ممول من مجلس البحث العلمي بوزارة التربية والتعليم العالي

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعات الفلسطينية

إعداد

د. محمد عبد العزيز الجريسي
أستاذ علم النفس المساعد
غزة – فلسطين

2014

ملخص: هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة و التعرف إلى مستوى التفاؤل والتشاؤم لديهم . وبيان العلاقة بين مستوى التفاؤل والتشاؤم والضغوط النفسية لديهم، وكذلك الكشف عن درجة الضغوط النفسية والتفاؤل والتشاؤم بين طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة باختلاف متغير الجنس. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي. اشتملت عينة الدراسة على (372) من طلبة الجامعة الإسلامية وجامعة الأزهر بمحافظة غزة. كما استخدم الأداتين التاليتين : مقياس الضغوط النفسية من إعداد:عبد الهادي القحطاني(2013) ، والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد: أحمد عبد الخالق (1996).

بينت نتائج الدراسة ما يلي:

- أن الضغوط المدرسية حصل على المرتبة الأولى بوزن نسبي (66.14%)، تلى ذلك الضغوط الانفعالية حصل على المرتبة الثانية بوزن نسبي (61.98%).
- أن التفاؤل حصل على المرتبة الأولى بوزن نسبي (68.75%)، تلى ذلك التشاؤم حصل على المرتبة الثانية بوزن نسبي (40.70%).
- وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين مستوى التفاؤل ودرجة الضغوط النفسية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى التشاؤم ودرجة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التفاؤل والتشاؤم والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير الجنس.

Abstract: This study aimed to reveal the nature of the stress suffered by the Palestinian university students Gaza province and to identify the level of optimism and pessimism they have. The statement of the relationship between the level of optimism and pessimism and stress they have, as well as the detection of the degree of stress, optimism and pessimism among Palestinian university students in Gaza province, depending on the variable sex. The researcher used descriptive and analytica methodl. The study sample included (372) from the Islamic University and Al-Azhar University students Gaza province. Also used two instruments: the psychological pressures of preparation: Abd al-Hadi al-Qahtani scale (2013),and The list of Arabic for optimism and pessimism preparation Ahmed Abdul-Khaliq (1996).

The results of the study include:

- That college students suffer from psychological pressures by the following dimensions: after study pressures got the first rank (66.14%), followed by emotional stress after received the second highest (61.98%).
- In regard to the scale of optimism got the first rank (68.75%), followed by pessimism got a second rank (40.70%).
- The presence of a statistically significant negative correlation between the level of optimism relationship and the degree of psychological pressure and the presence of a statistically significant positive correlation between the level of pessimism and the degree of psychological stress among college students Gaza province relationship.

مقدمة:

تقاس قوة المجتمعات بوفرة الشباب فيها، فهم عماد تلك المجتمعات والركيزة الأساسية لها، فعلى عاتقهم يكون البناء والإنتاج بما يحقق الأمن والاستقرار في كافة المجالات ، فإذا توافرت عناصر الصحة النفسية والانسجام لدى هذه الركيزة، فإننا نتوقع مردوداً كبيراً نحو بناء المجتمع في كافة المجالات.

والضغوط النفسية حالة أو ظاهرة نفسية لا يسلم منها فرد ولا مجتمع ولا شعب من الشعوب، وذلك بدرجات متفاوتة وبالتالي فإن طلبة المرحلة الجامعية هم إحدى فئات المجتمع الذين قد يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية المتمثلة في أنواع كثيرة؛ ومنها الأسرية والنفسية والمالية والأكاديمية والشخصية(القحطاني، 2013: 3).

ويتعرض الشباب الفلسطيني عموماً في الوقت الحاضر للعديد من المتاعب والأزمات والضغوط الحياتية المختلفة التي قد تؤثر على توقعات الفرد وتوجهاته المستقبلية، الأمر الذي ينعكس بصورة أو بأخرى على كثير من جوانب شخصيته. ويعيش الإنسان المعاصر زمنًا 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. وعليه فقد أصبح التعرض للضغط سمة العصر عمومًا، وسمة للإنسان الفلسطيني الذي أصبحت حياته سلسلة من المعاناة نتيجة ما يتعرض له في ظل الاحتلال الإسرائيلي وهذا ما أظهرته العديد من الدراسات كدراسة (قوته، 1998) ودراسة (الحلو وعفانة،1994).

لذلك فإن تعرض الشخص للضغوط النفسية بصورة مستمرة، وعدم قدرته على مقاومتها يؤدي إلى بعض الاضطرابات المعرفية، مما قد ينشأ عنه التشوه المعرفي في تقييم الفرد لنفسه وللآخرين، وشعور الفرد بحالة من التشاؤم، فيجعله أكثر عرضه للإصابات النفسية(حسين، ونادر،1999: 160).

كما تستحوذ دراسة التفاؤل والتشاؤم على اهتمام بالغ في مختلف المجالات النفسية ، وذلك نظراً لارتباط هاتين السمتين بالصحة النفسية للفرد ، فقد أكدت معظم النظريات ارتباط التفاؤل بالسعادة والصحة والمثابرة والانجاز والنظرة الايجابية للحياة، في حين يرتبط التشاؤم باليأس والفشل والمرض والنظرة السلبية للحياة (الأنصاري وكاظم،2007: 133).

ومن هنا ندرك أهمية التفاؤل والتفكير الإيجابي بالأحداث فالإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب بها والتي ربما تعيقك من تحقيق الأفضل لنفسك، ويرتبط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباطًا وثيقًا بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة، والتفكير الايجابي هو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى، والنظر إلى الجميل في كل شيء.و للتفكير الايجابي اثر فعال و قوي في نفسيتنا وأمور حياتنا اليومية والمستقبلية (الرقيب،2008: 7).

وتعتبر المرحلة التعليمية الجامعية مرحلة مهمة وفارقة في حياة الطلبة، فمن خلالها يحدد الطالب مسار حياته التي ستبدأ بعدها، من حيث توجيهه نحو امتهان مهنة معينة، فهي تؤثر على اتجاهاته وتسهم في رسم صورة مستقبله بصورة كبيرة بما تتركه من آثار على هذا المستقبل دراسيا ومهنيا. ويعتبر الضغط النفسي من بين العوامل النفسية الاجتماعية التي تؤثر على الصحة الجسدية والنفسية للأفراد .فعندما يلاقي الفرد موقفا ضاغطاً فانه يحاول أن يراقبه و يتحكم فيه عن طريق مختلف الاستجابات التي من شانها أن تؤثر على هذا الحدث الضاغط وتخفف من شدته ، وتكون استراتيجيات المقاومة التي يوظفها وترتبط بتقديره المعرفي لمصدر الضغوط .ولا يتوقف الضغط على الموقف الخارجي بقدر ما يتوقف على طبيعة التفاسير والمعاني التي يعطيها الفرد لهذا الموقف وعلى الاستجابة المعرفية التي يتبناها بناء على تلك التفاسير (حورية، 2005: 3).

وتتناول الدراسة الحالية طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة للوقوف على مجمل الضغوط النفسية التي قد يعانون منها نتيجة الظروف السياسية والاقتصادية والاجتماعية المحيطة بهم، ولم تكتف هذه الدراسة بتناول هذه الضغوط النفسية لهم فقط بل اتجهت إلى دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لديهم ، مما حدا بالباحث إلى الاهتمام بدراسة هذا الموضوع .

