The study aims to identify the extent of the contribution of social work research in particular and case work in general related to the life stresses of youth by analyzing the content of such research and its results globally and locally, which may result in enriching the knowledge building for serving the individual with regard to the therapeutic methods used and analyzing the problem of life stresses as well as research Content analysis. This study belongs to the type of studies (desktop theory) based on desk research that aims to analyze the content of the latest local and international studies and research that dealt with the subject of life stresses in the period from 2011 to 2021 AD using content analysis with a quantitative dimension, which is based on monitoring the number of times the analytical categories are repeated. In the content and qualitative, this was based on the description of some aspects of the analytical categories that cannot be counted, which at the same time need to describe

more than quantity in order to find out their content and content in order to achieve the goal of the research and used the inductive and deductive approach. Dealing with life pressures, but it needs to be re-tested on different samples to come up with a model that is circulated to practitioners serving the individual. Training courses for specialists working in the field of youth to train on those models agreed on their effectiveness in the environment For Arabic and Western use.

Keywords : Model - theory - life stresses - Analytical review

أولاً : مدخل لمشكلة الدراسة

يعانى الإنسان المعاصر ألوان من الاضطرابات وعلى رأسها القلق والاكتئاب نتيجة لما يتعرض له كل يوم من ضغوط وما يهدد حياته وأمنة ومستقبله من أخطار من ذلك الهواء الذى يتنفسه والطعام الذى يتناول والماء الذى يشربه الذى أصبح ملوثا والتهديد بالأمراض الفتاكة التى لم يكتشف لها علاجاً ، حتى أصبح الإنسان المعاصر يعيش على حساب أعصابه وأصبحت الضغوط ظاهرة لا يستطيع الإنسان الاحجام عنها أو الهروب منها فهى حقيقة مؤكدة لا بد للإنسان التعامل معها ومواجهتها. (عبدالمعطى: ٢٠٠٩، ص ٣٧٣)

وقد تترك الضغوط الحياتية ندوءاً لا تمحى فى بناء الفرد النفسى وتعرضة لخطر الاصابة بالعديد من الأمراض خاصة النفسية والجسمية وتتباين أشكال الضغوط وتتسع أنماطها حيث الضغوط الاقتصادية المتمثلة فى المعاناه والمصاعب التى تشهدها معظم الأسر عند توفير الحياة الكريمة واشباع الحاجات للابناء والضغوط الأسرية بما يترتب عليها من تزايد العنف الأسرى والطموح المفرط الذى يرهق الفرد ويثير السخط والغضب ويؤدى الى تغيير صورة الذات والآخرين وتفكك العلاقات الاجتماعية وكذلك ضغوط العمل التى تولد الكثير من الهموم وعدم الانسجام بين الزملاء وعدم الرضا عن العمل وأيضاً ضغوط الاعلام وما تحمله وسائل الاعلام من قيم وأنماط من السلوك قد لا تتفق مع قيمنا وثقافتنا. (تفاحة ،حسيب : ٢٠٠٢، ص٢٥٩)

وتتسارع التغيرات التكنولوجية، والاقتصادية والثقافية؛ مما ينتج عنها مواقف ضاغطة ومصادر للتوتر والقلق والانزعاج والشباب ليسوا في منأى عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة، فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفسولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعاً، وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقاً، ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان مستقل متميز ومما لاشك فيه أن هذه الضغوط التى يواجهها الشباب سواء في أسرته أو جامعته أو مجتمعه تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها، فإن لم يستطع الفرد مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب ، والعصبية والأرق والقلق المفرط وسلوكيات غير صحية لذلك اهتم الباحثون بدراسة نوع الضغوط التى يتعرض لها طلبة الجامعة وبخاصة الضغوط الشديدة مثل الفقر ، أحداث الحياة المؤلمة، والعمل. (العنترى: ٢٠١٥، ص ١٩٢)

ولقد اهتم علماء النفس والاجتماع بدراسة ضغوط أحداث الحياة وتوصلوا الى ان درجة تغيير الحياة بالاصابة

بالأمراض تزيد من معدل الضغوط للإنسان بنسبة ٧٩ % . (عبدالمعطي : ٢٠٠٩ ، ص ٣٧٦)

كما أن السمات الشخصية للفرد يمكن أن تتغير نتيجة استجابات بعض الأفراد للأحداث الضاغطة وما يمرروا به من كرب أو صدمات أو أى عوامل تهدد حياتهم . (أوبكر : ٢٠٢٠ ، ص ١٦٠)

وتشير الإحصائيات إلى أن ٨٠ % من أمراض العصر مثل (النوبات القلبية ، والقرح المعدية ، وفقر الدم ، والكآبة ، والتفكير في الانتحار بدايتها الضغوط الحياتية، حيث إن الضغط الحياتي مرتبط بمجالات غير مرغوبة أو مشاعر يمتلكها الأفراد عن أنفسهم وتتضمن الحالات وضعهم الصحي وانفعالاتهم، ومن الناحية الحياتية فإن الضغط الحياتي يحدث كنتيجة للتقنيات المعرفية التي تصدر عن المطالب الداخلية والخارجية المتزايدة. (وفاق صابر علي عبد الله : ٢٠٠٠)

ومما لاشك فيه أن تربية الشباب ورعايته ومسؤولية اجتماعية متكاملة الأبعاد تفرضها طبيعة التحولات التي أوجدتها عملية التغيير الشاملة في المجتمع، وما رافقتها من مشكلات وضغوط تستدعي إجراء المعالجات والنشاطات الفاعلة والعميقة في أسلوب تربية المتعلمين وإعدادهم ويوصف العصر الذي نعيش فيه بأنه عصر الضغوط؛ ومن الثابت أن ضغوط الحياة، والانفعالات قد أصبحت من أخطر الظواهر التي تهدد حياة الإنسان المعاصر، وما تخلفه من جروح نفسية؛ فكلما زادت الحياة تعقيدا كثر تعرض الإنسان لما يعرف حديثا بالجروح النفسية، وكذلك فإن الحياة العصرية تتسم بتعرض الإنسان الكثير من مواقف الفشل، والإحباط في تحقيق رغباته، وإشباع حاجاته، وما يتطلبه ذلك من عناء وإجهاد عقلي، ونفسي، وجسمي؛ مما أدى إلى وقوع الإنسان تحت وطأة الضغوط النفسية (عثمان، وأحمد، ٢٠٠٣)

ولاشك أن هذه الضغوط التي يواجهها طالب الجامعة سواء في أسرته، أو جامعته، أو مجتمعه تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها، أو إنكارها؛ فإن لم يستطع الفرد مواجهتها والتكيف معها تصبح تلك المؤثرات بداية لكثير من الاضطرابات النفسية؛ كالقلق والاكتئاب. (الزهراني : ٢٠١٤ ، ص ٧٦٣)

ويعد الضغط النفسى من الظواهر الشائعة فى حياتنا اليومية وهو ينتشر فى معظم مجالات حياة الفرد وإذا استمر لفترة طويلة يؤدي الى اعاقه الفرد عن تكيهه واختلال سلوكه وسوء توافقه النفسى والاجتماعى فى العمل. (افرى سعيدة : ٢٠١٩ ، ص ١٣)

والانسان المعاصر يعيش زما كثرته فية وتعددت روافد الضغوط النفسية مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات فى طريق تحديد أهدافه وتلبية احتياجاته ومن خلال تفاعل الانسان مع البيئه نجده فى حاجة دائمة الى عملية مواعمة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخاصة وهذا ما يطلق عليه أساليب مواجهة الضغوط بادارتها وهى العملية التى يسعى الفرد من خلالها تحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية سواء بتغيير ما بداخله أو تعبئة طاقاته أو تغيير أفكاره أو تعديل أهدافه. (محمد عصام : ٢٠١٥ ، ص ٨)

استطاع العلماء حصر أكثر من (١٠٠) مرض أعتبرت من أكثر الامراض ارتباطا بالضغط ومنها (الادمان - القلق النفسى - الاكتئاب - اضطراب المعدة والام الظهر - البرود الجنسي او العزوف عن ممارسة الحياة الزوجية - اضطراب النوم - والامراض) ان المشكلة ليست فى الضغط فى حد ذاتها ولكن فى كيفية ادراك الفرد لها ، فالحدث فى حد ذاته ليس مهما ولكن الأهم كيفية رؤية الفرد له وهذا ما يحدد خطورته. (محمد حسن : ٢٠٠٩ ، ص ١٧)

وقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماما متزايدا بدراسة أساليب مواجهة الضغوط و أساليب التعامل معها و التقليل من أثارها السلبية قدر الإمكان، حيث استلزم هذا العصر بناء شخصية قادرة علي مواجهة ضغوط العصر و متطلباته ، و أكثر استجابة لمقومات التقدم و الارتقاء (و قد شغل موضوع الضغوط الحياتية الباحثين و مازال يشغلهم خاصة فى السنوات الأخيرة ، و أصبح هناك ضرورة للبحث فى أساليب و الطرق التي يتعامل من خلالها الأفراد مع المواقف الحياتية الضاغطة ، من اجل الوصول إلى تنمية مهارات الفرد فى المواجهة و التعامل مع الضغوط و السيطرة عليها، و تعد أساليب مواجهة الضغوط بمثابة عوامل تعويضية تساعد الفرد علي الاحتفاظ بالتوافق النفسى و الاجتماعى أثناء فترات الضغوط التي يمر بها الفرد فى حياته،وأكدت دراسة كلا من (James,١٩٩٣) ،(فيفيان فايز،١٩٩٨) انه كلما زادت الضغوط كلما انعكس ذلك علي التوافق الشخصى و الاجتماعى و الأسرى للفرد، كما أوضح (علي عسكر ،٢٠٠٣) إن التعامل الجيد مع الضغوط تبني أفكارا و استجابات سلوكية هدفها تحييد مصادر الضغوط او مقاومتها كما أن تعلم و اكتساب و إتقان بعض الأساليب و الطرق التي تساعد علي مواجهة الضغوط التي تعترض الفرد أصبح مطلب أساسى فى حياتنا اليومية المعاصرة ،حيث أصبحت الضغوط شيئا طبيعيا فى حياتنا من المستحيل تجنبه حيث نجدها تستنفذ طاقة الفرد و قدرته علي التكيف و تعرضه للإجهاد و الأمراض ،فقد أكدت دراسة (Kobssa,S&Pucet,M,١٩٨٣) ان هناك علاقة ارتباطيه موجبة بين الضغوط و بين الإصابة بالأمراض لدي أفراد عينة الدراسة ، و علي الوجه الأخر توضح دراسة (إيناس عبد الفتاح،محمد نجيب،٢٠٠٢) إلي أن هناك مصادر و عمليات تحمل و أساليب مواجهة تمكن الفرد من التعامل بفاعلية مع هذه الضغوط و التصدي لها. (حسين : 2013، ص ص454-0474)

وتعتمد الدراسات عند معالجة مشكلتها على موجة نظرى يستخدم فى التحليل والتفسير أو التدخل العلاجى ومن المعروف أن النماذج التي تبناها وسار على هداها الباحثين فى مهنة الخدمة الاجتماعية بوجه عام وطريقة خدمة الفرد بوجه خاص هي نماذج مستقاه من العلوم الاجتماعية والنفسية وتجارب المهنيين ، حاول الباحثين العرب والمصريين توطين هذه النماذج واستثمارها أو توظيفها بما يتفق وطبيعة المجتمعات العربية والمصرية من حيث طبيعة المشكلات وطبيعة العملاء.

كما أن بعض الباحثين الذين استخدموا النماذج المهنية عند تدخلهم بطريقة العمل مع الافراد قد واجهوا العديد من الصعوبات فى توظيف هذه النماذج المهنية فى أبحاثهم التدخلية وهذا ما أكد عليه العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة (حسنين، ٢٠٠٢) والتي أكد أن هناك مشكلات متعلقة بالتوجه النظري لبحوث التدخل

المهني ومن هذه المشكلات: تعدد نظريات ونماذج الممارسة المهنية التي تتعامل مع موقف معين، عدم تطبيق النماذج والنظريات في برنامج التدخل المهني، عدم الاختيار الدقيق للنظريات والنماذج المهنية الملائمة لمشكلة الدراسة، فضلا على أن بعض النظريات والنماذج لا ترشد الباحث الممارس إلى مجموعة الوسائل والإجراءات التي تحقق التغيير المنشود.

وحيث ان تقدم طريقة العمل مع الأفراد لا يقاس بكثرة الابحاث التي يقدمها الباحثين وانما بقدر استفادة المجتمع من تلك الدراسات وصلاحيه تعميم نتائجها وامكانية تطبيقها فى الواقع وقدرتها على احداث التغيير سواء بشكل جذرى أو نسبي ، ومن هنا يفرض الواقع أهمية دراسات تحليل المضمون للتعرف على اسهامات الدراسات فى خدمة الواقع الامبريقي ودراسة ورصد معالجات لمشكلات المجتمع بشكل عام فى ظل التغيرات المجتمعية.

ويعتبر تحليل المضمون أداة للباحثين في الخدمة الاجتماعية يمكن من خلاله دراسة اتجاهات الممارسة في الخدمة الاجتماعية وإثراء البناء المعرفي للمهنة والتحليل الكيفي للوثائق والسجلات ومحاسبية الخدمات والبرامج التي تقدم من خلال المؤسسات (السروجي : 2000، ص ٤)

ولا يسعى القائم بتحليل المضمون للبحوث والدراسات على مجرد القيام بعملية التحليل والوصف الظاهري طبقاً لفئات أو وحدات ويكتفي بهذه الخطوة، وإنما يسعى من خلال ما توصل إليه من معلومات تحليلية إلى ربط هذه المعلومات بمجموعة أخرى من البيانات والمعلومات المرتبطة بالمشكلة البحثية التي يقوم بدراستها، بهدف الوصول إلى استنتاجات واستدلالات تتعدى النطاق الضيق المحدود لتحليل المضمون الصريح إلى النطاق الواسع الشامل الذي يكشف عن الأهداف التي يسعى المضمون موضع التحليل إلى تحقيقها . (مفتاح : ٢٠١٣ ، ص ٦٥٣٧)

كما يستفاد بتحليل المضمون في دراسة السلوك الإنساني بطريقة غير مباشرة من خلال الرجوع إلى مصادر غير بشرية، حيث يركز على تحليل العبارات والرموز والتعليقات المتضمنة والمنكررة في مادة التحليل وربطها بعنوان الموضوع أو بصفات شخصية القائل والمحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه، والفترة الزمنية التي حدثت بها. (مفتاح : ٢٠١٣ ، ص ٦٥٣٧)

ثانيا : صياغة المشكلة البحثية للدراسة :

فى ضوء ما تم عرضه من أدبيات نظرية ركزت على ضرورة مواجهة الضغوط الحياتية وتوفير الدعم والمساندة للشباب فى ظل المتغيرات المجتمعية تحددت مشكلة البحث الحالى على الوقوف على الطرح الخاص بقضية التخفيف من الضغوط الحياتية للشباب فى ظل المتغيرات المجتمعية فى أحدث البحوث العالمية والمحلية من خلال التحليل الكمي لمحتواها (نوع الدراسة - منهج الدراسة - سنوات نشر الدراسة - مصدر الدراسة - عدد المشاركين فى الدراسة - الاداة المستخدمة فى الدراسة - مجالات الممارسة المهنية التى أجريت فى الدراسة) والتحليل الكيفى لأهم ما توصلت اليه الدراسة من نتائج وصولا الى مجموعة من المقترحات والتوصيات حول التخفيف من الضغوط الحياتية للشباب فى ظل المتغيرات المجتمعية (بما قد

يسهم فى اثراء ممارسة خدمة الفرد مستقبلا فيما يتعلق بتوظيف النتائج التى توصلت لها الدراسات من وصف للمتغيرات المسببية للضغوط والنظريات والنماذج التى اوضحت فعالية عند اختبارها فى التعامل والتخفيف من الضغوط لدى الشباب فى ظل المتغيرات المجتمعية.

ثالثا : أهمية الدراسة تتضح أهمية الدراسة وأسباب اختيار موضوعها فيما يلى :

- تشير الاحصاءات العالمية أن ٨٠% من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية وأن ٥٠% من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط الحياتية وأن ٢٥% من أفراد المجتمع يعانون شكلا من أشكال الضغط النفسى. (حجازى : ٢٠١١ ص ١٨)
- استنادها لأداه بحثية هامة تتميز بالدقة والموضوعية والالتزام بالمنهجية فى التطبيق.
- ارتباط تلك الدراسة التحليلية فى تقييم استخدام التوجهات النظرية الهامة فى خدمة الفرد فى التعامل مع الضغوط الحياتية .
- ما يتميز به تحليل المضمون من التحليل الكمي مقابل التحليل الكيفى لمادة التحليل والتى ربما تثرى نتائجها مجالات أوسع لبحوث خدمة الفرد.

رابعا : أهداف الدراسة :

- ١- التعرف على مدى اسهام بحوث خدمة الفرد بشكل خاص والخدمة الاجتماعية بشكل عام المرتبطة بالضغوط الحياتية لدى الشباب من خلال تحليل مضمون تلك البحوث ونتائجها عالميا ومحليا فى ضوء ثلاث فترات زمنية (مرحلة الثورة من ٢٠١١-٢٠١٣) مرحلة الاستقرار (٢٠١٤-٢٠١٩) مرحلة كوفيد (٢٠٢٠-٢٠٢١) .
- ٢- اثراء البناء المعرفى لخدمة الفرد فيما يتعلق بالاساليب العلاجية المستخدمة وتحليل مشكلة الضغوط الحياتية وكذا بحوث تحليل المضمون.
- ٣- محاولة التوصل إلى رؤية مهنية لتطوير واستخدام مداخل ونماذج طريقة العمل مع الافراد لمواجهة الضغوط الحياتية للشباب.

خامسا : فروض الدراسة :

صاغت الباحثة فروض دراستها فى الفرض الرئيسى التالى:-

ازدادت بحوث خدمة الفرد المبنية على دراسة الضغوط والتعامل معها فى مجتمعنا المصرى والعربى والعالمى خلال الفترة من (٢٠١١-٢٠٢١) فى ضوء ثلاث فترات زمنية (مرحلة الثورة من ٢٠١١-٢٠١٣) مرحلة الاستقرار (٢٠١٤-٢٠١٩) مرحلة كوفيد (٢٠٢٠-٢٠٢١) . ويقاس ذلك الفرض من خلال تحليل نتائج مجموعة مختارة من تلك البحوث والدراسات

سادسا : مفاهيم الدراسة

مفهوم تحليل المضمون "Content (C) التحليل هو تقنية البحث عن الهدف، وصف منهجي وكمي للمحتوى

الظاهر للمحتوى وتحليل المحتوى هو تقنية لصنع الاستدلالات من خلال تحديد موضوعي ومنهجي للخصائص
المحددة للرسائل

(Alexander, 2015, p6)

الضغوط الحياتية :-

في اللغة الإنجليزية وردت ثلاث مصطلحات هي الضواغط والضغط والانضغاط.
وقد جاءت الضواغط لتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجالات البيئي فيزيقية، اجتماعية،
نفسية والتي يكون لها قدرة على إنشاء حالة ضغط ما، أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته أي وقوع
الضغط بفاعلية الضواغط أي أن الفرد قد وقع تحت طائلة ضغط ما، ويشير مصطلح الانضغاط إلى حالة
الانضغاط التي يعانها ويئن منها الفرد والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والإنهاك والاحتراق الذاتي
ويعبر عنها الفرد بصفات مثل: خائف، قلق، مكتئب، مشدود، متوتر، متوجس). (الرشيدى : ٢٠٠٨ ،
ص ١٥)

تشير المعاجم اللغوية العربية إلى أن الضغوط أصلها ضغط ومنه ضغطه يضغطه ضغطا بمعنى
الضييق والإكراه على فعل شيء ما، والضغطة بالضم الشدة والمشقة. (زيدان : ١٩٩٧ ، ص ٣٦٣)

بينما يشير معجم ويبستر بأن مفهوم الضغط كلمة تعني القوة المجهدة ويقال أيضا أن القوة التي تقع
على الجسم مما يحدث تغير في شكله كأثر لهذه القوة كما تشير أيضا إلى القوة المضادة التي تواجه بها
الفرد ما يقع على جسمه من ضغط وإجهاد من قوة خارجية كما تعني أيضا الإثارة البدنية أو العقلية.

(عبدالله : ٢٠٠٢ ، ص ٢٣)

ويرى حجازى ٢٠١١ ان الضغوطات (stress) عوامل بيئية وبيولوجية وعاطفية تؤدي إلى توتر
جسدي وعقلي أما العوامل البيئية والبيولوجية المسببة للضغوطات فهي : التعرض للحوادث، والعدوى، والسوم،
والأمراض والاصابات بكافة أنواعها والأسباب العاطفية للضغوطات متعددة.ويستخدم هذا هذا المصطلح ليبدل
على أي قوة يمكن أن تحدث خلافا في توازن وثبات وظائف الجسم. (حجازى : ٢٠١١ ، ص٧٣)

الضغوط أو المشقة أو الانعصاب، مفهوم مستعار من الفيزياء ويشير إلى إجهاد أو ضغط أو قوة تمارس
ضغطها على الأجسام -وقد استعار علم النفس - بوصفه علما حديث النشأة - مصطلح الضغوط من
الفيزياء للإشارة إلى درجة مرتفعة من الضغوط الواقعة على الإنسان في حياته البيولوجية والتي يمكن أن
تضغط عليه وتدفعه أو تجذبه. ويعرف الضغط الاجتماعي في أبسط معانيه: القوة التي مارسها شخص ما أو
موضوع بيئي يعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، وترتبط الضغوط الاجتماعية بالأشخاص أو
الموضوعات (في مجال تفاعل الفرد الاجتماعي) والتي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع
متطلبات حاجاته الشخص والبيئة). (وفاق صابر علي عبد الله : ٢٠٠٠)

وفي هذا الإطار فإن الضغط يدرس في إطار عوامل مهددة وكذلك بالنسبة لآثاره بمعنى أن ينظر إليه على أنه متغير وسيط بين المثير والاستجابة.

والضغوط الحياتية: عرفها عباس عوض (١٩٩٩م) أنها: المواقف أو الأحداث في الحياة التي يكون لها في حياة الفرد آثار إيجابية أو سلبية ، وتستلزم منه إتباع طرق جديدة للتوافق معها أو التأقلم، فإذا فشل الفرد في هذه المواقف فإن الأمر يؤدي إلى الانعصاب. ويُلخص مجالات أحداث الحياة في مشاكل الأسرة، ومشاكل الحياة الجارية، ومشاكل السكن، ومشاكل العمل، والمشاكل الاقتصادية ومشاكل انفصال أو فقدان أو حالة صحية. (وفاق صابر علي عبد الله : ٢٠٠٠)

ولقد تعددت وجهات النظر حول تعريف الضغوط، حيث يمكن التعرف على ثلاث اتجاهات في تناول الضغوط هي : (احمد محمود حسن ٢٠٠٧).

١. الاتجاه الأول: ويتعامل مع الضغط على أنه متغير تابع (نتيجة حيث يصف الضغط أو الانعصاب في صورة استجابة الشخص لبيئات مضايقه له أو مزعجة.
٢. الاتجاه الثاني: ويصف الضغط في صورة مثير يتمثل في الخصائص الخاصة بتلك البيئات المضايقة أو المزعجة ومن ثم فإنه ينظر إلى الضغط في هذا الاتجاه على أنه المتغير المستقل (السبب) في الحدث.
٣. الاتجاه الثالث: وفيه ينظر إلى الضغط على أنه انعكاس لنقص التوائم بين التوائم بين الشخص والبيئة، وفي هذا الإطار فإن الضغط يدرس في إطار عوامل مهددة وكذلك بالنسبة لآثاره بمعنى أن ينظر إليه على أنه متغير وسيط بين المثير والاستجابة.

