مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، ص369-398، يونيه 2006
ISSN 1726-6807, http//www.iugaza.edu.ps/ara/research/

الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم

د. نبيل كامل دخان
قسم علم النفس – كلية التربية
الجامعة الإسلامية- غزة – فلسطين

أ. بشير إبراهيم الحجار
كلية التمريض
الجامعة الإسلامية - غزة – فلسطين

تاريخ الاستلام: 2005/5/24م، تاريخ قبول البحث: 2005/11/20م

ملخص هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية لديهم وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة (541) طالباً وطالبة، وهي تمثل حوالي (4%) من مجتمع الدراسة البالغ (15441) طالباً وطالبة من كليات الجامعة التسعة بأقسامها المختلفة. واستخدم الباحثان استبانتين، الأولى لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة، و الثانية لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج وكان من أهمها: أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (62.05%)، وأن معدل الصلابة النفسية لديهم(77.33%). كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية -عدا ضغوط بيئة الجامعة- تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات، وبينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية-عدا الأسرية والمالية- تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية -عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة- تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح المستوى الرابع، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية -عدا المالية والدرجة الكلية- تعزى لمتغير الدخل الشهري، وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية. وأوصت الدراسة بضرورة قيام مسئولي الجامعة والمرشدين خاصة بعمل برامج إرشادية لزيادة وعي طلبة الجامعة بمفهوم الضغوط النفسية والعوامل المؤثرة فيها وتحسين شروط الدراسة في الجامعة.

STRESS AMONG THE ISLAMIC UNIVERSITY STUDENTS AND ITS RELATIONSHIP WITH PSYCHOLIGICAL HARDINESS

Abstract: The aim of this study was to identify the level of stress and its resources among Islamic university students and its relationship with their psychological hardiness. It also sought to find out the effect of some demographic variables on the level of stress and hardiness. The

descriptive analytical method was used in this study. The sample of this study consisted of (4%) from (15,441) university male and female students of students was drawn from the nine faculties and their departments. The researchers developed two questionnaires, the first to measure the level of stress among university students, and the second to measure the level of psychological hardiness. The results of this study indicated that the level of stress among university student was (62.05%), while the level of psychological hardiness among them was (77.33%).The results also revealed that there were statistically significant differences among students in the level of stress due to sex in favor of male students, which means that the level of stress among male students was higher than among female students The results also revealed that there were not statistically significant differences among students in the level of stress-except study and university environment stress- due to academic level in favor to the fourth academic level. However, there were statistically significant differences among students in the level of stress-except family and financial stress- due to specialty in favor of scientific one. The results also revealed that there were not statistically significant differences among students in the level of stress except financial and total stress- due to monthly income in favor of the least income. Also the study showed there is significant negative correlation between stress and psychological hardiness among Islamic university students. The researchers recommended that counseling programs should set up for university students to increase students' awareness about the stress and the factors affecting it and improving the study conditions in the university.

مقدمة:

يعيش الإنسان المعاصر زمناً كثرت فيه وتعددت روافد الضغوط النفسية، وامتاز هذا العصر بالتغير السريع والمتلاحق مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريق تحقيق أهدافه وتلبية احتياجاته وصولاً للتوافق الشخصي والاجتماعي.

وعليه فقد أصبح التعرض للضغط سمة العصر عموماً، وسمة للإنسان الفلسطيني الذي أصبحت حياته سلسلة من المعاناة نتيجة ما يتعرض له في ظل الاحتلال الإسرائيلي وهذا ما أظهرته العديد من الدراسات كدراسة (قوتة، 1998) ودراسة (بوناماكي، 1988) وكذلك دراسة (الحلو وعفانة، 1994).

وتتناول هذه الدراسة بشكل محدد طلبة الجامعة الإسلامية بغزة للوقوف على مجمل الضغوط النفسية التي يعانون منها سواء تلك المتعلقة بنظام الدراسة ومتعلقاته أو تلك المتعلقة بالظروف السياسية والاقتصادية والاجتماعية المحيطة بهم، ولم تكتف هذه الدراسة بتحديد هذه الضغوط ومصادرها كما هدفت إليه دراسة(البرعاوي، 2001) بل اتجهت إلى دراسة متغير الصلابة

النفسية وتأثيره على تلك الضغوط، حيث استخدمت الباحثة (كوباسا)، ذلك العامل في دراستها عندما تبين أن بعض الأفراد أقدر على مجابهة الضغوط وتحملها مقارنة بالآخرين، ولقد اهتمت كوباسا بكشف الخواص المهمة التي يتميز بها الأفراد الذين يتحملون الضغوط وتأثيراتها وأسلوب مقاومتها، ووجدت أن أفضل المتكيفين مع الضغوط هم الأشخاص الذين لديهم سمات شخصية أطلقت عليها الشخصية الصلدة وهم الأشخاص الذين لديهم التزام عال ويستمتعون بعملهم وأسرتهم وأصدقائهم والذين يملكون الإحساس بالسيطرة على الأمور والذين يمتلكون الإحساس بالقدرة على مجابهة التحديات (الحواجري، 53:2004) واستناداً للنظرية الوجودية للشخصية فقد عرفت كوباسا وزملاؤها مركب الصلابة بأنه "مجموعة(كوكبة) من سمات الشخصية التي تعمل كمصدر مقاومة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (دخان، 122:2003).

كما يمكن النظر للصلابة النفسية على أنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة(مخيمر، 114:1997) وقد ذهب Antonvski, إلى أن الصلابة مصدر مقاومة يمكنه معادلة الآثار المحتملة للضغط (Cotton, 1990:107). وعليه فان الباحثين يسعيان من خلال هذه الدراسة للكشف عن دور الصلابة النفسية ومتغيرات أخرى عند طلبة الجامعة الإسلامية بغزة وتأثيرها على الضغوط المختلفة التي يتعرضون لها في ظل الأوضاع السياسية والاقتصادية والأكاديمية التي يعيشونها.

مشكلة الدراسة:

وفي ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة على النحو التالي:

ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم؟

ويتفرع من هذا التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:

1- ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية؟

2- ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية؟

3- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة؟

4- هـل توجـد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\propto \leq 0.05$) في الضغوط تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)؟

5-هـل توجـد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\propto \leq 0.05$) في الضغوط تعزى لمتغير نوع الكلية؟

6-هـل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\propto \leq 0.05$) في الضغوط تعزى لمتغير المستوى الجامعي (أول، ثاني، ثالث، رابع)؟

7-هـل توجـد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\propto \leq 0.05$) في الضغوط تعزى لمتغير مستوى الدخل؟

أهمية الدراسة: حيث تعتبر هذه الدراسة إضافة لتراث نظري حول متغيرات الضغوط والصلابة النفسية، وطلبة الجامعة الإسلامية، وبالتالي يمكن تقديم أطر نظرية مستقبلية لتفسير الأبعاد العامة للضغوط النفسية والعوامل المساهمة فيها، كما إن هذه الدراسة تفيد في:

- تزويد العاملين في الإرشاد الطلابي بمفاهيم إضافية تتعلق بالضغوط النفسية وكذا الصلابة النفسية.
- تصميم خطط وقائية وإرشادية وعلاجيـة لتخفيف الضغوط النفسية لدى الطلبة.
- إمداد إدارة الجامعة بمعلومات شاملة بمصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.
- تزويد طلبة الدراسات العليا والبحث العلمي ببحث جديد يربط بين مفهومين نفسيين هما الضغوط والصلابة.

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف إلى مستوى كل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية.
- التعرف إلى العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية.
- التعرف إلى الفروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغيرات الجنس ونوع الكلية والمستوى الدراسي ودخل الأسرة الشهري لدى طلبة الجامعة الإسلامية.