مشكلة الدراسة:

يواجه الطلبة في مختلف المراحل الدراسية و بخاصة طلبة المرحلة الجامعية في محافظات غزة العديد من التحديات، فالضغوط التي يتعرض لها هؤلاء الشباب التي قد تكون ناجمة عن العديد من العوامل كالخوف على المستقبل المهني، خاصة في ظل الظروف الاقتصادية الصعبة التي تعاني منها محافظات غزة، وما تمخض عنه من الارتفاع المتسارع في معدلات البطالة، وانخفاض مستوى الدخل، وانغلاق الأفق السياسي، واستمرار الاحتلال في اعتداءاته ضد الشعب الفلسطيني من خلال الحصار المفروض عليه، قد يشكل ضغطاً كبيراً خاصة على الشباب الذين يتطلعون للمستقبل، مما يزيد من معاناتهم، ويؤدي إلى شعورهم بالعجز واليأس، والنظر للمستقبل نظرة تشاؤمية مما يؤثر على صحتهم الجسمية والنفسية . كل ذلك قد يشكل ضغطاً عليهم وبالتالي قد ينعكس بشكل مباشر على تفاؤلهم ويزيد من تشاؤمهم ، فمن المؤكد أن المتفائل ينظر إلى الحياة بمنظار ايجابي ويكون أكثر استبشارًا بالمستقبل وبما حوله، ويتمتع بصحة نفسية وجسمية جيدة، بينما المتشائم يتوقع الشر واليأس والفشل وينظر إلى الحياة بمنظار سلبي، وهذا يؤكد على ضرورة دراسة الضغوط النفسية لدى تلك الفئة الهامة وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم . من هنا تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي: **ما علاقة الضغوط النفسية بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟**

ويتفرع عن التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:

1- ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة؟

2- ما مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة؟

3- هل توجد علاقة ارتباطيه بين التفاؤل والتشاؤم والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة ؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات كل من الضغوط النفسية والتفاؤل والتشاؤم بين طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة تعزى لمتغير الجنس؟

أهداف الدراسة:

1- الكشف عن مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها أفراد العينة.

2- التعرف إلى مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة.

3- التعرف إلى العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة.

4- بيان درجة كل من الضغوط النفسية والتفاؤل والتشاؤم بين طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة باختلاف متغير الجنس.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

الأهمية العملية

- تنبع أهمية الدراسة الحالية في أنها من الدراسات الأولى - في حدود علم الباحث - التي حاولت التعرف على الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة المرحلة الجامعية في محافظات غزة، وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لديهم للعمل على وضع الحلول المفيدة التي من شأنها معالجة مثل هذه الضغوط بحيث لا تؤثر سلباً على الحياة الاجتماعية والدراسية للطلبة ومستقبلهم المهني.
- من المتوقع أن تقدم الدراسة الحالية معلومات مفيدة لوحدات الخدمات الإرشادية في الجامعات يمكن الاستفادة منها في تقديم الخدمات الإرشادية والتربوية المناسبة للطلبة، وخاصة فيما يتعلق بتعزيز التفكير الايجابي والنظرة التفاؤلية إلى الحياة.
- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في وضع البرامج الإرشادية التي تهدف إلى التقليل من مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة.

الأهمية النظرية

• ينتظر أن تسهم الدراسة الحالية في تزويد المكتبة العربية بمعلومات نظرية حول الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم.

•تناولها موضوعا حيوياً، يهم ويخدم العاملين في الميدان التربوي والنفسي من معلمين ومديرين وأولياء الأمور وباقي شرائح المجتمع ويهم كذلك صانعي القرار التربوي.

مصطلحات الدراسة:

أولاً: الضغوط النفسية:

– يعرف(أبو حطب،2006: 140) الضغوط النفسية: بأنها تتجلى في إطار كلي متفاعل، يتضمن الجوانب النفسية، والجسمية، والاقتصادية، والاجتماعية، والمهنية، ويتجلى ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية، انفعالية، فسيولوجية، لذلك فإن جميع الضغوط تعتبر ضغوطاً نفسية.

– وعرفها(القحطاني، 2013: 7) إجرائياً: بأنها الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية.

– ويعتمد الباحث إجرائياً تعريف(القحطاني، 2013) كونه يتماشى مع طبيعة الدراسة الحالية.

ثانياً: التفاؤل والتشاؤم:

– عرف (عبد الخالق، والأنصاري،1996: 149) التفاؤل بأنه: استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع حدوث الخير ويرنو إلى النجاح ويستبعد ما خلا ذلك. أما التشاؤم فقد عرفاه على أنه: توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ أو يتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل وستبعد ما خلا ذلك.

– ويعرف الباحث التفاؤل والتشاؤم إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس التفاؤل والتشاؤم المستخدم في الدراسة الحالية.

حدود الدراسة:

•**الحد الزماني:** تم إجراء الدراسة الحالية في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2014– 2015.

• **الحد المكاني:** تم إجراء الدراسة الحالية على عينة من طلبة(جامعة الأزهر، والجامعة الإسلامية) بمحافظة غزة.

•**الحد الموضوعي:** الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة.

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات السابقة التي أجريت حول الضغوط النفسية:

أ– الدراسات العربية :

– دراسة العويضة (2006)

هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة الذين يدرسون في الجامعات الأردنية الخاصة، إلى جانب التعرف على أبرز الأساليب المستخدمة في التعامل مع الضغوط النفسية . تألفت عينة الدراسة من (455) طالبًا وطالبة من مختلف المستويات والمسجلين في العام الدراسي 2003–2004 ، أظهرت نتائج الدراسة أن أبرز مصادر الضغوط النفسية في حياة الطلبة هي مشكلات الجانب الأكاديمي، والمشكلات الأسرية كما أشارت النتائج إلى أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخدامًا لدى الطلبة هي التدبر النشط، والتخطيط، واللجوء إلى الدين، وإعادة التشكيل الإيجابي، ولوم الذات،وطلب الدعم الاجتماعي، كما دلت النتائج إلى الاستنتاج

بأن طلبة الجامعات الأردنية الخاصة يتبعون أساليب التدبر نفسها تقريبًا في التعامل مع مختلف مصادر الضغوط، كما أشارت النتائج إلى أن طلبة السنة الأولى لديهم مستوى مرتفع من الضغوط النفسية مقارنة مع طلبة السنوات اللاحقة.

- دراسة القدومي، وخليل(2011)

هدفت إلى التعرف على ادراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية لديهم .بالإضافة إلى ذلك حاولت هذه الدراسة فحص فيما إذا كانت ادراكات الطلبة تختلف تبعًا لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي .وتكونت عينة الدراسة من(531) طالبًا .ولتحقيق أهداف الدراسة الحالية تم إعداد مقياس ادراكات الطلبة لمصادر الضغط النفسي، وقد تضمن هذا المقياس بصورته النهائية (58) فقرة موزعة على خمسة أبعاد تشكل مصادر الضغوط .وأشارت النتائج أن مستوى إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمستوى معاناتهم من الضغوط النفسية في ضوء المصادر المتضمنة في المقياس متوسط .كذلك فإن الطلبة يعتقدون أن تهديد الظروف المرتبطة بالبيئة تشكل المصدر الأول للضغط النفسي بالنسبة إليهم.

–دراسة أبو سخيلة (2011)

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

ب– الدراسات الأجنبية :

– دراسة جامون ومورغان- صمويل(2008) Gammon & Morgan-Samuel

هدفت هذه الدراسة التعرف على مصادر الضغوط النفسية الأكاديمية والسريرية بين الطلاب طوال فترة الدراسة الجامعية، وإجراء مقارنة في مستويات الضغوط النفسية لدى الطلبة من خمسة بلدان مختلفة هي :ألبانيا، وبروناي، وجمهورية التشيك، ومالطا، وويلز،. استخدمت الدراسة المنهج الكمي الوصفي باستخدام استبيان الضغوط النفسية الأكاديمية، وتكونت عينة الدراسة من (1707) طلاب من الدول الخمس . كشفت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان متوسطا، حيث بلغ المتوسط الحسابي على المقياس (52.3) . بينت النتائج أن طلبة بروناي ومالطا يواجهون الضغوط النفسية الأكاديمية أكثر من الضغوط النفسية السريرية، بينما لم تكن هنالك فروق بين كلا النوعين من الضغوط لدى طلبة جمهورية التّشيك وويلز وألبانيا .وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة تعزى لمتغير السنة الدراسية وقد كانت هذه الفروق بين طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الثالثة لصالح طلبة السنة الثالثة.

