جامعة عمان العربية للدراسات العليا

كلية الدراسات التربوية العليا

قسم علم النفس التربوي والإرشاد والتربية الخاصة

أطروحة دكتوراه

التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التكيف لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية

الطالبة

دلال سعد الدين العلمي

إشراف

الأستاذ الدكتور نزيه حمدي

قدمت هذه الأطروحة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراة في الفلسفة تخصص الارشاد التربوي والنفسي

٢٠٠٣

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

بسم الله الرحمن الرحيم

التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التكيف
لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية

إعداد الطالبة

دلال سعد الدين العلمي

لجنة المناقشة

الأستاذ الدكتور عفاف حداد..... رئيساً.

الأستاذ الدكتور نزيه حمدي مشرفاً وعضواً.

الأستاذ الدكتور محمود عطا..... عضواً.

الأستاذ الدكتور عدنان فرح..... عضواً.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

إهداء

إلى أحرار العالم ...

إلى المكافحين والمجاهدين من أجل قضاياهم العادلة ...

إلى دعاة التحرير من الاحتلال والعبودية ...

إلى الباحثين عن العدالة في أرجاء المعمورة ...

إلى المناضلين الشرفاء، والمجاهدين الأبطال ...

الى أمهات المجاهدين والشهداء المناضلات الصابرات .....

الى روح أمي الطاهرة التي عانت مع كل قطرة دماء نزفت في

فلسطين الأبية .....

إلى أرواح الشهداء الذين سالت دماؤهم من أجل فلسطين
الحبيبة ...
وإلى روح والدي شيخ الجهاد الفلسطيني الشيخ سعد

الدين العلمي ...

أهدي هذه الرسالة ...

الباحثة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شكر وتقدير

بعد انتهائي من العمل في هذه الدراسة أجد لزاما علي أن أتقدم بالشكر والتقدير لكثير من الأحبة في فلسطين المحتلة، والذين ساعدوني على إنجاح العمل في هذه الرسالة، والذين يمنعني حرصي عليهم من ذكر أي من أسمائهم، مع عرفاني الكبير لجهودهم ومساعدتهم.

كما أ تقدم بشكري الكبير إلى أساتذتي الأفاضل الذين قاموا بتوجيهي ومساعدتي في الرسالة وأخص بالذكر الأستاذ الدكتور نزيه حمدي المشرف على الرسالة، والأستاذ الدكتور عبد الله محمود سليمان ، والزميل رائد مصطفى محمد، الذي ساعدني في تحليل البيانات.

كما أتقدم بشكري وتقديري لزوجي الدكتور عطا الخالدي لمساندته *الدائمة ورعايته الحانية من اجل نجاحي في هذه الرسالة.*

وكلمة حب وشكر وإهداء لأبنائي سناء وواصل وزوج ابنتي ماهر واخوتي الأعزاء سمير وأحمد ونبيل ودعد ومها وفاطمة على مساندتهم المعنوية ووقوفهم بجانبي بكل التشجيع والدعم من أجل الوصول بهذه الرسالة إلى النور.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات .... هـ
فهرس الجداول .... ز
فهرس الملاحق .... ي
الخلاصة باللغة العربية .... ك
Abstract .... ن
الفصل الأول مقدمة الدراسة ١
المقدمة ٢
مشكلة الدراسة ٥
فرضيات الدراسة ٦
محددات الدراسة ٨
مصطلحات الدراسة والتعريفات الإجرائية ٨
الخلاصة ١٠
الفصل الثاني مراجعة الدراسات السابقة المتصلة بالبحث ١١
أولاً :الإطار النظري ١٢
ثانياً: الدراسات السابقة ١٧
الخلاصة ٢٨
الفصل الثالث مجتمع الدراسة والعينة ٢٩
المنهج المتبع في الدراسة ٣٠
مجتمع الدراسة ٣٠
أدوات الدراسة ٣١
إجراءات تطبيق الدراسة ٣٧
المعالجة الإحصائية ٣٨
الفصل الرابع نتائج الدراسة ٤١
أولاً:- نتائج فحص فرضيات الدراسة المتعلقة بمتغير التوتر ٤٣
ثانياً:- نتائج فرضيات الدراسة المتعلقة بمتغير الاكتئاب ٤٦
ثالثاً:- نتائج فرضيات الدراسة المتعلقة بمتغير الضغوط النفسية ٥٠

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس مناقشة النتائج ٨٢
التوصيات ٩١
المراجع ٩٣
المراجع العربية ٩٣
المراجع الأجنبية: ٩٧
الملاحق ١٠٧

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فهرس الجداول

رقم الجدول	محتوى الجدول	رقم الصفحة
١	توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً للانتساب للجامعة وللجنس	٤٣
٢	نسب الاتفاق بين المحكمين ودلالات الصدق التلازمي لكل مقياس على حده مع مقياسي التوتر ووصف المشاعر (الاكتئاب)	٥٠
٣	معاملات الثبات للمقاييس الأربعة	٥١
٤	تصنيف فقرات المقاييس الأربعة التي تم بناؤها لأغراض هذه الدراسة	٥٦
٥	المتوسطات الحسابية لعلامات الطلبة الذكور والإناث في الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية كل على حدة ومجتمعين على مقياس التوتر	٦٠
٦	تحليل التباين الثنائي (٢×٢) للعلامات المعطاة على مقياس متغير التوتر تبعا لمتغيري الانتساب للجامعة والجنس	٦١
٧	المتوسطات الحسابية لعلامات الطلبة الذكور والإناث في الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية كل على حدة ومجتمعين على مقياس الاكتئاب	٦٥
٨	تحليل التباين الثنائي (٢×٢) للعلامات المعطاة على مقياس متغير الاكتئاب تبعا لمتغيري الانتساب للجامعة والجنس	٦٦