تعريف المصطلحات:

الضغوط النفسية: "مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تفضي إلى الشعور بالتوتر، وتستثف عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته" (تعريف لباحثين).

" و يقاس إجرائياً من خلال استبانة الضغوط النفسية الذي صممه الباحثان".

الصلابة النفسية: "اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة"(تعريف الباحثين).
"و يقاس إجرائياً من خلال استبانة الصلابة النفسية الذي صممه الباحثان".

حدود الدراسة:

الحد الزماني: تم إجراء الدراسة في الفصل الأول من العام الدراسي 2005/2004.

الحد المكاني:تم إجراء هذه الدراسة على طلبة الجامعة الإسلامية المسجلين لديها حتى العام الدراسي 2005/2004

الدراسات السابقة: تناولت العديد من الدراسات السابقة موضوع الضغوط النفسية لدى الطلبة لكنها-في فلسطين خاصة- لم تتناول موضوع الصلابة النفسية، وكما ذكر الباحثان فهذا الموضوع حديث لم يتم التطرق إليه عندنا، ولقد قام الباحثان بتصنيف الدراسات السابقة إلى محورين:

أولاً: الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية:

دراسة البرعاوي (2001)

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الإقامة، وكذلك التعرف على أكثر المواقف والأبعاد التي تشكل ضغطاً عليهم. وتكونت عينة الدراسة من (650) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الإسلامية. وتوصل الباحث إلى عدة نتائج أهمها: أن مستوى الضغوط لدى الطلبة كان 53.8% بحسب الترتيب التالي: الدراسية، الانفعالية، بيئة الجامعة، الشخصية، الصحية، الاجتماعية، المالية، وأخيراً الأسرية. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط تعزى لمتغير مستوى الدراسة ومكان الإقامة، بينما لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس ونوع الدراسة.

دراسة محمد (1999)

تهدف الدراسة إلى تحديد أهم الضغوط النفسية التي تعرض لها المعلم، والتعرف على الفروق بين المعلمين والمعلمات في شعورهم بالضغوط النفسية ورتبتها لديهم، وكذلك التعرف على الحاجات الإرشادية للمعلمين. وباستخدام الأداة على عينة بلغت 189 معلماً ومعلمة تم اختيارهم بصورة عشوائية موزعين حسب الجنس والمرحلة الدراسية. وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية: تبين أن هناك مظاهر للضغوط النفسية لدى المعلمين كما كشف عنها التحليل العاملي بعد التدوير

المتعامد للمحاور وهي: الضغوط الإدارية، الضغوط الطلابية، الضغوط التدريسية، الضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء. وتكشف النتائج أن الضغوط الإدارية تحتل المرتبة الأولى ثم الطلابية ثم التدريسية ثم الخاصة بالزملاء. كما توجد فروق بين الجنسين في الضغوط الإدارية لصالح الذكور، أما الضغوط الطلابية، والخاصة بالعلاقات فإن المعلمات أكثر معاناة من المعلمين، أما الضغوط التدريسية فلا فروق بين الجنسين.

دراسة(داود وحمدي، 1997)

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مفهوم الذات ومصادر الضغوط، وطبقت على عينة مكونة من (320) طالباً وطالبة، واستخدم معامل الارتباط حيث أظهرت مصفوفة معاملات الارتباط وجود ارتباطات سالبة ذات دلالة بين الدرجة الكلية لمفهوم الذات وكل من الدرجة الكلية لمصادر الضغوط والدرجات الفرعية لمجالات ومصادر الضغط كل على حدة.

دراسة (شفير، 1997)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والاختراق النفسي وتأثير بعض المتغيرات على تقدير طالبات الجامعة للضغوط النفسية والاحتراق النفسي و طبقت الدراسة على عينة تتكون من (300) طالبة من المستويات الثاني والثالث والرابع بجامعة الملك عبد العزيز بجدة. و توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الضغوط والاحتراق، ووجود فروق دالة إحصائياً بين تقدير الطالبات للضغوط النفسية والاحتراق النفسي تعزى إلى متغير الإقامة (داخلية-خارجية) وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات الكلية على مقياس الاحتراق.

دراسة عزت وجلال (1997)

تهـدف هـذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية للمعلمين بالمرحلة الابتدائية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية التي تتعلق بالسن والجنس والخبرة وأبعاد الاتجاه نحو مهنة الـتدريس. كمـا تهـدف إلى الكشف عن أكثر المتغيرات ارتباطاً بالضغوط النفسية للعمل بمهنة الـتدريس. وبتطبـيق مقياس الضغوط المهنية للمعلمين ومقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس على عيـنة تكونت من 90 معلماً ومعلمة. وتوصل إلى وجود عدة نتائج أهمها وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الضغوط النفسية والعمر الزمني ومدة الخبرة ووجود فروق دالة لصالح المدرسين الذكور عن الإناث في الشعور بالضغوط النفسية المتعلقة بالعمل مع تلاميذ المرحلة الابتدائية.

دراسة (الحلو وعفانة، 1994)

هدفت الدراسة إلى معرفة المؤثرات السلوكية والسيكولوجية للانتفاضة الفلسطينية على طلاب وطالبات الجامعة الإسلامية، وبالتالي تحديد الجوانب السلوكية والسيكولوجية التي تمثل أو لا تمثل مشكلة لدى طلاب وطالبات الجامعة الإسلامية بغزة، وكذلك التعرف إلى دلالة الفروق الحادثة في الجوانب السلوكية والسيكولوجية، وطبقت الدراسة على عينة من (150) طالباً وطالبة، وقد أظهرت الدراسة عدداً من النتائج منها أن الانتفاضة أثرت على بعض الجوانب السلوكية والسيكولوجية لطلاب وطالبات الجامعة الإسلامية بغزة، حيث أفرزت الانتفاضة العديد من المشكلات والمؤثرات لكل من الجنسين، ومن أهمها المعاملة السيئة لجنود الاحتلال، واقتحام المنازل، والتلفظ بألفاظ سيئة والضرب المبرح والاعتقالات، والكراهية والغضب والحقد، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في بعض المؤثرات السلوكية والسيكولوجية.

دراسة حسين (1994)

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى التوتر النفسي ومصادره لدى المعلمين في التعليم العام في الـرياض. وهدفت إلى معرفة تباين مستوى التوتر باختلاف المؤهل والخبرة والجنسية. وهدفت إلـى معرفة أهم مصادر التوتر لديهم. وطبق الباحث أدوات الدراسة على عينة تكونت من 140 معلمـاً ومعلمـة 102 معلـم سعودي و 38 من غير السعوديين حيث توصل الباحث إلى النتائج التالـية: مسـتوى التوتر عند المعلمين كان متوسطاً. لا توجد فروق جوهرية في مستوى التوتر تعزى إلى جنسية المعلم أو خبرته أو مؤهله أ، المرحلة التي يعمل بها. أهم مصادر التوتر تمثلت فـي عبء الدور، الروتين، والملل في العمل، بعد تكوين الشخصية، بعد الحياة الخاصة، التنظيم الهرمي للمؤسسة. أبرز مصادر التوتر التي ميزت بين المعلمين المتوترين والأقل توتراً هي بعد الحياة الخاصة وتكوين الشخصية، وغموض الدور وظروف بيئة المعلم المادية.

دراسة الديب (1993)

هدفـت هـذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الدافعية العامة والتوتر النفسي ومعرفة الفروق بيـن مرتفعي التوتر ومنخفضي التوتر في الدافعية وأثر التخصص علمي/أدبي على ذلك. ، وقد طبقـت أدوات الدراسـة على عينه تكونت من 115 طالباً من طلبة كلية المعلمين. وقد توصلت الدراسـة إلـى وجود أبعاد أساسية تحتويها الدافعية العامة هي: الإنجاز ثم الإصرار ثم المثابرة وعـدم الاستسـلام ثـم الحماس، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الدافعـية العامـة والـتوتر النفسي وكذلك توجد فروق إحصائية دالة بين مجموعة التوتر النفسي

المـرتفع ومجموعـة التوتر النفسي المنخفض وذلك في متغير الدافعية العامة لصالح المجموعة المنخفضة في التوتر النفسي.