– دراسة سيلدو وآخرون (2009) ,.Suldo et al

هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الطلاب الذين يشاركون في البكالوريوس الدولية إضافة إلى التعليم العام، وتحديد أي من هذه الضغوطات البيئية تم التعرض لها بمستوى مرتفع من قبل الطلاب في (56) برامج البكالوريوس الدولية .بالإضافة إلى ذلك ، تقيم هذه الدراسة العلاقة بين أنواع مختلفة من الضغوط وعملية التكيف لدى الطلاب .تم استخدام نموذج التقرير الذاتي للشباب لمنظومة وهو ,Achenbach & Rescorla ;YSR) آخنباخ للتقييم المبني على التجريب 2001.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :أن الغالبية العظمى من الضغوط النفسية مع المؤشرات الإيجابية والسلبية للصحة النفسية كانت مرتبطة بشكل كبير. وبخصوص الارتباطات بين الاضطراب النفسي ومصادر التوتر والاضطراب ظهرت ارتباطات عكسية دالة مع جميع مصادر الإجهاد باستثناء الأنشطة اللاصفية لدى كل من طلبة التعليم العام وطلاب البكالوريوس .وأن جميع أنواع الضغوطات

السبعة كان لها ارتباط مع زيادة في السلوك الموجه للخارج، والعلاقات مع الزملاء كان مرتبطا بزيادة السلوكيات الموجهة للخارج هذه الارتباطات، وفي جميع الحالات كان الارتباط بين مسببات الإجهاد النفسي أقوى بين طلاب البكالوريوس منه لدى طلاب التعليم العام . أيضا كانت الاضطرابات النفسية الموجهة خارجيا مرتبطة بقوة بالضغوطات المتعلقة بالجهود الأكاديمية والعلاقات مع الأقران والأنشطة اللاصفية بين طلاب البكالوريوس الدولية .وبخصوص الإنجازات الأكاديمية كانت علامات الطلاب في مدارس البكالوريوس الدولية ترتبط ارتباطا عكسياً مع زيادة الضغوط الأكاديمية.

ثانيًا :الدراسات التي أجريت حول التفاؤل والتشاؤم:

أ- الدراسات العربية:

- دراسة المشعان (2000)

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من319 طالبا وطالبة، منهم (160) من الذكور و (159) من الإناث، وطبق على العينة أدوات تشمل : مقياس التفاؤل والتشاؤم :إعداد عبد الخالق(1996) ومقياس الاضطرابات النفسية تعريب المشعان، (1995)، ومقياس الجسمية : إعداد جومز فييرا 1994 ضغوط أحداث الحياة إعداد" هولمز وراهي . كشفت نتائج الدراسات عن وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التفاؤل والاضطرابات النفسية الجسمية، حيث أن الذكور كانوا أكثر تفاؤلا من الإناث، والإناث كن أكثر اضطرابا نفسيا جسميا من الذكور ، وكذلك لا توجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التشاؤم وضغوط الحياة، وكشفت النتائج عن وجود ارتباط جوهري سلبي بين التفاؤل والتشاؤم ، ولكن لا يوجد ارتباط سلبي جوهري بين التفاؤل والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة، وكذلك لا يوجد ارتباط موجب جوهري بين التشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة.

- دراسة رضوان(2001)

هدفت إلى بحث في العلاقة بين الاكتئاب والتشاؤم وعلاقتهما ببعض المتغيرات النفسية وبالعمر والجنس ، وتحديد الفروق بين الجنسين والفئات العمرية المختلفة في كل من الاكتئاب والتشاؤم وتحديد نسب انتشار الاكتئاب والتشاؤم لدى طلبة الجامعة وطلبة المرحلة الثانوية السوريين، وتكونت عينة الدراسة من(1134) طالبا وطالبة من كلية جامعة دمشق و (522) طالبا وطالبة من مدارس مدينة دمشق، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة بين كل من الاكتئاب والتشاؤم ووجود ارتباط دال بين الجنس والاكتئاب في حين لم يرتبط الجنس بالتشاؤم، كما لم يظهر ارتباط دال بين العمر والاكتئاب في التشاؤم، وكانت هناك فروق دالة بين الجنسين في بعض بنود قائمة الاكتئاب والتشاؤم، وظهرت فروق بين طلبة المرحلة الجامعية والثانوية فيهما يتعلق الاكتئاب والتشاؤم.

- دراسة الهادي (2004)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن سيكولوجية التفاؤل لدى طلبة جامعة بني وليد من حيث المتغيرات الديموغرافية) الجنس ، نوع الدراسة وكذلك مفهوم الذات وموقع الضبط والتحكم وإيجاد الفروق في هذه المتغيرات وفق الجنس ونوع الدراسة، وإيجاد العلاقة بين المتغيرات الثلاثة ودلالة تلك العلاقات .تكون عينة الدراسة من (256) طالبا من طلبة جامعة بني وليد من الجنسين . تبين من النتائج أن متوسط أفراد العينة الأساسية جاء على مقياس سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم 27.15 وانحراف معياري(3.73) وعند مقارنته بالمتوسط النظري (24) باستخدام اختبار" ت "تبين وجود فروق دالة إحصائيًا على بعدي التفاؤل والتشاؤم كلاً على حدة . وتبين من النتائج عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مقياس التفاؤل والتشاؤم، وعدم وجود فروق دالة في التفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغير نوع الدراسة.

- دراسة اليحفوفي والأنصاري (2005)

هدفت الدراسة دراسة للتعرف على الفروق بين اللبنانيين والكويتيين في التفاؤل والتشاؤم فضلا عن تعرف الفروق بين الذكور والإناث في هاتين السمتين من الثقافة الواحدة تألفت العينة الكلية من (1587) فردًا من طلاب الجامعات اللبنانية والكويتية، بواقع (717)

طالبًا وطالبة من اللبنانيين (870) طالبًا وطالبة من الكويتيين، كشفت النتائج عن وجود فروق جوهرية بين اللبنانيين والكويتيين؛ حيث تبين أن الكويتيين من الجنسين أكثر تفاؤلاً وتشاؤمًا من اللبنانيين، كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق جوهرية بين الجنسين، إذ إن الذكور اللبنانيين أكثر تشاؤمًا من الإناث اللبنانيات، في حين لم تظهر فروق جوهرية في التفاؤل .كما كشفت النتائج أيضًا عن فروق جوهرية بين الجنسين في التفاؤل لدى العينة الكويتية، حيث حصل الكويتيون الذكور على متوسط أعلى من الإناث في التفاؤل، في حين لم تظهر فروق جوهرية بينهما في التشاؤم.

– دراسة الأنصاري وكاظم (2007)

هدفت إلى معرفة دلالة الفروق بين طلبة الجامعة العمانيين والكويتيين في التفاؤل والتشاؤم، ومعرفة طبيعة الفروق في التفاؤل والتشاؤم بين الذكور والإناث في كل ثقافة، فضلا عن معرفة دلالة التفاعل بين الثقافة والنوع الاجتماعي في التفاؤل والتشاؤم .استخدم الباحثان قائمة التفاؤل والتشاؤم من إعداد الأنصاري(1998) والتي طبقت على عينة مقدارها (1800) طالبا وطالبة منهم (900) طالبا وطالبة من جامعة الكويت، ومثلهم ن جامعة السلطان قابوس .أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل بين الطلبة الكويتيين والطلبة العمانيين لصالح الطلبة العمانيين، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التشاؤم بين المجموعتين، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل بين الطلبة الذكور والإناث الكويتيين والعمانيين لصالح الذكور، وفروق غير دالة في التشاؤم بين الطلبة الذكور والإناث، كما تبين من النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم تعزى للتفاعل بين الثقافة والنوع الاجتماعي.