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٩	النسب المئوية لتكرارات سلم الإجابة لفقرات مقياس الضغوط النفسية الخاص بالطلبة في الجامعات الفلسطينية مرتبة تنازلياً حسب تصنيفها	٦٨-٧٠
١٠	التكرارات ونسبها المئوية لشدة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية	٧٢
١١	المتوسطات والانحرافات المعيارية لعلامات الطلبة الذكور والإناث في الجامعات الفلسطينية على مقياس الضغوط النفسية وقيمة (ت) بين المتوسطات	٧٤
١٢	النسب المئوية لتكرارات سلم الإجابة لفقرات مقياس الضغوط النفسية الخاص بالطلبة في الجامعات الأردنية مرتبة تنازلياً حسب تصنيفها	٧٥-٧٧
١٤	المتوسطات والانحرافات المعيارية لعلامات الطلبة الذكور والإناث في الجامعات الأردنية على مقياس الضغوط النفسية وقيمة (ت) بين المتوسطات	٧٨
١٥	النسب المئوية لتكرارات سلم الإجابة لفقرات مقياس مهارات التكيف الخاص بالطلبة في الجامعات الفلسطينية مرتبة تنازلياً حسب تصنيفها	٨٣
١٦	التكرارات ونسبها المئوية لشدة مهارات التكيف التي يستخدمها الطلبة في الجامعات الفلسطينية لمواجهة الضغوط التي تواجههم	٨٦

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١٧	المتوسطات والانحرافات المعيارية لعلامات الطلبة الذكور والإناث في الجامعات الفلسطينية على مقياس مهارات التكيف وقيمة (ت) بين المتوسطات	٨٨
١٨	النسب المئوية لتكرارات سلم الإجابة لفقرات مقياس مهارات التكيف الخاص بالطلبة في الجامعات الأردنية مرتبة تنازلياً حسب تصنيفها	٨٩
١٩	التكرارات ونسبها المئوية لشدة مهارات التكيف التي يستخدمها الطلبة في الجامعات الأردنية لمواجهة الضغوط التي تواجههم	٩٢
٢٠	المتوسطات والانحرافات المعيارية لعلامات الطلبة الذكور والإناث في الجامعات الأردنية على مقياس مهارات التكيف وقيمة (ت) بين المتوسطات	٩٤

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فهرس الملاحق

رقم الملحق	محتوى الملحق	رقم الصفحة
١	المقابلة المسجلة التي أجريت مع الدكتور اسحق القطب عميد كلية لآداب بجامعة القدس بتاريخ ١٨ / ١١ / ٢٠٠٢	١٣٠
٢	مشاهداتي في فلسطين المحتلة في الدراسة الاستطلاعية الأولى	١٣٣
٣	مشاهداتي في فلسطين المحتلة عند توزيع الاستبانة	١٣٧
٤	مقياس الضغوط النفسية الخاص بالطلبة في فلسطين	١٣٩
٥	مقياس الضغوط النفسية الخاص بالطلبة في الأردن	١٤١
٦	مقياس مهارات التكيف الخاص بالطلبة في فلسطين	١٤٤
٧	مقياس مهارات التكيف الخاص بالطلبة في الأردن	١٤٦
٨ / أ	رسالة تغطية عن مقياس الضغوط النفسية الخاص بالطلبة في فلسطين	١٤٨
٨ / ب	رسالة تغطية عن مقياس الضغوط النفسية الخاص بالطلبة في فلسطين	١٤٩
٩ / أ	رسالة تغطية عن مقياس الضغوط النفسية الخاص بالطلبة في الأردن	١٥٠
٩ / ب	رسالة تغطية عن مقياس الضغوط النفسية الخاص بالطلبة في الأردن	١٥١
١٠	تسجيلات الجامعات الفلسطينية	١٥٢
١١	تسجيلات الجامعات الأردنية	١٧٦

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التكيف

لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية

الخلاصة باللغة العربية

إعداد الطالبة

دلال سعد الدين العلمي

إشراف

الأستاذ الدكتور نزيه حمدي

كان هدف هذا البحث دراسة الصحة النفسية للطلبة في الجامعات الفلسطينية والصحة النفسية للطلبة في الجامعات الأردنية على متغيرات التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التكيف.

وكان الافتراض الذي قامت عليه الدراسة هو أن الطلبة في الجامعات الفلسطينية، يعيشون تحت الاحتلال الاسرائيلي، ويتعرضون لارهابه، ومن ثم فان الضغوط التي يتعرضون لها تؤثر في صحتهم النفسية.

وقد حاولت الدراسة الإجابة عن الأسئلة التالية:-

١. **هل توجد فروق بين طلبة الجامعات الفلسطينية وطلبة الجامعات الأردنية في متغيرات التوتر والاكتئاب ؟**
٢. **هل توجد فروق بين طلبة الجامعات الذكور وطلبة الجامعات الإناث في متغيرات التوتر والاكتئاب والضغوط ومهارات التكيف؟**
٣. **هل يوجد تفاعل بين الجنس والانتساب إلى الجامعات الفلسطينية أو الأردنية في متغيرات التوتر والاكتئاب والضغوط ومهارات التكيف؟**
٤. **ما الضغوط النفسية ومهارات التكيف لدى كل من طلبة الجامعات الفلسطينية وطلبة الجامعات الأردنية؟**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٥. وقد أجريت الدراسة على ٣٥١ طالباً وطالبة؛ (١٥٦ طالباً و ١٩٥ طالبة) من طلبة الجامعات الفلسطينية و ٣٤٥ طالبا وطالبة؛ (١١٦ طالباً و ٢٢٩ طالبة) من طلبة الجامعات الأردنية. وقد اختير الطلبة من الجامعات التي ينتظمون فيها بطريقة عشوائية.

واستخدمت في الدراسة عدة مقاييس: مقياسين للتوتر والاكتئاب سبق استخدامهما في دراسات سابقة، ومقياسين للضغوط النفسية ومهارات التكيف طورا من واقع مقابلات أجريت مع الطلبة، في كل من الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية. وقد حسبت الخصائص اسيكومترية (الصدق والثبات) لكل من هذه المقاييس. وكانت نتائج الدراسة كما يلي:-

١. حصل طلبة الجامعات الفلسطينية على متوسط أعلى من متوسط الطلبة في الجامعات الأردنية على مقياس التوتر.
٢. حصلت الطالبات على متوسط أعلى من متوسط الطلاب على مقياس التوتر.
٣. لم يكن هناك تفاعل بين الجنس والانتساب الى الجامعات (الفلسطينية / الأردنية) على مقياس التوتر.
٤. حصل طلبة الجامعات الفلسطينية على متوسط درجات أعلى من متوسط طلبة الجامعات الأردنية على مقياس وصف المشاعر .
٥. لم تكن هناك فروق بين متوسط الطالبات والطلاب على مقياس وصف المشاعر.
٦. لم يكن هناك تفاعل بين الجنس والانتساب على مقياس وصف المشاعر.
٧. تعرض طلبة الجامعات الفلسطينية لضغوط نفسية كبيرة جداً (شديدة).
٨. لم توجد فروق بين طلبة الجامعات الفلسطينية الذكور والاناث في التعرض للضغوط النفسية.
٩. تعرض طلبة الجامعات الأردنية لضغوط نفسية متوسطة الشدة.
١٠. لم توجد فروق بين طلبة الجامعات الأردنية الذكور والاناث في التعرض للضغوط النفسية.
١١. وجد أن طلبة الجامعات الفلسطينية يستخدمون مهارات تكيف بكثرة وبشدة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١٢. وجد أن طلبة الجامعات الفلسطينية الذكور يستخدمون مهارات التكيف بشكل أكثر من الاناث.