دراسة عثمان (1993)

هدفت الدراسة إلى الكشف بين أنماط القلق المختلفة ومتغيرات الدراسة وهي التخصص والجنس والبيئة قرية/مدينة. وكذلك التعرف على الفروق بين الطلاب الذكور والإناث والقاطنين في القرية/المدينة. والفروق بين طلاب العلوم والآداب بجامعة البحرين أثناء أزمة الخليج لدى عينة الدراسة. وطبقت الدراسة على عينة تكونت من 140 طالباً وطالبة مناصفة. وتوصلت الدراسة إلى أن ظروف الاستثارة والضغط تؤدي إلى خلق حالة من القلق وكذلك يوجد فروق دالة إحصائيا بين طلاب العلوم والآداب على متغيرات القلق في الموقف الضاغط. ولا يوجد ارتباط بين الجنس والبيئة وأنماط القلق.

دراسة (شانان، Shannan E. etal., 1988)

هدفت الدراسة إلى معرفة مصادر الضغوط لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (100) طالباً وطالبة من جامعة مدوسترن وكانوا مختلفين في التخصص، الجنس، والعمر. وخلصت النتائج إلى أن الأحداث اليومية كانت أكثر شيوعاً، كما أن المصادر الذاتية للضغوط كانت أكثر المصادر المؤثرة.

ثانياً: الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية:

دراسة(جيرسون، Gerson, 1998)

هدفت الدراسة إلى بيان العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المواجهة والضغوط بين طلبة الدراسات العليا، حيث بلغت عينة الدراسة (101) طالباً من الدراسات العليا من قسم علم النفس/ مدرسة مدوسترن للخريجين. وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فاعلية وتأثيراً من الذين حصلوا على درجات صلابة منخفضة، وان الضغوط ترتبط ايجابياً بمهارات المواجهة التالية: التحليل المنطقي، التجنب المعرفي، التفريغ الانفعالي، الاستسلام، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى أن الصلابة الكلية والتجنب المعرفي والتحليل المنطقي منبئات هامة للضغوط، وأخيراً توصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين الصلابة والضغوط حيث وجد أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط على أنها أقل ضغطاً من الطلاب الذين لم يحصلوا على درجات عالية في الصلابة.

دراسة (مخيمر، 1997)

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرين من متغيرات المقاومة والوقاية من آثار الأحداث الضاغطة خاصة الاكتئاب. وقد طبقت على عينة من طلبة الفرقتين الثالثة والرابعة لكليات الآداب والعلوم والتربية بجامعة الزقازيق، وبلغ عدد الذكور (75) طالباً، والإناث (96) طالبة. وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والضغوط، فكانت لصالح الذكور في الصلابة النفسية وإدراك الضغوط، ولصالح الإناث في المساندة الاجتماعية، أما الاكتئاب فلا توجد فروق بين الجنسين.

دراسة(جانيلين، بلارني، Ganellen, Blarney, 1984)

هدفـت الدراسـة إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشخصية الصلبة، ومعرفة أيهما يلعـب دوراً أهم كمخفف لأثر ضغوط الحياة أم أنهما متشابها التأثير. وبلغت عينة الدراسة (83) طالـبة جامعية. وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية حيث يعتبر تفاعلهما عوامل مخففة من أثر الضغوط؟

الطريقة والإجراءات:

يتناول الباحثان هنا وصفاً مفصلاً للإجراءات التي اتبعها الباحثان في تنفيذ الدراسة، ومن ذلك تعريف منهج الدراسة، ووصف مجتمع الدراسة، وتحديد عينة الدراسة، وإعداد أدوات الدراسة(الاستبانتان)، والتأكد من صدقهما وثباتهما، وبيان إجراءات الدراسة، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج، وفيما يلي وصف لهذه الإجراءات.

منهج الدراسة:

استخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي الذي يتناول دراسة أحداث وظواهر وممارسات بحثية قائمة ومتاحة للدراسة دون أن يكون للباحث أي تدخل مقصود في مجرياتها، وعلى الباحث أن يتفاعل معها بالوصف والتحليل (الأغا، 1997 :41).

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من طلبة الجامعة الإسلامية بغزة في العام (2004م /2005م) والبالغ عددهم (15441) طالبا وطالبة (الجامعة الإسلامية، 2004).

عينة الدراسة:

اشتملت عينة الدراسة على (541) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة الإسلامية بغزة في العام (2004م / 2005م) أي حوالي (4%) من أفراد المجتمع الأصلي، والجداول (1، 2، 3، 4) توضح توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة، حيث يظهر بوضوح أن غالبية العينة من الإناث وذلك لأن غالبية طلبة الجامعة الإسلامية من الإناث، وهذا مما يزيد الجامعة الإسلامية فخراً، وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية مع مراعاة أن غالبية الطلبة من الإناث.

جدول رقم (1)

توزيع أفراد العينة لفئات الدراسة حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكر	183	33.83
أنثى	358	66.17
المجموع	541	100

جدول رقم (2)

توزيع أفراد العينة لفئات الدراسة حسب الدخل

العمر	العدد	النسبة المئوية
أقل من 1000 شيكل	183	33.83
من 1000-2000 شيكل	225	41.59
أكثر من 2000شيكل	133	24.58
المجموع	541	100

جدول رقم (3)

توزيع أفراد العينة لفئات الدراسة حسب المستوى الجامعي

المستوى	العدد	النسبة المئوية
الأول	284	52.5
الثاني	82	15.16
الثالث	43	7.948
الرابع	132	24.4
المجموع	541	100

جدول رقم (4)

توزيع أفراد العينة لفئات الدراسة حسب التخصص

التخصص	العدد	النسبة المئوية
أدبي	334	61.74
علمي	207	38.26
المجموع	541	100

أدوات الدراسة:

أولاً: استبانة الصلابة النفسية:

بعد الإطلاع على الأدبيات التربوية والنفسية والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة واستطلاع رأي عينة من طلبة الجامعة الإسلامية عن طريق المقابلات الشخصية ذات الطابع غير الرسمي قام الباحثان باستنباط الاستبانة الحالي من استبانة الصلابة النفسية المعد سابقاً من قبل (مخيمر، 2002) مع إجراء بعض التعديلات عليها وفق الخطوات الآتية:

-تحديد الأبعاد الثلاثة الرئيسة التي اشتملت عليها الاستبانة.

-اختيار الفقرات التي تقع تحت كل بعد.

-إعداد الاستبانة في صورته الأولية والتي شملت (47) فقرة.

-تم عرض الاستبانة على (6) من المحكمين التربويين والنفسيين من الجامعة الإسلامية وغيرها، وبعد إجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون من حذف وتعديل صياغة بعض الفقرات فقد بلغ عدد فقرات الاستبانة بعد صياغتها النهائية (43) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي(تنطبق دائماً، تنطبق أحياناً، تنطبق نادراً) لقياس مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وبذلك تنحصر درجات أفراد عينة الدراسة ما بين (43، 129).