يعرف الضغط بأنه المجهود الذي يتجاوز قدرة الدماغ والجسم على التكيف وتظهر آثار ذلك على الجانب الجسدي والنفسي للفرد (بلال عمران : ٢٠١٧ ، ص ١٧٦)

كما تعنى الضغوط درجة استجابة الشخص للأحداث والمتغيرات البيئية في حياة اليومية وهذه المتغيرات البيئية في حياة اليومية ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية مع ان تلك التأثيرات تختلف من شخص الى اخر تبعاً لتكوين شخصيته خصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين وهي فروقا فردية بين الافراد. (أحمد عبدالله : ٢٠١٨ ، ص ١٨٥)

كما تشير وجهة نظر اخرى ان الضغوط هي استجابة تكيفية لدى الفرد تختلف باختلاف خصائص الفرد نتيجة للتفاعل مع البيئة وتتمثل في اختلاف التوازن الداخلي للجسم مما يؤدي غالبا الى مشكلات صحية وجسمية ونفسية. (فاتح العبودي : ٢٠٠٨ ، ص ١٦)

ويعرف الضغط كاستجابة سيولوجية لمثير ضاغط وياخذ هذا المفهوم عدة أشكال لأثر الضغط منها الايجابية والسلبية. (هناء صالحى : ٢٠١٣ ، ص ٢٥)

وعرقتة (سعيدة افري ٢٠١٩) بانه : حالة من عدم التوازن الناجم عن تعرض الفرد لانفعالات نفسية سيئة تتسم بالقلق والتوتر والضيق والتفكير المرهق في احداث وخبرات حياتية تعرض لها في الماضي او يعيشها حاضرا او يخشى حدوثها مستقبلا وتسبب اضطرابات فسيولوجية ضارة. (سعيدة افري : ٢٠١٩ ، ص ١٦)

ويعرف محمد حسن : ٢٠٠٩ الضغط من خلال حصر اعراضه كما يلي : (محمد حسن : ٢٠٠٩ ، ص ١٦ - ١٨)

اعراض الضغوط العضوية	أعراض الضغوط الانفعالية	أعراض الضغوط المعرفية	أعراض الضغوط السلوكية
زيادة إفراز العرق	الغضب السريع والشعور بالحزن	اختلاط في التفكير	تغير في انماط السلوك الاعتيادي
زيادة في معدلات ضربات القلب	الاكتئاب	صعوبة في اتخاذ القرارات	تغيرت في الاكل (فقدان الشهية - او الإصابة بالشرهية)
ارتفاع في ضغط الدم	الشعور بالقهر	انخفاض في التركيز والانتباه	تدهور في الصحة الشخصية الى درجة اهمال نظافته الشخصية
التنفس السريع	التوتر الشديد	اضطرابات في وظيفة الذاكرة والتذكر	الانسحاب بعيدا عن الاخرين
		انخفاض في كل الوظائف المعرفية العليا (فهم - تخيل - تصور - ابتكار)	الصمت القلق والاكتئاب

وإدارة الضغوط هي تلك البرامج التي تقدم للناس بشكل عام او لمجموعات معينة تتميز باشتراكها في مشكلات بعينها ويتم تعلم ادارة الضغوط من خلال ورش عمل وحلقات تدريبية. (جمعة سيد : ٢٠٠٧ ، ص ٤٣)

سابعاً: الاجراءات المنهجية للبحث

(١) نوع الدراسة والمنهج المستخدم تنتمي هذه الدراسة الى الدراسات الوصفية التي تستهدف تحليل مضمون أحدث الدراسات والبحوث المحلية والعالمية التي تناولت موضوع الضغوط الحياتية في الفترة من ٢٠١١ وحتى ٢٠٢١ م بتقسيم تلك الفترة الزمنية الى ثلاث فترات (باستخدام تحليل المضمون ببعدي الكمي الذي قام على رصد عدد مرات تكرار الفئات التحليلية في المضمون والكيفي الذي قام على وصف بعض جوانب الفئات التحليلية غير القابلة للعد والتي تحتاج في ذات الوقت للوصف أكثر من الكمية للوقوف على مضمونها ومحتواها ليتحقق بذلك الهدف من البحث .

(٢) المناهج المستخدمة في الدراسة : اعتمدت الدراسة الحالية على عدد من الطرق المنهجية التي تتفق مع طبيعة الدراسة الحالية وأهدافها باعتبارها من أكثر الطرق المنهجية التي تستخدم في الدراسات النظرية المكتبية ويمكن الإشارة الى هذه المناهج فيما يلي : المنهج الاستقرائي : وذلك بهدف عرض الكتابات النظرية والدراسات السابقة التي أجريت عربياً وعالمياً والمتعلقة بالضغوط الحياتية والاستفادة من هذه الكتابات في الطرح العلمي لمشكلة الدراسة. المنهج الاستنباطي : والذي يعتمد على التفكير المنطقي الاستنتاجي وذلك لمحاولة التوصل الى استنتاجات منطقية متعلقة بموضوع الضغوط الحياتية للشباب في ظل انتشار كوفيد ١٩ بهدف التوصل الى صياغة رؤية مستقبلية قد تساهم في تفعيل الممارسة المهنية للاخصائيين الاجتماعيين في مجال رعاية الشباب وتوفير برامج علاجية مختبرة يمكن استخدامها.

أدوات الدراسة:- اعتمدت الدراسة على أداة رئيسية هي دليل تحليل المضمون (اعداد الباحثة) وقد تم ذلك من خلال عدة خطوات منهجية كالآتي :

(أ) صدق الأداة وثباتها:

صدق الأداة: قامت الباحثة باستخدام الصدق الظاهري (صدق المحكمين) للتأكد من صدق دليل المحتوى حيث تم عرض الأداة على عدد (١٠) من أعضاء هيئة التدريس بكلية الخدمة الاجتماعية بجامعة (حوان، الفيوم، بني سويف) وقد تم الاعتماد على نسبة لا تقل عن (٨٠٪) وقد تم حذف بعض العبارات وإعادة صياغة بعضها، وبناء على ذلك تم دليل المحتوى في صورته النهائية.

ثبات الأداة: تم حساب ثبات الأداة عن طريق تحليل مضمون (٥) دراسات من الدراسات والبحوث التي

أجريت حول الضغوط الحياتية للشباب ، ثم إجراء التحليل وبعد مدة زمنية قدرها (١٥ يوما) وبمقارنة النتائج أتضح أن معامل الثبات بلغ (٠.٨٧) ويعني ذلك أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

(ب) اداة التحليل : استخدمت الباحثة دليل لتحليل المضمون يتضمن عدة وحدات للتحليل

هى : عينة التحليل وأساليب اختيارها : تم اختيار عينة التحليل التى اعتمدت عليها تلك الدراسة بطريقة عمدية للبحوث المنشورة على بنك المعرفة فى الفترة من ٢٠١١ وحتى ٢٠٢١ وتمثلت عينة التحليل فى (٤٤) دراسة أجريت فى العالم العربى و(٣٥) دراسة أجريت فى العالم الغربى فيما يخص الضغوط والضغوط الحياتية من عدة مصادر هى كالاتى :

مجلة دراسات فى الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية التى تصدرها جامعة حلوان - مجلة الجمعية المصرية للخدمة الاجتماعية التى تصدرها نقابة المهن الاجتماعية بالقاهرة - مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية التى تصدرها كلية الخدمة الاجتماعية جامعة الفيوم - المؤتمرات العلمية التى تعقدتها كليات ومعاهد الخدمة الاجتماعية

- رسائل الماجستير والدكتوراة المنشورة فى كليات الخدمة الاجتماعية فى مصر
- قواعد البيانات العربية والاجنبية الخاصة ببنك المعرفة.

(ج) وحدة التحليل : وهى وحدة الاحصاء أو العد وهى أصغر وحدات عملية التحليل وقد تم تحديد وحدات التحليل فى دليل تحليل المضمون المعد فى هذه الدراسة بأنها تشمل (الجوانب المرتبطة بالضغوط الحياتية فى بحوث خدمة الفرد النظرية والامبريقية.

(د) فئات التحليل : وهى التى ساعدت فى تصنيف الوحدات وتنظيمها فى قضايا ومشكلات محددة وهى فى تلك الدراسة محددة فى الفئات التالية :

١- تصنيف ذلك البحث او تلك الدراسة من حيث الشكل العام هل هى رسالة ماجستير ام رسالة دكتوراه ام بحث منشور فى مجلة أو مؤتمر علمى.

٢-- مشكلة الدراسة والقضايا الرئيسية الفرعية التى تثيرها تلك الدراسة مقارنة بالبحوث والدراسات الاخرى

٣- مدى احتواء الدراسة على تساؤلات أو فروض علمية

٤- نوع الدراسة أو البحث من حيث كونها دراسة نظرية أو مكتبية ام بحوث استكشافية أو استطلاعية ام بحوث وصفية ام كانت بحوث تدخل مهني (تجريبية – أو شبة تجريبية)

٧- المنهج المستخدم فى الدراسة أو البحث سواء كان منهج البحوث الوثائقية أو منهج دراسة الحالة او منهج وصفى او تجريبى أو شبة تجريبى

٨- مجالات تطبيق تلك الدراسة أو البحث فى المجتمع المصرى والعربى فى مجالات الممارسة المهنية (الشباب- المدرسى – الطبى – الأسرى – المعاقين – المسنين – الايتام...)

٩- نماذج وأساليب التطبيق فى تلك الدراسة وتشير الى الاساليب والتقنيات العلاجية المستخدمة فى التطبيق اذا كانت الدراسات تجريبية او بحوث تدخل مهني

١٠- الادوات المستخدمة فى الدراسة وتشير الى تلك الدراسات والبحوث للادوات العلمية المعرفية فى البحث العلمى (المقابلات بأنواعها - السجلات – المقاييس- الجلسات الاسرية – الملاحظة البسيطة – تحليل المحتوى – الجلسات الجماعية – الاتصالات التليفونية – المعاملات الاحصائية)

١١- نتائج الدراسة وما توصلت اليه من استخلاصات وتعميمات – أو اختبار فعالية نماذج للتدخل المهني أو ايجاد علاقات ارتباطية بين المتغيرات.

(ه) الفترة الزمنية للتحليل : وهى الفترة المحددة لتحليل البحوث والدراسات المختارة والتى تبدأ من (٢٠١١- ٢٠٢١) وقد استغرق تحليل مضمون تلك الدراسات واستخلاص نتائج وكتابة التقرير النهائى للبحث حوالى سنة و شهرين فى الفترة من ٢٠٢١/٨/١ الى ٢٠٢٢/٩/١.

جدول رقم (١)
يوضح وصف لعينة الدراسة المحلية والعالمية

المجموع	Katrina	Finland	Britain	Iran	Greece	Japan	India	Portugal	United States	Canada	Florida	مصر	السودان	السعودية	الدول وسنوات النشر	م
4									3			1			2011	1
5						1			2	1		1			2012	2
2									1			1			2013	3
4										2		1		1	2014	4
11	1	1			1			1	2	2	1			2	2015	5
6										1		5			2016	6
10									3		1	5	1		2017	7
7				1					1			5			2018	8
9			1			1				1		5		1	2019	9
18							1		3	1		11		2	2020	10
3									1			2			2021	11
79	1	1	1	1	1	2	1	1	16	8	2	37	1	6	المجموع	

إطار نظري حول الضغوط :

ويعد الضغط النفسي من الظواهر الشائعة في حياتنا اليومية وهو ينتشر في معظم مجالات حياة الفرد وإذا استمر لفترة طويلة يؤدي الى اعاقة الفرد عن تكيفه واختلال سلوكه وسوء توافقة النفسى والاجتماعى فى العمل. (افرى سعيدة : ٢٠١٩ ، ص ١٣)

والانسان المعاصر يعيش زمنا كثرت فيه وتعددت روافد الضغوط النفسية مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات فى طريق تحديد أهدافه وتلبية احتياجاته ومن خلال تفاعل الانسان مع البيئة نجده فى حاجة دائمة الى عملية موازنة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخاصة وهذا ما يطلق عليه أساليب مواجهة الضغوط بدارتها وهى العملية التى يسعى الفرد من خلالها تحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية سواء بتغيير ما بداخله أو تعبئة طاقاته أو تغيير أفكاره أو تعديل أهدافه. (محمد عصام : ٢٠١٥ ، ص ٨)

استطاع العلماء حصر أكثر من (١٠٠) مرض أعتبرت من أكثر الامراض ارتباطا بالضغوط ومنها (الادمان - القلق النفسى - الاكتئاب - اضطراب المعدة والام الظهر - البرود الجنسي او العزوف عن ممارسة الحياة الزوجية - اضطراب النوم -) ان المشكلة ليست فى الضغوط فى حد ذاتها ولكن فى كيفية ادراك الفرد لها ، فالحدث فى حد ذاته ليس مهما ولكن الأهم كيفية رؤية الفرد له وهذا ما يحدد خطورتة.

(محمد حسن : ٢٠٠٩ ، ص ١٧)

ويعتبر طبيب القلب هربرت بنسون واحدا من الرواد فى طب العقل / الجسم. وهو مؤسس معهد العقل / الجسم من كلية الطب بجامعة هارفارد ومستشفى Deaconess. ويسمى محور نهجه فى معالجة الضغوط المزمنة "استجابة الاسترخاء" (RR). تطور مفهوم استجابة الاسترخاء من دراسته لاستخدامة مع مرضى ضغط الدم (بنسون، ١٩٧٥، ١٩٩٣، هاريس، ١٩٩٩). بعد أن لاحظ أن ضغط الدم بين مرضاه زاد عندما تم اتخاذه فى المكتب، وقال انه يعتبر الضغط كسبب محتمل. فى البداية درس هذه الظاهرة مع القروء ثم انتقل إلى البشر الذين مارسوا التأمل والتخيل. (Robert G. Santee : 2007, p 2)

لمحة تاريخية حول مفهوم الضغوط الحياتية

تعتبر الضغوط الحياتية من المصطلحات الحديثة نسبياً التي يجري تداولها في علم النفس ، وقد يعود استخدام هذا المصطلح لارتباطه بالتقدم الحضاري المتسارع والأزمات المتزايدة التي يمر بها الفرد ، والتي تؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة البشر في التحمل، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الضغوط على النفس والجسم مما ينعكس على الحالة الصحية (الجسدية والحياتية). (والضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية ، تتطلب منه توافقا وإعادة توافق مع البيئة ، وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر الحياتية كالقلق والصراع والعدوان وغيرها ، وهي طبيعة الوجود الإنساني وبالتالي لا نستطيع الإحجام عنها أو الهروب منها ، أو تكون بمنأ عنها لان ذلك يعني نقص فعالية الفرد ، وقصور كفايته ، ومن ثم الإخفاق فى الحياة (فيولا البيلاوي ، ٢٠٠١م).

ذكر حسن عبد المعطي (٢٠٠٦م) أن مصطلح الضغوط Stress قد اشتق من الكلمة الفرنسية القديمة (Destress) والتي تشير لمعنى الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم، وقد تحولت في الإنجليزية إلى (Distress) إشارة إلى الشيء غير المحبب أو غير المرغوب وقد استخدمت كلمة Stress للتعبير عن معاناة وضيق واضطهاد، وهي حالة يعاني فيها الفرد من الإحساس بظلم ما. تعرف أيضاً بشري إسماعيل (٢٠٠٤م) نقلاً عن لازاروس (Lazarus 1966) مصطلح الضغط بأنه كلمة مشتقة من اللاتينية وشاع استخدامها بشكل كبير في القرن السابع عشر بمعنى المشقة hardship، والشدة straits، والمحنة adversity، أو الأسى affliction ، أما في نهاية القرن الثامن عشر فقد استخدم بمعنى القوة والضغط والإجهاد وقد ظهر المصطلح لأول مرة في عام (١٩٤٤م) ثم بدأ ينتشر أثناء الحرب العالمية الثانية وما بعدها. يشير مصطلح الضغوط إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في الحياة اليومية ، وهذه المتغيرات قد تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية ، علماً بأن هذه الآثار تختلف من شخص لآخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه الحياتية التي تميزه عن الآخرين. ويعرف الضغط الحياتي بأنه الحالة التي تتعدى المتطلبات البيئية المحيطة او المتطلبات الداخلية للإنسان مصادر التأقلم لدى الفرد وهي عبارة عن تغيير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة (شوقية

السمادوني ، ١٩٩٣ .) وقد عرفت بأنها مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط (سيلبي 1993 ،) وعرف آخرون الضغط الحياتي بأنه حالة ناشئة من عدم حدوث توازن. (وفاق صابر علي عبد الله : ٢٠٠٠)
 - الضغوط الحياتية: عرفت أيضا الضغوط بانها "أي مثيرات، أو تغيرات في البيئة الداخلية، أو الخارجية على درجة من الشدة والدوام بما يثقل القدرة التكيفية للفرد إلى حده الأقصى، والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى المرض. ويقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات جسمية، أو نفسية غير مريحة".
 بينما يعرف الضغوط بأنها: "حالة يعانيتها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد" وعرفها آخر بانها: "المثيرات، والمتطلبات الخارجية للحياة، أو النزعات، والرغبات، والأفكار الداخلية التي تتطلب منا التكيف، وقد تتضمن الضغوط الاختناقات المرورية، أو التلوث في المدينة، ويمكن أن تشمل الضغوط أيضا العمل الذي يبدو أنه لا ينجز أبدا، ويمكن أن نلاحظ أن بعض هذه الضغوط تأتي من البيئة الخارجية، وبعضها الآخر من صراعاتنا الداخلية، وقد تأتي من كلا المصدرين". [الزهراني، ٢٠١٤، ص٧٦٧]

ويحسب الضغط النفسي بالمعادلة الآتية : (غريغ ويلكسون : ٢٠١٣ ، ص ٩)

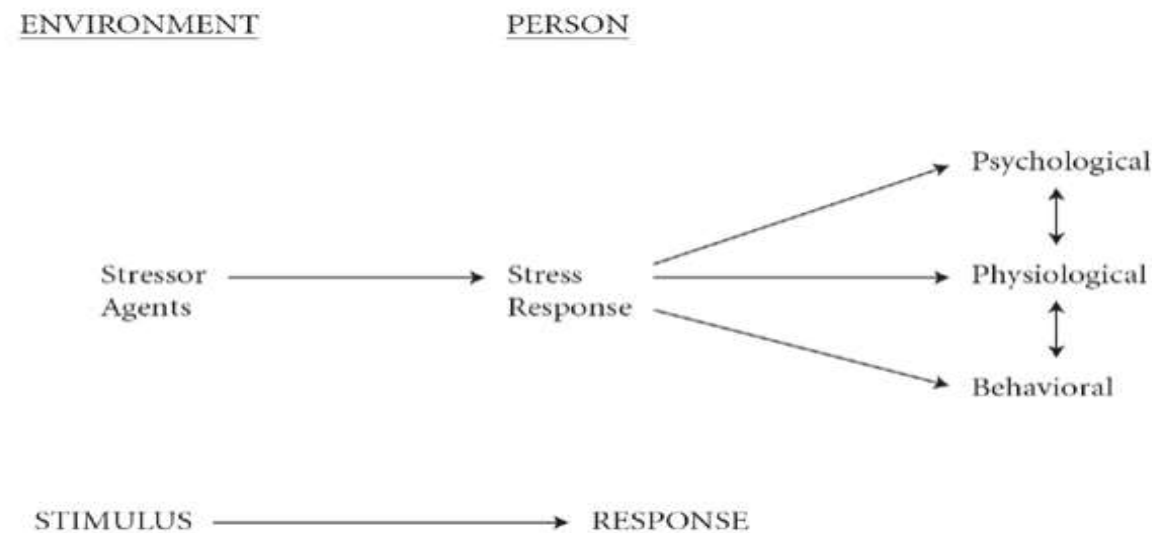
مستوى الضغط النفسي = ظروف قد تؤدي الى + استجابة لهذه الظروف + أهمية هذه الظروف
 الضغط على الصعيد الجسدي في حياتنا هل تشعر بحزن بقلق أم أنها لا تحدث فرق في حياتنا
 العاطفي الإدراكي

وقد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه وتسمى ضغوط داخلية أو قد تكون من المحيط الخارجي مثل العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي أو خلافات مع شريك الحياة أو الطلاق أو موت شخص عزيز أو التعرض لموقف صادم مفاجئ وتسمى ضغوط خارجية وعلى العموم فإن الضغوط سواء أكانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات وعدم قدرة الفرد على البوح بها وكتبتها أو ضغوط خارجية منكملة في أحداث الحياة فإنها تعد استجابات بيئية. (أحمد عبدالله : ٢٠١٨ ، ص ١٩٠)

الاستجابة للضغوط ينتج عنها (استجابة جسمية – نفسية – سلوكية) (Gmelch, W. H. (1993 pp. 15-

39)

Figure 1.1. A Response-Based Model of Stress



SOURCE: Reproduced from *Understanding Stress*, Sutherland and Cooper, 1990, Nelson Thornes Ltd.

ومن الأعراض والتغيرات التي تحدث عندما يتعرض الكائن للضغوط ما يوضحه الجدول التالي
(هناك صالحى ، ٢٠١٣ ، ص٢٨)

المظاهر الانفعالية	المظاهر الجسمية
تناوب في المزاج والانفعال، دافع قوي للبكاء ، دافع قوي لإيذاء الآخرين، شعور بعدم الاستقرار العاطفي فقدان الشعور بالمتعة، شعور بالقلق و الحزن خوف من المستقبل و توقع حوادث وشيكة الحصول، خوف من عدم استحسان الآخرين ، خوف من الفشل، صعوبة الاستغراق بالنوم، ضعف الاستمتاع بالجنس، قلة الصبر على غير العادة الشعور بأن الأمور خارجة عن السيطرة، الشعور بفقدان الأمل و خيبته.	جفاف الفم والبلعوم ،التعب والانهيار العام، رجفة أو ارتعاش عصبي، سرعة خفقان القلب، إسهال في مقابل إمساك، تردد الحاجة للتبول، اضطراب المعدة و الجهاز الهضمي، ألم الرقبة، ألم أسفل الظهر ألم أعلى الظهر، نوبات دوام فقدان الشهية للطعام أو العكس زيادة الشهية، ألم في الصدر تشنج عضلات الجسم
المظاهر السلوكية	المظاهر المعرفية
مظاهر مباشرة حدة الطبع، ارتجالية التصرف، الحديث أكثر من العادة، الخوف السريع، التلعثم بالحديث، صعوبة الجلوس لفترة من الزمن، التهجم اللفظي على أحد ما، صعوبة بقائه بالحيوية نفسها طويلا، الانسحابية، الدخول في نوبات البكاء - مظاهر غير مباشرة: زيادة التدخين، زيادة استهلاك الكحول، زيادة استخدام الأدوية للتخفيف من التوتر، اللجوء إلى النوم كوسيلة هروب، مشاهدة التلفاز أيضا كوسيلة هروب، تكرار زيارة الطبيب لشكاوي صحية	ضعف في التركيز ضعف في الذاكرة تفكير غير منطقي اضطراب في التفكير انشغال داخلي كوابيس

يمر الكائن الحي بثلاث مراحل عند تعرضه للضغوط في محاولات التكيف :

(فاتح العبودى : ٢٠٠٨ ، ص ١٦)

- مرحلة الانذار: تمثل هذه المرحلة استعداد الجسم لمقاومة مصدر توالد الضغط.
- مرحلة المقاومة : تمثل هذه المرحلة في تطبيق اليات التعامل أو المجابهة المختلفة بهدف الوصول الى مستوى التكيف المقبول.
- مرحلة الانهاك : وفيها يتم صرف كل الوسائل الدفاعية والتكيفية والمدخرة وعلية فان خلية تنهار ويظهر الضغط الشديد أو الفشل الفسيولوجى وبالتالي يصبح الجسم غير قادر على المقاومة كما يصبح سريع التأثر بالامراض.