١٣. وجد أن طلبة الجامعات الأردنية يستخدمون مهارات التكيف بدرجة متوسطة.

١٤. لا توجد فروق بين طلبة الجامعات الأردنية الذكور والاناث في استخدام مهارات التكيف.

وقد فسرت هذه النتائج في ضوء تعرض طلبة الجامعات الفلسطينية لضغوط الاحتلال الاسرائيلي وارهابه.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Tension, Stress, Depression, And Coping Skills Of Palestinian And Jordanian University Students

Prepared By : Dalal Alami

Adviser : Prof. Dr. Nazih Hamdi

Abstract

The purpose of this study was to investigate the mental health status of university students in Palestine and comparing it with the mental health of university students in Jordan. Mental health variables used in the study were : tension, psychological depression, stress, and coping skills.

The study was based on the assumption that university students in Palestine live under the oppression of Israeli occupation; and therefore are exposed to stress which influences their mental health.

The questions of the study were as follows :

١. Are there differences between university students in Palestine and university students in Jordan in tension, depression, stress, and coping skills variables.
٢. Are there differences between male and female university students in tension, depression, stress, and coping skills variables?
٣. Is there any interaction between the sex of student and university affiliation in tension, depression, stress, and coping skills variables?
٤. What are the psychological stresses and coping skills of Palestinian and Jordanian university students?

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

A sample of three hundred and fifty one (١٥٦ males and ١٩٥ females) university students in Palestine; and ٣٤٥ (١١٦ males and ٢٢٩ females) university students in Jordan were selected randomly from their colleges. The following tests were conducted on these students; two measures of psychological tension, and stress – those two measures were used in previous studies; and two measures of depression, and coping skills developed from interviews conducted with two samples from Palestinian and Jordanian university students.

Psychometric properties (validity and stability) were computed for each of those tests.

The findings of the study were :

١. Palestinian students achieved a significantly higher average than Jordanian university students on the Psychological Tension scale.
٢. Female students achieved a significantly higher average than male students in the Psychological Tension scale.
٣. There was no interaction between sex and university affiliation (Palestinian vs Jordanian) in the Psychological Tension scale.
٤. Palestinian students achieved a significantly higher average than Jordanian students on the Depression scale.
٥. No differences were found between male female students averages, on the Depression scale.
٦. No interaction between sex and university affiliation on the Depression scale.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٧. Palestinian university students were exposed to intensive Psychological pressures.
٨. No differences were found between male and female Palestinian students in their exposure to Psychological pressures.
٩. Jordanian university students were exposed to moderate Psychological pressures.
١٠. No differences were found between male and female Jordanian university students when exposed to Psychological pressure.
١١. Palestinian university students used coping skills intensively and frequently.
١٢. Male Palestinian university students used coping skills more than did female Palestinian students.
١٣. Jordanian university students used coping skills moderately.
١٤. No differences were found between male and female Jordanian university students in their use of coping skills.

These results were interpreted in the context of Palestinian students' exposure to the pressure of the Israeli occupation oppression.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الأول

مقدمة الدراسة

المقدمة

مشكلة الدراسة

فرضيات الدراسة

محددات الدراسة

مصطلحات الدراسة والتعريفات الإجرائية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الأول

المقدمة

تعتبر الصحة النفسية للطالب الجامعي - التي هي محور هذه الدراسة - الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها الطالب في إنتاجيته وفعاليته وتحقيق طموحه في الحياة، فان أية إعاقة أو ضغوطاً حياتية يتعرض لها هذا الطالب أثناء حياته الجامعية ستترك آثارها السلبية على صحته النفسية والجسمية بصورة مباشرة وغير مباشرة، وبالتالي ستؤثر على نجاحه وتقدمه في حياته الدراسية والاجتماعية. ويكون الطالب الجامعي بشكل عام عرضة لهذه العوامل المؤثرة على صحته النفسية والجسمية، وذلك لأنها تأتي مرافقة للتغيرات التي تطرأ عليه في حياته الجامعية أثناء الفترة الانتقالية من الطفولة إلى الرشد، الأمر الذي قد يعرضه إلى خبرات مؤلمة، تؤدي إلى إثارة الكثير من مشاعر القلق والشعور بالإحباط والتهديد إذا لم يستطع الطالب الجامعي التكيف لها والتعامل معها (Atwater, ١٩٩٠).

ويأخذ الطلبة في الجامعات الفلسطينية وضعاً خاصاً تحت ظروف الاحتلال الإسرائيلي لفلسطين، فإضافة إلى معاناتهم من الضغوط التي يمر بها الطلبة في الجامعات الأخرى فان ظروف الاحتلال والحرب المستمرة في فلسطين المحتلة تجعلهم يواجهون العديد من أشكال العنف والقهر والظلم والإرهاب والأحداث المهددة التي تنطوي على كثير من المخاطر والضغوط النفسية التي تشمل معظم نواحي الحياة السياسية والاجتماعية والتعليمية والأمنية.

وتوضيحاً لهذا يشير وكيل مساعد وزارة التربية والتعليم في السلطة الفلسطينية في تقرير عن الممارسات الإسرائيلية التي تنفذها قوات جيش الاحتلال لتعطيل سير العملية التعليمية وإعاقتها لطلبة الجامعات الفلسطينية قائلا: "بات التوجه لتلقي العلم مشكلة المشكلات التي يعاني منها الطلبة في المدن الفلسطينية، فقد أدى الحصار المفروض على هذه المدن لحرمان الطلبة من إمكانية الوصول لجامعاتهم ... وقد تكرر القصف المدفعي والصاروخي الإسرائيلي لعدد من المدارس والكليات لمرات عديدة، وبتواريخ مختلفة منذ بداية انتفاضة الأقصى إلى الآن ومنها: كلية خضوري بطولكرم، كلية التربية بغزة، مبنى مركز المناهج بالبيرة، وغيرها من المدارس

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والجامعات" (وكيل وزارة التربية والتعليم، المنطار، ٢٠٠١).