صدق الاستبانة:

أولاً: صدق المحكمين:

تم عرض الاستبانه في صورتها الأولية على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين في العلوم النفسية والتربوية حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات الاستبانة، ومدى انتماء الفقرات إلى كل مجال من مجالات الاستبانة، وكذلك وضوح صياغاتها اللغوية، وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر ليصبح عدد الفقرات (43) فقرة موزعة كما في الجدول رقم (5):

جدول (5) يبين عدد فقرات الاستبانة حسب كل مجال من مجالاتها

البعد	عدد الفقرات
الالتزام	16
التحدي	13
التحكم	14
مجموع فقرات الاستبانة ككل	43

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة بتطبيق الاستبانة على عينة استطلاعية مكونة من (80) طالبا وطالبة، من خارج أفراد عينة الدراسة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال من مجالات الاستبانة والدرجة الكلية للاستبانة وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبانة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وتراوحت معاملات الارتباط بين فقرات الاستبانة ما بين(0.233) و(0.594) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01، 0.05) عدا الفقرات (2-17-18-42) لم تصل إلى مستوى الدلالة لذا تم حذفها. وهذا يؤكد أن الاستبانة يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي وللتحقق من الصدق البنائي للمجالات قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات الاستبانة والمجالات الأخرى، وكذلك كل مجال بالدرجة الكلية للاستبانة والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6)

معاملات ارتباط كل مجال من مجالات الاستبانة مع الدرجة الكلية

	الصلابة	الالتزام	التحدي	التحكم
الصلابة	1.000			
الالتزام	0.851	1		
التحدي	0.787	0.533	1	
التحكم	0.742	0.477	0.321	1

ر الجدولية عند درجة حرية (78) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.217
ر الجدولية عند درجة حرية (78) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.283

يتضح من الجدول السابق أن جميع المجالات ترتبط ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للاستبانة ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01، 0.05) وهذا يؤكد أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي.

ثبات الاستبانة:

تم تقدير ثبات الاستبانة على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقتي معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية:

1- طريقة التجزئة النصفية:

تـم اسـتخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات الاستبانة بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسـبت درجة النصف الأول لكل مجال من مجالات الاستبانة وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجـات وذلـك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون والجدول (7) يوضح ذلك:

الجدول (7)

يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل مجال من مجالات الاستبانة

وكذلك الاستبانة ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الارتباط بعد التعديل
الالتزام	16	0.339	0.506
التحدي	13	0.654	0.655
التحكم	14	0.348	0.517
الدرجة الكلية (الصلابة)	43	0.412	0.583

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد التعديل مرضية وأن معامل الثبات الكلي (0.583) وهذا يدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثين إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

2- طريقة ألفا كرونباخ:

استخدم الباحثان طريقة أخرى من طرق حساب الثبات، وذلك لإيجاد معامل ثبات الاستبانة، حيث حصلت على قيمة معامل ألفا لكل مجال من مجالات الاستبانة وكذلك للاستبانة ككل والجدول (8) يوضح ذلك:

الجدول (8)

يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات الاستبانة

وكذلك للاستبانة ككل

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
الالتزام	16	0.627
التحدي	13	0.655
التحكم	14	0.547
الدرجة الكلية (الصلابة)	43	0.784

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ألفا كرونباخ جميعها جيدة وأن معامل الثبات الكلي (0.784) وهذا يدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثين إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

ثانيا: استبانة الضغوط النفسية

بعد الإطلاع على الأدبيات التربوية والنفسية والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة واستطلاع رأي عينة من طلبة الجامعة الإسلامية عن طريق المقابلات الشخصية ذات الطابع غير الرسمي قام الباحثان باستنباط الاستبانة الحالية من خلال:

-تحديد الأبعاد الثلاثة الرئيسة التي اشتملت عليها الاستبانة.

-اختيار الفقرات التي تقع تحت كل بعد.

-إعداد الاستبانة في صورته الأولية والتي شملت (65) فقرة.

-تم عرض الاستبانة على (8) من المحكمين التربويين والنفسيين من الجامعة الإسلامية وغيرها. وبعد إجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون من حذف وتعديل صياغة بعض الفقرات وخاصة تلك التي لا تتناسب صياغتها مع خصائص العينة، وقد تم اعتماد الفقرة التي أجمع عليها خمسة من المحكمين الثمانية فقد بلغ عدد فقرات الاستبانة بعد صياغتها النهائية (60) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي(تنطبق دائماً، تنطبق أحياناً، تنطبق نادراً) لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وبذلك تنحصر درجات أفراد عينة الدراسة ما بين (60، 180).

صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة بتطبيق الاستبانة على عينة استطلاعية مكونة من (80) طالبا وطالبة، من خارج أفراد عينة الدراسة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال من مجالات الاستبانة والدرجة الكلية للاستبانة وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبانة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وتراوحت معاملات الارتباط بين فقرات الاستبانة ما بين(0.252) و(0.731) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01، 0.05). وهذا يؤكد أن الاستبانة يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي وللتحقق من الصدق البنائي للمجالات قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات الاستبانة والمجالات الأخرى، وكذلك كل مجال بالدرجة الكلية للاستبانة والجدول (9) يوضح ذلك.

الجدول (9)

معاملات ارتباط كل مجال من مجالات الاستبانة مع الدرجة الكلية

الأبعاد	ضغوط	أسرية	مالية	دراسية	شخصية	اجتماعية	الجامعة
ضغوط	1.000						
أسرية	0.750	1					
مالية	0.724	0.618	1				
دراسية	0.644	0.225	0.235	1			
شخصية	0.788	0.569	0.440	0.542	1		
اجتماعية	0.872	0.605	0.542	0.543	0.700	1	
الجامعة	0.517	0.089	0.154	0.415	0.199	0.390	1

يتضح من الجدول السابق أن جميع المجالات ترتبط ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للاستبانة ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01، 0.05) وهذا يؤكد أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي.

ثبات الاستبانة:

تم تقدير ثبات الاستبانة على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقتي معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية.

1- طريقة التجزئة النصفية:

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات الاستبانة بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل مجال من مجالات الاستبانة وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون والجدول (10) يوضح ذلك:

الجدول (10)

يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل مجال من مجالات الاستبانة

وكذلك الاستبانة ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الارتباط بعد التعديل
الضغوط الأسرية	11	0.789	0.790
الضغوط المالية	11	0.569	0.603
الضغوط الدراسية	9	0.486	0.499
الضغوط الشخصية	9	0.762	0.766
الضغوط الاجتماعية	10	0.511	0.676
ضغوط بيئة الجامعة	10	0.644	0.783
الدرجة الكلية	60	0.794	0.885

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد التعديل مرضية وأن معامل الثبات الكلي (0.885) وهذا يدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثة إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

3-طريقة ألفا كرونباخ:

استخدم الباحثان طريقة أخرى من طرق حساب الثبات، وذلك لإيجاد معامل ثبات الاستبانة، حيث تم الحصول على قيمة معامل ألفا لكل مجال من مجالات الاستبانة وكذلك للاستبانة ككل والجدول (11) يوضح ذلك:

الجدول (11)

يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات الاستبانة

وكذلك للاستبانة ككل

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
الضغوط الأسرية	11	0.801
الضغوط المالية	11	0.789
الضغوط الدراسية	9	0.617
الضغوط الشخصية	9	0.763
الضغوط الاجتماعية	10	0.695
ضغوط بيئة الجامعة	10	0.759
الدرجة الكلية	60	0.908

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ألفا كرونباخ جميعها جيدة وأن معامل الثبات الكلي (0.908) وهذا يدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثين إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

الإجابة عن السؤال الأول من أسئلة الدراسة والذي ينص على: "ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية؟"

قام الباحثان بحساب مجموع الاستجابات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة والجدول (12) يوضح ذلك:

جدول(12)

مجموع الاستجابات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والترتيب لأبعاد الضغوط النفسية