دائرة الضغوط (Rugg, G., Gerrard, S., & Hooper, S. 2008 (pp. 1-10)

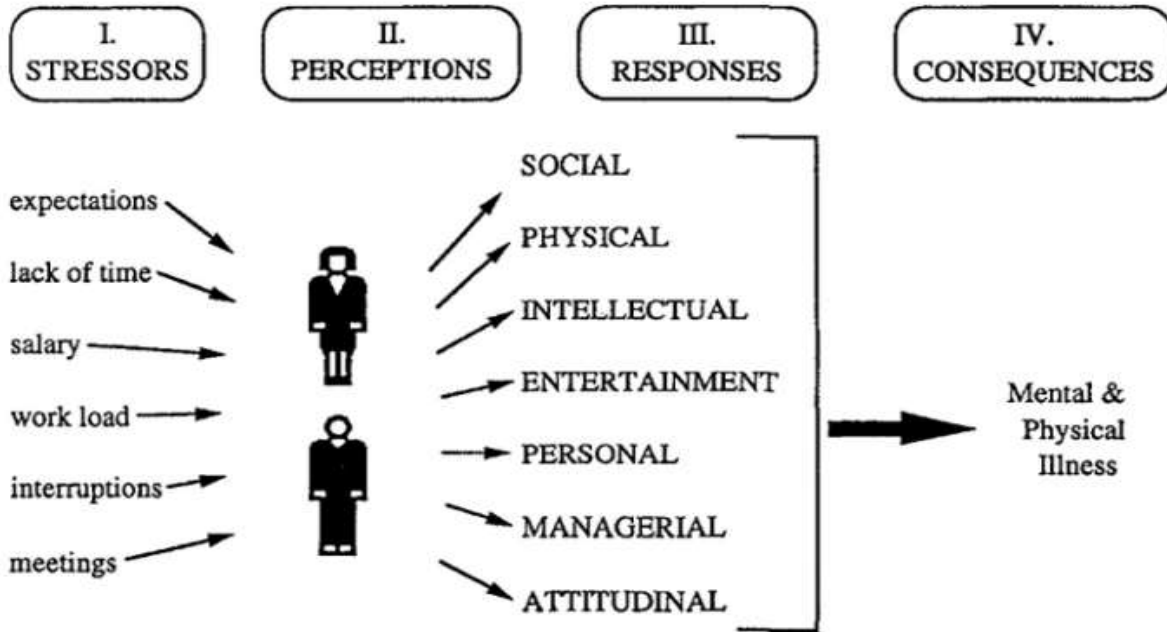
١- تعرض الفرد الضواغط

٢- ادراك حدة الضواغط

٣- الاستجابة للضغوط

٤- النتائج (والعواقب) المترتبة على الاستجابة

Figure 2.1. The Stress Cycle



أنواع الضغوط

ويصنف البعض الضغوط التي نعاني منها الى ثلاثى أقسام : (الغريير. أبوأسعد: ٢٠٠٩ ، ص ٢٧)

- ضغوطات يمكن التنبؤ بها مستقبلا ويمكن السيطرة عليها
- ضغوطات يمكن التنبؤ بها ولا يمكن السيطرة عليها
- ضغوطات لا يمكن التنبؤ بها ولا يمكن السيطرة عليها

وهذا يعنى أن هنالك ضغوطات تحدث دون توقعنا ويمكننا العمل مع الصنف الاول والثانى حيث يمكن عمل مذكرة لعدة أسابيع للتعرف على أسباب الضغط من مثل الناس والمواقف والحوادث المختلفة ويعد التعرف على هذه الضغوط يمكننا تقدير خطة للتعامل معها.

حيث تتعدد استخدامات الضغوط النفسية وتوظيفها حسب المجال الذي تناقش فيه ، لذا أصبح مفهوم الضغوط النفسية أكثر انتشارا ومحط اهتمام الباحثين في العديد من المجالات سواء في التربية وعلم الاجتماع والإدارة والطب وغيرها مما أدى إلى تعدد الزوايا التي يتم منها تعريفها واستخدامها فقد بدأ استخدام الضغوط من خلال أعمال سيلبي (١٩٥٩) من خلال محاولته فهم هذه الظاهرة وتأثيرها على النفس البشرية من خلال تأثير الانفعالات بكل أنواعها على التوازن البيولوجي للعضوية، بالإضافة إلى ذلك اهتم لازاروس (٢٠٠٦) بصورة خاصة بالتقييم المعرفي للمواقف الضاغطة. وهى نوعان (السالم الغامدي: ٢٠١٩، ص ٢٠٩)

- الضغوط الشخصية: وتنشأ داخل الفرد ذاته، كضغوط أسلوب الحياة المتبع والضغوط النفسية والجسمية والعصبية الناتجة عن تناول بعض العقاقير أو الأدوية الطبية.
- الضغوط النفسية: كالأحباطات والصراعات اللاشعورية، الشعور بالوحدة النفسية، نقص تقدير الآخرين.
- الضغوط الثقافية: وتتمثل في ضغوط التأقلم الثقافي خاصة لدى الصم بما يعرف بثنائي الثقافة، حيث إن ثقافة الأفراد الصم تختلف في أطباعها عن ثقافة الأفراد السامعين مما يسبب مزيد من الضغوط الثقافية

ويمكن تقسيم الضغوط حسب استمراريته مع الفرد إلى: (الزهراني: ٢٠١٤، ص ٧٦٨)

(١) الضغوط المزمنة: هي ضغوط تحيط بالفرد لفترة زمنية طويلة، ولا يستطيع الفرد مواجهتها،

وخاصة إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل، وهذا بدوره سيعرضه إلى الآلام المزمنة، وهذه الضغوط المزمنة تعد ضغوط سلبية حيث يجمع الفرد طاقاته لمواجهة هذه الضغوط، ونتيجة لذلك يظهر على الفرد أعراض نفسية فسيولوجية (الزهراني: ٢٠١٤، ص ٧٦٨)

(٢) الضغوط المؤقتة: هي ضغوط تحيط بالفرد لفترة زمنية قصيرة ثم تنتهي؛ مثل: ضغوط الامتحانات، أو مواجهة موقف صعب مفاجئ، أو الزواج الحديث إلى غير ذلك من الظروف المؤقتة التي لا تدوم آثارها لفترة طويلة، ومعظم هذه الضغوط تكون سوية وتؤكد يونس (أن الضغوط السلبية تحدد بالصعوبات التي تواجه الفرد وتتطلب منه مطالب قد تفوق قدراته وإمكاناته؛ مما قد يؤدي إلى تعرضه للتأزم النفسي.

هناك نوعان للضغوط : (الزهراني: ٢٠١٤، ص ٧٦٨)

ضغوط سوية (موجبة): وهي مواقف ضاغطة تتضمن مطلبا في حدود إمكانات الفرد وتمكن من إشباعها، وإن إشباع هذه الرغبات يساعد على التوافق والترابط وتكوين الصداقات. : ضغوط غير سوية (السلبية): والتي تشتمل على مطالب تفوق إمكانات وقدرات واستعدادات الفرد العقلية. وفي هذه المواقف ترتب عليها عدم التوافق مظاهر سلوكية وانفعالية لا تنتمي للسوية.

مصادر الضغوط : ويمكن تقسيم مصادر الضغوط التي يمكن أن يتعرض لها الفرد في حياته إلى: (محمود محمد ياسين عبد الحميد ٢٠١٤)

١- أحداث الحياة (مصادر الضغوط الشخصية):

وتمثل أحد المصادر الهامة للضغط، فأى حيث يتطلب من الفرد إعادة التوافق يمكن أن يكون مصدرا للضغط مثل: (إعاقة أحد أعضاء الأسرة - الطلاق - الزواج - الخلافات في العمل - السجن - موت القريب - تغير المسؤوليات في العمل - التقاعد - التغير في ظروف المعيشة)، وأيضا: (العمل والدراسة - الناحية المالية - الناحية الصحية - المنزل والحياة الأسرية - الزواج والعلاقات بالجنس الآخر - الوالدية - الأحداث الشخصية).

الكوارث (الأزمات): وهي أحداث تتصف بالحدة وعدم التوقع، وتؤثر على عدد كبير من الناس على الفور وقد تكون الكوارث طبيعية مثل الزلازل والفيضانات والأعاصير، وقد تكون من صنع البشر كالحروب والحرائق وحوادث السيارات والطائرات والإرهاب وكذلك عمليات التعذيب والاغتصاب.

٣- المضايقات اليومية: وهي مواقف أقل حدة يتعرض لها الفرد في حياته اليومية ولا تؤدي للإصابة بالأمراض النفسية الجسمية أي ليس لها آثار سلبية على المدى الطويل كالكوارث والأحداث العامة، إلا أن المعاناة المستمرة للمضايقات في العمل والمنزل تؤدي إلى حالة من الإنهاك والاستنزاف الجسدي والعقلي والانفعالي التي يطلق عليها الاحتراق، والنتيجة هبوط حاد في الأداء بسبب العبء الناتج عن الاستنزاف الجسدي أو الاكتئاب بسبب الاستنزاف الانفعالي أو الإستنزاف العقلي.

أما سامية همام فتحدد مصادر الضغوط فيما يلي: (همام : ٢٠٠١ ، ص ٥٧)

مصادر داخلية: حيث الفرد نفسه وشخصيته مصدر للضغوط كالخوف من الفشل، ضعف الدافعية، والحساسية الزائدة تجاه المواقف والأحداث.

➤ مصادر خارجية: وهي تلك المصادر التي تكون في البيئة والانساق الأخرى التي يتعامل معها الفرد ومنها البيئة الأسرية وبيئة العمل.

أعراض الضغوط النفسية : الضغوط الحادة وتتمثل بما يأتي (حجازى : ٢٠١١ ، ص ٧٤)

■ الألم العاطفي وهو خليط من الغضب والتهيج، القلق والاكتئاب

- صداع توتري، آلام بالظهر والفك وتوتر العضلات الذي يؤدي إلى تمزق فيها وفي الأوتار ومشاكل في الأربطة.
 - مشاكل في المعدة والأمعاء مثل زيادة حموضة المعدة، الانتفاخ، الإسهال، الإمساك، القولون العصبي.
 - تيقظ شديد ومؤقت يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم، وتسارع في دقات القلب، وتعرق في اليدين، ودوخة وصداع نصفي، وضيق نفس، وبرودة في القدمين.
 - أما الضغوطات المزمنة : فيمكن أن تقتل من خلال الانتحار والعنف والنوبات القلبية، هذه الضغوطات تؤدي إلى تناقص في القدرات النفسية والجسدية من خلال الاجهاد والانهك المستمر
- النظريات المفسرة للضغط النفسي:**

بدأ علماء النفس تحديدا بملاحظة السلوك الفردي، ومن هذا المنطلق تقدمت بعض وجهات النظر الأساسية المفسرة لظاهرة تفاعل الإنسان مع الضغوط باعتبارها تمثل تهديدا لصحة الإنسان النفسية. حيث يرى فرويد مؤسس المدرسة التحليلية أن الإنسان عرضة للصراعات الداخلية، حيث يرى أن سلوكه مدفوع بدوافع لا شعورية، وأنه في حالة صراع دائم بين دوافع داخلية لا يقبلها المجتمع ومطالب ونواهي خارجية يفرضها المجتمع. (السالم الغامدي، ٢٠١٩، ص ٢١١)

أما أصحاب النظرية المعرفية السلوكية فيرجعون حالة الضغط إلى افتقار الفرد لنموذج معرفي مناسب للموقف الخارجي الضاغط، فالضغط لا يتوقف عليه بقدر ما يتوقف على الاستجابة المعرفية وتوقعات الفرد له، حيث إن الضغوط تتمثل في الاعتماد على عملية التعلم كمنطلق من خلاله يتم معالجة معلومات المواقف المختلفة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطية مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة ويصنفها الفرد على أنها مخيفة ومقلقة.. (السالم الغامدي، ٢٠١٩، ص ٢١١)

تكنيكات مواجهة الضغوط في خدمة الفرد

أشار (هشام عبدالمجيد وآخرون ٢٠١٥) إلى مجموعة اجراءات لمواجهة الضغوط وهي كالاتي :
(عبدالمجيد وآخرون : ٢٠١٥ ، ص ٧٣)

١- **التربط** ويشير للعلاقات والصدقات الايجابية والشعور بالانتماء داخل الشبكة الاجتماعية والترابط هو قدرة طبيعية للكائنات الحية فالانسان يسعى فطريا الى الانغماس في علاقات اجتماعية مع الاخرين والاندماج في جماعات انسانية متعددة ويسعى دائما الى الارتباط بالعالم الخارجى ان مثل هذه الروابط والعلاقات بالمجتمع الخارجى تزيد من قدرة الانسان على التعامل بفاعلية مع الضغوط والمشكلات التى تواجهه وتدعم من قدرته على حلها .

٢- **الكفاءة** : وهى تفترض أن الكائنات الحية مدفوعة بطبيعتها للتأثير فى البيئة حتى تحافظ على بقاؤها حية فالانسان منذ الصغر حتى الكبر تتراكم لديه الخبرات التى نتجت عن تفاعله مع البيئة لذلك يتوقف نجاح الانسان فى التعامل مع الضغوط التى تواجهه على خبراته التى مر بها على مدار حياته والتى اكسبته العديد من المهارات والقدرات التى تساعد على التعامل مع الضغوط

٣- **تقدير الذات** : ويتمثل فى شعور الانسان بالكفاءة والاحترام والجدارة ويكون لذلك العديد من التأثيرات الايجابية على تفكيره وسلوكه وشعوره بالسعادة وهذا ما يدعم من قدرته على مواجهة التحديات التى تواجهه وعلى العكس فان تقدير الذات المنخفض يؤدي الى انخفاض احترام الفرد لنفسه .

٤- **التوجيه الذاتى** : وهى قدرة الانسان على التحكم فى حياته وتقبله تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات والافعال التى تحقق أمالة وطموحاته وفى نفس الوقت يحترم حقوق وحاجات الاخرين ويمكن القول بان التوجيه الذاتى هو واحد من أهم المعايير الاخلاقية التى تقوم عليها الخدمة الاجتماعية والتى يلتزم من خلالها الاخصائى الاجتماعى بمساعدة العملاء على اتخاذ القرارات .

ثانيا (الدراسة التحليلية) :

أولاً : جداول تحليل أحدث الدراسات والبحوث المرتبطة بالضغوط الحياتية للشباب في ظل المتغيرات المجتمعية في البيئة العربية .

جدول رقم (٢)

يوضح تصنيف الدراسات من حيث جهة النشر

المراحل الزمنية للضغوط

م	جهة النشر	مرحلة الثورة ن = ٣	مرحلة الاستقرار ن = ٢٦	مرحلة كوفيد ١٩ ن = ١٥	التكرار	النسبة النوية	الترتيب
١	ام القرى		1	1	2	5%	4
٢	جامعة اسيوط	1		2	3	7%	3
٣	جامعة الفيوم	1	7	5	13	30%	2
٤	جامعة الملك سعود		2		2	5%	4
٥	جامعة المنيا			1	1	2%	5
٦	جامعة حلوان		14	5	19	43%	1
٧	جامعة نايف		1		1	2%	5
٨	جامعة الازهر			1	1	2%	5
٩	كلية البنات جامعه عين شمس	1			1	2%	5
١٠	مجلة اوروك كلية الاداب جامعة الخرطوم		1		1	2%	5
	المجموع	3	26	15	44	100%	

يتضح من بيانات الجدول رقم (٢) الذى يوضح جهات النشر للدراسات والبحوث الخاصة بالضغوط الحياتية للشباب والتي أجريت في البيئة العربية في الفترة من ٢٠١١ وحتى ٢٠٢١ حيث تم تقسيم فتره التحليل الى ثلاث مراحل زمنية لكل مرحلة تأثيرها كمتغير على البحوث المرتبطة بالضغوط ونجد ان مرحلة الثورة شهدت ندرة مطلقة للنشر والجهات التي نشرت هي جامعة اسيوط والفيوم والبنات بمعدل ٢% من اجمالى الدراسات في خلال المراحل الزمنية للضغوط ، وعلى العكس مرحلة الاستقرار بعد الثورة تميزت بالانتعاش حيث تصدرت جامعة حلوان قائمة جهات النشر بعدد ١٤ دراسة حول الضغوط ويلها جامعة الفيوم ٧ دراسات ونتيجة انتشار مخاوف كوفيد ١٩ ندرة الدراسات الا ان جامعة حلوان ايضا تصدرت قائمة جهات النشر بعدد ٥ دراسات ويرجع ذلك ان كلية الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان تعد الكلية الام حيث ساهمت في اعداد العديد من الباحثين في مجال بحوث الخدمة الاجتماعية .

جدول رقم (٣)

يوضح تصنيف البحوث والدراسات من حيث سنوات النشر

الترتيب	النسبة المئوية	المجموع	البلاد العربية			البلد التي أجريت فيه الدراسة
			مصر	السودان	السعودية	
المراحل الزمنية للضغوط						
مرحلة الثورة ن =3						
5	%2	1	1			2011
5	%2	1	1			2012
5	%2	1	1			2013
مرحلة الاستقرار ن=26						
4	%5	2	1		1	2014
4	%5	2			2	2015
3	%11	5	5			2016
2	%14	6	5	1		2017
3	%11	5	5			2018
2	%14	6	5		1	2019
مرحلة كوفيد 19 ن=15						
1	%30	13	11		2	2020
4	%5	2	2			2021
	%100	44	37	1	6	Grand Total

يتضح من الجدول رقم (٣) الذي يوضح سنوات النشر للدراسات والبحوث التي والبحوث الخاصة بالضغوط الحياتية للشباب والتي أجريت في البيئة العربية في خلال المراحل الزمنية للضغوط ان مرحلة الثورة ن =3 بمعدل دراسة واحدة كل عام لمصر وان مرحلة الاستقرار ن=26 والاعوام التي شهدت ازدهار بحثى عام 2017 كما ان مرحلة كوفيد 19 ن=15 وهو عدد مرتفع لما يشير الى احساس الباحثين بمستوى الضغوط الواقعه على الشباب في تلك المرحلة واكثر السنوات اهتمام بدراسة الضغوط 2020 وهذا وفقا للتحليل و تشير الية دراسات كلا من (العروسى. (٢٠٢٠) و سحر.)

(٢٠٢٠) و دياب (٢٠٢٠) و الضيدان (٢٠٢٠) و يونس (٢٠٢٠) و صفاء (٢٠٢٠) أحمد (٢٠٢٠)

جدول رقم (٤)

يوضح تصنيف البحوث والدراسات وفقا لتخصص الباحث

المراحل الزمنية للضغوط															
الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	مرحلة كوفيد 19 ن=15		مرحلة الاستقرار ن=26						مرحلة الثورة ن=3			تخصص الدراسة	م
			2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011		
3	%20.45	9	1	1	1	2	1		1		1	1		تخصصات اخرى	١
4	%4.55	2						1	1					خدمة جماعة	٢
1	%50	22	1	6	5	3	3	3		1				خدمة فرد	٣
2	%25	11		6				2	1		1		1	مجالات الخدمة الاجتماعية	٤
5	%0	0												تنظيم المجتمع	5
5	%0	0												التخطيط الاجتماعى	6
	%100	44	2	13	6	5	6	5	2	2	1	1	1	المجموع	

يتضح من قراءة الجدول رقم (٤) الذى يوضح تصنيف البحوث والدراسات وفقا لتخصص الباحث للدراسات والبحوث وفقا للمراحل ان مرحلة الثورة لم تجرى فيها اى دراسة خاصة بقسم خدمة الفرد لكحد اقسام الخدمة الاجتماعية اهتماما بتلك المشكلة وقد يرجع ذلك لظروف الثورات السياسية التى شكلت طابعا لتلك المرحلة. اما مرحلة مرحلة الاستقرار شهدت طريقة العمل مع الافراد اذدهارفى معدل الدراسات المرتبطة بالضغوط بينما طريقة تنظيم المجتمع والتخطيط الاجتماعى لم تكن لة اى دراسات مرتبطة التى يعانى منها الشباب .

جدول رقم (٥)

يوضح الدراسات والبحوث من حيث القائمين بها

المراحل الزمنية للضغوط															
الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	مرحلة كوفيد 19 ن=15		مرحلة الاستقرار ن=26						مرحلة الثورة ن=3			عدد الباحثين	م
			2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011		
1	%95	42	2	13	6	5	5	5	1	2	1	1	1	باحث واحد	١
2	%5	2					1		1					باحثان	٢
	%100	44	2	13	6	5	6	5	2	2	1	1	1	المجموع	

يتضح من الجدول رقم (٥) الذى يوضح الدراسات والبحوث من حيث القائمين بها ان النسبة الاكبر للابحاث الفردية بواقع ٤٢ دراسة بنسبة مئوية ٩٥% والنسبة الاقل للابحاث المشتركة باحثان بنسبة ٥%. فى كل مراحل الضغوط الزمنية .

جدول رقم (٦)

يوضح تصنيف الدراسات والبحوث من حيث أهدافها

المراحل الزمنية للضغوط															
الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	مرحلة كوفيد ١٩ ن=١٥		مرحلة الاستقرار ن=٢٦						مرحلة الثورة ن=٣			م	اهداف الدراسة
			2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011		
2	%34	15		4	1	2	2	3			1	1	1	١	تدخل
1	%66	29	2	9	5	3	4	2	2	2				٢	تفسيرية
	%100	44	2	13	6	5	6	5	2	2	1	1	1		المجموع

يتضح من الجدول رقم (٦) الذى يوضح تصنيف الدراسات والبحوث من حيث أهدافها وفقا للمراحل الزمنية للضغوط ان مرحلة الثورة تم تنفيذ ثلاث دراسات تدخل مهني فى حين لم تنفذ اى دراسات تفسيرية لعلاقة الضغوط بمتغيرات اخرى حيث انه من الاهمية بحث ودراسة كافة المتغيرات التى قد تكون لها علاقة بالمتغيرات اما مرحلة الاستقرار فتغلبت على القصور فى المرحلة السابقة وسعدت غالبية الدراسات (١٨) دراسة نحو تفسير علاقة الضغوط بمتغيرات اخرى او حصر لطبيعة الضغوط (ايضا مرحلة كوفيد ١٩ كان التركيز على طبيعة الدراسات التفسيرية .