–دراسة السهل والعبد الله (2009)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى وجود فروق في التفاؤل والتشاؤم بين الشباب الجامعي في بعض دول مجلس التعاون الخليجي وهي الكويت، قطر، البحرين . كما هدفت إلى التعرف على مدى وجود فروق جوهرية في التفاؤل والتشاؤم بين الذكور والإناث في هذه الدول .تم اختيار العينة من طلبة الجامعات الذين يدرسون في جامعات الكويت وقطر والبحرين، حيث تكونت عينة الدراسة من (675) طالباً ، وطالبة منهم (256) طالبا وطالبة من جامعة الكويت، و (227) طالباً وطالبة من جامعة قطر ،

(192) طالبا وطالبة من جامعة البحرين .استخدم الباحثان القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من إعداد عبد الخالق(1996) أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا في التفاؤل بين الدول الثلاث، ووجود فروق دالة إحصائيا في التشاؤم بين الدول الثلاث، وقد كانت هذه الفروق بين طلبة قطر وطلبة البحرين لمصلحة طلبة البحرين، وبين طلبة الكويت وطلبة البحرين لمصلحة طلبة البحرين، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في التفاؤل بين الذكور والإناث لصالح الذكور، ووجود فروق دالة إحصائيا في التشاؤم بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

– دراسة محيسن(2012)

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى نسبة شيوع التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة ، وعلاقتهما بالتدين ، ودرجة اختلاف الفروق في التفاؤل والتشاؤم باختلاف الجنس ، التخصص ، مكان السكن ، الحالة الاجتماعية ، الانتماء التنظيمي ، وما إذا كان التفاؤل والتشاؤم يمثلان عاملاً واحداً أم عاملين مستقلين ، وأجريت الدراسة على عينة من (263) من طلبة جامعة الأقصى بغزة ، ولتحقيق أهداف الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي ، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن شيوع التفاؤل بنسبة 60.66 % وتعد هذه النسبة متوسطة ، والتشاؤم بنسبة 41.6% وتعد دون المتوسط ، كما وجدت علاقة إيجابية بين تفاؤل الطالب ودرجة تدينه ، وسلبية بين التشاؤم ودرجة التدين ، و عدم وجود فروق في التفاؤل والتشاؤم تعزى للجنس، وأن المتزوجين أقل تشاؤماً من غير المتزوجين، كما كشفت عن أن طلبة التخصص الأدبي أكثر تشاؤماً من طلبة التخصص العلمي ، ووجود فروق دالة إحصائياً في التفاؤل تعزى للانتماء التنظيمي ولصالح المنتمين للاتجاه الإسلامي في التفاؤل ، والمنتمين لحركة فتح في التشاؤم ، وعدم تمايز التفاؤل عن التشاؤم في عامل مستقل.

ب- الدراسات الأجنبية:

- دراسة جرى كيم وكوون(2008),Kim & Kwon

هدفت الدراسة إلى قدرة المحاور التالية :التفاؤل، والتشاؤم، والحياة المدرسية، ، والتحصيل، والصف، والتدخين ، على التنبؤ بالسلوكيات الداعمة للصحة لدى طلاب المدارس المتوسطة .استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، واستخدمت الإحصاءات التالية : اختبار ت، وتحليل التباين الأحادي، ومعامل ارتباط بيرسون، والانحدار المتعدد المتدرج.تكونت عينة الدراسة من (361) طالبا من طلاب في الصين .أظهرت النتائج أن أكثر المدارس المتوسطة في مقاطعة كانغوون العوامل الشخصية التي تعزز السلوكيات الصحية هي الامتناع عن استخدام المواد غير القانونية، وتبين من النتائج وجود علاقة ارتباطيه ايجابية دالة إحصائيًا بين السلوكيات المعززة للصحة والتفاؤل .ووجود علاقة ارتباطيه سلبية دالة إحصائيًا بين السلوكيات المعززة للصحة

والتشاؤم، ووجود علاقة ارتباطيه سلبية دالة إحصائيًا بين التفاؤل والتشاؤم .وأظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن أهم المتغيرات التي استطاعت التنبؤ بالسلوكيات المعززة لصحة طلاب المدارس المتوسطة هي التفاؤل، والحياة المدرسية، والتشاؤم، والتحصيل، والصف، والتدخين .حيث استطاعت هذه العوامل مجتمعة التنبؤ بنسبة 25.7٪ من التباين الكلي في

السلوكيات المعززة لصحة طلاب المدارس المتوسطة، وكان أكثر المغيرات قدرة على التنبؤ هو متغير التفاؤل، حيث تنبأ بنسبة 15.5٪ من التباين في السلوكيات المعززة لصحة طلاب المدارس المتوسطة.

-دراسة روثيج وآخرون (2009) Ruthig, akd others

هدفت إلى التعرف على تأثير التفاؤل والدعم والاجتماعي على الصحة النفسية لطلاب الجامعات في السنة الجامعية الأولى، وذلك من منطلق أن الطلاب في السنة الجامعية الأولى يواجهون خبرات وتحديات عديدة بحكم البيئة الجديدة التي انتقلوا إليها حيث من الممكن أن تصبح هذه التأثيرات أكثر حدة وأكثر سلبية وتؤدي إلى تعرض الطلبة للضغوط النفسية والاكتئاب .لذا بحثت هذه الدراسة الطولية العلاقة بين التفاؤل والدعم الاجتماعي و الضغوط النفسية والاكتئاب لدى العينة .حيث تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد لتقييم قدرة متغيرات التفاؤل والدعم الاجتماعي في بداية العام الدراسي، على التنبؤ بمستوى الضغوط النفسية

والاكتئاب والمعدل التراكمي في نهاية العام الدراسي .تكونت العينة من (288) طالبا من طلبة الجامعات الجدد .أظهرت النتائج وكما كان متوقعا أن كل من التفاؤل والدعم الاجتماعي تنبأ بالمستويات الأقل من الضغوط النفسية والاكتئاب، حيث تبين وجود علاقة ارتباطيه سلبية دالة بين التفاؤل والضغوط النفسية وبين التفاؤل والاكتئاب، ووجود علاقة ارتباطيه سلبية دالة بين الدعم الاجتماعي والضغوط النفسية وبين الدعم الاجتماعي والاكتئاب، ووجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة بين التفاؤل والتحصيل.

-دراسة هدفت كريبيل وهندرسون- كينغ (2010) Krypel, Henderson-King

هدفت الدراسة إلى استكشاف المعاني التي يضفيها طلاب المرحلة الجامعية على تعليمهم، وعلاقة هذه المعاني بالتفاؤل والضغوط النفسية أساليب التصدي للضغوط النفسية، إضافة إلى استكشاف العلاقة بين التفاؤل والضغوط النفسية أساليب التصدي للضغوط النفسية .تكونت عينة الدراسة من309 طالب وطالبات يدرسون في جامعة ميدويسترن (204) إناث و(105) ذكور، حيث شارك الطلاب طوعا في الدراسة وكانوا من ضمن الملتحقين بكورس مقدمة في علم نفس، وبلغ متوسط أعمارهم (19) عامًا . استخدمت الدراسة مقياس كوهين للضغوط النفسية المحسوسة (1983) كما استخدمت اختبار التوجه نحو الحياة لكارفر (1989)، وكذلك مقياس التفاؤل والتشاؤم لشير (1994) .أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه سلبية دالة إحصائيا بين التفاؤل والضغوط النفسية، حيث كان الطلبة الأكثر تفاؤلاً أقل عرضة للضغوط النفسية، كما تبين من النتائج أن التعليم يشكل مصدراً مهما للضغوط النفسية لدى الطلبة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل تعزى لمتغير الجنس، وتبين من النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين

التفاؤل واستراتيجيات التركيز على حل المشكلات ، وعدم وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين التفاؤل واستراتيجيات التركيز على العواطف، ووجود علاقة ارتباطيه سلبية دالة إحصائيا بين التفاؤل واستراتيجيات الانسحاب ، كما تبين من النتائج وجود علاقة ارتباطيه سلبية دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية واستراتيجيات التركيز على حل المشكلات.