الأبعاد	عدد الفقرات	مجموع الاستجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
الضغوط الأسرية	11	9508	17.575	4.457	53.26	6
الضغوط المالية	11	10448	19.312	5.144	58.52	5
الضغوط الدراسية	9	9957	18.405	3.455	68.17	2
الضغوط الشخصية	9	9360	17.301	3.532	64.08	3
الضغوط الاجتماعية	10	9609	17.762	3.628	59.21	4
الضغوط الجامعية	10	11542	21.335	3.649	71.12	1
الدرجة الكلية	60	60424	111.689	17.697	62.05	

يتضح من الجدول السابق أن البعد السادس (بيئة الجامعة) احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي (71.12%)، تلا ذلك البعد الثالث (الدراسية) احتل المرتبة الثانية بوزن نسبي (68.17%)، ثم جاء البعد الرابع (الشخصية) بالمرتبة الثالثة بوزن نسبي (64.08%)، والبعد الخامس (الاجتماعية) جاء بالمرتبة الرابعة بوزن نسبي (59.21%)، ثم البعد الثاني (المالية) بالمرتبة الخامسة بوزن نسبي (58.52%)، وأخيراً جاء البعد الأول (الأسرية) بالمرتبة السادسة بوزن نسبي (53.26%)، وكانت درجة الضغوط الكلية لدى طلبة الجامعة الإسلامية (62.05%) وهي نسبة متوسطة، وقد يعود ذلك أن مستوى الصلابة النفسية كان عند الطلبة مرتفعاً مما قلل من مستوى الضغط النفسي وقد يعود إلى أن الشباب الفلسطيني استطاع التكيف مع هذه الظروف التي أصبحت جزءاً من حياته، وهذه النتيجة تتفق مع ما جاء في الدراسات السابقة كدراسة (شقير، 1997)، ودراسة (عثمان، 1993)، ودراسة (عزت، 1997)، ودراسة (محمد، 1999)، ودراسة (حسين، 1994)، وهذا أمر متوقع حيث أن المجتمع الفلسطيني عموماً والطلبة خصوصاً يعانون أشكالاً مختلفة من الضغوطات ناتجة عن الاحتلال الإسرائيلي وخاصة خلال انتفاضة الأقصى المباركة، وما صاحبها من قتل وقصف وهدم للبيوت، وحواجز واعتقالات وغيرها من الممارسات القمعية.

وتبين أن بيئة الجامعة تحتل المرتبة الأولى في الضغوط، وهذا يعود إلى أن الطلبة لديهم توقعات مبالغ فيها عن بيئة الجامعة وهي بالأساس جزء من البيئة العامة للمجتمع الفلسطيني، وينعكس عليها أيضاً الأحداث الجارية في فلسطين وأيضاً ما يؤثر على المجتمع من مشاكل مالية وفنية وخدماتية يمكن أن ينطبق تماماً على بيئة الجامعة.

أما البعد الأسري فكان ترتيبه الأخير حيث تعتبر الأسرة الحاضنة الحقيقية للطالب الفلسطيني تساعده وتشد من أزره وتخفف من آلامه وتحيي آماله من جديد فلا عجب أن تكون الأسرة في هذه المرتبة المتأخرة من مصادر الضغوط النفسية.

الإجابة عن السؤال الثاني من أسئلة الدراسة والذي ينص على: "ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية؟"

قام الباحثان بحساب مجموع الاستجابات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة والجدول (13) يوضح ذلك:

جدول(13)

مجموع الاستجابات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والترتيب لأبعاد الصلابة النفسية

الأبعاد	عدد الفقرات	مجموع الاستجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
الالتزام	16	20973	38.767	4.343	80.76	1
التحدي	13	16310	30.148	3.453	77.30	2
التحكم	14	16686	30.843	3.311	73.44	3
الصلابة	43	53969	99.758	8.924	77.33	

يتضح من الجدول السابق أن البعد الأول (الالتزام) احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (80.76%)، تلا ذلك البعد الثاني (التحدي) احتل المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (77.30%)، ثم جاء البعد الثالث (التحكم) بالمرتبة الثالثة بوزن نسبي (73.44%)، وكانت درجة الصلابة لدى طلبة الجامعة الإسلامية (77.33%).

إن هذا يوضح نسبة مرتفعة من الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية قد يكون أحد أسبابه ارتفاع مستوى الالتزام الديني لديهم كما في دراسة (الحجار ورضوان، 2005)، وكذلك لحجم الضغوط والمعيقات التي تواجههم بحيث تزيد لديهم مكونات الصلابة لمواجهة هذه المواقف.

الإجابة عن السؤال الثالث والذي ينص على: "هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة؟"

قام الباحثان باستخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول (14) يوضح ذلك:

الجدول (14)

معاملات ارتباط بيرسون بين كل بعد من أبعاد الضغوط النفسية والدرجة الكلية لاستبانة الضغوط النفسية وبين أبعاد الصلابة النفسية وكذلك الدرجة الكلية

الأبعاد	الالتزام	التحدي	التحكم	الدرجة الكلية
الأسرية	-0.305	-0.161	-0.253	-0.304
المالية	-0.165	-0.115	-0.158	-0.183
الدراسية	-0.223	-o.o57	-0.195	-0.203
الشخصية	-0.371	-0.236	-0.376	-0.411
الاجتماعية	-0.320	-0.145	-0.218	-0.293
بيئة الجامعة	-0.163	0.004	-0.059	-0.099
الدرجة الكلية	-0.341	-0.161	-0.280	-0.332

يتضح من الجدول السابق أن هناك علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01، 0.05) بين الدرجة الكلية لاستبانة الضغوط النفسية واستبانة الصلابة النفسية أي أنه كلما زاد مستوى الضغوط النفسية قلت مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة، وهذا يتفق مع دراسة (Gerson, 1998) ودراسة (مخيمر، 1997) ودراسة (Ganellen, Blarney, 1984) وهذا يدلل على أن مقومات الصلابة تساهم بشكل فعال في فهم الضغوط بمعناها الحقيقي وبالتالي زيادة القدرة على مقاومتها والتقليل من تفاعلها وتأثيرها على الأشخاص.

الإجابـة عن السؤال الرابع والذي ينص على:"هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الضغوط تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)؟"

قام الباحثان باستخدام أسلوب.T.Test والجدول (15) يوضح ذلك

جدول (15)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير الجنس

الأبعاد	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الضغوط الأسرية	ذكر	183	18.913	4.632	5.105	دالة عند 0.01
	أنثى	358	16.891	4.210		
الضغوط المالية	ذكر	183	21.530	5.279	7.531	دالة عند 0.01
	أنثى	358	18.179	4.691		
الضغوط الدراسية	ذكر	183	19.191	3.387	3.833	دالة عند 0.01
	أنثى	358	18.003	3.425		
الضغوط الشخصية	ذكر	183	18.169	3.469	4.148	دالة عند 0.01
	أنثى	358	16.858	3.487		
الضغوط الاجتماعية	ذكر	183	18.880	3.571	5.250	دالة عند 0.01
	أنثى	358	17.190	3.527		

ضغوط بيئة الجامعة	ذكر	183	21.514	3.502	0.816	غير دالة إحصائياً
	أنثى	358	21.243	3.724		
الدرجة الكلية	ذكر	183	118.197	18.045	6.332	دالة عند 0.01
	أنثى	358	108.363	16.580		

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (539) وعند مستوى دلالة (0.05) = 1.96

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (539) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

يتضـح من الجدول (15) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في (ضغوط بيئة الجامعة)، وهـذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذا البعد تعزى لمتغير جنس الطلبة. وأن قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية في جميع الأبعاد الباقية وفي الدرجة الكلية للاستبانة، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الأبعاد والدرجة الكلية تعزى لمتغير جنس الطلبة ولقد كانت الفـروق لصـالح الذكور، وهذا متوقع حيث أن الأحداث السياسية السائدة وما ترتب عليها من هموم مالية وصـعوبات دراسـية تؤثر على الذكور بشكل أكبر من الإناث، وهذا يتفق مع دراسة (مخيمر، 1997) ولكـن تـتعارض مع دراسة (البرعاوي، 2001)، أما ضغوط بيئة الجامعة فلا توجد فروق لأن المكان واحد والخدمات متشابهة، وحتى المحاضرين هم أنفسهم لدى الطلاب والطالبات.