جدول رقم (٧)

الذى يوضح تصنيف البحوث والدراسات من حيث الدرجة العلمية

المراحل الزمنية للضغوط															
الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	مرحلة كوفيد ١٩ ن=١٥		مرحلة الاستقرار ن=٢٦						مرحلة الثورة ن=٣			م	الدرجة العلمية
			2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011		
1	%45	20	2	9	2		1	1	2	1	1	1		١	ابحاث ترقية
4	%2	1		1										٢	أوراق عمل
3	%16	7		1	1	1	2	1					1	٣	درجة الدكتوراة
2	%36	16		2	3	4	3	3		1				٤	درجة الماجستير
	%100	44	2	13	6	5	6	5	2	2	1	1	1		المجموع

يتضح من جدول رقم (٧) الذى يوضح تصنيف البحوث والدراسات من حيث الدرجة العلمية الخاصة بالبحوث التى اهتمت بالضغوط الحياتية للشباب عبر ثلاث مراحل زمنية متغيرة والتي أجريت فى البيئة العربية فى الفترة من ٢٠١١ وحتى ٢٠٢١ أن النسبة الأكبر من هذه البحوث لباحث الترقى بواقع (٢٠) دراسة بنسبة مئوية ٤٥% يلى ذلك رسائل الدكتوراة بواقع عددي ١٦ دراسة بنسبة ٣٦% يلى ذلك رسائل الدكتوراة بواقع عددي (٧) سبع دراسات بنسبة ١٦% اما النسبة الاقل لاوراق العمل بمعدل دراسة واحدة بنسبة ٢%

جدول رقم (٨)

الذي يوضح تصنيف البحوث والدراسات من حيث الدرجة العلمية

المراحل الزمنية للضغوط

الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	مرحلة كوفيد ١٩ ن=١٥		مرحلة الاستقرار ن=٢٦						مرحلة الثورة ن=٣			معامل نشر الدراسة	م
			2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011		
3	%16	7		1	1	1	2	1					1	رسالة دكتوراه	١
2	%34	15		2	3	3	3	3		1				رسالة ماجستير	٢
1	%50	22	2	10	2	1	1	1	2	1	1	1		مجلة علمية محكمة	٣
0	%0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	0	0	٠	مؤتمر علمي	٤
-	%0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	٠	اوراق عمل	٥
	%100	44	2	13	6	5	6	5	2	2	1	1	1	المجموع	

وبقراءة الجدول رقم (٨) الذي يوضح تصنيف البحوث والدراسات من حيث الدرجة العلمية ان الدرجة عبر المراحل الزمنية للضغوط ان النسبة الاكبر لمعامل نشر المجالات العلمية المحكمة والدرجة الاقل لاوراق العمل والمؤتمرات وهذا يوضح اهتمام الباحثين بموضوع الضغوط وتأثيره كمتغير على تكيف الفرد داخل المجتمع .

جدول رقم (٩)

الذي يوضح تصنيف البحوث والدراسات من حيث أنواعها

المراحل الزمنية للضغوط

الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	مرحلة كوفيد ١٩ ن=١٥		مرحلة الاستقرار ن=٢٦						مرحلة الثورة ن=٣			نوع الدراسة	م
			2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011		
4	%5	2		2										دراسة استطلاعية	١
2	%25	11		3	1	2	1	2			1	1		دراسة تجريبية	٢
3	%9	4		1			1	1					1	دراسة شبة تجريبية	٣
1	%61	27	2	7	5	3	4	2	2	2				دراسة وصفية تحليلية	٤
	%100	44	2	13	6	5	6	5	2	2	1	1	1	المجموع	

بقراءة جدول رقم (٩) الذي يوضح تصنيف البحوث والدراسات من حيث أنواعها عبر المراحل الزمنية للضغوط يتضح ان النسبة الاكبر للدراسات والبحوث الوصفية التحليلية يلي ذلك الدراسات التجريبية بواقع عددي (١١) دراسة بنسبة ٢٥% يلي ذلك في الترتيب الثالث الدراسات شبة التجريبية بواقع عددي (٤) اربع دراسات بنسبة مئوية ٩% ثم في الترتيب الرابع والايخبر الدراسات الاستطلاعية بواقع عددي (٢) دراستان بنسبة ٥%. وهذا يشير الى القصور الواضح في الدراسات الاستطلاعية والدراسات التجريبية (دراسات التدخل المهني) كما يتضح ندرة الدراسات المكتبية التي تعتمد على تحليل مضمون الدراسات.

جدول رقم (١٠)

يوضح تصنيف الدراسات والبحوث من حيث منهجها

المراحل الزمنية للضغوط

م	المنهج المستخدم	مرحلة الثورة ن = ٣			مرحلة الاستقرار ن = ٢٦						مرحلة كوفيد ١٩ ن = ١٥		التكرار	النسبة المنوية	الترتيب ب
		2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021			
١	المسح الاجتماعي بنوعية				1	2	4	3	5	9	2	28	28	64%	
٢	المنهج التجريبي		1	1			1	2	1	3		11	11	25%	
٣	المنهج شبة تجريبية	1				1				1		3	3	7%	
٤	دراسة الحالة				1							2	2	5%	
٥	تحليل المضمون					0						0	0	0%	
	المجموع	1	1	1	2	2	5	6	6	13	2	44	44	100%	

جدول رقم (١٠) يوضح تصنيف الدراسات والبحوث من حيث منهجها عبر مراحل الضغوط الزمنية حيث تشير النتائج ان مرحلة الثورة لم تجرى فيها اى دراسات مرتبطة بمنهج المسح الاجتماعي بنوعية فى حين اجرى دراسات فقط اهتمت بالمنهج التجريبي بينما مرحلة الاستقرار كان الدراسات المهمة بمنهج المسح الاجتماعي لها الترتيب الاول يليه المنهج التجريبي يليه المنهج شبة التجريبي تم منهج دراسة الحالة اما مرحلة كوفيد نجد ان اكثر المناهج تطبيقا من الباحثين هو منهج المسح الاجتماعي ثم المنهج التجريبي ثم المنهج شبة التجريبي وتوجد ندره بنسبة صفر % للدراسات التى تهتم بمنهج دراسة الحالة وتحليل المضمون كما وتوجد ندره فى دراسات تحليل المضمون بنسبة صفر % فيما يخص دراسات والبحوث المتعلقة بدراسة الضغوط الحياتية على مستوى كافة المراحل الزمنية التى تم تحليل الدراسات المرتبطة بالضغوط خلالها .

جدول رقم (١١)

الذى يوضح تصنيف البحوث والدراسات من حيث أدواتها

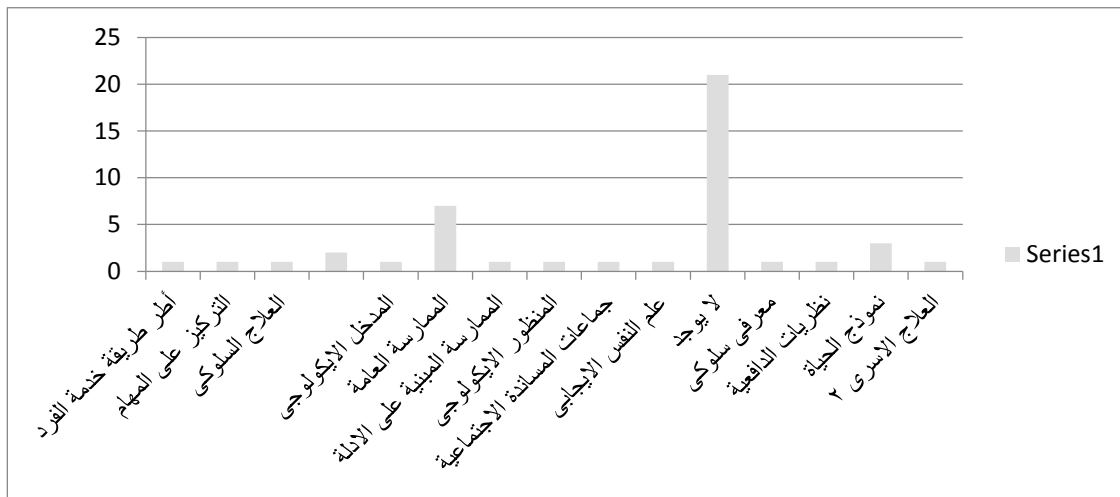
المراحل الزمنية للضغوط

م	الاداة المستخدمة فى الدراسة	مرحلة الثورة ن = ٣			مرحلة الاستقرار ن = ٢٦						مرحلة كوفيد ١٩ ن = ١٥		التكرار	النسبة المنوية	الترتيب
		2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021			
١	استمارة استبيان	٠	٠	٠	1	2	2	3	3	7	2	22	22	50%	
٢	دليل مقابلة	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	1	٠	٠	1	1	2%	
٣	مقياس	1	1	1	1	٠	2	4	2	6	٠	21	21	48%	
٤	دليل تحليل المضمون	0	0	0	0	٠	0	0	0	0	٠	0	0	٠%	
	دليل ملاحظة	0	0	0	0	٠	0	0	0	0	٠	٠	٠	٠%	
	المجموع	1	1	1	2	2	5	6	6	13	2	44	44	100%	

جدول رقم (١٣)

الذى يوضح تصنيف الدراسات والبحوث من حيث النماذج والنظريات العلاجية المستخدمة

المراحل الزمنية للضغوط																
الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	مرحلة كوفيد ١٩ ن=١٥		مرحلة الاستقرار ن=٢٦						مرحلة الثورة ن=٣			النماذج العلاجية	م	
			2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011			
5	%2.27	1	1		٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	١	أطر طريقة خدمة الفرد
5	%2.27	1	٠	٠	1	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٢	التركيز على المهام
5	%2.27	1	٠	٠	٠	1	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٣	العلاج السلوكى
4	%4.55	2	٠	2	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	0	٠	٤	العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى	
5	%2.27	1						1		٠	٠	٠	٠	٥	المدخل الايكولوجى	
2	%15.9	7		3		1	1	1					1	٦	الممارسة العامة	
5	%2.27	1						1					0	٧	الممارسة المبنية على الأدلة	
5	%2.27	1					1						0	٨	المنظور الايكولوجى	
5	%2.27	1						1					0	٩	جماعات المساندة الاجتماعية	
5	%2.27	1									1		0	١٠	علم النفس الإيجابي	
1	%47.73	21	1	5	5	2	3	1	2	2			0	١١	لا يوجد	
5	%2.27	1		1										١٢	معرفة سلوكى	
5	%2.27	1		1										١٣	نظريات الدافعية	
3	%6.8	3		2			1							١٤	نموذج الحياة	
5	%2.27	1				1								١٥	العلاج الاسرى 2	
	%100	44	2	13	6	5	6	5	2	2	1	1	1		المجموع	



بقراءة جدول رقم (١٣) الذى يوضح تصنيف الدراسات والبحوث من حيث النماذج والنظريات العلاجية المستخدمة عبر مراحل الضغوط الزمنية ان مرحلة الثورة انه تم اختبار فعالية العلاج النفسى الإيجابي فقط فى حين لم يتم التطرق الى نماذج ونظريات طريقة العمل مع الافراد فى تلك المرحلة وذلك فى دراسة فرج، محمود إبراهيم عبد العزيز، ٢٠١٣ فاعلية العلاج النفسى الإيجابي فى خفض ضغوط احداث الحياة وتنمية المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة. فى حين ان مرحلة الاستقرار تم اختبار بعض نماذج الممارسة ونظرياتها فى التعامل مع الضغوط كما فى دراسة كلا من : السيد، (٢٠١٦) استخدام نموذج الممارسة المبنية على الأدلة وعبد الجواد، (2019). وضح فعالية نموذج

التركيز على المهام في التخفيف من حدة الضغوط الحياتية لأمهات أطفال مرضي السكر. ومحمود. (٢٠١٨) وضح فعالية برنامج إرشادي سلوكي للتخفيف من الضغوط الحياتية وعبدالفتاح، (٢٠١٨). اشار الى فاعلية برنامج إرشادي أسري في تخفيف الضغوط الحياتية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لأسر الأطفال العزبي،. (٢٠١٧) وضح فعالية برنامج تدخل مهني من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية للتخفيف من حدة الضغوط الحياتية لدى المراهقات الكفيفات ، يونس، (٢٠١٧). استخدم نموذج الحياة من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية للتخفيف من حدة الضغوط الحياتية لأسر الاطفال الصم والبكم، هدى (2016) استخدمت الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية والتخفيف من حدة الضغوط الحياتية لأمهات الأطفال المعاقين سمعياً . مرسى، منال شحاتة عبد الحميد. (٢٠١٦) استخدام جماعات المساندة الاجتماعية للتخفيف من الضغوط الحياتية لأسر الأطفال المعاقين ذهنياً ، اما مرحلة كوفيد ١٩ تم اختبار بعض النماذج مع بعض الفئات التي تآثرت بانتشار فيروس كوفيد ١٩ ومنها المرأة والمعيلة ومن الدراسات ودراسة حسن. (٢٠٢٠). استخدمت نموذج مبنى على استراتيجيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي فى اكساب الطالبات المتزوجات المهارة فى ادارة الضغوط بعض الدراسات التى اوضحت بناء نموذج دون اختباره منها دراسة الشربيني، (٢٠٢٠) الضغوط الاجتماعية لأسر مصابي فيروس كورونا المستجد ودور خدمة الفرد في التعامل معها ودراسة عبداللاه (٢٠٢٠) حول الضغوط المرتبطة بالحجر الصحي المنزلي للوقاية من الإصابة بفيروس كورونا المستجد وبرنامج مقترح باستخدام العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد للتخفيف منها وصفاء (٢٠٢٠) حول ممارسة نموذج الحياة من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية في تخفيف حدة الضغوط التي تعاني منها المطلقات، ودراسة أحمد، (٢٠٢٠)، بناء نموذج من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية للتخفيف من حدة الضغوط الحياتية لأبناء السجينات الغارمات. ودراسة عبدالمجيد .، (٢٠٢١) الضغوط التي تواجه الطلاب الموهوبين بالمرحلة الإعدادية العدروسى.، (٢٠٢٠). استخدام نموذج الحياة في التدخل المهني من منظور الممارسة العامة للتعامل مع الضغوط خالد (٢٠٢٠) الضغوط الحياتية للمرأة العاملة. ودياب. الضيدان، (٢٠٢٠) وضح فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي لخفض الضغوط الحياتية والقلق لدى أسر المشاركين في الحرب بالحد الجنوبي. يونس.، (٢٠٢٠) لضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه العاملين بالمستشفيات وتصور مقترح من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لمواجهتها دراسة مطبقة على عينة من العاملين .

ثانيا : جداول تحليل أحدث الدراسات والبحوث المرتبطة بالضغوط الحياتية للشباب فى البيئة الغربية

جدول رقم (١٤) يوضح تصنيف الدراسات والبحوث من حيث سنوات النشر

الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	تاريخ اجراء الدراسة او البحث
المراحل الزمنية للضغوط			
مرحلة ما قبل كوفيد ١٩ ن=٢٩			
3	9%	3	2011
4	11%	4	2012
1	3%	1	2013
2	6%	2	2014
9	26%	9	2015
1	3%	1	2016
4	11%	4	2017
2	6%	2	2018
3	9%	3	2019
مرحلة كوفيد ١٩ ن=٦			
5	14%	5	2020
1	3%	1	2021
35	100%	35	المجموع

بقراءة جدول رقم (١٤) الذي يوضح تصنيف الدراسات والبحوث من حيث سنوات النشر وفقا لتقسيم السنوات لمرحلتين مرحلة كوفيد ومرحلة ما بعد كوفيد في الدول الغربية للدراسات والبحوث المرتبطة بالضغط يتبين ان الترتيب الاول لعام (٢٠١٥) حيث وصل عدد الدراسات المنشورة عن الضغوط (٩دراسات) بنسبة مئوية ٢٦ % والترتيب الثاني لعام (٢٠٢٠) وتقع في مرحلة كوفيد حيث وصل عدد الدراسات (٥) دراسات بنسبة مئوية ١٤ % اما السنوات الاقل من حيث النشر لسنوات (٢٠١٣ - ٢٠١٦ - ٢٠٢١)

جدول رقم (١٥) يوضح تصنيف الدراسات والبحوث من حيث الدرجة العلمية للدراسة

المراحل الزمنية للضغوط														
الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	مرحلة كوفيد ١٩ ن=٦		مرحلة ما قبل كوفيد ١٩ ن=٢٩									الدرجة العلمية
			2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	
1	91%	32	1	4	3	1	3	1	9	2	1	4	3	أبحاث ترقية
2	6%	2		1		1								أوراق عمل
3	3%	1					1							درجة الماجستير
		35	1	5	3	2	4	1	9	2	1	4	3	المجموع

يوضح جدول رقم (١٥) تصنيف الدراسات والبحوث من حيث الدرجة العلمية للدراسة وفقا للتقسيم الزمني للضغوط حيث ان الترتيب الاول لاجتياز بواقع عددي ٣٢ دراسة ونسبة مئوية ٩١% يلي ذلك أوراق العمل بنسبة ٦% والترتيب الاخير لدرجة الماجستير بنسبة مئوية ٣%.

جدول رقم (١٦)

يوضح تصنيف الدراسات والبحوث من حيث أهدافها

المراحل الزمنية للضغوط														
الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	مرحلة كوفيد ١٩ ن=٦		مرحلة ما قبل كوفيد ١٩ ن=٢٩									اهداف الدراسة
			2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	
2	12%	4							1			2	1	أهداف علاجية
1	88%	30	1	5	3	2	4	1	7	2	1	2	2	أهداف نظرية
		34	1	5	3	2	4	1	8	2	1	4	3	المجموع

يوضح جدول رقم (١٦) يوضح تصنيف الدراسات والبحوث من حيث أهدافها وفقا للتقسيم الزمني للضغوط ان الترتيب الاول للدراسات ذات الاهداف النظرية بواقع عددي ٣٠ دراسة وبنسبة ٨٨% والترتيب الثاني للدراسات ذات الأهداف العملية وتتفق تلك النتيجة مع تحليل الدراسات والبحوث في البيئة العربية من حيث الاهداف وهذا يشير الى وجود قصور في دراسات التدخل المهني في كلا من البيئة العربية والبيئة الغربية.

جدول رقم (١٧)

يوضح تصنيف الدراسات والبحوث من حيث معامل النشر

المراحل الزمنية للضغوط														
الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	مرحلة كوفيد ١٩ ن=٦		مرحلة ما قبل كوفيد ١٩ ن=٢٩									معامل النشر
			2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	
3	%3	1					1							رسالة ماجستير
1	%85	29	1	4	3	2	2	1	7	1	1	4	3	مجلة علمية محكمة
3	%3	1		1										منظمة دولية
2	%9	3					1		2					مؤتمر علمي
	%100	34	1	5	3	2	4	1	9	1	1	4	3	المجموع

بقراءة الجدول رقم (١٧) الذي يوضح الدراسات والبحوث من حيث معامل التأثير وفقا للتقسيم الزمني للضغوط ان الترتيب الاول للمجلات العلمية المحكمة بواقع

(٢٩ دراسة) ونسبة مئوية 85% والترتيب الثاني لمؤتمر علمي بواقع عددي (٣) ثلاث دراسات ونسبة مئوية 9% والترتيب الثالث رسائل ماجستير ومنظمة

دولية بنسبة 3%

جدول رقم (١٨) الذى يوضح تصنيف الدراسات والبحوث من حيث المجالات التى نشرت فيها الدراسات

المراحل الزمنية للضغوط														
الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	مرحلة كوفيد ١٩ ن=٦		مرحلة ما قبل كوفيد ١٩ ن=٢٩									المجالات التى نشرت فيها الدراسات
			2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	
5	%3	1										1		, Journal of Black Psychology
1	%20	7		2	1					3			1	. The British Journal of Social Work,
5	%3	1								1				.jstor.
3	%9	3			1	1				1				Journal of Comparative Family Studies
4	%6	2		1						1				Journal of Health and Social Behavior
4	%6	2									1	1		Journal of Interpersonal Violence,
2	%11	4						2	1			1		Journal of Management Education
2	%11	4			1	1			1	1				Journal of Primary Care & Community Health Volume
4	%6	2							1				1	Journal of Public Health,
5	%3	1										1		journals Permissions .nav
2	%11	4						2	2					Oxford University Press
3	%9	3	1	1									1	University Journal of Management
5	%3	1		1										World Health Organization:
	%100	35	1	5	3	2	4	1	9	2	1	4	3	المجموع

يتضح من الجدول رقم (١٨) الذى يوضح تصنيف الدراسات والبحوث من حيث المجالات التى نشرت فيها وفقا للتقسيم الزمنى للضغوط الترتيب الاول لمجلة . The British Journal of Social Work بواقع سبع بحوث بنسبة مئوية 20% والترتيب الثانى لمجلة Journal of Management Education بواقع اربع دراسات ونسبة مئوية 11% والترتيب الثالث لمجلة Journal of Comparative Family Studies ثلاث دراسات ونسبة مئوية 9% والترتيب الرابع لمجلة Journal of Health and Social Behavior ومجلة Journal of Interpersonal Violence بواقع دراستان ونسبة مئوية 6% والترتيب الخامس لمجلات , Journal of Black Psychology , ومجلة .jstor. ومجلة journals Permissions.nav واخيرا مجلة World Health Organization

جدول رقم (١٩)

يوضح تصنيف الدراسات والبحوث من حيث الدولة التي أجريت فيها البحث

المراحل الزمنية للضغوط															
الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	مرحلة كوفيد ١٩ ن=٦		مرحلة ما قبل كوفيد ١٩ ن=٢٩									الدولة التي اجريت فيها البحث	
			2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011		
3	%6	2					1		1					Florida	
2	%23	8		1	1				1	2	2		1	Canada	
1	%46	16	1	3		1	3			2		1	2	3	United States
4	%3	1								1					Portugal
4	%3	1		1											India
3	%6	2			1							1			Japan
4	%3	1								1					Greece
4	%3	1					1								Iran
4	%3	1			1										Britain
4	%3	1								1					Finland
4	%3	1								1					Katrina
	%100	35	1	5	3	2	4	1	9	2	1	4	3		المجموع

يتضح من الجدول رقم (١٩) الذي يوضح تصنيف الدراسات والبحوث من حيث الدولة التي أجريت فيها وفقا للتقسيم الزمني للضغوط الدراسة الولايات المتحدة

الامريكية تحتل الترتيب الاول بين الدول من حيث نشر الدراسات والبحوث بواقع عددي ١٦ دراسة ونسبة مئوية ٤٦ % والنسبة الاقل للدول اليونان وبريطانيا

وفرلندا وفلوريدا بنسبة ٣%.

جدول رقم (٢٠)

يوضح تصنيف الدراسات والبحوث من حيث نوعها

المراحل الزمنية للضغوط														
الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	مرحلة كوفيد ١٩ ن=٦		مرحلة ما قبل كوفيد ١٩ ن=٢٩									الدراسة
			2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	
4	%3	1									1			دراسة كيفية
3	%9	3	1	2										دراسة استطلاعية
2	%11	4					1		1			1	1	دراسة تجريبية
1	%77	27		3	3	2	3	1	8	1	1	3	2	دراسة وصفية تحليلية
	%100	35	1	5	3	2	4	1	9	2	1	4	3	المجموع

يتضح من الجدول رقم (٢٠) الذي يوضح تصنيف الدراسات والبحوث من حيث نوعها وفقا للتقسيم الزمني للضغوط ان الترتيب الاول للدراسات الوصفية بواقع عددي ٢٧ دراسة ونسبة مئوية 77% والترتيب الثاني للدراسات التجريبية بواقع عددي ثلاث دراسات ونسبة مئوية ١١% والترتيب الثالث للدراسات الاستطلاعية بواقع عددي ثلاث دراسات ونسبة مئوية ٩% والترتيب الرابع للدراسات الكيفية بواقع عددي دراسة واحدة ونسبة مئوية ٣% في حين تنعدم الدراسات شبة التجريبية.