التعقيب على الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية:

- اتفقت كل من دراسة العويضة(2006) ودراسة القدومي، وخليل(2011) على أن الضغوط الأكاديمية كانت في المرتبة الأولى لدى طلبة الجامعات بينما اختلفت مع دراسة أبو سخيلة(2011) حيث جاءت الضغوط الانفعالية في الترتيب الأول لأبعاد الضغوط.
- أوضحت دراسة جامون ومورغان- صمويل(2008) وجود فروقاً في الضغوط النفسية تبعا للمستوى الدراسي، كما بينت اختلاف في درجات الضغوط النفسية تبعاً للبلد الذي يسكن فيه الفرد. وتميزت الدراسة في تبنيها لأدوات متنوعة.

- بينت دراسة سيلدو وآخرون (2009) أن هناك علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي.كما اختلفت الدراسة عن سابقاتها في اختلاف أدوات وعينة الدراسة.

ثانياً: الدراسات التي تناولت التفاؤل والتشاؤم:

- اتفقت كل من دراسة المشعان(2000)، ودراسة رضوان (2001) ودراسة السهل والعبد الله(2009) ، ودراسة الأنصاري وكاظم (2007) في وجود فروق في بعدي التفاؤل والتشاؤم تعزي لمتغير الجنس، حيث بينت تلك الدراسات أن الذكور أكثر تفاؤلاً من الإناث. فيما اختلفت تلك النتائج مع نتيجة كل من دراسة عبد الهادي(2004) ودراسة كريبيل وهندرسون– كينغ(2010) وكذلك دراسة محيسن(2012) والتي بينت عدم وجود فروق في مستوى التفاؤل والتشاؤم تبعاً لمتغير الجنس.
- ومن جانب آخر بينت دراسة روثيج وآخرون (2009) أن هناك علاقة إيجابية بين التفاؤل والتحصيل الدراسي.

ثالثاً: أهم ما يميز الدراسة الحالية:

- بأنها جمعت بين الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعات.
- أنها الدراسة الأولى– في حدود علم الباحث– التي تتناول هذا الموضوع في محافظة غزة .

الطريقة والإجراءات

تم تناول منهج الدراسة، ووصف مجتمع الدراسة، وتحديد عينة الدراسة، ووصف أداة الدراسة، والتأكد من صدقها وثباتها، وبيان إجراءات الدراسة، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج، وفيما يلي وصف لهذه الإجراءات.

أولا: منهج الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي التحليلي الذي يحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة (**الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعات الفلسطينية**)، وتحليل بياناتها وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها، وهو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسات الدقيقة.

ثانيا: مجتمع الدراسة:

يتألف مجتمع الدراسة من طلبة جامعة الأزهر والجامعة الإسلامية بغزة للعام الدراسي (2014–2015) و يبلغ مجتمع الدراسة (33,823) طالباً وطالبة (التعليم العالي،2014).

ثالثا: عينة الدراسة

اشتملت عينة الدراسة على (372) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الأزهر والجامعة الإسلامية (2014– 2015) كون تلك الجامعتين من اقدم وأكبر الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة.

وتم احتساب عدد العينة حسب معادلة اختيار العينة(أوما سيكران،2010: 421).

والجداول التالية وضح توزيع عينة الدراسة:

جدول رقم (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس

	العدد	النسبة المئوية
ذكر	176	47.31
أنثى	196	52.69
المجموع	372	100

أدوات الدراسة :

للتحقق من صحة فروض الدراسة استخدم الباحث الأدوات التالية:

1- مقياس التفاؤل والتشاؤم:

بعد الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة .اعتمد الباحث القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من إعداد د. أحمد عبد الخالق عام (1996) وتتكون من (30) عبارة موزعة مناصفة على محوري التفاؤل والتشاؤم. حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج خماسي (لا، قليلاً، متوسط، كثيرا، كثيرا جدا) أعطيت الأوزان التالية (1،2،3،4،5) لمعرفة درجة التشاؤم والتفاؤل بذلك تنحصر درجات أفراد عينة الدراسة ما بين (30، 150) درجة.

صدق وثبات المقياس:

قام الباحث بالتأكد من صدق وثبات المقياس على النحو التالي:

أولاً: صدق المقياس:

أ- صدق الاستبانة من وجهة نظر المحكمين:

تم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين ممن يعملون في الجامعات الفلسطينية، حيث أكدوا صلاحية تطبيق المقياس على طلبة الجامعات في محافظة غزة.

ب- حساب الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (40) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياسين الذي تنتمي إليه وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) .

الجدول (2)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات التفاؤل والتشاؤم مع الدرجة الكلية للمقياس

	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
البعد الأول: التفاؤل	1	**0.661	البعد الثاني: التشاؤم 1	**0.657
	2	**0.824	2	**0.804
	3	**0.857	3	**0.805
	4	**0.711	4	**0.689
	5	**0.804	5	**0.834
	6	**0.652	6	**0.874
	7	**0.791	7	**0.825
	8	**0.690	8	**0.786
	9	**0.697	9	**0.739
	10	**0.816	10	**0.689

	م	معامل الارتباط	م	م	معامل الارتباط
	11	**0.695		11	**0.799
	12	**0.603		12	**0.724
	13	**0.767		13	**0.681
	14	**0.755		14	**0.803
	15	**0.759		15	**0.790

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0,01) = 0,393

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0,05) = 0,304

يبين الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (0,01)، وتراوحت معاملات الارتباط بين (0,603-0,874) ، وبذلك تعتبر فقرات المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.

ثانياً: ثبات المقياس Reliability:

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

أ- طريقة التجزئة النصفية Split-Half Coefficient :

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة جتمان (Guttman) والجدول (3) يوضح ذلك:

الجدول (3)

يوضح معاملات الارتباط بين نصفي بعد من أبعاد المقياس **قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل**

الاستبيان	عدد الفقرات	الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
التفاؤل	15	0.864	0.875
التشاؤم	15	0.939	0.946

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي لمقياس التفاؤل (0. 875)،وأن معامل الثبات الكلي لمقياس التشاؤم (0. 946)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

ب- طريقة ألفا كرونباخ:

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وهي طريقة ألفا كرونباخ، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس، حيث حصل على قيمة معامل ألفا لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك للمقياس ككل والجدول (4) يوضح ذلك:

الجدول (4)

يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك للمقياس ككل

المجال	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
التفاؤل	15	0.940
التشاؤم	15	0.948

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي لمقياس التفاؤل (940 .0) ،وأن معامل الثبات الكلي لمقياس التشاؤم (948. 0) ،هذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

2- مقياس الضغوط النفسية:

بعد الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة، قام الباحث بتبني مقياس عبد الهادي القحطاني(2013) والمكون من(60) عبارة موزعة على خمسة محاور، (12) عبارة لكل محور هي : الضغوط الدراسية،الضغوط الانفعالية، الضغوط الأسرية، الضغوط المادية، الضغوط الاجتماعية صياغتها النهائية (60) يمثلون الضغوط النفسية حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي (أوافق بدرجة كبيرة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بدرجة صغيرة) أعطيت الأوزان التالية (3 ، 2 ، 1) لمعرفة الضغوط النفسية بذلك تنحصر درجات أفراد عينة الدراسة ما بين (180،60).