الإجابـة عـن السـؤال الخـامس والذي ينص على::"هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الضغوط تعزى لمتغير نوع الكلية؟"

قام الباحثان باستخدام أسلوب.T.Test والجدول (16) يوضح ذلك:

جدول (16)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير التخصص

الأبعاد	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الضغوط الأسرية	أدبي	334	17.296	4.283	1.850	غير دالة إحصائياً
	علمي	207	18.024	4.700		
الضغوط المالية	أدبي	334	19.012	5.105	1.729	غير دالة إحصائياً
	علمي	207	19.797	5.180		
الضغوط الدراسية	أدبي	334	17.524	3.234	7.955	دالة عند 0.01
	علمي	207	19.826	3.331		
الضغوط الشخصية	أدبي	334	16.707	3.509	5.088	دالة عند 0.01
	علمي	207	18.261	3.362		
الضغوط الاجتماعية	أدبي	334	17.126	3.447	5.306	دالة عند 0.01
	علمي	207	18.787	3.686		
ضغوط بيئة الجامعة	أدبي	334	20.847	3.779	4.000	دالة عند 0.01
	علمي	207	22.121	3.289		
الدرجة الكلية	أدبي	334	108.512	17.235	5.444	دالة عند 0.01
	علمي	207	116.816	17.263		

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (539) وعند مستوى دلالة (0.05) = 1.96

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (539) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

يتضـح مـن الجـدول (16) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في (الضغوط الأسـرية، الضـغوط المالـية)، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذين البعديـن تعزى لمتغير التخصص. وأن قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية في جميع الأبعـاد الباقية وفي الدرجة الكلية للاستبانة، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الأبعاد والدرجة الكلية تعزى لمتغير التخصص ولقد كانت الفروق لصالح طلبة العلمي، وهذا طبيعـي لأن طبيعة الدراسة العلمية تحتاج إلى درجة عالية من التطبيق والتحليل وربط العلاقات العلمـية ممـا يحـتاج بـدوره إلى جهد أكبر يترتب عليه توتر نفسي أشد وهذا يتفق مع دراسة (عـثمان، 1993) ، ودراسـة (شـقير، 1997)، بيـنما تتعارض مع دراسة (الديب، 1993) ودراسة (البرعاوي، 2001).

الإجابـة عـن السـؤال السادس والذي ينص على:"هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الضغوط تعزى لمتغير المستوى الجامعي (أول، ثاني، ثالث، رابع)؟"

قام الباحثان باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي one way ANOVA والجدول (17) يوضح ذلك:

جدول (17)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة (ف) ومستوى دلالتها تعزى لمتغير المستوى الدراسي

الأبعاد	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف"	مستوى الدلالة
الضغوط الأسرية	بين المجموعات	8.600	3	2.867	0.144	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	10719.619	537	19.962		
	المجموع	10728.218	540			
الضغوط المالية	بين المجموعات	209.566	3	69.855	2.665	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	14076.641		26.213		
	المجموع	14286.207	540			
الضغوط الدراسية	بين المجموعات	429.304	3	143.101	12.771	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	6017.044	537	11.205		
	المجموع	6446.348	540			
الضغوط الشخصية	بين المجموعات	57.541	3	19.180	1.542	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	6680.348	537	12.440		
	المجموع	6737.889	540			
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	111.232	3	37.077	2.846	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	6997.008	537	13.030		
	المجموع	7108.240	540			

ضغوط بيئة الجامعة	بين المجموعات	225.106	3	75.035	5.785	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	6965.338	537	12.971		
	المجموع	7190.444	540			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1738.359	3	579.453	1.859	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	167377.470	537	311.690		
	المجموع	169115.830	540			

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (3، 540) وعند مستوى دلالة (0.05) =2.62

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (3، 540) وعند مستوى دلالة (0.01) =3.83

يتضـح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع الأبعاد والدرجة الكلية ، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الأبعاد ترجع لمتغير المستوى الدراسي.

أن قـيمة "ف" المحسـوبة أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) في (الضغوط الدراسية، ضغوط بيئة الجامعة) ، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في هذين البعدين تعزى لمتغير المستوى الدراسي ولمعرفة اتجاه الفروق استخدم الباحثان اختبار شيفيه البعدي والجدول (18، 19) يوضحان ذلك:

جدول (18)

نتائج اختبار شيفيه Scheffe Test للتعرف إلى اتجاه الفروق ودلالتها في الضغوط الدراسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	السنة الأولى م=17.711	السنة الثانية م=18.305	السنة الثالثة م=18.628	السنة الرابعة م=19.886
الأول م=17.711	-	-	-	-
الثاني م=18.305	0.594	-	-	-
الثالث م=18.628	0.917	0.323	-	-
الرابع م=19.886	*2.175	*1.581	1.258	-

*** دالة عند مستوى دلالة (0.01 ≤α)**

يتضـح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى الدراسي في الضغوط الدراسـية بين المستوى الأول والمستوى الرابع لصالح المستوى الرابع، وبين المستوى الثاني والمستوى الرابع لصالح المستوى الرابع، ولم تتضح فروق بين الفئات الأخرى.

جدول (19)

نتائج اختبار شيفيه Scheffe Test للتعرف إلى اتجاه الفروق ودلالتها في ضغوط بيئة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	السنة الأولى م=21.070	السنة الثانية م=21.159	السنة الثالثة م=20.186	السنة الرابعة م=22.386
الأول م=21.070	-	-	-	-
الثاني م=21.159	0.088	-	-	-
الثالث م=20.186	0.884	0.972	-	-
الرابع م=22.386	*1.316	1.228	*2.200	-

*** دالة عند مستوى دلالة (0.01 ≥α)**

يتضـح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى الدراسي في ضـغوط بيـئة الجامعـة بيـن المستوى الأول والمستوى الرابع لصالح المستوى الرابع، وبين المستوى الثالث والمستوى الرابع لصالح المستوى الرابع، ولم تتضح فروق بين الفئات الأخرى، وهذا يشير إلى أنه كلما تقدم الطلبة في المستوى الدراسي كلما زاد إحساسهم بالضغوط، كما أنهم أكـثر إحساسـاً بالأعـباء المالية وخاصة أنهم في العام الأخير من الدراسة الأمر الذي يشعرهم وذويهـم بالإرهاق المالي، وهذا يتفق مع دراسة (محمد، 1995)، ودراسة (حسين، 1994) التي أظهرت أنه كلما تقدم العمر كلما زاد إحساس الفرد بالضغوط سواء أكان طالباً أم معلماً.