ونتيجة لحصار المحتل الإسرائيلي المحكم حول قطاع غزة، لا يتمكن الآلاف من طلبة الجامعات وأساتذتها من التوجه لجامعاتهم، إذ إن ٥٠ % من طلبة جامعات غزة الأساسية تقريبا يقطنون في محافظات الجنوب والوسط، ووفقا لتوثيق وحدة الحقوق الاقتصادية والاجتماعية بمركز الصحة النفسية، فقد أفادت عمادة الطلبة بالجامعة الإسلامية بغزة، إن حوالي ٤٠ % من طلبة الجامعة، و ٢٥ % من موظفيها لا يتمكنون من الوصول إلى الجامعة بسبب الإغلاق والتفتيش، بالإضافة إلى عرقلة المرور وإجبار المواطنين على الانتظار ساعات طويلة دون السماح لهم بعبور الحواجز، وإطلاق النيران عشوائيا لترهيب المدنيين، واستخدام الآليات العسكرية الثقيلة (النشرة الاعلامية ، ٢٠٠٢).

كذلك فان حظر التجول الذي يفرضه الاحتلال الإسرائيلي على المدن الفلسطينية المختلفة، والاعتداءات المستمرة على الطلبة والمدرسين، يؤثر سلباً على العملية التعليمية للطلبة الجامعيين من جهة، ويؤدي إلى فقدان الشعور بالأمان من جهة أخرى، وتشمل هذه الاعتداءات التي تفاجئ الطالب في أية لحظة، اعتقال أبيه أو أخيه أو زميله، وإطلاق الرصاص في الشوارع أثناء ذهابه إلى الجامعة أو البيت، وإحراق سيارته، وتدمير منزله، وإتلاف مزروعاته، ومحاصرة قريته أو مدينته (فيسي،٢٠٠٢).

ويوضح الاختصاصي الإكلينيكي رصرص (٢٠٠١) أن الطريق من البيت إلى المدرسة أو الجامعة أصبحت رحلة شقاء للطالب ينتابه فيها القلق والخوف، مما يجعله شارد الذهن وعرضة للاضطرابات السلوكية، وعدم المقدرة على النوم، فضلا عن سرعة إثارته، وشعوره بالإحباط والغضب والعجز و الخوف، وفقدان عنصر الأمان.

ويشير مستشار الطب النفسي والعصبي محمود سحويل مدير مركز علاج وتأهيل ضحايا التعذيب إلى نتائج الضغوط النفسية التي يمارسها الاحتلال الإسرائيلي على الشعب الفلسطيني بجميع فئاته قائلا: "إن معدل الإصابة بالصدمة النفسية في المجتمع الفلسطيني تضاعف خلال

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فترة انتفاضة الأقصى، ووصل إلى ما نسبته ٥٠% من السكان والمواطنين، سيما وأن الأسرة بجميع أفرادها فقدت الشعور بالأمن والأمان، وأصبحت بحاجة إلى المساعدة النفسية في أجواء يسودها الخوف والضغط النفسي والتوتر العصبي (سحويل، ٢٠٠٢).

وفي مقابلة أجرتها الباحثة مع الدكتور اسحق القطب عميد كلية الآداب بجامعة القدس بتاريخ ٢٣/ ١١ / ٢٠٠٢ حول الصحة النفسية لطلبة الجامعات الفلسطينية، أفاد الدكتور القطب قائلاً: "إن طلبة الجامعات في القدس بشكل خاص وباقي المدن بشكل عام يواجهون حاليا أزمات نفسية متفاوتة في الحدة، لأن المحيط غير المستقر له تأثير كبير على الصحة النفسية، وأعني أن ما تقوم به قوات الاحتلال من الإغلاقات والحصار والضغوط والتفتيش المستمر والاعتقالات والاغتيالات، وما يدور حاليا في الساحة الفلسطينية، يؤثر على الطلبة الجامعيين لأنهم يعتقدون أنهم هم المستهدفون في كل نقطة تفتيش وفي كل حملة من حملات العدو الإسرائيلي. وقد أثرت هذه الاغلاقات على الصحة النفسية للطلبة الجامعيين بطريقة سلبية، كما ولدت لديهم اضطرابات نفسية واجتماعية ومشكلات أكاديمية، عدا عن أن الطالب الجامعي يراقب السياسة التي تنتهجها الدول العالمية من قضيته والتي تجعله في حيرة تجاه مفهوم العدالة وتؤثر سلباً على صحته النفسية (ملحق رقم ١).

بناء على ما تقدم فان الطلبة الجامعيين سواء كانوا في فلسطين المحتلة أو في الأردن هم كباقي طلبة الجامعات يكونون عرضة لضغوط في حياتهم الجامعية تؤثر سلباً على صحتهم النفسية في حالة عدم تمكنهم من التكيف لهذه الضغوط.

وإزاء ظروف الاحتلال الإسرائيلي لفلسطين المحتلة والضغوط الهائلة التي يتعرض لها طلبة الجامعات الفلسطينية، فقد يكون التأثير السلبي على صحتهم النفسية بشكل أعلى، من هنا جاءت فكرة هذه الدراسة للمقارنة بين الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تحت الاحتلال الإسرائيلي بالصحة النفسية لطلبة الجامعات الأردنية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وباعتبار الأدب السابق نجد أن هناك عدة دراسات تناولت الصحة النفسية للطفل الفلسطيني تحت الاحتلال، أما الدراسات التي تناولت الصحة النفسية لطلبة الجامعات الفلسطينية فتكاد تكون نادرة.

هذا ومن الجدير بالذكر، أن الدراسات الميدانية تجرى على الشعوب عادة بعد فترة انقضاء الحرب، أما هذه الدراسة فقد أجريت أثناء فترة الحرب (انتفاضة الأقصى)، حيث كان تحرك الباحثة من منطقة إلى أخرى في غاية الخطورة والصعوبات الجمة.