صدق وثبات المقياس:

قام الباحث بالتأكد من صدق وثبات المقياس على النحو التالي:

أولاً: صدق المقياس:

أ- صدق الاسبانة من وجهة نظر المحكمين:

تم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين، حيث أكدوا صلاحيته للتطبيق على طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة.

ب- حساب الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (40) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) .

الجدول (5)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية لفقراتها

	م	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط
البعد الأول: الضغوط الدراسية	1	0.440**	البعد الثاني: الضغوط الانفعالية	0.636**	البعد الثالث : الضغوط الأسرية	0.870**	البعد الرابع: الضغوط المادية	0.699**	البعد الخامس: الضغوط الاجتماعية	0.363*
	2	0.328*		0.377*		0.604**		0.761**		0.732**
	3	0.517**		0.404**		0.710**		0.576**		0.581**
	4	0.410**		0.515**		0.770**		0.743**		0.618**
	5	0.547**		0.347*		0.607**		0.702**		0.432**
	6	0.457**		0.651**		0.370*		0.586**		0.541**
	7	0.624**		0.666**		0.699**		0.746**		0.507**
	8	0.623**		0.536**		0.622**		0.730**		0.526**
	9	0.657**		0.327*		0.784**		0.717**		0.386*
	10	0.496**		0.780**		0.768**		0.645**		0.659**
	11	0.354*		0.389*		0.644**		0.719**		0.597**
	12	0.554**		0.551**		0.586**		0.658**		0.738**

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0,393

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0,304

يبين الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (0.05، 0.01)، وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.327-0.870) ، وبذلك تعتبر فقرات المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.

وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي للأبعاد قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والأبعاد الأخرى وكذلك كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6)

مصفوفة معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس والأبعاد الأخرى للمقياس وكذلك مع الدرجة الكلية

	المجموع	الضغوط المدرسية	الضغوط الانفعالية	الضغوط الأسرية	الضغوط المادية	الضغوط الاجتماعية
الضغوط الدراسية	0.365	1				

الضغوط الانفعالية	0.593	0.456	1			
الضغوط الأسرية	0.747	0.640	0.665	1		
الضغوط المادية	0.657	0.540	0.623	0.353	1	
الضغوط الاجتماعية	0.847	0.432	0.476	0.682	0.455	1

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

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

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

ثانياً: ثبات المقياس Reliability:

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

أ- طريقة التجزئة النصفية Split-Half Coefficient :

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون (Spearman-Brown Coefficient) والجدول (7) يوضح ذلك:

الجدول (7)

يوضح معاملات الارتباط بين نصفي بعد من أبعاد المقياس قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل

الاستبيان	عدد الفقرات	الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
الضغوط الدراسية	12	0.497	0.664
الضغوط الانفعالية	12	0.680	0.809
الضغوط الأسرية	12	0.865	0.928
الضغوط المادية	12	0.795	0.885
الضغوط الاجتماعية	12	0.521	0.685
الدرجة الكلية للضغوط النفسية	60	0.485	0.653

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي لمقياس الضغوط النفسية (0.653)، هذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

ب- طريقة ألفا كرونباخ:

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وهي طريقة ألفا كرونباخ، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس، حيث حصل على قيمة معامل ألفا لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك للمقياس ككل والجدول (8) يوضح ذلك:

الجدول (8)

يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك للمقياس ككل

المجال	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
الضغوط الدراسية	12	0.732
الضغوط الانفعالية	12	0.755
الضغوط الأسرية	12	0.885
الضغوط المادية	12	0.897
الضغوط الاجتماعية	12	0.785
الدرجة الكلية للضغوط النفسية	60	0.897

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي لمقياس الضغوط النفسية (0.897)، هذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

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

1- التكرارات والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمعرفة.

2- لإيجاد صدق الاتساق الداخلي للمقياسين تم استخدام معامل ارتباط بيرسون "Pearson".

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

4- اختبار T.Test للفروق بين متوسطات عينتين مستقلتين.

5- تحليل التباين الأحادي للفروق بين متوسطات ثلاث عينات فأكثر.

نتائج الدراسة

سيقوم الباحث بعرض تفصيلي للنتائج التي تم التوصل إليها من خلال تطبيق أدوات الدراسة، بالإضافة إلى تفسير ومناقشة ما تم التوصل إليه من نتائج من خلال الإجابة على تساؤلات الدراسة:

الإجابة عن السؤال الأول:

ينص السؤال الأول من أسئلة الدراسة على: **ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة ؟**

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام التكرارات والمتوسطات والنسب المئوية، والجداول التالية توضح ذلك:

الجدول (9)

التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك ترتيبها في المقياس

م	البعد	مجموع الاستجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	**الضغوط الدراسية**	8858	23.812	4.156	66.14	1
2	**الضغوط الانفعالية**	8301	22.315	4.573	61.98	2
3	**الضغوط الأسرية**	6418	17.253	5.120	47.92	5
4	**الضغوط المادية**	6845	18.401	5.448	51.11	3
5	**الضغوط الاجتماعية**	6617	17.788	4.184	49.41	4
	الدرجة الكلية للضغوط النفسية	37039	99.567	15.141	55.32	

يتضح من الجدول (9) أن الضغوط المدرسية حصل على المرتبة الأولى بوزن نسبي (66.14%)، تلى ذلك الضغوط الانفعالية حصل على المرتبة الثانية بوزن نسبي (61.98%)، تلى ذلك الضغوط المادية حصل على المرتبة الثالثة بوزن نسبي (51.11%)، تلى ذلك الضغوط الاجتماعية حصل على المرتبة الرابعة بوزن نسبي (49.41%)، تلى ذلك الضغوط الأسرية حصل على المرتبة الخامسة بوزن نسبي (47.92%)، أما الدرجة الكلية للمقياس حصل على وزن نسبي (55.32%).

يرى الباحث أن المرحلة الجامعية في محافظة عزة تشكل ضغطاً نفسياً كبيراً على الطلبة، لما تمثله هذه المرحلة من حساسية عالية، فالطالب الجامعي يعتقد أن خلالها يتحدد مستقبله المهني، كما أن النظام التعليمي في الجامعات الفلسطينية يمثل ضغطاً على الطلبة من حيث التركيز على الجانب الأكاديمي النظري، وضعف الأنشطة والبرامج اللامنهجية داخل الجامعات، فضلاً عن ضعف الأنشطة والفعاليات الترفيهية المقدمة إليهم، الأمر الذي يلقي بظلاله الضاغطة على الطلبة، وتتزايد هذه الضغوط في ظل الأعداد الكبيرة للعاطلين عن العمل من خريجي الجامعات، وعدم تمكن سوق العمل من استيعاب تلك الإعداد من الخريجين خاصة في ظل الظروف الصعبة التي يعيشها سكان محافظات غزة. أما الضغوط الأسرية على الطلبة من أجل الحصول على درجات متقدمة، يمثل عبئاً آخر على الطلبة، ويرى الباحث أنها نتيجة طبيعية حيث أن طالب الجامعة بحاجة إلى متطلبات عديدة لإكمال مسيرته الدراسية بشكل جيد، وهذا الأمر يصعب على الكثير من الأسر الفلسطينية توفيره في ظل الظروف الاقتصادية الصعبة التي يعاني منها سكان محافظات غزة عموماً. وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع كل من دراسة (العويضة، 2006) ودراسة (القدومي، وخليل، 2011) والتي بينت نتائجها أن الضغوط الأكاديمية جاءت في المرتبة الأولى لدى طلبة

الجامعات . وقد جاء بعد الضغوط الانفعالية في المرتبة الثانية ويعزو الباحث ذلك إلى أن الأوضاع الاقتصادية الصعبة التي يعيشها أبناء قطاع غزة، وحالة الحصار الممتدة منذ عدة سنوات، و غياب الأفق السياسي نتيجة الانقسام يشكل ضغطاً انفعالياً لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة(أبو سخيلة،2011) حيث جاءت الضغوط الانفعالية في الترتيب الأول لأبعاد الضغوط لدى طلبة الجامعة.