الإجابة عن التساؤل السابع والذي ينص على:"هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (∝≥ 0.05) في الضغوط تعزى لمتغير مستوى الدخل؟"

قام الباحثان باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي one way ANOVA والجدول (20) يوضح ذلك:

جدول (20)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة (ف) ومستوى دلالتها تعزى لمتغير مستوى الدخل

الأبعاد	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف"	مستوى الدلالة
الضغوط الأسرية	بين المجموعات	94.595	2	47.298	2.393	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	10633.623	538	19.765		
	المجموع	10728.218	540			
الضغوط المالية	بين المجموعات	1567.245	2	783.623	33.146	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	12718.962	538	23.641		

	المجموع	14286.207	540			
الضغوط الدراسية	بين المجموعات	10.158	2	5.079	0.425	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	6436.189	538	11.963		
	المجموع	6446.348	540			
الضغوط الشخصية	بين المجموعات	23.318	2	11.659	0.934	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	6714.571	538	12.481		
	المجموع	6737.889	540			
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	5.532	2	2.766	0.209	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	7102.709	538	13.202		
	المجموع	7108.240	540			
ضغوط بيئة الجامعة	بين المجموعات	69.971	2	34.985	2.643	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	7120.473	538	13.235		
	المجموع	7190.444	540			
ضغوط	بين المجموعات	1955.984	2	977.992	3.148	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	167159.846	538	310.706		
	المجموع	169115.830	540			

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (2، 540) وعند مستوى دلالة (0.05) =3.02

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (2، 540) وعند مستوى دلالة (0.01) =4.66

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) فـي جميع الأبعاد عدا الضغوط المالية والدرجة الكلية ، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الأبعاد ترجع لمتغير مستوى الدخل.

أن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) في (الضغوط المالية) والدرجـة الكلـية، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في هذين البعدين تعزى لمتغير مستوى الدخل ولمعرفة اتجاه الفروق استخدم الباحث اختبار شيفه البعدي والجدول (21) يوضح ذلك:

جدول (21)

نتائج اختبار شيفيه Scheffe Test للتعرف إلى اتجاه الفروق ودلالتها في الضغوط المالية تعزى لمتغير مستوى الدخل

مستوى الدخل	أقل من 1000 شيكل م=21.377	من 1000-2000 شيكل م=19.058	أكثر من 2000شيكل م=16.902
أقل من 1000 شيكل م=21.377	-	-	-
من 1000-2000 شيكل م=19.058	*2.319	-	-
أكثر من 2000شيكل م=16.902	*4.475	*2.156	-

* دالة عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$)

يتضـح مـن الجـدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مستوى الدخل في الضغوط المالية بين جميع الفئات لصالح الأقل دخلا.

جدول (22)

نتائج استبانة شيفيه Scheffe Test للتعرف إلى اتجاه الفروق ودلالتها في الدرجة الكلية للضغوط تعزى لمتغير مستوى الدخل

مستوى الدخل	أقل من 1000 شيكل م=114.137	من 1000-2000 شيكل م=111.142	أكثر من 2000شيكل م=109.248
أقل من 1000 شيكل م=114.137	-	-	-
من 1000-2000 شيكل م=111.142	2.994	-	-
أكثر من 2000شيكل م=109.248	4.888	1.894	-

* دالة عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$)

يتضـح مـن الجـدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مستوى الدخل في الدرجة الكلية للضغوط إلا أنها لم ترق لمستوى الدلالة الذي يوضح الفروق.

وهذا يظهر بشكل واضح أن مستوى الدخل يحدد طبيعة الضغوط المالية فهناك مصاريف فصلية وشـهرية ويومـية لا يسـتطيع الطالب تجنبها مثل الرسوم والمواصلات، وعليه فكلما قل دخل الأسـرة كلمـا كانـت هذه النفقات عاملاً ضاغطاً إضافياً لدرجة تضطر بعض الطلبة إلى تأجيل الدراسة أو دراسة الحد الأدنى من الساعات والذي بدوره يؤخر تخرج الطلبة ويؤجل قدرتهم على الإنتاج.

التوصـيات: بـناء علـى نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها ومناقشتها من خلال الإجابة على تساؤلات الدراسة كل على حدة فقد أوصت الدراسة بعدة توصيات أهمها:

*تصـميم بـرامج إرشـادية لطلبة الجامعة للعمل على تخفيف مستوى الضغوط لديهم ولاسيما الجامعية منها.

*عمـل لقاءات دورية مفتوحة بين إدارة الجامعة والكليات من جهة وبين الطلبة من جهة أخرى لتحديد مصادر الضغوط والعمل على حل المشاكل المسببة لها وبالتالي الحد منها.

*تفعيل مركز الإرشاد النفسي التابع للجامعة من أجل إرشاد الطلبة ومساعدتهم في التغلب على الضغوط النفسية.

المصادر والمراجع

1. الأغا، إحسان (1997). **البحث التربوي:عناصره، مناهجه، أدواته**، الطبعة الثانية، مطبعة مقداد، غزة: فلسطين.
2. البرعاوي، أنور (2001). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات، **رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية**، الجامعة الإسلامية، غزة: فلسطين.
3. الجامعة الإسلامية (2004). **عمادة القبول والتسجيل**، غزة: فلسطين.
4. الحجار، بشير ورضوان، عبد الكريم (2005). الشعور بالذنب لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الالتزام الديني، **مؤتمر الدعوة الإسلامية ومتغيرات العصر**، الجامعة الإسلامية، غزة: فلسطين، ص:647-672.
5. الحلو، محمد وفائي وعفانة، عزو (1994). المؤثرات السلوكية والسيكولوجية للانتفاضة الفلسطينية على طلاب وطالبات الجامعة الإسلامية بغزة، **مجلة الجامعة الإسلامية**، عدد (2)، ص:242-277.
6. الحواجري، عبد الله (2004). العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابة بالقرحة الهضمية، **رسالة ماجستير غير منشورة**، الجامعة الأردنية.
7. الديب، علي (1993). الدافعية والتوتر النفسي والعلاقة بينهما لدى عينة من الطلاب والمعلمين/دراسة عاملية، **مجلة علم النفس**، عدد (25).
8. بوناماكي، كوتا (1988). **الصحة النفسية للنساء الفلسطينيات تحت الاحتلال الإسرائيلي**. ترجمة أحمد بكر، القدس: جمعية الدراسات العربية.
9. حسين، محمود (1994). دراسة مستوى التوتر النفسي ومصادره لدى المعلمين في التعليم العام في مدينة الرياض، **دراسات نفسية**، عدد (14)، ص:263-285.
10. داود، نسيمة وحمدي، نزيه (1997). العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة ومفهوم الذات لديهم، **دراسات نفسية**، عدد (24)، ص:253-268.
11. دخان، نبيل (2003).المقاومة النفسية لخبرة الاعتقال لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين من سجون الاحتلال الإسرائيلي. **رسالة دكتوراة غير منشورة**، جامعة تونس.
12. شقير، زينب (1997). الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى طالبات الجامعة. **مجلة الإرشاد النفسي**، عدد (6).
13. عثمان، السيد (1993). أنماط القلق وعلاقته بالتخصص الدراسي والجنس والبيئة لدى طلاب الجامعة أثناء أزمة الخليج، **مجلة علم النفس**، عدد (25).
14. عزت، فوزي وجلال، نور (1997). الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الابتدائية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، عدد (16)، ص:155-184.

15. محمـد، يوسف (1999). الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية، **مجلة مركز البحوث التربوية**، جامعة قطر، عدد (15)، ص195-224.
16. علي، شعبان (1992). العلاقة بين أساليب التعامل الاقدامية والاحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية، **مجلة علم النفس**، عدد (24)، ص: 104-124.
17. قوتـة، سمير (1998). **انتشار الضغوط المتعلقة بالاضطرابات النفسية**، بحث غير منشور، برنامج غزة للصحة النفسية، غزة، فلسطين
18. مخيمر، عماد (2002). **مقياس الصلابة النفسية**، مكتبة الأنجلو المصرية.

19. Cotton (1990). **Stress Management**, New York: Library of Congress Publication Data. Brunner/Mazel Inc.
20. Ganellen, R.J. Blarney (1984).Hardiness and social support as moderators of the effects of life stress, **Journal of Personality and Social Psychology**, V.. 47(1), p: 156-163.
21. Gerson, M. (1998). The relationship between hardiness, coping skills, and stress in graduate students. **UMI Published Doctoral Dissertation**. Adler School of Professional Psychology.
22. Shannon E. Ross, Bradley C. Niebling and Teresa M. Heckert.(1999). Sources of stress among college students. **College Student Journal**, V. 33(2), p: 312-317.