مشكلة الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى مقارنة الصحة النفسية لطلبة الجامعات الفلسطينية تحت الاحتلال بالصحة النفسية لطلبة الجامعات الأردنية، من خلال متغيرات الدراسة (التوتر والاكتئاب والضغوط ومهارات التكيف)، ودراسة طبيعة الضغوط النفسية وطبيعة مهارات التكيف لدى كل مجموعة على حده.

ولتحقيق ذلك تحاول الدراسة الإجابة عن الأسئلة التالية:

٦. هل توجد فروق بين طلبة الجامعات الفلسطينية وطلبة الجامعات الأردنية في متغيرات التوتر والاكتئاب والضغوط ومهارات التكيف؟
٧. هل توجد فروق بين طلبة الجامعات الذكور وطلبة الجامعات الإناث في متغيرات التوتر والاكتئاب والضغوط ومهارات التكيف؟
٨. هل يوجد تفاعل بين الجنس والانتساب إلى الجامعات الفلسطينية أو الأردنية في متغيرات التوتر والاكتئاب والضغوط ومهارات التكيف؟
٩. ما هي الضغوط النفسية ومهارات التكيف لدى كل من طلبة الجامعات الفلسطينية وطلبة الجامعات الأردنية ؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فرضيات الدراسة

تحاول هذه الدراسة اختبار الفرضيات الإحصائية التالية:-

أولاً:- فرضيات الدراسة المتعلقة بمتغير التوتر

١. **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \leq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الفلسطينية وطلبة الجامعات الأردنية في متغير التوتر.**

٢. **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \leq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الذكور وطلبة الجامعات الإناث في متغير التوتر.**

٣. **لا يوجد تفاعل ذو دلالة إحصائية (عند $\propto \leq$ ٠,٠٥) بين الجنس والانتساب إلى الجامعات الفلسطينية أو الأردنية في متغير التوتر.**

ثانياً:- فرضيات الدراسة المتعلقة بمتغير الاكتئاب

١. **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \leq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الفلسطينية وطلبة الجامعات الأردنية في متغير الاكتئاب.**

٢. **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \leq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الذكور وطلبة الجامعات الإناث في متغير الاكتئاب.**

٣. **لا يوجد تفاعل ذو دلالة إحصائية (عند $\propto \leq$ ٠,٠٥) بين الجنس والانتساب إلى الجامعات الفلسطينية أو الأردنية في متغير الاكتئاب.**

ثالثاً:- فرضيات الدراسة المتعلقة بمتغير الضغوط النفسية

أ. **فرضيات الدراسة المتعلقة بمتغير الضغوط النفسية في الجامعات الفلسطينية**

١. **لا توجد ضغوط نفسية خاصة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.**

٢. **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \leq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الفلسطينية الذكور والإناث في متغير الضغوط النفسية.**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ب. فرضيات الدراسة المتعلقة بمتغير الضغوط النفسية في الجامعات الأردنية

١. لا توجد ضغوط نفسية خاصة لدى طلبة الجامعات الأردنية.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \leq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الأردنية الذكور والإناث في متغير الضغوط النفسية.

ج. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \leq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الفلسطينية وطلبة الجامعات الأردنية في متغير الضغوط النفسية.

رابعاً:- فرضيات الدراسة المتعلقة بمتغير مهارات التكيف

أ. فرضيات الدراسة المتعلقة بمتغير مهارات التكيف في الجامعات الفلسطينية

١. لا توجد مهارات تكيف خاصة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \leq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الفلسطينية الذكور والإناث في متغير مهارات التكيف.

ب. فرضيات الدراسة المتعلقة بمتغير مهارات التكيف في الجامعات الأردنية

١. لا توجد مهارات تكيف خاصة لدى طلبة الجامعات الأردنية.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \leq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الأردنية الذكور والإناث في متغير مهارات التكيف.

ج. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \leq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الفلسطينية وطلبة الجامعات الأردنية في متغير مهارات التكيف.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

محددات الدراسة

تتحدد نتائج هذه الدراسة بما يلي:

١. **العينة: اقتصرت عينة الدراسة على الطلبة الذين تواجدوا في الجامعات الفلسطينية أثناء جمع بينات الدراسة.**

٢. **أدوات الدراسة: يعتمد الوثوق بالنتائج التي يتم الوصول إليها على مدى ثبات وصدق الأدوات المستخدمة في الدراسة، وهي:**

أ. **مقياسا التوتر والاكتئاب حيث تم تطويرهما على البيئة الأردنية من قبل باحثين أردنيين.**

ب. **مقياسا الضغوط النفسية ومهارات التكيف لطلبة الجامعات الفلسطينية، وقد تم إعدادهما من قبل الباحثة.**

ج. **مقياسا الضغوط النفسية ومهارات التكيف لطلبة الجامعات الأردنية، وقد تم إعدادهما من قبل الباحثة.**

٣. **وقت إجراء الدراسة: تعتمد عملية جمع البيانات على طبيعة الوضع السياسي والعسكري السائد في ذلك الوقت، إذ أن الحالات النفسية تتأثر بتغير الأحوال السياسية المحيطة.**

٤. **اقتصرت عملية جمع بيانات على الجامعات والمعاهد الفلسطينية التي أمكن الوصول إليها.**

مصطلحات الدراسة والتعريفات الإجرائية

الصحة النفسية:- هي القدرة العامة على تحقيق التوازن والانسجام مع النفس والتكيف مع البيئة، والقدرة على تحقيق الذات، فإذا كانت الوظائف النفسية تقوم بمهماتها بشكل فعال ومتناسق ضمن وحدة الشخصية، كانت الصحة النفسية سليمة وحسنة، وان لم يكن الأمر كذلك فانه من الضروري البحث عن أوجه الاضطراب فيها، ويمكن الاستدلال على وجود الصحة النفسية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من خلال غياب مظاهر التوتر والضغط والاكتئاب (الرفاعي، ١٩٨٧).

وتعرف الصحة النفسية إجرائياً لغايات هذه الدراسة بدلالة الدرجات التي يحصل عليها المستجيب على مقاييس التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التكيف.

التوتر:- هو حالة تظهر على الفرد أو يعاني منها كلما شعر بأحداث مهددة لا يستطيع السيطرة عليها، وتشعره بنوع من القلق والمخاوف وتسبب له حالة من حالات عدم التوازن والاضطراب النفسي (ياسين، ١٩٨١).