الإجابة عن السؤال الثاني:

ينص السؤال الثاني من أسئلة الدراسة على: " **ما مستوى درجة التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة ؟**

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام التكرارات والمتوسطات والنسب المئوية، والجدول يوضح ذلك:

الجدول (10)

التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك ترتيبها في المقياسالتكرارات

م	البعد	مجموع الاستجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	**التفاؤل**	19182	51.565	13.068	68.75	1
2	**التشاؤم**	11354	30.522	11.547	40.70	2

يتضح من الجدول (10) أن التفاؤل حصل على المرتبة الأولى بوزن نسبي (68.75%)، تلى ذلك التشاؤم حصل على المرتبة الثانية بوزن نسبي (40.70%).

ويرى الباحث أن طلبة الجامعات الفلسطينية بغزة يتمتعوا بدرجة عالية من التفاؤل على الرغم من الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية الصعبة، وارتفاع معدلات البطالة بشكل كبير بين حملة الشهادات الجامعية، إلا أن طبيعة الشعب الفلسطيني عموماً، وسكان محافظات غزة على وجه الخصوص يتمتعوا بدرجة عالية من القدرة على التكيف مع مختلف الظروف، وهذه نتيجة طبيعية للظروف التي يتعرضوا لها بشكل مستمر نتيجة الاحتلال الإسرائيلي. كما أن التوقعات التفاؤلية تجاه الأحداث سوف تساعد الأفراد على تحقيق أهدافهم بدلاً من فقدان الأمل في تحقيقها، وهذه نتيجة تعكس رغبة الطلبة في دراستهم وطموحهم على الرغم من الظروف الصعبة التي يواجهونها، وتتفق هذه النتيجه مع دراسة(عبد الكريم، 2000).

الإجابة عن السؤال الثالث:

ينص السؤال الثالث من أسئلة الدراسة على: " **هل توجد علاقة ارتباطيه بين التفاؤل والتشاؤم ودرجة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة؟**

وللإجابة عن السؤال قام الباحث بصياغة الفرض التالي: **لا توجد علاقة ارتباطيه بين التفاؤل والتشاؤم ودرجة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة.**

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين مستوى التفاؤل والتشاؤم ودرجة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة.

جدول (11)

معامل الارتباط بين مستوى التفاؤل والتشاؤم ودرجة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة

	التفاؤل	التشاؤم
الدرجة الكلية للضغوط النفسية **55,32**	**-0.176**	**0.444**

**ر الجدولية عند درجة حرية (370) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.128

*ر الجدولية عند درجة حرية (370) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.098

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباط سالبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التفاؤل ودرجة الضغوط النفسية ووجود علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التشاؤم ودرجة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة. وهذا يوضح أن مكون التشاؤم من الجوانب السلبية التي تؤثر على حياة الفرد ، فمن المعروف أن تأثير الأمور السلبية على حياة الفرد يفوق تأثير الأمور الإيجابية، فشعور الطالب بأنه تعيس ومستقبله سيكون مظلماً يولد لديه العديد من الانفعالات السلبية الضاغطة، وهذا ما أكده (الزيناتي،2003) حين أشار إلى الضغوط النفسية السلبية تنشأ من إحباط دافع أو أكثر من الدوافع القوية ، وهو إحباط ينشأ عقبات مادية، أو اجتماعية أو شخصية. كما يرى الباحث أن الظروف الاقتصادية الصعبة والحصار المفروض على محافظات غزة له دور واضح في بروز حالة من التشاؤم لدى طلبة الجامعات بغزة. وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة(القحطاني، 2013)، دراسة (Hulbert& Morrison,2006) والتي بينت أن التفاؤل ارتبط ايجابيا بشكل دال مع المستويات المنخفضة من الضغوط النفسية، وأن التشاؤم ارتبط سلبيا بشكل دال مع المستويات المرتفعة من الضغوط النفسية ، وهي تطابق ما توصلت إليه الدراسة الحالية وهذا يتوافق مع نتائج دراسة (Ruthig&Others,2009) والتي بينت نتائجهما وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التفاؤل والضغوط النفسية ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين التشاؤم والضغوط النفسية. وكذلك مع دراسة (krypel,2010) التي أظهرت علاقة إرتباطية سلبية دالة إحصائياً بين التفاؤل والضغوط النفسية ، حيث كان الطلبة الأكثر تفاؤلاً أقل عرضة للضغوط النفسية .

الإجابة عن السؤال الرابع:

ينص السؤال الرابع من أسئلة الدراسة على : **هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغوط النفسية والتفاؤل والتشاؤم بين طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة تعزى لمتغير الجنس؟**

وللإجابة عن السؤال قام الباحث بصياغة فرضيان على النحو التالي:

أ- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية بين طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

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

جدول (12)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لاستبانة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس (ذكر ، أنثى).

		العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الضغوط الدراسية	ذكر	176	23.409	4.581	1.776	0.077	غير دالة إحصائياً
	أنثى	196	24.173	3.709			
الضغوط الانفعالية	ذكر	176	21.790	4.853	2.107	0.036	غير دالة إحصائياً
	أنثى	196	22.786	4.264			
الضغوط الأسرية	ذكر	176	17.960	5.292	2.544	0.011	دالة عند 0.05
	أنثى	196	16.617	4.887			
الضغوط المادية	ذكر	176	18.301	4.971	0.333	0.739	غير دالة إحصائياً
	أنثى	196	18.490	5.854			
الضغوط الاجتماعية	ذكر	176	17.557	4.313	1.008	0.314	غير دالة إحصائياً
	أنثى	196	17.995	4.064			
الدرجة الكلية للضغوط النفسية	**ذكر**	**176**	**99.017**	**15.739**	**0.664**	**0.507**	**غير دالة إحصائياً**
	أنثى	**196**	**100.061**	**14.607**			

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) تساوي 1.96

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ($0.01 \geq \alpha$) تساوي 2.58

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في الدرجة الكلية للضغوط النفسية وابعاده، والتفاؤل والتشاؤم، عدا الضغوط الأسرية وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيهما تعزى لمتغير الجنس.

كما يتضح أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية الضغوط الأسرية وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيهما تعزى لمتغير الجنس (ذكر ، أنثى) ولقد كانت الفروق لصالح الذكور.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة الذكور والإناث متشابهة، فقد أضحت المسؤوليات والواجبات الملقاة على عاتق الأنثى متقاربة كثيراً مع الذكر، وذلك نظراً لتعقد الظروف المعيشية بشكل عام ، فلم يعد مطلوب من الأنثى البقاء في البيت للاهتمام بشؤونه الداخلية فقط، بل أصبحت هي العاملة والموظفة، لذا فهي تشارك الذكر في مختلف القضايا الاقتصادية والاجتماعية والأسرية وغيرها...، وقد اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (السهل والعبد الله، 2009) والتي أظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

كما يتضح أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية في بعد الضغوط الأسرية وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيهما تعزى لمتغير الجنس (ذكر ، أنثى) ولقد كانت الفروق لصالح الذكور. ربما يعود ذلك إلى أن الذكور في هذه المرحلة يسعون إلى الاستقلالية والذي يأخذ شكل من أشكال التمرد على بعض توجهات الأسرة ، الأمر الذي يؤدي إلى ضغوط أسرية عليهم. بخلاف الأنثى التي تكون أكثر انسجاماً وطاعة لأسرتها في هذه المرحلة، وبالتالي تتجنب الضغوط الأسرية. كما أن الثقافة السائدة في مجتمعنا الفلسطيني تلقي بالمزيد من الأعباء الأسرية على الذكر أكثر من الأنثى ، مثل شراء حاجيات البيت وغيرها من الواجبات الأسرية الأمر الذي يشعر الذكر بالضغط الأسري على الذكر أكثر من الأنثى.