ملحق رقم (1)

استبانة الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة

م	العبارة	تنطبق دائماً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق أبداً
1	مهما كانت العقبات فأنني أستطيع تحقيق أهدافي			
2	أتخذ قراراتي بنفسي ولا تملى علي من مصدر خارجي			
3	أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها			
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم			
5	عـندما أضـع خططـي المستقبلية غالباً ما أكون متأكداً من قدرتي على تنفيذها			
6	أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها			
7	معظم أوقات حياتي تضيع في أنشطة لا معنى لها			
8	نجاحي في أموري(دراسة-عمل---الخ) يعتمد على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة			
9	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة مالا أعرفه			
10	أعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله			
11	الحياة فرص وليست عمل و كفاح			
12	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها			

13	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها			
14	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه			
15	لدي قدرة على المثابرة حين انتهي من حل أي مشكلة تواجهني			
16	لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها			
17	أعتقد أن كل ما يحدث لي غالباً هو نتيجة تخطيطي			
18	المشكلات تستنفر قواي وقدرتي على التحدي			
19	لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه			
20	لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ			
21	أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث			
22	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة			
23	أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتي			
24	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى			
25	أعتقد أن "البعد عن الناس غنيمة"			
26	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي			
27	أعتقد أن مواجهة المشكلات استبانة لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة			
28	اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر			
29	أعتقد لأن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط			
30	لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي			
31	أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي			
32	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي			
33	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها			
34	أهتم كثيراً بما يجري من حولي من قضايا وأحداث			
35	أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها			
36	الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي			
37	الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها			
38	أؤمن بالمثل الشعبي "قيراط حظ ولا فدان شطارة"			
39	أعتقد أن الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية			
40	أشعر بالمسئولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم			
41	أأعتقد أن لي تأثيراً قوياً على ما يجري حولي من أحداث			
42	أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي			
43	أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن			
44	أخط ـ ط لأمـ ور حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية			
45	التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح			
46	أغير قيمي ومبادئي إذا دعت الظروف لذلك			
47	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث			

ملحق رقم (2)

استبانة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

م	العبارة	تنطبق دائماً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق أبداً
1	يزعجني عدم توافر المعامل وقاعات التدريب اللازمة للدراسة			
2	أتضايق من سوء معاملة العاملين(كافتيريا-مكتبة—الخ)			
3	يحرمني والدي أو أحدهما من التعبير عن رأيي داخل الأسرة			
4	أشعر بعدم الاستقرار والخوف من المستقبل بعد التخرج من الجامعة			
5	تؤثر الضوضاء والصراخ في البيت على مستوى تحصيلي			
6	يضايقني عدم سماح والدي أو أحدهم بدعوة أصحابي لزيارتي في البيت			
7	يقل وجود مياه الشرب الصحية في كل طابق من طوابق الجامعة			
8	أعاني من عدم الاحترام بين أفراد أسرتي			
9	أعاني من عدم قدرة مجلس الطلبة على حل الكثير من مشكلات الطلبة			
10	أعاني من تزمت بعض المحاضرين أثناء المحاضرة			
11	أفكر بترك الدراسة الجامعية أو تأجيل فصول دراسية بسبب العبء المادي			
12	اضطر للعمل أثناء الدراسة لأتمكن من الأنفاق على متطلباتي الدراسية والشخصية			
13	أعاني من عدم القدرة على شراء الكتاب الجامعي			
14	أعزف عن مشاركة الزملاء في الكثير من المناسبات بسبب قلة المال			
15	أمتنع عن الذهاب للكافتيريا تجنباً للإرهاق المالي			
16	أخجل من زيارة زملائي لبيتي لتواضع أثاثه			
17	يؤدي ارتفاع تكلفة المواصلات اليومية إلى تغيبي عن الجامعة			
18	أشعر بعدم تقدير الآخرين لي لتدني معدلي التراكمي ة			
19	أتضايق لعدم قدرة أسرتي على توفير مستلزما ا الضرورية			
20	تزعجني ضالة الخدمات الجامعية مقابل الرسوم المرتفعة			
21	يندر وجود مدرسين متخصصين في المواد المطلوبة في تخصصي			
22	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية لكثر ا			
23	يؤثر أداء بعض المحاضرين على مستواي التحصيلي سلباً			
24	يؤثر الواقع السياسي على مذاكرتي وتحصيلي الدراسي ومواظبتي على المحاضرات			
25	أعاني من تتابع محاضرات التخصص في الجدول الدراسي			
26	يرهقني أداء أكثر من امتحان في يوم واحد وصعوبتها			
27	من الصعب الحصول على المراجع المطلوبة لبعض المواد			
28	تسبب لي المواصلات اليومية الإرهاق وإضاعة الوقت			
29	ينعكس عدم الانتظام في الدراسة سلباً عل مستواي الأكاديمي			
30	يمتنع بعض المدرسين عن توضيح مفردات المادة في بداية الفصل الدراسي			
31	يضايقني عدم تقبل أسرتي لطبيعة دراستي			
32	أعاني من عدم قدرتي على التوفيق بين دراستي وعلاقاتي الاجتماعية			
33	أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الزملاء والمدرسين			
34	يميز والدي أو أحدهما بيني وبين أشقائي			
35	أتضايق من أساليب التعامل الفئوي بين الطلبة			
36	أجد صعوبة بالاحتفاظ بالأصدقاء داخل الجامعة			

37	يرفض بعض زملائي مساعدتي في فهم بعض المواد الدراسية الصعبة			
38	يضايقني عدم التزام بعض المدرسين بنظم ولوائح الجامعة			
39	تضيق مساحة م لي ولا تتسع لأفراد أسرتي			
40	يضايقني عدم احترام الطلبة لفلسفة ونظم الجامعة			
41	تسبب المقاعد الدراسية لي المتاعب الجسمية والآلام			
42	أعاني من بعض الإجراءات الإدارية الروتينية والمملة(قبول وتسجيل-مالية—الخ)			
43	يعاملني والدي أو أحدهما بقسوة			
44	يجهدني عدم تخصيص قاعات دراسية محددة لكل كلية			
45	تكتظ القاعات بالمقاعد والطلبة			
46	أعاني من كبر حجم الأسرة			
47	أشعر بالضيق واليأس لعدم اهتمام الجامعة لشكاوى الطلبة			
48	يؤثر عدم تجهيز القاعات علي سلباً(إضاءة-برد-حر-تشتت الصوت—الخ)			
49	أعاني من قلة المرافق الحيوية للأنشطة اللامنهجية والرياضية			
50	يضايقني موقع الجامعة الجغرافي نظراً لمكان إقامتي			
51	اشعر بأن المواد المقررة لا تتناسب مع قدراتي وطموحاتي			
52	اضطر إلى الاقتراض لتغطية النفقات الجامعية المطلوب			
53	يضايقني إلحاح والدي أو أحدهما وحثهم لي على الدراسة			
54	أشعر أني مهموم دائماً			
55	أشعر بالحرج وجرح مشاعري لأبسط نقد موجه لي			
56	أعاني من عدم التعاون بين أفراد أسرتي			
57	تكثر الخلافات بين أفراد أسرتي			
58	أعاني كثيراً من التشتت وعدم التركيز في الدراسة			
59	أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي الدراسية			
60	أعاني من عدم القدرة على التعبير عن رأيي			