جدول رقم (٢١)

يوضح النظريات والنماذج العلاجية

المراحل الزمنية للضغوط														
الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	مرحلة كوفيد ١٩ ن=٦		مرحلة ما قبل كوفيد ١٩ ن=٢٩									الاطار النظري
			2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	
2	%3	1											1	العلاج المعرفي
2	%3	1					1							النظرية الايكولوجية
2	%3	1							1					برامج ارشادية عبر تطبيقات الموبيل
1	%89	31	1	5	3	2	3	1	8	2	1	3	2	لا يوجد
2	%3	1										1		منهج نظري انتقائي
	%100	35	1	5	3	2	4	1	9	2	1	4	3	المجموع

يتضح من الجدول رقم (٢١) يوضح النظريات والنماذج العلاجية المستخدمة للتعامل مع مشكلة الضغوط في البيئة الغربية وفقا للتقسيم الزمني للضغوط انه توجد ٨٩ % من الدراسات لم تستخدم اعتمدت على وصف المتغيرات اواخر تم استخدام العلاج المعرفي والنظرية الايكولوجية وبرامج ارشادية عبر تطبيق الموبيل قائم على مدخل انتقائي بنسب متساوية ٣% وذلك في مرحلة كوفيد .

جدول رقم (٢٢) يوضح تصنيف الدراسات والبحوث من حيث المنهج المستخدم

المراحل الزمنية للضغوط														
الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	مرحلة كوفيد ١٩ ن=٦		مرحلة ما قبل كوفيد ١٩ ن=٢٩									المنهج المستخدم
			2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	
1	%69	24	1	5	2		3	1	6	1	1	2	2	المسح الاجتماعي بنوعية
3	%11	4					1		1			1	1	المنهج التجريبي
4	%6	2				1				1				تحليل المضمون
2	%14	5			1	1			2			1		دراسة الحالة
	%100	35	1	5	3	2	4	1	9	2	1	4	3	المجموع

يتضح من الجدول رقم (٢٢) الذى يوضح تصنيف الدراسات والبحوث من حيث المنهج وفقا للتقسيم الزمنى للضغوط ان الترتيب الاول لمنهج المسح الاجتماعى بنوعيه بنسبة 69% والترتيب الثانى لدراسة الحالة بنسبة ١٤% والترتيب الثالث للمنهج التجريبي بنسبة ١١% والترتيب الاخير لمنهج تحليل المضمون بنسبة ٦% ،

جدول رقم (٢٣)

الذى يوضح تصنيف البحوث والدراسات من حيث أدواتها

المراحل الزمنية للضغوط														المنهج المستخدم
الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	مرحلة كوفيد ١٩ ن=٦		مرحلة ما قبل كوفيد ١٩ ن=٢٩									
			2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	
1	46%	16	1	3	1		1	1	3	1	1	2	2	استمارة استبيان
4	6%	2				1				1				دليل تحليل محتوى
3	17%	6			2	1			2			1		دليل مقابلة
2	31%	11		2			3		4			1	1	مقياس
	100%	35	1	5	3	2	4	1	9	2	1	4	3	المجموع

يتضح من الجدول رقم (٢٣) الذى يوضح تصنيف البحوث والدراسات من حيث أدواتها وفقا للتقسيم الزمنى للضغوط الترتيب الأول لاستمارة الاستبيان بواقع عددي ١٦ دراسة بنسبة مئوية 46% والترتيب الثانى للمقاييس بواقع عددي (٤) دراسة بنسبة مئوية 31% يلى ذلك فى الترتيب الثالث دليل مقابلة بواقع عددي (٢) واحد دراسة بنسبة ١٧% واستخدام دليل تحليل المحتوى بنسبة ٦%.

جدول رقم (٢٤)

الذي يوضح تصنيف الدراسات والبحوث من حيث مجالات الممارسة المهنية

المراحل الزمنية للضغوط														
الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	مرحلة كوفيد ١٩ ن=٦		مرحلة ما قبل كوفيد ١٩ ن=٢٩									مجالات الممارسة
			2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	
4	%9	3			1		2							المجال الاسرى
3	%12	4		2		1							1	المجال الطبي
6	%3	1							1					المجال العسكرى
2	%15	5		1	1	1			2					المرأة
5	%6	2							2					رعاية الطفولة
6	%3	1										1		مجالات الادمان
6	%3	1			1									مجالات المسنين
6	%3	1										1		مجالات المعاقين
1	%47	16	1	2			2	1	4	2	1	2	2	مجالات رعاية الشباب
	%100	35	1	5	3	2	4	1	9	2	1	4	3	المجموع

يتضح من جدول رقم (٢٤) الذي يوضح تصنيف الدراسات والبحوث من حيث مجالات الممارسة المهنية وفقا للتقسيم الزمني للضغوط أن الترتيب الاول لمجال رعاية الشباب بواقع (١٦)

دراسة بنسبة مئوية ٤٧% والترتيب الثانى لمجال المرأة بواقع (٥) دراسة بنسبة مئوية ١٥% والترتيب الثالث للمجال الطبي بواقع (٤) دراسات بنسبة مئوية ١٢% والترتيب الرابع للمجال

الاسرى بواقع (٣) ثلاث دراسات والترتيب الخامس للمجال رعاية الطفولة بواقع دراستان بنسبة ٦% والترتيب الاخير والسادس لمجال الادمان ورعاية المسنين والمجال العسكرى .

اولا: النتائج المرتبطة بتحليل الدراسات والبحوث فى البيئة العربية المرتبطة بالضغط الحياتية للشباب .

استهدفت الدراسة الحالية التعرف على مدى اسهام بحوث خدمة الفرد بشكل خاص والخدمة الاجتماعية بشكل عام المرتبطة بالضغط الحياتية لدى الشباب خاصة فى ظل المتغيرات المجتمعية والتي تم تقسيمها الى ثلاث مراحل زمنية (مرحلة الثورة من ٢٠١١-٢٠١٣) مرحلة الاستقرار من (٢٠١٤-٢٠١٩) مرحلة كوفيد ١٩ (٢٠٢٠-٢٠٢١) من خلال تحليل مضمون تلك البحوث ونتائجها عالميا ومحليا كما استهدفت اثراء البناء المعرفى لخدمة الفرد فيما يتعلق بالاساليب العلاجية المستخدمة وتحليل مشكلة الضغوط الحياتية وكذا بحوث تحليل المضمون. وكذلك استهدفت التوصل الى رؤية مهنية لتطوير واستخدام مداخل ونماذج طريقة العمل مع الافراد لمواجهة الضغوط الحياتية للشباب.

وفيما يلى أهم النتائج المرتبطة بفرض الدراسة وهى كالاتى :

- بالنسبة الى تحليل جهات النشر للدراسات والبحوث الخاصة بالضغط الحياتية للشباب والتي أجريت فى البيئة العربية فى الفترة من ٢٠١١ وحتى ٢٠٢١ حيث تم تقسيم فترة التحليل الى ثلاث مراحل زمنية لكل مرحلة تاثيرها كمتغير على البحوث المرتبطة بالضغط ونجد ان مرحلة الثورة شهدت ندرة مطلقة للنشر والجهات التى نشرت هى جامعة اسيوط والفيوم والبنات بمعدل ٢% من اجمالى الدراسات فى خلال المراحل الزمنية للضغط ، وعلى العكس مرحلة الاستقرار بعد الثورة تميزت بالانتعاش حيث تصدرت جامعة حلوان قائمة جهات النشر بعدد ١٤ دراسة حول الضغوط ويليها جامعة الفيوم ٧ دراسات ونتيجة انتشار مخاوف كوفيد ١٩ ندرة الدراسات الا ان جامعة حلوان ايضا تصدرت قائمة جهات النشر بعدد ٥ دراسات ويرجع ذلك ان كلية الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان تعد الكلية الام حيث ساهمت فى اعداد العديد من الباحثين فى مجال بحوث الخدمة الاجتماعية .
- وبالنسبة لسنوات النشر للدراسات والبحوث الممعية بدراسة الضغوط الحياتية للشباب والتي أجريت فى البيئة العربية فى خلال المراحل الزمنية للضغط ان مرحلة الثورة ن = ٣ بمعدل دراسة واحدة كل عام لمصر وان مرحلة الاستقرار ن = ٢٦ والاعوام التى شهدت ازدهار بحثى عام ٢٠١٧ كما ان مرحلة كوفيد ١٩ ن = ١٥ وهو عدد مرتفع لما يشير الى احساس الباحثين بمستوى الضغوط الواقع على الشباب فى تلك المرحلة واكثر السنوات اهتمام بدراسة الضغوط 2020 وهذا وفقا للتحليل و تشير الية دراسات كلا من (العروسى. ٢٠٢٠) و سحر. (٢٠٢٠) و دياب (٢٠٢٠) و الضيدان (٢٠٢٠) و يونس (٢٠٢٠) و صفاء (٢٠٢٠) (أحمد (٢٠٢٠)
- كما تبين من تصنيف البحوث والدراسات وفقا لتخصص الباحث للدراسات والبحوث وفقا للمراحل ان مرحلة الثورة لم تجرى فيها اى دراسة خاصة بقسم خدمة الفرد لكحد اقسام الخدمة الاجتماعية اهتماما بتلك المشكلة وقد يرجع ذلك لظروف الثورات السياسية التى شكلت طابعا لتلك المرحلة .اما مرحلة الاستقرار شهدت طريقة العمل مع الافرادازدهارفى معدل الدراسات المرتبطة بالضغط بينما طريقة تنظيم المجتمع والتخطيط الاجتماعى لم تكن لة اى دراسات مرتبطة التى يعانى منها الشباب .
- كما اتضح من تحليل الدراسات من حيث القائمين بها ان النسبة الاكبر للابحاث الفردية بواقع ٤٢ دراسة بنسبة مئوية ٩٥% والنسبة الاقل للابحاث المشتركة باحثان بنسبة ٥% .فى كل مراحل الضغوط الزمنية .
- ويشير تصنيف الدراسات والبحوث من حيث أهدافها وفقا للمراحل الزمنية للضغط ان مرحلة الثورة تم تنفيذ ثلاث دراسات تدخل مهنى فى حين لم تنفذ اى دراسات تفسيرية لعلاقة الضغوط بمتغيرات اخرى حيث انه من الاهمية بحث ودراسة كافة المتغيرات

التي قد تكون لها علاقة بالمتغيرات اما مرحلة الاستقرار فتغلبت على القصور فى المرحلة السابقة وسعدت غالبية الدراسات (١٨) دراسة نحو تفسير علاقة الضغوط بمتغيرات اخرى مثل (كالفلق والتوافق والمرض والمخاوف والمساندة الاجتماعية وممارسة الانشطة الطلابية والذكاء الوجدانى) او حصر لطبيعة الضغوط) ايضا مرحلة كوفيد ١٩ كان التركيز على طبيعة الدراسات التفسيرية وطبيعة المخاوف من الاصابة بكوفيد ١٩

• كما اتضح من تصنيف البحوث والدراسات من حيث الدرجة العلمية الخاصة بالبحوث التي اهتمت بالضغوط الحياتية للشباب عبر ثلاث مراحل زمنية متغيرة والتي أجريت فى البيئة العربية فى الفترة من ٢٠١١ وحتى ٢٠٢١ أن النسبة الأكبر من هذه البحوث لاجتياح الترقى بواقع (٢٠)دراسة بنسبة مئوية ٤٥% يلى ذلك رسائل الدكتوراة بواقع عددى ١٦ دراسة بنسبة ٣٦% يلى ذلك رسائل الدكتوراة بواقع عددى (٧) سبع دراسات بنسبة ١٦% اما النسبة الاقل لاوراق العمل بمعدل دراسة واحدة بنسبة ٢%
• كما اتضح تصنيف البحوث والدراسات من حيث الدرجة العلمية ان الدرجة عبر المراحل الزمنية للضغوط ان النسبة الاكبر لمعامل نشر المجالات العلمية المحكمة والدرجة الاقل لاوراق العمل والمؤتمرات وهذا يوضح اهتمام الباحثين بموضوع الضغوط وتأثيره كمتغير على تكيف الفرد داخل المجتمع .

• ويشير تصنيف البحوث والدراسات من حيث أنواعها عبر المراحل الزمنية للضغوط يتضح ان النسبة الاكبر للدراسات والبحوث الوصفية التحليلية يلى ذلك الدراسات التجريبية بواقع عددى (١١) دراسة بنسبة ٢٥% يلى ذلك فى الترتيب الثالث الدراسات شبة التجريبية بواقع عددى (٤) اربع دراسات بنسبة مئوية ٩% ثم فى الترتيب الرابع والاخير الدراسات الاستطلاعية بواقع عددى (٢) دراستان بنسبة ٥%. وهذا يشير الى القصور الواضح فى الدراسات الاستطلاعية والدراسات التجريبية (دراسات التدخل المهني) كما يتضح ندرة الدراسات المكتبية التي تعتمد على تحليل مضمون الدراسات.

• كما يشير تحليل الدراسات والبحوث من حيث منهجها عبر مراحل الضغوط الزمنية حيث تشير النتائج ان مرحلة الثورة لم تجرى فيها اى دراسات مرتبطة بمنهج المسح الاجتماعى بنوعية فى حين اجرى دراساتان فقط اهتمت بالمنهج التجريبي بينما مرحلة الاستقرار كان الدراسات المهمة بمنهج المسح الاجتماعى لها الترتيب الاول يليه المنهج التجريبي يليه المنهج شبة التجريبي تم منهج دراسة الحالة اما مرحلة كوفيد نجد ان اكثر المناهج تطبيقا من الباحثين هو منهج المسح الاجتماعى ثم المنهج التجريبي ثم المنهج شبة التجريبي وتوجد ندره بنسبة صفر % للدراسات التي تهتم بمنهج دراسة الحالة وتحليل المضمون كما وتوجد ندرة فى دراسات تحليل المضمون بنسبة صفر % فيما يخص دراسات والبحوث المتعلقة بدراسة الضغوط الحياتية على مستوى كافة المراحل الزمنية التي تم تحليل الدراسات المرتبطة بالضغوط خلالها .

• كما يتضح من تصنيف البحوث والدراسات من حيث أدواتها عبر مراحل الضغوط الزمنية فى مرحلة الثورة عدم استخدام الباحثين لاداة الاستبيان او دليل الملاحظ او دليل تحليل المضمون وربما يشير ذلك الى ضرورة الاهتمام البحثى بتلك الادوات لما تتميز به من صدق وقد يشير ذلك الى بعد الباحثين عنها لصعوبه تقنيها فالباحثة ترى الامر يستحق دراسة لمعرفة المشكلات التي تواجه الباحثين فى تصميم بعض الادوات التي بها ندرة استخدام اما فى مرحلة الاستقرار زاد عدد الدراسات والبحوث المهمة بالاستبيان كاداه ويلي ذلك المقاييس وندرة فى استخدام باقى الادوات اما مرحلة كوفيد ١٩ تم الاهتمام فقط بالاستبيان والمقاييس وتوجد ندرة فى استخدام دليل تحليل المحتوى ودليل الملاحظة. ودليل المقابلة .

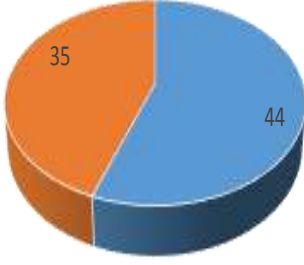
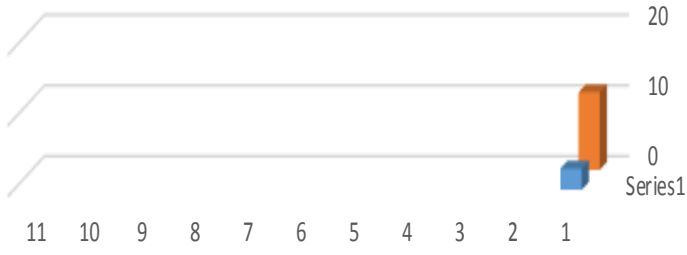

• وتشير تصنيف الدراسات والبحوث من حيث مجالات الممارسة المهنية عبر مراحل الضغوط الزمنية أن الترتيب الاول لمجال رعاية الشباب بواقع (١٣) دراسة بنسبة مئوية ٣٠% والترتيب الثانى لمجال المرأة بواقع (١٢) دراسة بنسبة مئوية ٢٧%

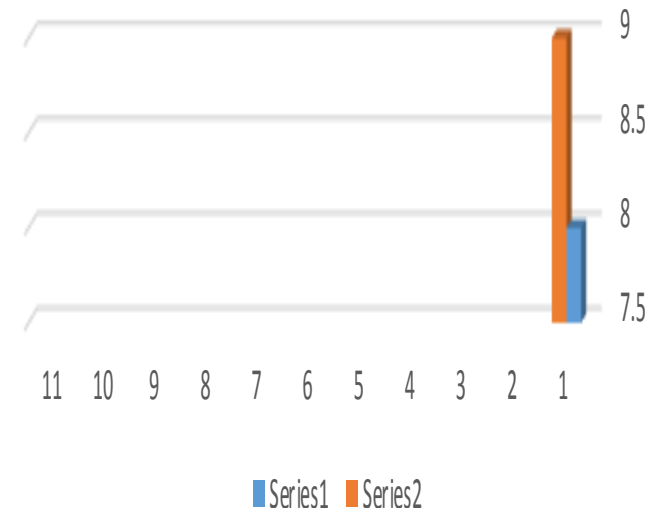
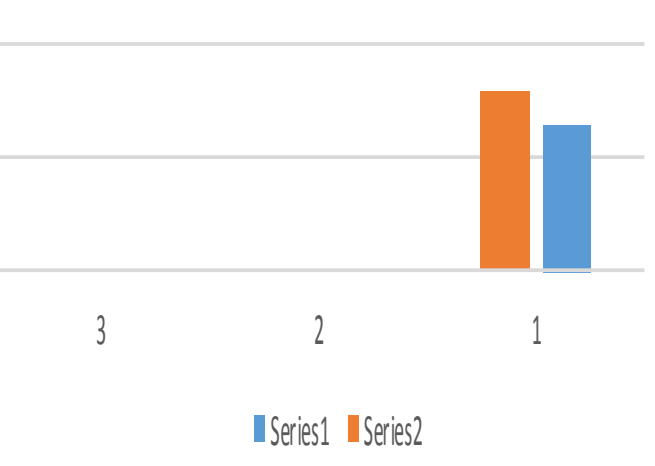
والترتيب الثالث للمجال الاسرى بواقع (٨) دراسات بنسبة مئوية ١٨% والترتيب الرابع للمجال الطبى بواقع (٩) تسع دراسات والترتيب الخامس للمجال النفسى بواقع دراستان بنسبة ٥% والترتيب الاخير والسادس لمجال رعاية المسنين.

• اما عن تصنيف الدراسات والبحوث من حيث النماذج والنظريات العلاجية المستخدمة عبر مراحل الضغوط الزمنية يتضح ان مرحلة الثورة انه تم اختبار فعالية العلاج النفسى الايجابى فقط فى حين لم يتم التطرق الى نماذج ونظريات طريقة العمل مع الافراد فى تلك المرحلة وذلك فى دراسة فرج، محمود إبراهيم عبد العزيز، ٢٠١٣ فاعلية العلاج النفسى الإيجابي في خفض ضغوط احداث الحياة وتنمية المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة. فى حين ان مرحلة الاستقرار تم اختبار بعض نماذج الممارسة ونظرياتها فى التعامل مع الضغوط كما فى دراسة كلا من :

• السيد، (٢٠١٦) استخدام نموذج الممارسة المبنية على الأدلة وعبد الجواد، (2019). وضح فعالية نموذج التركيز على المهام في التخفيف من حدة الضغوط الحياتية لمهات أطفال مرضي السكر. ومحمود،. (٢٠١٨) وضح فعالية برنامج إرشادى سلوكى للتخفيف من الضغوط الحياتية وعبدالفتاح، (٢٠١٨). اشار الى فاعلية برنامج إرشادى أسري في تخفيف الضغوط الحياتية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لأسر الأطفال العزبي،. (٢٠١٧) وضح فعالية برنامج تدخل مهني من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية للتخفيف من حدة الضغوط الحياتية لدى المراهقات الكفيفات ، يونس، (٢٠١٧). استخدم نموذج الحياة من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية للتخفيف من حدة الضغوط الحياتية لأسر الاطفال الصم والبكم، هدى (2016) استخدمت الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية والتخفيف من حدة الضغوط الحياتية لمهات الأطفال المعاقين سمعياً . مرسى، (٢٠١٦) استخدام جماعات المساندة الاجتماعية للتخفيف من الضغوط الحياتية لأسر الأطفال المعاقين ذهنياً ، اما مرحلة كوفيد ١٩ تم اختبار بعض النماذج مع بعض الفئات التى تاثرت بانتشار فيروس كوفيد ١٩ ومنها المرأة والمرأة المعيلة ومن الدراسات ودراسة حسن. (٢٠٢٠). استخدمت نموذج مبنى على استراتيجيات العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى فى اكساب الطالبات المتزوجات المهارة فى ادارة الضغوط بعض الدراسات التى اوضحت بناء نموذج دون اختباره منها دراسة الشربيني، (٢٠٢٠) الضغوط الاجتماعية لأسر مصابي فيروس كورونا المستجد ودور خدمة الفرد فى التعامل معها ودراسة عبدالله (٢٠٢٠) حول الضغوط المرتبطة بالحجر الصحى المنزلى للوقاية من الإصابة بفيروس كورونا المستجد وبرنامج مقترح باستخدام العلاج المعرفى السلوكى فى خدمة الفرد للتخفيف منها وصفاء (٢٠٢٠) حول ممارسة نموذج الحياة من منظور الممارسة العامة فى الخدمة الاجتماعية فى تخفيف حدة الضغوط التى تعاني منها المطلقات، ودراسة أحمد، (٢٠٢٠)، بناء نموذج من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية للتخفيف من حدة الضغوط الحياتية لأبناء السجينات الغارمات. ودراسة عبدالمجيد،. (٢٠٢١) الضغوط التى تواجه الطلاب الموهوبين بالمرحلة الإعدادية العدروسى،. (٢٠٢٠). استخدام نموذج الحياة فى التدخل المهني من منظور الممارسة العامة للتعامل مع الضغوط خالد (٢٠٢٠) الضغوط الحياتية للمرأة العاملة. ودياب. الضيدان، (٢٠٢٠) وضح فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي لخفض الضغوط الحياتية والقلق لدى أسر المشاركين في الحرب بالحد الجنوبي. ويشير يونس،. (٢٠٢٠) للضغوط الاجتماعية والنفسية التى تواجه العاملين بالمستشفيات وتصور مقترح من منظور الممارسة العامة فى الخدمة الاجتماعية لمواجهتها .