ويعرف التوتر إجرائياً لغايات هذه الدراسة بدلالة الدرجات التي يحصل عليها المستجيب على مقياس التوتر (الزواوي، ١٩٩٢).

الضغط النفسي:- يحدث الضغط النفسي نتيجة عملية تفاعل بين الفرد وبيئته، وهو حالة من الإرهاق يصاحبها القلق الشديد وضعف القدرة على مواجهة الأحداث، مما يعرض الصحة النفسية للخطر (الحاج، ١٩٨٤).

ويعرف الضغط النفسي إجرائياً لغايات هذه الدراسة بدلالة الدرجات التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الضغط النفسي، الذي تم إعداده لغايات هذه الدراسة.

الاكتئاب:- هو حالة مظاهرها الصعوبة في التفكير، واكتئاب في النفس، وكساد في القوى الحيوية والحركية، وهبوط في النشاط الوظيفي، وقد يكون له أعراض أخرى كتوهم المرض، وأوهام اتهام الذات، والاستثارة (الرفاعي، ١٩٨٧).

ويعرف الاكتئاب إجرائياً لغايات هذه الدراسة بدلالة الدرجات التي يحصل عليها المستجيب على مقياس وصف المشاعر (حمدي، ١٩٩٨).

مهارة التكيف:- هي عملية تغيير وتعديل للسلوك يقوم بها الفرد، وذلك باستخدام أو تطوير مهارات تكيف، بحيث تتناسب وطبيعة الضغوط البيئية المحيطة به، وتختلف مهارة التكيف من طالب جامعي لآخر، إذ أن السمات الشخصية للفرد تعتبر عاملا مؤشرا لمدى نجاحه في اكتساب هذه المهارة لما تحتاجه من مرونة (ابراهيم، ١٩٨٦).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتعرف مهارة التكيف إجرائياً في هذه الدراسة بدلالة الدرجات التي يحصل عليها المستجيب على مقياس مهارة التكيف، الذي تم إعداده لغايات هذه الدراسة.

الخلاصة

إن الصحة النفسية هي الركيزة التي يعتمد عليها الطالب في حياته الجامعية لتحقيق نجاحه وفعاليته وطموحه في الحياة، والطلبة الجامعيون سواء كانوا في فلسطين المحتلة أو في الأردن هم كباقي طلبة الجامعات الأخرى عرضة لضغوط نفسية، وفي حالة عدم تمكنهم من التكيف لهذه الضغوط الحياتية فإن هذه الضغوط تؤثر سلباً على صحتهم النفسية.

وإضافة إلى الضغوط الحياتية التي يعاني منها طلبة الجامعات الفلسطينية، فهم يعانون من ظروف الاحتلال الإسرائيلي المهددة لحياتهم العلمية والنفسية والاقتصادية والاجتماعية والأمنية، وتسعى هذه الدراسة إلى مقارنة الصحة النفسية لطلبة الجامعات الفلسطينية تحت الاحتلال بالصحة النفسية لطلبة الجامعات الأردنية، من خلال متغيرات الدراسة (التوتر والاكتئاب والضغوط ومهارات التكيف)، ودراسة طبيعة الضغوط النفسية وطبيعة مهارات التكيف لدى كل مجموعة على حدة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثاني

مراجعة الدراسات السابقة المتصلة بالبحث

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثاني
الأدب التربوي والدراسات السابقة المتصلة بالبحث

أولاً :الإطار النظري

تعتبر الصحة النفسية لطلبة الجامعات، ركيزة هامة في حياة الطالب تحدد نتاجه وفعاليته ونجاحه في حياته بشكل عام، وحياته الدراسية بشكل خاص .

وإن عوامل التوتر والضغط النفسي التي يمكن أن يتعرض لها الطالب في حياته الجامعية أو الحوادث المهددة وصعوبة التكيف لهذه الحوادث، لها أثرها الواضح على الشعور بالاكتئاب وتردي الصحة النفسية لديه (أبو سمرة، ١٩٨٨).

كما أن تعرض الطالب إلى مشكلات انفعالية كالقلق والتوتر وعدم توفر الأمن، والخوف والإهانة والاعتقال والإحباط وعدم توفر المناخ المناسب للدراسة، كلها عوامل معيقة لحياة الطالب الجامعي إضافة إلى آثارها السلبية على صحته النفسية (مؤسسة الحق، ١٩٨٨).

وتعرف الصحة النفسية من الناحية النظرية بأنها وحدة التكامل للشخصية؛ التي تشير إلى وجود توازن في الوظائف النفسية بشكل فعال ومتناسق (الرفاعي، ١٩٨٧).

وتعني الصحة النفسية للفرد قدرته على التكيف مع نفسه، ومع العالم الخارجي، بحيث يكون قادرا على أداء وظائفه بفاعلية وكفاءة، على نحو يشبع حاجاته ويحقق أهدافه ويكون منتجا نافعا لنفسه وللمجتمع (الحاج، ١٩٨٤).

وقد عبرت نظريات علم النفس عن السلوك الذي يشير إلى تحقيق الصحة النفسية وسلوك التوافق مع الذات ومع المجتمع بطرق مختلفة. فمظاهر الصحة النفسية في مفهوم نظرية التحليل النفسي هي القدرة على إشباع الدوافع البيولوجية والغريزية والسيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي، مع قدرة الأنا على الموازنة بين مطالب الهو والأنا الأعلى (هال، ١٩٧٠).

أما المدرسة السلوكية فترى أن الصحة النفسية تتلخص في القدرة على اكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد ومتطلباتها الحياتية (العناني، ١٩٩٥).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والصحة النفسية عند المدرسة الوجودية تتحقق في حرية الفرد وقدرته على اختيار القيم والمبادئ والمفاهيم التي تعطي للحياة معنى بالنسبة له (ماكوي، ١٩٨٢).

وتؤكد المدرسة الإنسانية إن الصحة النفسية للفرد تكون في مدى تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقا كاملاً. وقد يختلف الأفراد فيما يصلون إليه من مستويات من حيث تحقيق مفهوم الإنسانية الكاملة، وهكذا يختلفون في مستويات صحتهم النفسية (القوصي، ١٩٨٢).