ب- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التفاؤل والتشاؤم بين طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

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

جدول (13)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لاستبانة التفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغير الجنس (ذكر ، أنثى).

		العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
التفاؤل	ذكر	176	52.369	13.196	1.126	0.261	غير دالة إحصائياً
	أنثى	196	50.842	12.943			
التشاؤم	ذكر	176	31.432	11.709	1.443	0.150	غير دالة إحصائياً
	أنثى	196	29.704	11.368			

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) تساوي 1.96

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ($0.01 \geq \alpha$) تساوي 2.58

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في المقياسين، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير الجنس.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الظروف المعيشية التي يعيشها الطلبة من الذكور والإناث متشابهة إلى حد كبير في محافظات غزة، فضلاً عن المساواة في التعامل بين الذكور والإناث إلى، وقد بينت العديد من الدراسات التي تم تناولها في الدراسات السابقة أن بعدي التفاؤل والتشاؤم يرتبطان بشكل كبير بطبيعة البناء النفسي للفرد، وكذلك الظروف البيئية المحيطة، والتشجيع الذي قد يتلقاه الفرد من قبل الأهل أو الأصدقاء، حتى أن البعض يقسم الشخصية إلى شخصية تفاؤلية وأخرى تشاؤمية وهذا ما أيده (النعيم، 2006: 34) لذلك يرى الباحث أن النتيجة الحالية تعتبر نتيجة منطقية . وقد اتفقت نتيجة

الدراسة الحالية مع نتيجة كل من دراسة (عبد الهادي، 2004) ودراسة (كريبيل وهندرسون– كينغ ، 2010) والتي بينت عدم وجود فروق في مستوى التفاؤل والتشاؤم تبعاً لمتغير الجنس. فيما اختلفت مع نتائج كل من دراسة (المشعان،2000)، ودراسة (رضوان، 2001) ودراسة (السهل والعبد الله، 2009) والتي أظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائياً في التفاؤل بين الذكور والإناث لصالح الذكور، ودراسة(الأنصاري وكاظم، 2007) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل بين الطلبة الذكور والإناث لصالح الذكور، ومن جانب آخر بينت وجود فروق غير دالة في بعد التشاؤم بين الطلبة والإناث، وبذلك تكون قد توافقت هذه الجزئية مع نتائج الدراسة الحالية.

التوصيات والمقترحات:

- تعزيز مراكز الإرشاد النفسي بالجامعات الفلسطينية بهدف عمل برامج نفسية للتخفيف من الضغوط النفسية لديهم
- التركيز على زيادة الأنشطة اللامنهجية المقدمة للطلبة بهدف التخفيف من الضغوط الدراسية.
- عمل برامج ترفيهية داخل الجامعات الفلسطينية لما لها من دور في التخفيف من الضغوط المختلفة التي يتعرض لها الطلبة.
- زيادة التواصل بين الجامعات الفلسطينية من أجل عقد برامج مشتركة لخدمة طلبة الجامعات.
- إجراء دراسات حول فعالية برامج تدريبية لتخفيف مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات.
- عمل دراسة حول برنامج لزيادة درجة التفاؤل لدى طلبة الجامعات.

مراجع الدراسة

أولاً: المراجع العربية:

- أبو سخيلة، عفيفة(2011) الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بمحافظة شمال غزة. مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية، 13، 689-720.
- الأنصاري، بدر(1998) التفاؤل والتشاؤم، المفهوم والقياس والمتعلقات. جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، لجنة التأليف والتعريب.
- الأنصاري، بدر، وكاظم ، علي(2007) التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة : دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتين والعمانيين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين،9(4)، 107- 132.
- أوما سيكران، (2010) طرق البحث العلمي، تعريب د. إسماعيل بسيوني، مطبعة دار المريخ، مصر.
- حسين ، محمود، والزيود، نادر(1999) مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء متغيرات الجنس- التخصص والمعدل التراكمي، والمستوى الدراسي، مجلة البصائر. جامعة البنات الأهلية الأردنية، 3 (2) 79- 92.
- حورية،عودية (2005) دور المساندة الاجتماعية كعنصر من عناصر الاتصال في التخفيف من الضغط النفسي لدى المصابين بمرض الربو. الملتقى الدولي حول سيكولوجية الاتصال والعلاقات الإنسانية، الجزائر، 22-25مارس.
- رضوان، سامر (2001) الاكتئاب والتشاؤم دراسة ارتباطية مقارنة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، 2(1) ، 13- 48.
- الرقيب، سعيد (2008) أسس التفكير الايجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية. بحث علمي مقدم كورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع . الجامعة الإسلامية، ماليزيا.
- السهل، راشد، العبد الله يوسف (2009) التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من الشباب الجامعي، المجلة التربوية، مجلة النشر العلمي جامعة الكويت، 23(91) 13- 57 .
- عبد الخالق، أحمد، والأنصاري، بدر(1996) بحوث ميدانية في الشخصية الكويتية، مكتبة المنار الإسلامية، الكويت.
- العويضة، سلطان(2006) العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبر لدى عينة من طلبة الجامعات الخاصة الأردنية. مجلة رسالة التربية وعلم النفس، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، العدد 27،731- 221.
- القحطاني، عبد الهادي(2013) الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر. رسالة ماجستير، جامعة البحرين، البحرين.
- القدومي، خولة، وخليل، ياسر (2011) إدراكات طلبة جامعة اربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية مجلد 19) ، 647- 678.
- محيسن، عون(2012) التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد العشرون، العدد الثاني، ص 53 -ص 93 .
- المشعان، عويد (2000) التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة. دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين المصريين، 10 (14، 505- 351.
- الهادي، بلعيد (2004) التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بمفهومي الذات ومركز التحكم لدى طلبة جامعة بني وليد ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المرقب، ليبيا.
- اليهفوني، نجوى، والأنصاري، بدر(2005)، التفاؤل والتشاؤم دراسة مقارنة بين اللبنانيين والكويتيين، مجلة العلوم الاجتماعية ، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، 33، (2)، 313-333.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Gammon J., Morgan S. (2008). Comparative,, longitudinal study of stress in student nurses in five countries. Albania, Brunei, The Czech Republic, and Mala. Nurse Education today , 28 (2), 134- 145

- Hulberta, N. & Morrison, V.l. (2006) a Preliminary study into stress in palliative care: optimism , self- efficacy and social support. Psychology, Health & Medicine, 11 (2), 246- 254.

- Kim, N. & Kwon, M. (2008) Health promoting behaviors & influencing factors in middle school students focus on optimism & pessimism. Journal of Korean Academy of child Health Nursing 14(4) , 388- 395.

- Krypel, M., Hendreson – King, D. (2010) stress, coping styles, and optimism: Are they related to meaning of education in students lives, social psychology of education , 13 (3), 409- 424.

- Ruthing, J.C. & others (2009) perceived academic control: mediating the effects of optimism & social support on college students. Psychological Health, social psychology foundation, 12 (2) 233- 249.

- Suldo, S.M. & others (2009) sources of stress for students in high school college preparatory &general education program: growing differences & associations with adjustment, Adolescence. 44 (176) , 925-948.