ثالثا : المقارنة بين نتائج الدراسات والبحوث المعنية بتخفيف الضغوط ودراستها فى البيئة العربية والغربية

الرسم التوضيحي	البيئة الغربية	البيئة العربية	اوجة المقارنة
<p data-bbox="256 331 711 394">مقارنة بين الدول العربية والغربية</p> 	35	44	من حيث عدد الدراسات والبحوث
<p data-bbox="230 835 743 898">مقارنة بين عدد الدول العربية والغربية</p> 	11	3	من حيث عدد الدول التي اجريت فيها الدراسات والبحوث
<p data-bbox="240 1354 727 1480">اكثر الدول اجريت فيها البحوث مصر والولايات المتحدة الامريكية</p> 	16	37	أكثر الدول التي اجريت فيها الدراسات والبحوث

الرسم التوضيحي	البيئة الغربية	البيئة العربية	اوجه المقارنة						
<p>عدد مجالات الممارسة المهنية</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Series</th> <th>Value</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Series1</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>Series2</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table>	Series	Value	Series1	8	Series2	9	9	8	من حيث عدد مجالات الممارسة المهنية التي اجريت فيها الدراسات والبحوث
Series	Value								
Series1	8								
Series2	9								
<p>عدد مجالات الممارسة المهنية هي رعاية الشباب في الدول العربية والغربية</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Series</th> <th>Value</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Series1</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>Series2</td> <td>16</td> </tr> </tbody> </table>	Series	Value	Series1	13	Series2	16	مجال رعاية الشباب 16	مجال رعاية الشباب 13	اكثر مجالات الممارسة المهنية التي اجريت فيها الدراسات والبحوث
Series	Value								
Series1	13								
Series2	16								

الرسم التوضيحي	البيئة الغربية	البيئة العربية	أوجه المقارنة																																						
<p>النماذج العلاجية العربية</p> <table border="1"> <caption>النماذج العلاجية العربية</caption> <thead> <tr> <th>النموذج</th> <th>التردد</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>نموذج الحياة</td><td>3</td></tr> <tr><td>نظريات الدافعية</td><td>1</td></tr> <tr><td>معرفة سلوكي</td><td>1</td></tr> <tr><td>لا يوجد موجة نظري</td><td>21</td></tr> <tr><td>علم النفس الإيجابي ...</td><td>1</td></tr> <tr><td>جماعات الإسنادة ...</td><td>1</td></tr> <tr><td>المشاور الإيكولوجية ...</td><td>1</td></tr> <tr><td>المشاور سة العامة</td><td>1</td></tr> <tr><td>الممارسة المنبئية ...</td><td>1</td></tr> <tr><td>الممارسة العامة</td><td>1</td></tr> <tr><td>الممارسة الإيكولوجية ...</td><td>1</td></tr> <tr><td>المدخل العقلاني ...</td><td>6</td></tr> <tr><td>العلاج السلوكي</td><td>1</td></tr> <tr><td>العلاج السري</td><td>1</td></tr> <tr><td>العلاج الانفعالي</td><td>1</td></tr> <tr><td>العقلاني المنهجي</td><td>1</td></tr> <tr><td>التدريب على المهام</td><td>1</td></tr> <tr><td>أطر طريقة خدمة ...</td><td>1</td></tr> </tbody> </table>	النموذج	التردد	نموذج الحياة	3	نظريات الدافعية	1	معرفة سلوكي	1	لا يوجد موجة نظري	21	علم النفس الإيجابي ...	1	جماعات الإسنادة ...	1	المشاور الإيكولوجية ...	1	المشاور سة العامة	1	الممارسة المنبئية ...	1	الممارسة العامة	1	الممارسة الإيكولوجية ...	1	المدخل العقلاني ...	6	العلاج السلوكي	1	العلاج السري	1	العلاج الانفعالي	1	العقلاني المنهجي	1	التدريب على المهام	1	أطر طريقة خدمة ...	1	العلاج المعرفي	أطر طريقة خدمة الفرد	اهم النماذج العلاجية التي يتم الاعتماد عليها والمرتبطة بالضعف
	النموذج	التردد																																							
نموذج الحياة	3																																								
نظريات الدافعية	1																																								
معرفة سلوكي	1																																								
لا يوجد موجة نظري	21																																								
علم النفس الإيجابي ...	1																																								
جماعات الإسنادة ...	1																																								
المشاور الإيكولوجية ...	1																																								
المشاور سة العامة	1																																								
الممارسة المنبئية ...	1																																								
الممارسة العامة	1																																								
الممارسة الإيكولوجية ...	1																																								
المدخل العقلاني ...	6																																								
العلاج السلوكي	1																																								
العلاج السري	1																																								
العلاج الانفعالي	1																																								
العقلاني المنهجي	1																																								
التدريب على المهام	1																																								
أطر طريقة خدمة ...	1																																								
النظرية الإيكولوجية	التركيز على المهام	العلاج السلوكي																																							
برامج ارشادية عبر تطبيقات الموبيل	لا يوجد	العلاج السري																																							
منهج نظري انتقائي	منهج نظري انتقائي	العلاج السلوكي																																							
	العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي	العلاج السلوكي																																							
	المدخل الإيكولوجي	الممارسة العامة																																							
	الممارسة المنبئية على الادلة	الممارسة العامة																																							
	المشاور الإيكولوجي	المشاور الإيكولوجي																																							
	جماعات المساندة الاجتماعية	علم النفس الإيجابي																																							
	لا يوجد موجة نظري	معرفة سلوكي																																							
	نظريات الدافعية	نظريات الدافعية																																							
	نموذج الحياة	نموذج الحياة																																							

٢- رابعا: رؤية مستقبلية لتخفيف الضغوط الحياتية للشباب من منظور نماذج ونظريات خدمة الفرد :

الهدف العام للرؤية المستقبلية

- خلق جيل من الشباب لدية المهارات لمواجهة الضغوط الحياتية التى تمر به وتحويلها من شىء سلبى ضار ومعوق للتوافق والتكيف الى محفز للسلوك من خلال المساندة الاجتماعية من أخصائيين اجتماعيين لديهم قدرات ومهارات على التعامل مع الانماط المختلفة للشباب والتعامل مع الفردية الخاصة بظروف كل شاب الذاتية والبيئية وصياغة خطة علاجية ومن خلال البرامج الوقائية لتأهيل الشباب وتدعيم دور المؤسسات المجتمعية وفتح المجال لمؤسسات رعاية جديدة من خلال جمعيات متخصصة فى توفير الدعم للشباب

دراسة الوضع الراهن من حيث (التحديات – والفرص)

١. التحديات التى يجب مواجهتها على مستوى (الاخصائى – المؤسسة – الطريقة- العملاء)

العملاء	الطريقة (العمل مع الأفراد)	المؤسسة	الاخصائيين
<ul style="list-style-type: none"> • دراسة الاحتياجات المستجدة للشباب • دراسة انماط العملاء الشباب واليات التعامل مع كل نمط • توفير المقاييس التى تقيس الضغوط الحياتية لقياس مدى وجود الضغوط ومستوى الضغط • دراسة طرق مواجهة الضغوط لدى الشباب من حيث الاستراتيجيات المستخدمة (الهروب – القتال – التجمد) 	<ul style="list-style-type: none"> • تقييم المعارف الخاصة بالعمل مع الشباب • تقييم المهارات الفعلية وما هى المهارات المستحدثة التى يجب ادراجها كاساس من أسس الطريقة مثل التقنيات التكنولوجية واستخدامها فى البرامج العلاجية والوقائية • مثل تقنيات الموبيل والتى تم استخدامها بفعالية فى احدى الدراسات الاجنبية فى متن هذا البحث • تفعيل الاستفادة الميدانية على (الجانب التطبيقى) من نتائج الدراسات السابقة وتعميم نتائجها • التدريب على النماذج والنظريات التى اشارت الدراسات المحلية والعالمية الى فعاليتها 	<ul style="list-style-type: none"> • عدم وجود اليات • ولوائح حديثة بالمؤسسات الشبابية • غياب التقييم الدورى لمدى كفاءة المؤسسة فى اداء دورها تجاه الشباب 	<ul style="list-style-type: none"> • ضعف كفاءة الاخصائيين الاجتماعيين بالمؤسسات • عدم توفير اليات للتقييم الذاتى للاخصائيين الاجتماعيين • التوقف عن تنمية المهارات والانشغال بالدور الادارى للاخصائى الاجتماعى على حساب الدور المهنى

٢. تحديد الفرص المتاحة للرؤية: من خلال الاستفادة من طاقات الاكاديميين بكليات ومعاهد الخدمة الاجتماعية على المستوى المحلى والعالمى من خلق فرص للتلاقى الفكرى من خلال مواقع التواصل الاجتماعى وعمل صفحات مشتركة تربط كل المهتمين بالشباب من ممارسى خدمة الفرد حتى يحدث التقارب بين الممارسين على مستوى المحلى والعالمى).

٣. الاهداف الاجرائية للرؤية المستقبلية لدور أخصائى خدمة الفرد فى مواجهة الضغوط الحياتية للشباب:

- التعرف على امكانيات الشباب والقدرات الفردية لكل شاب على حدى يلاحظ وضع اشكالى عليه داخل المؤسسة التى يعمل بها
- أخصائى خدمة الفرد
- تنمية الوعي لدى الشباب

٤. النوعية (من خلال برامج وقائية ارشادية) بأهمية المساندة والدعم من الاخرين لاقامة علاقات ايجابية تقلل حدة الضغوط

٥. تشجيع اجراء الدراسات المستمرة حول احتياجات الشباب

٦. اكساب الشباب المهارات الحياتية لمواجهة الضغوط من حولهم

٧. التاكيد على أهمية الدور الاسرى تجاه الشباب

٨. الدعوة الى مساهمة رجال الاعمال فى المساهمة فى دعم المتميزين من الشباب وتوفير المنح التدريبية لهم لتنمية مهاراتهم.

٩. توفير فرص للعمل للشباب فى مشروعات رجال الاعمال

١٠. عمل مؤتمرات دولية ومحلية يدعى فيها الشباب ورجال الاعمال لعرض أهم المهارات المطلوبة للشباب فى المرحلة الراهنة

١١. الدعوة لإنشاء مزيد من الجمعيات التي تهدف لاكتساب الشباب المهارات الحياتية

١٢. تزويد الشباب بالمعارف حول تطبيق الضغوط التي تفرض نفسها

١٣. السعى من خلال البرامج الوقائية والإرشادية الى تحسين صورة الذات للشباب

١٤. محاولة تحسين الدافعية الحياتية للشباب

١٥. التركيز على اكتساب المهارات

١٦. محاولة تعديل الافكار الضاغطة وتنمية قدرة العميل على مواجهة الافكار الضاغطة

١٧. المهارات التي يجب ان يدرّب عليه الاخصائى الاجتماعى ليصبح اكثر كفاءة فى التعامل مع الضغوط الحياتية للشباب وتنفيذ الاهداف السابقة :

مهارات تفتية مستحدثة	مهارات أساسية
<ul style="list-style-type: none"> مهارات البحث عبر المواقع مهارات التواصل مع المهنيين من خلال مواقع التواصل الاجتماعي المهارة فى استخدام تقنيات الويب فى تنفيذ برامج وقائية تنمية من خلال التواصل عبر برامج التواصل الالكتروني المهارة فى التسجيل الالكتروني المهارة فى تطبيق قيم الممارسة الالكترونية 	<ul style="list-style-type: none"> المهارة فى الاتصال المهارة فى إقامة العلاقات المهنية (التقويمية - التأثرية - التدمجية) المهارة فى التقدير والتعاقد المهارة فى وضع البرامج الإرشادية والوقائية والعلاجية المهارة فى تنفيذ برنامج علاجى المهارة فى الإنهاء المهارة فى التقويم والمتابعة مهارة الملاحظة والاتصال والمقابلات

المدخل العلاجية (الاساس المعرفى) للضغوط وفقا لنتائج الدراسات السابقة المدخل التي أوضحت الدراسات السابقة فعاليتها مع الضغوط الحياتية للشباب ويمكن استخدامها للتخفيف من الضغوط من منظور مداخل ونماذج خدمة الفرد :

النموذج او النظرية	نوع الدراسة التي اوضحت فعاليتها	الفروض الاساسية المرتبطة بالاتجاه أو النموذج
العلاج المعرفى	اتفاق على فعالية فى الدراسات العربية والغربية	تعتمد الفرضية الرئيسية للمدخل على ان " سلوك الفرد نتاج مباشر لأفكاره فتفكير الفرد هي الاساس ويحدد من خلال انفعالاته ودوافعه وسلوكه مشكلة العميل شعورية ترجع الى عملية من العمليات المعرفية ومن استراتيجيات (اعادة البناء المعرفى - اعادة تعريف وضبط المعارف - الفحص الذاتى لأسلوب التفكير). (محمد : ٢٠١٩ : ص ٢٠٢) والضغوط نتيجة مباشرة للأفكار يمكن التعامل مع الضغوط الحياتية من خلال المدخل المعرفى
المدخل الايكولوجى	اتفاق على فعالية فى الدراسات العربية والغربية	يعتمد المنظور الايكولوجى على عدة منطلقات نظرية تتضمن ما يلي: (عبد العزيز النوحى: ٢٠٠١، ص ١٢٢) الإنسان هو نتاج حتمي لبيئته؛ فمنها إنبعثت وفيها يعيش وإليها سيعود مهما كانت قدراته ومواهبه أو عجزه وقصوره، لذا لا يمكن دراسة السلوك البشري بمعزل عن البيئة التي يعيش فيها. تعظيم سطوة البيئة وضغوطها ونكابتها على كل إنسان إلى درجة تفوق الفروق الفردية بين الأنساق التي يتعامل معها الممارس. الحاجات الأساسية والحيوية لنسق التعامل (الإنسان) ستظل مركزة في المسكن والغذاء والصحة والعمل والأسرة، وهي كلها متغيرات تتحدد أو لا تتحدد من واقع البيئة وليس الإنسان. افتراض عجز الإنسان لمرض أو عاهة أو احباط، فإن اقتصر العلاج النفسى على الذات وحدها فانه سيبقى عاجزاً أو قاصراً لطالما رفضت البيئة منحه فرصة للحياة أو للعمل والزواج والغذاء والصحة وغيرها. أي علاج فردي بعيداً عن العلاج البيئي هو علاج قليل الفاعلية بينما الخدمات البيئية هي الأكثر فاعلية بل التي تستطيع خفض الضغوط ومعاناة الإنسان ومشاكله بشكل ملحوظ وواقعي.
استخدام تطبيقات الموبيل	دراسة عربية فقط	اعتمد على برنامج انتقانى من استراتيجيات مختارة من نماذج ومدخل خدمة الفرد يتم تطبيقها مع العملاء من خلال تطبيق الموبيل لتخفيف الضغوط الحياتية للشباب
التركيز على المهام	دراسة عربية	يحاول النموذج مساعدة العملاء على حل المشكلات التي تخصهم وتقديم خبرة جديدة للعملاء فيما يخص حل المشكلة ويعتمد على تحديد متطلبات الاداء ومعوقات الاداء والقيود التي لا يمكن تغييرها

النموذج او النظرية	نوع الدراسة التي اوضحت فعاليتها	الفروض الاساسية المرتبطة بالاتجاه أو النموذج
		ومن استراتيجياتة (الاكتشاف - البناء - التشجيع - التوجيه - التفسير - النمذجة - لعب الدور -) (منصور : ٢٠١٤ : ١٢٨)
العلاج الأسرى	دراسة عربية	هو علاج نفسى اجتماعى يعمل على كشف المشاكل الناتجة من التفاعل بين أعضاء الأسرة كنسق اجتماعى ومحاولة التغلب على هذه المشاكل عن طريق مساعدة أعضاء الأسرة كمجموعة على تغيير أنماط التفاعل المرضية داخل الأسرة. (زيدان واخرون : ٢٠٠٢، ص ٣٩٨)
العلاج السلوكى	دراسة عربية	تقوم فرضية الاساسية على ان السلوك اللاتكيفى للانسان انما هو محصلة عملية تعلم ويتم التركيز فية على تغيير السلوك القابل للملاحظة كما يرى السلوكيين ان الخبرات والظروف البيئية هي أكثر العوامل التى يمكن من خلالها التحكم فى السلوك وأن معظم الخبرات يكتسبها الانسان عن طريق التعلم وتأتى المشكلات نتيجة لنقص التعلم أو التعلم الخاطى ومن ثم فالعلاج هو عملية إعادة التعلم.
الممارسة العامة	(٩) دراسات عربية تعاملت مع الضغوط	والتدخل المهني في الممارسة العامة يتميز بأربعة خصائص رئيسية هي : (هشام سيد عبدالمجيد واخرون : ٢٠١٥ ، ص ٤٩ : ٥٠) يقوم على المعرفة والفهم والمهارات التي تعكس الطبيعة المتفردة للخدمة الاجتماعية يركز على حل مشكلات العملاء على كافة المستويات التي تتضمن الافراد والاسر والجماعات بالإضافة الى المجتمعات يتم تصنيف العملاء وفقا لثلاثة مستويات رئيسية الماكرو Micro ويضم الوحدات الصغيرة مثل الأفراد والأسر والميزو Mezzo ويشمل الوحدات المتوسطة مثل الجماعات الصغيرة واخيرا الماكرو Macro ويشمل الوحدات الكبرى مثل المجتمعات والمنظمات الوصول اليها من خلال العمل المباشر مع العملاء والذي خضع للبحث العلمى يقوم على اساس اطار نظرى يتضمن العديد من النظريات العلمية المستمدة من العلوم الانسانية والاجتماعية وبعض نماذج ممارسة الخدمة الاجتماعية التي تم اختيار فعاليتها
الممارسة المبنية على الادلة	دراسة عربية	العملية المعنية باتخاذ القرار الخاص بالممارسة وذلك من خلال دمج كلاً من أفضل الأدلة البحثية للبحوث المتاحة وكذلك خبرة الممارسة بالإضافة إلى توافق ذلك مع سمات العميل – اتجاهاته – قيمه ومعتقداته وظروفه وتحاول تلك العملية الوصول إلى أقصى قدر ممكن من رضا العملاء علي التدخل المهني والوصول إلى تدخل مهني أكثر فاعلية
نموذج الحياة	دراسة عربية	هو أحد النماذج الذى يعتمد بشكل أساسى على عمليات الحياة حيث يمكن الأفراد ويمنحهم القوة اللازمة لتحقيق التكيف واستمرار النمو وذلك من خلال التركيز على الجوانب الذاتية والبيئية معا لتحرير الطاقات الكامنة وتعديل البيئة من أجل رفع مستوى العلاقة الملائمة بين العميل وبيئته المحيطة حيث يستخدم بشكل عام لتحسين نوعية الحياة للعملاء.

توصى الدراسة الحالية بتدريب الاخصائيين الاجتماعيين على النماذج العلاجية التي اشارت الدراسات السابقة الى فعاليتها للتعامل مع الضغوط الحياتية للشباب وحتى لا تحدث الفجوة بين الممارسة والتطبيق.

المراجع

١. علام.هناء محمد (٢٠٢١) التفكير الإيجابي وعلاقته بإدارة الضغوط الحياتية لدى عينة من ربات الأسر. بحث منشور مجلة كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر معرف الوثيقة الرقمي: 10.12816/RAES.2021.134578.
٢. عبدالمجيد ، نهى حسيني .(٢٠٢١) الضغوط التي تواجه الطلاب الموهوبين بالمرحلة الإعدادية ودور خدمة الفرد في مواجهتها، بحث منشور بمجلة دراسات وبحوث فى الخدمة الاجتماعية كلية الخدمة الاجتماعية جامعة الفيوم ، المجلد ٢٢، العدد ٢٢ .

٣. العدروسي. محمد العدروسي أبو زيد، (٢٠٢٠). استخدام نموذج الحياة في التدخل المهني من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية للتخفيف من حدة الضغوط الحياتية للأطفال مرضى السكر، رسالة دكتوراة غير منشورة جامعة حلوان كلية الخدمة الاجتماعية، قسم المجالات.
٤. خالد، سحر احمد عبدالمعز. (٢٠٢٠) الضغوط الحياتية للمرأة العاملة بالمحليات وتصور مقترح للممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية دراسة (ماجستير)-جامعة اسيوط.كلية الخدمة الاجتماعية.قسم مجالات الخدمة الاجتماعية
٥. دياب، إسراء محفوظ..(٢٠٢٠) الضغوط الحياتية التي تواجه أسر المدمنين وتصور مقترح من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية للتخفيف منها، دراسة (ماجستير)-جامعة أسيوط.كلية الخدمة الاجتماعية.قسم مجالات في الخدمة الاجتماعية.
٦. الضيدان، الحميدي بن محمد (٢٠٢٠) فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي لخفض الضغوط الحياتية والقلق لدى أسر المشاركين في الحرب بالحد الجنوبي، رسالة (دكتوراه)-جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس، تخصص علم النفس الجنائي
٧. يونس، محمد. (٢٠٢٠) بعنوان لضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه العاملين بالمستشفيات وتصور مقترح من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لمواجهتها دراسة مطبقة على عينة من العاملين ببعض مستشفيات مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية بحث منشور بمجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان كلية الخدمة الاجتماعية مجلد ٥١، العدد ١،
٨. صفاء بدر هاشم (٢٠٢٠) بعنوان ممارسة نموذج الحياة من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية في تخفيف حدة الضغوط التي تعاني منها المطلقات، بحث منشور بمجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية، كلية الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان المجلد ٥٠، العدد ٣،
٩. أحمد، فضل محمد، (٢٠٢٠)، بعنوان تصور مقترح من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية للتخفيف من حدة الضغوط الحياتية لأبناء السجينات الغارمات بحث منشور بمجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية، كلية الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان، المجلد ٤٩، العدد ١.
١٠. عبدالموجود، منى أحمد. (٢٠١٩)، بعنوان قياس الضغوط الحياتية لطلاب الجامعة ستهدف هذه الدراسة إعداد مقياسين لضغوط الحياة لدى طلاب الجامعة بحث منشور بمجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية، كلية الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان، المجلد ٤٨، العدد ١.
١١. الشربيني، سامي محمد الديداموني (٢٠٢٠) بعنوان لضغوط الاجتماعية لأسر مصابي فيروس كورونا المستجد ودور خدمة الفرد في التعامل معها، بحث منشور بمجلة دراسات وبحوث في الخدمة الاجتماعية كلية الخدمة الاجتماعية جامعة الفيوم، المجلد ٢١، العدد ٢١
١٢. عبداللاه صابر عبدالحاميد(٢٠٢٠) بعنوان الضغوط المرتبطة بالحجر الصحي المنزلي للوقاية من الإصابة بفيروس كورونا المستجد وبرنامج مقترح باستخدام العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد للتخفيف منها بحث منشور بمجلة دراسات وبحوث في الخدمة الاجتماعية كلية الخدمة الاجتماعية جامعة الفيوم، المجلد ٢١، العدد ٢١
١٣. السيد، أيمن عبدالعزيز (٢٠١٦) استخدام نموذج الممارسة المبنية على الأدلة في مواجهة الضغوط والمشكلات الأسرية تهدف الدراسة، بحث منشور بمجلة دراسات وبحوث في الخدمة الاجتماعية كلية الخدمة الاجتماعية جامعة الفيوم، المجلد ٢، العدد ٢.
١٤. الشعراوي، آية محمود محمد على. ٢٠١٩. الضغوط الحياتية لامهات الاطفال التوحديين وعلاقتها بالسلوك اللاتوافقي لاطفالهن، دراسة ماجستير كلية الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان قسم خدمة الفرد.
١٥. عبد الجواد، أسماء فرج فرج (2019).فعالية نموذج التركيز على المهام في التخفيف من حدة الضغوط الحياتية لأمهات أطفال مرضى السكر. رسالة ا (دكتوراه) - جامعة حلوان. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم خدمة الفرد.
١٦. أبو سريغ، محمود صلاح سيد (2019) لعلاقة بين الضغوط الحياتية للشباب الجامعي والاتجاه نحو الهجرة غير الشرعية، رسالة (ماجستير) - جامعة حلوان. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم خدمة الفرد.
١٧. البربيري، هبة محمد صابر عبده. (٢٠١٩) العلاقة بين الضغوط الحياتية لمرضى الوسواس القهري وتوافقهم الاجتماعي، رسالة (ماجستير) - جامعة حلوان. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم خدمة الفرد.
١٨. العصيمي، نادرة بنت سعود ناصر (٢٠١٩) الحاجات النفسية والضغوط الحياتية لأمهات أطفال التوحد، رسالة (ماجستير)-جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس، تخصص الصحة النفسية.