وترى المدرسة الإنسانية أن الصحة النفسية تتحقق بتوفر متطلبات أهمها:-

١. إشباع الحاجات الإنسانية المادية والمعنوية.
٢. توفير الأمن لأفراد المجتمع.
٣. التنشئة الاجتماعية الصحيحة للطفل منذ ولادته وخلال مراحل نموه.
٤. تكوين مفهوم ذات إيجابي لدى الفرد.
٥. التفاعل الاجتماعي السليم بين أفراد المجتمع.
٦. عدم تعرض الفرد للضغوط وحمايته من الإحباط والقهر.

ولقد عملت مجتمعات عدة على مواجهة مشكلات الصحة النفسية والوقاية منها، وتهدف هذه المجتمعات من عملها هذا إلى الوقاية من جهة، والرعاية والعلاج من جهة ثانية، والدعم والتقوية من جهة ثالثة، وقد أقامت هذه المجتمعات من أجل ذلك عددا من المؤسسات والمراكز لرعاية الصحة النفسية (عبد الرزاق، ١٩٨٧). واعتبرت مرتكزات الصحة النفسية هي حماية الفرد من الوقوع بالإحباط أو القلق أو فقدان الشعور بالأمن المؤدية في معظمها إلى الضغط النفسي والاكتئاب واضطرابات نفسية عديدة (الحاج، ١٩٨٤).

ويعتبر الضغط النفسي من أهم العوامل التي تترك آثاراً خطرة على الصحة النفسية سواء على مستوى الجماعة أو على مستوى الفرد (عبد المعطي، ١٩٩٢).

ويوضح الحجار (١٩٩٨) مفهوم الضغط النفسي وأثره على الشعور بالاكتئاب في حالتين، الأولى عندما يواجه الفرد موقفا يعتبره مهدداً، والثانية عندما يدرك أن مصادره الذاتية غير كافية لمواجهة هذا الموقف المهدد. وينتج عن هذا الموقف مشاعر الخوف والغضب والرفض، كما أن

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تعرض الفرد لخطر في البيئة المحيطة كالحزن أو الفاجعة يجعل الجسم يستجيب لهذه الحالة الطارئة بتغيرات فيزيولوجية تظهر أعراضها واضحة كالقلق أو الأرق الليلي أو الكوابيس، وربما تمثل هذه التغيرات استجابة تكيف كونها تمكن الفرد من الاستجابة السريعة نحو التهديد، لكنها تحدث خللا في الوظائف الفيزيولوجية والانفعالية، مما قد يسبب مشكلات صحية على المدى البعيد، خاصة إذا استمر التعرض للضغط النفسي لفترة طويلة (ويليس وماركوس، ١٩٩٩).

والضغط النفسي هو حالة من الإرهاق ناتجة عن التعرض لأحداث الحياة اليومية الضاغطة. ويسبب الضغط الإنهاك النفسي والجسمي للفرد، كما يصاحبه القلق الشديد وضعف القدرة على مواجهة الأحداث، كما أن الضغط النفسي يحدث نتيجة عملية تفاعل بين الفرد وبيئته، هذه العملية تتضمن تقييم الفرد للأحداث المؤلمة والمهددة والمثيرة للتحدي، فإذا تم تقييم الأحداث باعتبارها مهددة فان ذلك يعرض الصحة النفسية للخطر والوقوع ضحية أمراض نفسية عديدة أهمها الاكتئاب(Taylor, ١٩٨٦ ; Blocher, ١٩٨٧ ;Schafer, ١٩٩٢)

واعتبرت النظرية المعرفية أن الأحداث التي لا يمكن التنبؤ بها أو التحكم فيها هي في العادة اكثر إثارة للضغط النفسي من الأحداث التي يمكن للفرد أن يتنبأ بها أو يتحكم فيها (Beck, ١٩٧٦).

كما تستند النظرية المعرفية إلى ثلاثة افتراضات لتفسير استجابات الضغط النفسي:-

١. إن الانفعالات هي انعكاس لأفكار الفرد حول ذاته والعالم المحيط به.
٢. إن بالإمكان تعلم الفرد ضبط الأفكار التي تسبب الانفعالات السلوكية.
٣. إن السلوك هو نتاج لتقييم الموقف الضاغط والاستجابة الأولية له، وتوقعات النجاح في التعامل معه (ناصر، ١٩٩٥).

في حين ترى نظرية العوامل الاجتماعية أن الضغوط النفسية تنشأ عند الفرد نتيجة لعوامل بيئية واجتماعية وعن كيفية تفاعل الفرد والبيئة والمشكلة، وتظهر الاستجابة للضغط النفسي بمظاهر انفعالية ومعرفية وسلوكية وفيزيولوجية، وتتضح مظاهر الاستجابات الانفعالية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

باستجابات الخوف والغضب والتوتر والاكتئاب (Schafer, ١٩٩٢).

ويظهر التوتر كاستجابات سلوكية للضغط النفسي، كاضطراب الكلام واختلاف تعبيرات الوجه، والهرب والهجوم أو العدوان، ويعرف بأنه حالة من عدم التوازن الجسمي والنفسي تسببها بعض المثيرات أو الأحداث الحياتية المهددة مما يؤدي إلى حالة من الاضطراب النفسي (Blair , ٢٠٠٠).

وفي حالة التوتر تحدث التغيرات في كفاءة الوظائف المعرفية للفرد كالإدراك، والقدرة على الحكم وحل المشكلات والتكيف الاجتماعي، وتكون الاستجابة للتوتر الشديد من الناحية الفيزيولوجية على شكل استجابات في الجهاز العصبي المستقل والجهاز التنفسي، وضغط الدم ومعدل دقات القلب، وجميعها تتفاعل معاً في تأثيرها لتؤدي إلى الاضطرابات النفسية والسيكوسوماتية(Ravindran , et .al ., ١٩٩٥).

ومن أهم هذه الاضطرابات النفسية الاكتئاب الذي يعرف بأنه حالة يغلب فيها على الفرد الحزن والسوداوية، والضعف في سير العمليات الفكرية والمعرفية. ويشعر المصاب بأن الحياة لا قيمة لها، ومن أعراضه أيضا الشعور بالتعب والارتخاء والشعور العام بضعف النشاط وعدم القدرة على الحركة كما تظهر على الفرد أوجاع في الرأس والظهر، واضطرابات معوية واضطراب في النوم والأرق، وعلى الرغم من أن المظاهر النفسية هي الغالبة، فان الشكوى من الاضطرابات الجسدية تبدو مسيطرة على الأعراض النفسية (الرفاعي، ١٩٨٧).