١٩. عبد الحميد، منى محمد حسام الدين. (٢٠١٨) الضغوط الحياتية المترتبة على انتكاسة مرضى الكبد وتصور مقترح لادوار الممارس العام فى الخدمة الاجتماعية للتخفيف منها ، رسالة (ماجستير) - جامعة حلوان. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم مجالات الخدمة الاجتماعية.
٢٠. مقبل، سميرة عاطف عباس على. (٢٠١٨). الضغوط الحياتية للفتيات القاصرات المغتصابات وعلاقتها بسلوكهن اللاتوافقي رسالة (ماجستير) - جامعة حلوان. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم خدمة الفرد.
٢١. الياس، نرمين مجدى عوض.(2018) العلاقة بين الضغوط الحياتية لمريضات الفشل الكلوى وتوافقهن الاجتماعي، دراسة (ماجستير) جامعة حلوان. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم خدمة فرد.
٢٢. محمود، دعاء غنيم.. (٢٠١٨) فاعلية برنامج إرشادي سلوكي للتخفيف من الضغوط الحياتية للمراهقين المكفوفين. دراسة (ماجستير) - جامعة الفيوم. كلية التربية. قسم الصحة النفسية.
٢٣. عبدالفتاح، شرين محمد أحمد(٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي أسري في تخفيف الضغوط الحياتية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لأسر الأطفال المعاقين ذهنيا دراسة (ماجستير) - جامعة الفيوم. كلية التربية. قسم الصحة النفسية.
٢٤. حمد، امنية فاروق محمد عبد المنعم..(٢٠١٧) الضغوط الحياتية لمريضات اورام الثدي الحميدة وعلاقتها بتوافقهن الاجتماعي، دراسة (ماجستير) - جامعة حلوان. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم خدمة الفرد.
٢٥. جميل، ريهام محمد يسرى فهيم محمد. (٢٠١٧) الضغوط الحياتية لامهات الاطفال المعاقين سمعيا دراسة (ماجستير) - جامعة حلوان. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم خدمة الفرد.
٢٦. العزي، غادة علي.(٢٠١٧) فاعلية برنامج تدخل مهني من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية للتخفيف من حدة الضغوط الحياتية لدى المراهقات الكفيفات ، دراسة (دكتوراه) - جامعة حلوان. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم مجالات الخدمة الاجتماعية.
٢٧. الجمل، نها إبراهيم محمد. (٢٠١٧) الضغوط الحياتية لدى الكفيف وعلاقتها بتوافقة الزوجى دراسة من المنظور الايكولوجى فى خدمة الفرد دراسة (ماجستير) - جامعة حلوان. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم خدمة الفرد.
٢٨. يونس، صايمة ابراهيم. (٢٠١٧). التدخل المهني بنموذج الحياة من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية للتخفيف من حدة الضغوط الحياتية لأسر الاطفال الصم والبكم، دراسة (دكتوراه) - جامعة حلوان. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم مجالات الخدمة الاجتماعية.
٢٩. محمد، هاجر عرابى عبد الله.(٢٠١٦) المساندة الاجتماعية للطلاب الوافدين وعلاقتها بالضغوط الحياتية (دراسة فى اطار المدخل الايكولوجى) دراسة (ماجستير) - جامعة حلوان. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم خدمة الفرد.
٣٠. المهدي، مى محمد احمد. (٢٠١٦) الضغوط الحياتية لخرى مؤسسات الايتام وعلاقتها بتوافقهم الاجتماعي. اطروحة (ماجستير) - جامعة حلوان. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم خدمة الفرد.
٣١. هدى عبد الفتاح محمد 2016 الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية والتخفيف من حدة الضغوط الحياتية لأمهات الأطفال المعاقين سمعياً دراسة (ماجستير)- جامعة الفيوم. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم مجالات الخدمة الاجتماعية
٣٢. مرسى، منال شحاتة عبد الحميد. (٢٠١٦) استخدام جماعات المساندة الاجتماعية للتخفيف من الضغوط الحياتية لأسر الأطفال المعاقين ذهنياً ، رسالة (ماجستير) - جامعة الفيوم. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم طرق الخدمة الاجتماعية
٣٣. العنترى. يوسف سظام (٢٠١٥)، ممارسة الأنشطة الطلابية وضغوط الحياة لدى الشباب الجامعي، بحث منشور لمجلة الثقافة والتنمية، العدد الخامس والتسعون.
٣٤. ماجد عبد الرحمن، الغامدي، عبد العزيز مستور ٢٠١٩ قياس مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الطلاب الصم ، كشف منشور بالمجلة التربوية جامعة الكويت. مجلس النشر العلمي
٣٥. الزهراني. عبد الله بن الحمد: ٢٠١٤. الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط الحياتية لدى جامعة الملك سعود. بحث منشور لمجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية الأردن - مجلد ٤١ العدد ٣

٣٦. فرج، محمود إبراهيم عبد العزيز، ٢٠١٣ فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة وتنمية المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة المجلة للدراسات النفسية مجلد ٢٣ العدد ٧٩.
٣٧. عبد الحميد السيد عبد الحميد ٢٠١١، العلاقة بين التدخل المهني للخدمة الاجتماعية والتحقيق من حدة الضغوط الوظيفية لدى الاخصائيين الاجتماعيين المدارس الإعدادية. رسالة ماجستير كلية الخدمة المدنية جامعة الفيوم]
٣٨. محمود محمد ياسين عبد الحميد ٢٠١٤، الضغوط الاجتماعية للشباب المعاقين جسميا ودور الخدمة الاجتماعية في التخفيف من حدتها رسالة ماجستير - كلية الخدمة الاجتماعية. جامعة الفيوم]
٣٩. شيماء حمد رمضان محمد (٢٠١١) الضغوط الاجتماعية لأسر مسنين مرضي الزهايمر ومحددات العمل معها منظور نموذج الحياة. رسالة ماجستير كلية الخدمة الاجتماعية جامعة الفيوم.
٤٠. اسماعيل الرشيدى ، سراج الدين. سماح (٢٠١٧) الضغوط الحياتية وعلاقتها بالقلق لدى أمهات الأطفال المعاقين سمعيا ، بحث منشور مجلة أروك ، جامعة الخرطوم كلية الاداب العدد الاول المجلد العاشر .
٤١. عبدالحميد (٢٠١١) العلاقة بين التدخل المهني للخدمة الاجتماعية والتخفيف من حدة الضغوط الوظيفية لدى الاخصائيين الاجتماعيين العاملين بالمدارس الاعدادية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة الفيوم.
٤٢. عبدالحميد. محمود محمد ياسين (٢٠١٤) الضغوط الاجتماعية للشباب المعاقين جسميا ودور الخدمة الاجتماعية فى التخفيف من حدتها. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الخدمة الاجتماعية جامعة الفيوم.
٤٣. بوشعراية. صالحة محمد يونس (٢٠١٢) البضغوط الحياتية. بحث منشور و جامعة عين شمس ، كلية البنات الاداب والعلوم والتربية بنك المعرفة المصرى.
٤٤. على. الاء خليل نجيب (٢٠٢٠) الضغوط الحياتية لمرضى السكرى. بحث منشور بمجلة كلية الخدمة الاجتماعية جامعة أسيوط العدد ١١ مجلد ٢.
٤٥. حسن. امل الشبراوى (٢٠٢٠). ممارسة نموذج مبنى على استراتيجيات العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى فى اسباب الطالبات المتزوجات المهارة فى ادارة الضغوط ، بحث منشور مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية - جامعة الفيوم، العدد (١٩).
٤٦. حسن. أمل الشبراوى (٢٠٢٠) **Social distancing and its relationship to youth motivation achievement in Response to Covid 19** ، بحث منشور مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية - جامعة الفيوم، العدد (٢٠)
٤٧. افرى سعيدة : مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات التكيف (حل المشكلة) لدى عمال التربية الخاصة ، رسالة ماجستير ، الاردن : جامعة أحمد دراية ، ٢٠١٩.
٤٨. العبودى فاتح : الضغط النفسى وعلاقتة بالرضا الوظيفى : رسالة ماجستير ، الجزائر: كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية ، ٢٠٠٨.
٤٩. بلال عمران : مصادر الضغوط المهنية لدى معلمى التربية المهنية فى الاردن واستراتيجيات التعامل معها ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية ، جامعة الازهر ، العدد ١٧٦ ، ٢٠١٧ .
٥٠. جمعة سيد يوسف : ادارة الضغوط : القاهرة : مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث ، ٢٠٠٧.
٥١. محمد حسن غانم : كيف تهزم الضغوط النفسية ، بحث منشور ، مجلة الاهرام ، السلسلة الطبية عدد ٢٩٣ اغسطس ٢٠٠٩.
٥٢. غريغ ويكنسون : الضغط النفسى : ترجمة زينب منعم : الرياض : دار كتاب العربية مدينة الملك ابن عبدالعزيز للعلوم والنشر، ٢٠١٣.
٥٣. محمد عصام أبوندى : الضغط النفسى فى العمل وعلاقتة بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان ، غزة : الجامعة الاسلامية ، كلية التربية ، ٢٠١٥.
٥٤. هناء صالحى : علاقة الضغط النفسى بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة ، رسالة ماجستير منشورة ، جامعة قاصدى مرياح ورقلة ، ٢٠١٣.

٥٥. الفقي، آمال إبراهيم، وأبو الفتوح، محمد كمال (٢٠٢٠)، المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد، المجلة التربوية، العدد ٧٤، جامعة بنها، مصر.
٥٦. عبد المجيد، ريم (٢٠٢٠)، تداعيات كورونا: هل يقضى الفيروس على العولمة؟، مجلة آفاق سياسية، المركز العربي للبحوث والدراسات، العدد ٥٤.
٥٧. وفاق صابر علي عبد الله (٢٠٠٠) الضغوط الحياتية لدى معلمي مرحلة الأساس بولاية الخرطوم وأثرها على العملية التعليمية. رسالة ماجستير جامعة النيلين/كلية الآداب/ قسم علم النفس أ. نصر الدين أحمد إدريس الدومة ، جامعة أفريقيا العالمية /كلية الآداب/ قسم علم النفس
٥٨. نجلاء سيد حسين (٢٠١٣) وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط و علاقته بالاستقرار الأسر ، بحث منشور مجلة كلية التربية النوعية
DOI: 10.21608/mbse.1450.24.2013.1450.24
٥٩. احمد ،محمود حسن. (٢٠٠٧). الضغوط الحياتية التي تواجه العمالة المؤقتة من خريجي الجامعات وتصور لدور خدمة الفرد في التحقيق منها رسالة ماجستير – كلية الخدمة الاجتماعية.. جامعة الفيوم.
٦٠. محمود محمد ياسين عبد الحميد ٢٠١٤، الضغوط الاجتماعية للشباب المعاقين جسميا ودور الخدمة الاجتماعية في التخفيف من حدتها رسالة ماجستير – كلية الخدمة الاجتماعية. جامعة الفيوم.
٦١. هشام سيد عبدالمجيد وآخرون: المدخل الى الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية ، القاهرة : المركز الاكاديمي العربي للنشر والتوزيع ط ٢ ، ٢٠١٥ ،
٦٢. هشام سيد عبدالمجيد وآخرون: المدخل الى الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية، المهندس للطباعة، القاهرة، ٢٠٠٨ ،
٦٣. عبد العزيز النوحى، الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية " عملية حل المشكلة ضمن اطار نفسي ايكولوجي " ط ٢، القاهرة ، دار الأقصى للطباعة والنشر، ٢٠٠١،
٦٤. محمد. رأفت عبدالرحمن ، (٢٠١٩) ، نماذج ونظريات فى ممارسة خدمة الفرد ، القاهرة.
٦٥. الرشيدى ، هارون توفيق (٢٠٠٨): الضغوط النفسية طبيعتها – نظرياتها – برنامج لمساعدة الذات فى علاجها . القاهرة .
٦٦. زيدان ، مراد صالح مراد ، (١٩٩٧). الضغوط المهنية التى يتعرض لها المعلم فى التعليم الجامعى ، مجلة كلية التربية بالزقازيق ، العدد ٢٩ ، كلية التربية جامعة الزقازيق ، القاهرة : .
٦٧. عبدالله ، منى محمود محمد (٢٠٠٢) أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الاعدادية والثانوية ، دراسة مقارنة بين الريف والحضر ، رسالة دكتوراة غير منشورة معهد دراسات طفولة ، جامعه عين شمس .
٦٨. عبدالجواد . عاطف مفتاح أحمد (٢٠١٣) . تحليل مضمون دراسات وبحوث خدمة الفرد الروحية والدينية فى الفترة من (١٩٨٠ – ٢٠١٣) مجلة دراسات وبحوث فى الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية ، كلية الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية ، العدد ٣٤ مجلد ١٧ .
٦٩. همام ، سامية عبدالرحمن : فاعلية العلاج الواقعى فى خدمة الفرد للتخفيف من أعراض أحداث الحياة الضاغطة لدى العاملات المتزوجات ، بحث منشور ، المؤتمر الحادى عشر ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة الفيوم .
70. James A. Meurs University of Mississippi Pamela L. 2011. Cognitive Activation Theory of Stress: An Integrative Theoretical Approach to Work Stress, Florida State University Journal of Management Vol. 37 No. 4,
71. Tawanda M. Greer, Johnnetta Ricks, Aza A. Baylor, 2015, the role of stress, Journal of Black Psychology, vol. 41, 6: pp. 565-585
72. Emina Hadžibajramović, Gunnar Ahlberg, Jr, Carita Håkansson, Åsa Lundgren-Nilsson, Anna Grimby-Ekman 2015. Affective stress responses during leisure time: Validity evaluation of a modified version of the Stress-Energy Questionnaire, Scandinavian Journal of Public Health, vol. 43, 8: pp. 825-832. , First Published September 21, 2015

73. Alexandra D Crosswell, Kimberly G Lockwood, 2020. Best practices for stress measurement: How to measure psychological stress in health research, *Health Psychology Open*, vol. 7, 2, First Published July 8,
74. James F. Petrick, Carl Markert, Farzan Sasangohar, 2020, Stress for Success: Potential Benefits of Perceived and Actual Stress While Cruising, *Journal of Travel Research*, First Published 4 Nov 2020.
75. Anastasia Kokka, Maria Mikelatou, Georgia Fouka, Liza Varvogli, George P. Chrousos, Christina Darviri, 2016, Stress Management and Health Promotion in a Sample of Women With Intimate Partner Violence: A Randomized Controlled Trial, *Journal of Interpersonal Violence*, vol. 34, 10: pp. 2034-2055. , First Published August 15, 2016.
76. Alexandra M. Robinson, (2018) Review of General Psychology, vol. 22, 3: pp. 334-342. , First Published September 1, 2018.
77. Beesan Maraqqa*, Zaher Nazzal*, Therese Zink,2020, Palestinian Health Care Workers' Stress and Stressors During COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study, *Journal of Primary Care & Community Health* Volume 11: 1–7 © The Author(s) 2020 Article reuse guidelines: sagepub.com/journals-permissions DOI: 10.1177/2150132720955026 journals.sagepub.com/home/jpc
78. Richard S. DeFrank1. 2012, Teaching a Comprehensive Course on Stress and Work
79. *Journal of Management Education* 36(2) 143–165 © The Author(s) 2012 Reprints and permission: <http://www.sagepub.com/journalsPermissions.nav> DOI: 10.1177/1052562911427834 <http://jme.sagepub.com>.
80. Helen C Fox1*, Dongju Seo2*, Keri Tuit1,2, Julie Hansen2, Anne Kimmerling1, Peter T Morgan1 and Rajita Sinha1,2,3, 2012, stress and drugs cravings and activation of cocaine-dependent individuals: *Journal of Psychopharmacology* 26(7) 958–972 © The Author(s) 2012 Reprints and permission: sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav DOI: 10.1177/0269881111430746 jop.sagepub.co
81. Manoj Sharma, MBBS, MCHES, and Sarah E. Rush, MA, CHES, 2014 Mindfulness-Based Stress Reduction as a Stress Management Intervention for Healthy Individuals: A Systematic Review, *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine* 2014, Vol. 19(4) 271-286 a The Author(s) 2014 Reprints and permission: sagepub.com/journalsPermissions.nav DOI: 10.1177/2156587214543143 cam.sagepub.com
82. Ian Tucker1 and Lewis Goodings (2015), Managing stress through the Stress Free app: Practices of self-care in digitally mediated spaces, *Digital Health* Volume 1: 1–10! The Author(s) 2015 Reprints and permissions: sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav DOI: 10.1177/2055207615580741 dhj.sagepub.com.
83. Loren Toussaint1, Grant S Shields2, Gabriel Dorn1 and George M Slavich3 2017, Effects of lifetime stress exposure on mental and physical health in young adulthood: How stress degrades and forgiveness protects health *Journal of Health Psychology*, Vol. 21(6) 1004–1014 © The Author(s) 2014 Reprints and permissions: sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav DOI: 10.1177/1359105314544132 hpq.sagepub.com
84. McCarthy, C. (2019). Teacher stress: Balancing demands and resources. *The Phi Delta Kappan*, 101(3), 8-14. Retrieved April 21, 2021, from <https://www.jstor.org/stable/26837675>
85. Warren, E., & Font, S. (2015). Housing Insecurity, Maternal Stress, and Child Maltreatment: An Application of the Family Stress Model. *Social Service Review*, 89(1), 9-39. doi:10.1086/680043
86. Warren, E., & Font, S. (2015). Housing Insecurity, Maternal Stress, and Child Maltreatment: An Application of the Family Stress Model. *Social Service Review*, 89(1), 9-39. doi: 10.1086/680043
87. Rönkä, A., Malinen, K., Sevón, E., Metsäpelto, R., & May, V. (2017). Positive Parenting and Parenting Stress Among Working Mothers in Finland, the UK and the Netherlands: Do Working Time Patterns Matter? *Journal of Comparative Family Studies*, 48(2), 175-196. Retrieved April 21, 2021, from <http://www.jstor.org/stable/44509181>

88. **Abdulahad, R., Graham, J., Montelpare, W., & Brownlee, K. (2014). Social Capital: Understanding Acculturative Stress in the Canadian Iraqi–Christian Community. *The British Journal of Social Work*, 44(3), 694-713. Retrieved April 21, 2021, from <http://www.jstor.org/stable/43687665>**
89. **Tosone, C., McTighe, J., & Bauwens, J. (2015). Shared Traumatic Stress among Social Workers in the Aftermath of Hurricane Katrina. *The British Journal of Social Work*, 45(4), 1313-1329. Retrieved April 21, 2021, from <http://www.jstor.org/stable/43687907>**
90. **Gartstein, M., & Hancock, G. (2019). Temperamental Growth in Infancy: Demographic, Maternal Symptom, and Stress Contributions to Overarching and Fine-Grained Dimensions. *Merrill-Palmer Quarterly*, 65(2), 121-157. doi:10.13110/merrpalmquar1982.65.2.0121**
91. **Aileen S. Garcia, Lixin Ren, Jan M. Eстераich, & Helen H. Raikes. (2017). Influence of Child Behavioral Problems and Parenting Stress on Parent–Child Conflict Among Low-Income Families: The Moderating Role of Maternal Nativity. *Merrill-Palmer Quarterly*, Published By: Wayne State University Press**
92. **Sampson, M., Villarreal, Y., & Padilla, Y. (2015). Association between Support and Maternal Stress at One Year Postpartum: Does Type Matter? *Social Work Research*, 39(1), 49-59. Published By: Oxford University Press**
93. **Blomberg, H., Kallio, J., Kroll, C., & Saarinen, A. (2015). Job Stress among Social Workers: Determinants and Attitude Effects in the Nordic Countries. *The British Journal of Social Work*, 45(7), 2089-2105. Retrieved April 21, 2021, from <http://www.jstor.org/stable/43687975>**
94. **Miyamoto, I. (2020). (Rep.). Daniel K. Inouye Asia-Pacific Center for Security Studies. Retrieved April 21, 2021, from <http://www.jstor.org/stable/resrep24863>**
95. **World Health Organization. (2020). (Rep.). World Health Organization. Retrieved April 21, 2021, from <http://www.jstor.org/stable/resrep28109>**
96. **O'Reilly, A., & Green, F. (Eds.). (2021). *Mothers, Mothering, and COVID-19: Dispatches from the Pandemic*. Canada: Demeter Press. doi:10.2307/j.ctv1h45mcj**
97. **Hayden, S., & Hallstein, L. (2021). An Ode to Academic Mothers: Finding Gratitude and Grace in the Midst of COVID-19. In O'Reilly A. & Green F. (Eds.), *Mothers, Mothering, and COVID-19: Dispatches from the Pandemic* (pp. 169-180). Canada: Demeter Press. doi:10.2307/j.ctv1h45mcj.15**
98. **Orton-Johnson, K. (2021). Digitally Mediated Motherhood during the COVID-19 Pandemic. In O'Reilly A. & Green F. (Eds.), *Mothers, Mothering, and COVID-19: Dispatches from the Pandemic* (pp. 291-302). Canada: Demeter Press. doi:10.2307/j.ctv1h45mcj.26**
99. **Cordero, A., Granados, P., & Campo, M. (2021). “I Am Always Caring at Home”: Spanish Mothers and the Challenges of COVID-19 Lockdowns in Childrearing. In O'Reilly A. & Green F. (Eds.), *Mothers, Mothering, and COVID-19: Dispatches from the Pandemic* (pp. 319-328). Canada: Demeter Press. doi:10.2307/j.ctv1h45mcj.28**
100. **Khoo, S., & Kara, H. (2020). Introduction. In Khoo S. & Kara H. (Eds.), *Researching in the Age of COVID-19 Vol 3: Volume III: Creativity and Ethics* (pp. 1-6). Bristol: Bristol University Press. doi:10.2307/j.ctv18dvt3x.5**
101. **Taylor, S. (2011). Mechanisms linking early life stress to adult health outcomes. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(19), 8507-8512. Retrieved April 21, 2021, from <http://www.jstor.org/stable/25681447>.**
102. **Turner, R., & Avison, W. (1992). Innovations in the Measurement of Life Stress: Crisis Theory and the Significance of Event Resolution. *Journal of Health and Social Behavior*, 33(1), 36-50. doi:10.2307/2136856**
103. **Akoondzadeh, G. , Nouhi, E. and Ebadi, A. (2018) Unsecured Life: The Experience of the Veteran Posttraumatic Stress Disorder Wives. *International Journal of Clinical Medicine*, 9, 281-293. doi: 10.4236/ijcm.2018.94025**
104. **Gonçalves, E. and de Jesus, S. (2015) Stress, Executive Function, Resilience and Quality of Life in Portuguese Subjects in Situations of Economic Insufficiency and Unemployment. *Open Journal of Psychiatry*, 5, 350-361. doi: 10.4236/ojpsych.2015.54040**

105. Centeio, E. , Whalen, L. , Thomas, E. , Kulik, N. and McCaughtry, N. (2017) Using Yoga to Reduce Stress and Bullying Behaviors among Urban Youth. Health, 9, 409-424. doi: 10.4236/health.2017.93029.
106. Ishida, R. & Okada, M. (2011). Factors Influencing the Development of "Purpose in Life" and Its Relationship to Coping with Mental Stress. Psychology, 2, 29-34. doi: 10.4236/psych.2011.21005
107. Arbeau, K. , Theall, L. , Willoughby, K. , Berman, J. and Stewart, S. (2017) What Happened? Exploring the Relation between Traumatic Stress and Provisional Mental Health Diagnoses for Children and Youth. Psychology, 8, 2485-2495. doi: 10.4236/psych.2017.814157
108. Shu-Hui Lin, Yun-Chen Huang, 2013, Life stress and academic burnout
109. , National Taichung University of Science and Technology, Taiwan
110. Alexander von Humboldt. (2015). Why LIWC sucks (or: saner options for social media content analysis, #FAIL-Workshop @ AoIR 2015 Phoenix
111. Rugg, G., Gerrard, S., & Hooper, S. (2008). Stress and well-being: an overview. In The stress-free guide to studying at university: A student's guide towards a better life (pp. 1-10). SAGE Publications Ltd
112. Gmelch, W. H. (1993). Identify your stress traps. In Coping with faculty stress (pp. 15-39). SAGE Publications, Inc., <https://www.doi.org/10.4135/9781483326313.n2>

ملاحق الدراسة

ملحق رقم (١) قائمة الدراسات العربية التي تم تحليلها

١. عبدالمجيد ، نهى حسيني .(٢٠٢١) الضغوط التي تواجه الطلاب الموهوبين بالمرحلة الإعدادية ودور خدمة الفرد في مواجهتها، بحث منشور بمجلة دراسات وبحوث في الخدمة الاجتماعية كلية الخدمة الاجتماعية جامعة الفيوم ، المجلد ٢٢، العدد ٢٢ .
٢. العدروسي. محمد العدروسي أبوزيد، (٢٠٢٠). استخدام نموذج الحياة في التدخل المهني من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية للتخفيف من حدة الضغوط الحياتية للأطفال مرضى السكر، رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة حلوان كلية الخدمة الاجتماعية ، قسم المجالات.
٣. خالد، سحر احمد عبدالمعز. (٢٠٢٠) الضغوط الحياتية للمرأة العاملة بالمحليات وتصور مقترح للممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية دراسة (ماجستير)-جامعة اسيوط.كلية الخدمة الاجتماعية.قسم مجالات الخدمة الاجتماعية
٤. دياب، إسراء محفوظ..(٢٠٢٠) الضغوط الحياتية التي تواجه أسر المدمنين وتصور مقترح من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية للتخفيف منها، دراسة (ماجستير)-جامعة اسيوط.كلية الخدمة الاجتماعية.قسم مجالات في الخدمة الاجتماعية.
٥. الضيدان، الحميدي بن محمد (٢٠٢٠) فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي لخفض الضغوط الحياتية والقلق لدى أسر المشاركين في الحرب بالحد الجنوبي ، رسالة (دكتوراه)-جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس، تخصص علم النفس الجنائي
٦. يونس، محمد. (٢٠٢٠) بعنوان لضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه العاملين بالمستشفيات وتصور مقترح من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لمواجهتها دراسة مطبقة على عينة من العاملين ببعض مستشفيات مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية بحث منشور بمجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان كلية الخدمة الاجتماعية مجلد ٥١، العدد ١،
٧. صفاء بدر هاشم (٢٠٢٠) بعنوان ممارسة نموذج الحياة من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية في تخفيف حدة الضغوط التي تعاني منها المطلقات، بحث منشور بمجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية ، كلية الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان المجلد ٥٠، العدد ٣،
٨. أحمد، فضل محمد ،(٢٠٢٠)، بعنوان تصور مقترح من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية للتخفيف من حدة الضغوط الحياتية لأبناء السجينات الغارمات بحث منشور بمجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية ، كلية الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان، المجلد ٤٩، العدد ١.

٩. عبدالموجود، منى أحمد. (٢٠١٩) ، بعنوان قياس الضغوط الحياتية لطلاب الجامعة ستهدف هذه الدراسة إعداد مقياسين لضغوط الحياة لدى طلاب الجامعة بحث منشور بمجلة دراسات فى الخدمة الاجتماعية ، كلية الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان، المجلد ٤٨، العدد ١.
١٠. الشرييني، سامي محمد الديداموني (٢٠٢٠) بعنوان لضغوط الاجتماعية لأسر مصابي فيروس كورونا المستجد ودور خدمة الفرد في التعامل معها ، بحث منشور بمجلة دراسات وبحوث فى الخدمة الاجتماعية كلية الخدمة الاجتماعية جامعة الفيوم، المجلد ٢١، العدد ٢١
١١. عبدالله صابر عبدالحميد(٢٠٢٠) بعنوان الضغوط المرتبطة بالحجر الصحي المنزلي للوقاية من الإصابة بفيروس كورونا المستجد وبرنامج مقترح باستخدام العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد للتخفيف منها بحث منشور بمجلة دراسات وبحوث فى الخدمة الاجتماعية كلية الخدمة الاجتماعية جامعة الفيوم، المجلد ٢١، العدد ٢١
١٢. السيد، أيمن عبدالعزيز (٢٠١٦) استخدام نموذج الممارسة المبنية على الأدلة في مواجهة الضغوط والمشكلات الأسرية تهدف الدراسة، بحث منشور بمجلة دراسات وبحوث فى الخدمة الاجتماعية كلية الخدمة الاجتماعية جامعة الفيوم، المجلد ٢، العدد ٢.
١٣. الشعراوي، آية محمود محمد على. ٢٠١٩. الضغوط الحياتية لامهات الاطفال التوحديين وعلاقتها بالسلوك اللاتوافقي لاطفالهن، دراسة ماجستير كلية الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان قسم خدمة الفرد.
١٤. عبد الجواد، أسماء فرج فرج (2019).فعالية نموذج التركيز على المهام في التخفيف من حدة الضغوط الحياتية لأمهات أطفال مرضي السكر. رسالة ا (دكتوراه) - جامعة حلوان. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم خدمة الفرد.
١٥. أبو سريع، محمود صلاح سيد (2019) لعلاقة بين الضغوط الحياتية للشباب الجامعي والاتجاه نحو الهجرة غير الشرعية ، رسالة (ماجستير) - جامعة حلوان. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم خدمة الفرد.
١٦. البرييري، هبة محمد صابر عبده. (٢٠١٩) العلاقة بين الضغوط الحياتية لمرضى الوسواس القهري وتوافقهم الاجتماعي، رسالة (ماجستير) - جامعة حلوان. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم خدمة الفرد.
١٧. العصيمي، نادرة بنت سعود ناصر (٢٠١٩) الحاجات النفسية والضغوط الحياتية لأمهات أطفال التوحد، رسالة (ماجستير)-جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس، تخصص الصحة النفسية.
١٨. عبد الحميد، منى محمد حسام الدين. (٢٠١٨) الضغوط الحياتية المترتبة على انتكاسة مرضى الكبد وتصور مقترح لادوار الممارس العام فى الخدمة الاجتماعية للتخفيف منها ، رسالة (ماجستير) - جامعة حلوان. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم مجالات الخدمة الاجتماعية.
١٩. مقبل، سمية عاطف عباس على.(٢٠١٨). الضغوط الحياتية للفتيات القاصرات المغتصابات وعلاقتها بسلوكهن اللاتوافقي رسالة (ماجستير) - جامعة حلوان. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم خدمة الفرد.
٢٠. الياس، نرمين مجدى عوض.(2018) العلاقة بين الضغوط الحياتية لمریضات الفشل الكلوى وتوافقهن الاجتماعي، دراسة (ماجستير) جامعة حلوان. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم خدمة فرد.
٢١. محمود، دعاء غنيم.. (٢٠١٨) فاعلية برنامج إرشادي سلوكي للتخفيف من الضغوط الحياتية للمراهقين المكفوفين. دراسة (ماجستير) - جامعة الفيوم. كلية التربية. قسم الصحة النفسية.
٢٢. عبدالفتاح، شرين محمد أحمد(٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي أسري في تخفيف الضغوط الحياتية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لأسر الأطفال المعاقين ذهنيا دراسة (ماجستير) - جامعة الفيوم. كلية التربية. قسم الصحة النفسية.
٢٣. حمد، امنية فاروق محمد عبد المنعم.2017 لضغوط الحياتية لمریضات اورام الثدي الحميدة وعلاقتها بتوافقهن الاجتماعي، دراسة (ماجستير) - جامعة حلوان. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم خدمة الفرد.
٢٤. جميل، ريهام محمد يسرى فهيم محمد. (٢٠١٧) الضغوط الحياتية لامهات الاطفال المعاقين سمعيا ادراسة (ماجستير) - جامعة حلوان. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم خدمة الفرد.

٢٥. العزبي، غادة علي. (٢٠١٧) فعالية برنامج تدخل مهني من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية للتخفيف من حدة الضغوط الحياتية لدى المراهقات الكفيفات ، دراسة (دكتوراه) - جامعة حلوان. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم مجالات الخدمة الاجتماعية.
٢٦. الجمل، نها إبراهيم محمد. (٢٠١٧) الضغوط الحياتية لدى الكفيف وعلاقتها بتوافق الزوجي دراسة من المنظور الايكولوجي فى خدمة الفرد دراسة (ماجستير) - جامعة حلوان. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم خدمة الفرد.
٢٧. يونس، صايمة ابراهيم. (٢٠١٧). التدخل المهني بنموذج الحياة من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية للتخفيف من حدة الضغوط الحياتية لأسر الاطفال الصم والبكم، دراسة (دكتوراه) - جامعة حلوان. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم مجالات الخدمة الاجتماعية.
٢٨. محمد، هاجر عرابى عبد الله. (٢٠١٦) المساندة الاجتماعية للطلاب الوافدين وعلاقتها بالضغوط الحياتية (دراسة فى اطار المدخل الايكولوجي) دراسة (ماجستير) - جامعة حلوان. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم خدمة الفرد.
٢٩. المهدي، مى محمد احمد. (٢٠١٦) الضغوط الحياتية لخريجي مؤسسات الايتام وعلاقتها بتوافقهم الاجتماعى. اطروحة (ماجستير) - جامعة حلوان. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم خدمة الفرد.
٣٠. هدى عبد الفتاح محمد 2016 الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية والتخفيف من حدة الضغوط الحياتية لأمهات الأطفال المعاقين سمعيًا دراسة (ماجستير) - جامعة الفيوم. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم مجالات الخدمة الاجتماعية
٣١. مرسى، منال شحاتة عبد الحميد. (٢٠١٦) استخدام جماعات المساندة الاجتماعية للتخفيف من الضغوط الحياتية لأسر الأطفال المعاقين ذهنيًا ، رسالة (ماجستير) - جامعة الفيوم. كلية الخدمة الاجتماعية. قسم طرق الخدمة الاجتماعية
٣٢. العنترى. يوسف سطاتم (٢٠١٥)، ممارسة الأنشطة الطلابية وضغوط الحياة لدى الشباب الجامعي، بحث منشور لمجلة الثقافة والتنمية، العدد الخامس والتسعون.
٣٣. ماجد عبد الرحمن، الغامدي، عبد العزيز مستور ٢٠١٩ قياس مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الطلاب الصم ، كشف منشور بالمجلة التربوية جامعة الكويت. مجلس النشر العلمي
٣٤. الزهراني. عبد الله بن الحمد: ٢٠١٤. الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط الحياتية لدى جامعة الملك سعود. بحث منشور لمجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية الأردن- مجلد ٤١ العدد ٣
٣٥. فرج، محمود إبراهيم عبد العزيز، ٢٠١٣ فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط احداث الحياة وتنمية المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة المجلة للدراسات النفسية مجلد ٢٣ العدد ٧٩.
٣٦. عبد الحميد السيد عبد الحميد ٢٠١١، العلاقة بين التدخل المهني للخدمة الاجتماعية والتحقيق من حدة الضغوط الوظيفية لدى الاخصائيين الاجتماعيين المدارس الإعدادية. رسالة ماجستير كلية الخدمة المدنية جامعة الفيوم]
٣٧. محمود محمد ياسين عبد الحميد ٢٠١٤، الضغوط الاجتماعية للشباب المعاقين جسميا ودور الخدمة الاجتماعية في التخفيف من حدتها رسالة ماجستير - كلية الخدمة الاجتماعية. جامعة الفيوم]
٣٨. شيماء حمد رمضان محمد (٢٠١١) الضغوط الاجتماعية لأسر مسنين مرضي الزهايمر ومحددات العمل معها منظور نموذج الحياة. رسالة ماجستير كلية الخدمة الاجتماعية جامعة الفيوم.
٣٩. اسماعيل. الرشيدى ، سراج الدين. سماح (٢٠١٧) الضغوط الحياتية وعلاقتها بالقلق لدى أمهات الأطفال المعاقين سمعيا ، بحث منشور مجلة أوروك ، جامعة الخرطوم كلية الاداب العدد الاول المجلد العاشر .
٤٠. عبد الحليم (٢٠١١) العلاقة بين التدخل المهني للخدمة الاجتماعية والتخفيف من حدة الضغوط الوظيفية لدى الاخصائيين الاجتماعيين العاملين بالمدارس الاعدادية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة الفيوم.
٤١. عبد الحميد. محمود محمد ياسين (٢٠١٤) الضغوط الاجتماعية للشباب المعاقين جسميا ودور الخدمة الاجتماعية فى التخفف من حدتها. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الخدمة الاجتماعية جامعة الفيوم.

٤٢. بوشعراية. صالحه محمد يونس (٢٠١٢) البضغوط الحياتية. بحث منشور و جامعة عين شمس ، كلية البنات الاداب والعلوم والتربية
بنك المعرفة المصرى.

٤٣. على. اء خليل نجيب (٢٠٢٠) الضغوط الحياتية لمرضى السكرى. بحث منشور بمجلة كلية الخدمة الاجتماعية جامعة أسيوط العدد ١١ مجلد ٢.

٤٤. حسن. امل الشبراوى (٢٠٢٠). ممارسة نموذج مبنى على استراتيجيات العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى فى اكساب الطالبات المتزوجات المهارة فى ادارة الضغوط ، بحث منشور مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية - جامعة الفيوم، العدد

ملحق رقم (٢) قائمة الدراسات الأجنبية التي تم تحليلها

1. James A. Meurs University of Mississippi Pamela L. 2011. Cognitive Activation Theory of Stress: An Integrative Theoretical Approach to Work Stress, Florida State University Journal of Management Vol. 37 No. 4,
2. Tawanda M. Greer, Johnnetta Ricks, Aza A. Baylor, 2015, the role of stress, Journal of Black Psychology, vol. 41, 6: pp. 565-585
3. Emina Hadžibajramović, Gunnar Ahlberg, Jr, Carita Håkansson, Åsa Lundgren-Nilsson, Anna Grimby-Ekman 2015. Affective stress responses during leisure time: Validity evaluation of a modified version of the Stress-Energy Questionnaire, Scandinavian Journal of Public Health, vol. 43, 8: pp. 825-832. , First Published September 21, 2015
4. Alexandra D Crosswell, Kimberly G Lockwood, 2020. Best practices for stress measurement: How to measure psychological stress in health research, Health Psychology Open, vol. 7, 2, First Published July 8,
5. James F. Petrick, Carl Markert, Farzan Sasangohar, 2020, Stress for Success: Potential Benefits of Perceived and Actual Stress While Cruising, Journal of Travel Research, First Published 4 Nov 2020.
6. Anastasia Kokka, Maria Mikelatou, Georgia Fouka, Liza Varvogli, George P. Chrousos, Christina Darviri, 2016, Stress Management and Health Promotion in a Sample of Women With Intimate Partner Violence: A Randomized Controlled Trial, Journal of Interpersonal Violence, vol. 34, 10: pp. 2034-2055. , First Published August 15, 2016.
7. Alexandra M. Robinson, (2018) Review of General Psychology, vol. 22, 3: pp. 334-342. , First Published September 1, 2018.
8. Beesan Maraqa*, Zaher Nazzal*, Therese Zink, 2020, Palestinian Health Care Workers' Stress and Stressors During COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study, Journal of Primary Care & Community Health Volume 11: 1-7 © The Author(s) 2020 Article reuse guidelines: sagepub.com/journals-permissions DOI: 10.1177/2150132720955026 journals.sagepub.com/home/jpc
9. Richard S. DeFrank1. 2012, Teaching a Comprehensive Course on Stress and Work
10. Journal of Management Education 36(2) 143-165 © The Author(s) 2012 Reprints and permission: <http://www.sagepub.com/journalsPermissions.nav> DOI: 10.1177/1052562911427834 <http://jme.sagepub.com>
11. Manoj Sharma, MBBS, MCHES, and Sarah E. Rush, MA, CHES, 2014 Mindfulness-Based Stress Reduction as a Stress Management Intervention for Healthy Individuals: A Systematic Review, Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine 2014, Vol. 19(4) 271-286 a The Author(s) 2014 Reprints and permission: sagepub.com/journalsPermissions.nav DOI: 10.1177/2156587214543143 cam.sagepub.com
12. Ian Tucker1 and Lewis Goodings (2015), Managing stress through the Stress Free app: Practices of self-care in digitally mediated spaces, Digital Health Volume 1: 1-10! The Author(s) 2015 Reprints and permissions: sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav DOI: 10.1177/2055207615580741 dhj.sagepub.com.
13. Loren Toussaint1, Grant S Shields2, Gabriel Dorn1 and George M Slavich3 2017, Effects of lifetime stress exposure on mental and physical health in young adulthood: How stress degrades and forgiveness protects health Journal of Health Psychology, Vol. 21(6) 1004-1014 © The Author(s) 2014 Reprints and permissions: sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav DOI: 10.1177/1359105314544132 hpq.sagepub.com

14. McCarthy, C. (2019). Teacher stress: Balancing demands and resources. *The Phi Delta Kappan*, 101(3), 8-14. Retrieved April 21, 2021, from <https://www.jstor.org/stable/26837675>
15. Warren, E., & Font, S. (2015). Housing Insecurity, Maternal Stress, and Child Maltreatment: An Application of the Family Stress Model. *Social Service Review*, 89(1), 9-39. doi:10.1086/680043
16. Warren, E., & Font, S. (2015). Housing Insecurity, Maternal Stress, and Child Maltreatment: An Application of the Family Stress Model. *Social Service Review*, 89(1), 9-39. doi: 10.1086/680043
17. Rönkä, A., Malinen, K., Sevón, E., Metsäpelto, R., & May, V. (2017). Positive Parenting and Parenting Stress Among Working Mothers in Finland, the UK and the Netherlands: Do Working Time Patterns Matter? *Journal of Comparative Family Studies*, 48(2), 175-196. Retrieved April 21, 2021, from <http://www.jstor.org/stable/44509181>
18. Abdulahad, R., Graham, J., Montelpare, W., & Brownlee, K. (2014). Social Capital: Understanding Acculturative Stress in the Canadian Iraqi-Christian Community. *The British Journal of Social Work*, 44(3), 694-713. Retrieved April 21, 2021, from <http://www.jstor.org/stable/43687665>
19. Tosone, C., McTighe, J., & Bauwens, J. (2015). Shared Traumatic Stress among Social Workers in the Aftermath of Hurricane Katrina. *The British Journal of Social Work*, 45(4), 1313-1329. Retrieved April 21, 2021, from <http://www.jstor.org/stable/43687907>
20. Gartstein, M., & Hancock, G. (2019). Temperamental Growth in Infancy: Demographic, Maternal Symptom, and Stress Contributions to Overarching and Fine-Grained Dimensions. *Merrill-Palmer Quarterly*, 65(2), 121-157. doi:10.13110/merrpalmquar1982.65.2.0121
21. Aileen S. Garcia, Lixin Ren, Jan M. Esterach, & Helen H. Raikes. (2017). Influence of Child Behavioral Problems and Parenting Stress on Parent-Child Conflict Among Low-Income Families: The Moderating Role of Maternal Nativity. *Merrill-Palmer Quarterly*, Published By: Wayne State University Press
22. Sampson, M., Villarreal, Y., & Padilla, Y. (2015). Association between Support and Maternal Stress at One Year Postpartum: Does Type Matter? *Social Work Research*, 39(1), 49-59. Published By: Oxford University Press
23. Blomberg, H., Kallio, J., Kroll, C., & Saarinen, A. (2015). Job Stress among Social Workers: Determinants and Attitude Effects in the Nordic Countries. *The British Journal of Social Work*, 45(7), 2089-2105. Retrieved April 21, 2021, from <http://www.jstor.org/stable/43687975>
24. Taylor, S. (2011). Mechanisms linking early life stress to adult health outcomes. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(19), 8507-8512. Retrieved April 21, 2021, from <http://www.jstor.org/stable/25681447>.
25. Turner, R., & Avison, W. (1992). Innovations in the Measurement of Life Stress: Crisis Theory and the Significance of Event Resolution. *Journal of Health and Social Behavior*, 33(1), 36-50. doi:10.2307/2136856
26. Akoondzadeh, G. , Nouhi, E. and Ebadi, A. (2018) Unsecured Life: The Experience of the Veteran Posttraumatic Stress Disorder Wives. *International Journal of Clinical Medicine*, 9, 281-293. doi: 10.4236/ijcm.2018.94025
27. Gonçalves, E. and de Jesus, S. (2015) Stress, Executive Function, Resilience and Quality of Life in Portuguese Subjects in Situations of Economic Insufficiency and Unemployment. *Open Journal of Psychiatry*, 5, 350-361. doi: 10.4236/ojpsych.2015.54040
28. Centeio, E. , Whalen, L. , Thomas, E. , Kulik, N. and McCaughtry, N. (2017) Using Yoga to Reduce Stress and Bullying Behaviors among Urban Youth. *Health*, 9, 409-424. doi: 10.4236/health.2017.93029.
29. Ishida, R. & Okada, M. (2011). Factors Influencing the Development of "Purpose in Life" and Its Relationship to Coping with Mental Stress. *Psychology*, 2, 29-34. doi: 10.4236/psych.2011.21005
30. Arbeau, K. , Theall, L. , Willoughby, K. , Berman, J. and Stewart, S. (2017) What Happened? Exploring the Relation between Traumatic Stress and Provisional Mental Health Diagnoses for Children and Youth. *Psychology*, 8, 2485-2495. doi: 10.4236/psych.2017.814157
31. Shu-Hui Lin, Yun-Chen Huang, 2013, Life stress and academic burnout
32. , National Taichung University of Science and Technology, Taiwan

33. Alexander von Humboldt. (2015). Why LIWC sucks (or: saner options for social media content analysis, #FAIL-Workshop @ AoIR 2015 Phoenix
34. Rugg, G., Gerrard, S., & Hooper, S. (2008). Stress and well-being: an overview. In *The stress-free guide to studying at university: A student's guide towards a better life* (pp. 1-10). SAGE Publications Ltd
35. Gmelch, W. H. (1993). Identify your stress traps. In *Coping with faculty stress* (pp. 15-39). SAGE Publications, Inc., <https://www.doi.org/10.4135/9781483326313.n2>