ويظهر الاكتئاب في أربعة أشكال الاكتئاب البسيط، الاكتئاب المتوسط، الاكتئاب الحاد والاكتئاب الذهولي (ياسين، ١٩٨١).

ويشير إبراهيم (١٩٨٦) إلى أن الصراعات الكثيرة والاحباطات والغضب والضغوط النفسية نتيجة القهر أو استعمال العنف أو الإرهاب إنما هي كلها عوامل مساعدة للوقوع في الاضطراب النفسي المؤدي لحالات الاكتئاب، خاصة إذا لم يكن بالإمكان السيطرة على هذه الضغوط الحياتية، أو إيجاد مخرج مناسب لها، مما يؤثر بالتالي على الصحة النفسية للأفراد. وبما أن الضغوط

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الحياتية لها أثرها الكبير على الصحة النفسية ولها بصماتها على الاضطرابات النفسية والجسمية للفرد، فان عملية التكيف والمقاومة لهذه الضغوط، إنما هي استراتيجية تعويضية يلجأ إليها الفرد للاحتفاظ بصحته النفسية والجسدية معا.

وتعرف مهارة التكيف أنها عملية سلوكية تستدعي إحداث تغيرات في ذات الفرد أو في المحيط الذي يعيش فيه أثناء الفترة الضاغطة من حياته، وذلك لتعينه على توازنه مع نفسه ومع مجتمعه (إبراهيم، ١٩٩٤).

ويوضح النيال وعبد الله (١٩٩٧) أن هناك ثلاث مراحل من ردود الفعل ملازمة للتكيف وهي على النحو التالي:-

١. مرحلة التفاعل مع البيئة وفيها يتحرك الفرد للتفاعل مع مصدر الضغط.
٢. مرحلة مقاومة الضغط حيث يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بكل ما يملك من طاقة جسمية ونفسية.
٣. مرحلة الإنهاك وهي التي تستنزف فيها طاقة الفرد ويصبح عرضة للإصابة بالأمراض النفسية والسيكوسوماتية.

أما أساليب التكيف المتعلقة بالتعامل مع الضغوط النفسية، فيقسمها العلماء إلى ثلاثة أساليب هي:-

١. أسلوب التوجه الانفعالي (Emotional Oriented)؛ ويعني ردود الأفعال الانفعالية، والتي تتضمن مشاعر الضيق والتوتر والغضب والانزعاج والأسى والقلق واليأس.
٢. أسلوب التوجه نحو التجنب (Avoidance Oriented)؛ وهو عملية التجنب للمواجهة المباشرة في حالات المواقف الضاغطة ويسمى هذا الأسلوب بالانسحابي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣. أسلوب التوجه نحو الأداء (Task Oriented)؛ ويعني سلوكيات نشطة تكون مباشرة مع المشكل بأسلوب واقعي وعقلاني ووضع أفضل الطرق لحل المشكل (Higgins & Endler, ١٩٩٥).

وبناء على ما سبق يمكن عرض السؤال التالي:- هل تتحقق متطلبات الصحة النفسية لطلبة الجامعات الفلسطينية في ظروف الضغوط النفسية تحت الاحتلال الإسرائيلي؟ وهل هناك مهارات للتكيف يستعملها طلبة الجامعات الفلسطينية لمواجهة ضغوط ظروف الاحتلال؟

إن المتابع لما حدث ويحدث في فلسطين المحتلة، منذ الاحتلال الإسرائيلي خلال الحروب المتكررة عام ١٩٤٨م، وعام ١٩٦٧م، والانتفاضة الأولى عام ١٩٨٧م، وانتفاضة الأقصى عام ٢٠٠٠م، يرى أن المذابح المستمرة التي مارسها المحتل الإسرائيلي ضد الشعب الفلسطيني، تعمل على إلغاء العوامل التي تساعد في بناء صحة نفسية سليمة، وذلك بتعريض المواطنين الفلسطينيين، لكافة أنواع الضغط النفسي والإحباط والشعور بالاكتئاب والإنهاك واليأس (العلمي، ٢٠٠٢).

ويوضح علماء النفس بأن اليأس ينتهي في كثير من الحالات إلى العدوان، ويظهر الفرد شديد التوتر ميالاً إلى اقتناص أية فرصة تتاح له للخلاص من الضغط النفسي الواقع عليه. ولما كان من طبيعة النفس البشرية العمل على التخلص من المشاعر المزعجة والمؤلمة، فان الطريقة السوية تكون في مواجهتها والقضاء عليها (Pynoos & Nader, ١٩٩٣ ; Baker, ١٩٩٠)

ثانياً: الدراسات السابقة

الحروب والاحتلال وعلاقتها بالصحة النفسية

تشير البحوث إلى أن الحروب والاحتلال واستعمال وسائل العنف، كلها أحداث مؤلمة، تؤدي إلى نتائج سلبية على الصحة النفسية للأطفال والراشدين.

ففي جنوب إفريقيا مثلا، أثناء مقاومة المواطنين السود للتمييز العنصري، تعرض الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٧-١٦ عاماً للاعتقال والضرب والرفس بالأرجل وغسيل الدماغ والتعذيب، وحرمانهم من زيارة أهلهم، واستجوابهم مددا طويلة، وعزلهم انفرادياً، وتهديدهم أو تهديد أحد أفراد أسرهم بالقتل (Green, ١٩٩٤ ; Vogelman, ١٩٩٠ ; Straker, ١٩٨٩ ; Kelly, ١٩٨٥)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كذلك فقد أوضحت الدراسات التي تناولت الأطفال السود في جنوب إفريقيا، أنه تم استخدام القنابل المسيلة للدموع لتفريق المتظاهرين، كما تم اعتقال وتوقيف الأطفال وقتلهم، أو إصابتهم بجروح أو عاهات مستديمة من الرصاص المنتشر في الشوارع، إضافة إلى عمليات الخطف، مما أدى إلى اختفاء بعض الأطفال وأحيانا اختفاء عائلات بكاملها من بعض الأحياء أو من بعض القرى والمدن المدمرة (Swartz, ١٩٨٩ ; Chikane, ١٩٨٦ ; Haysom, ١٩٨٦ ; West, ١٩٨٢)

وقد كان لأساليب القهر هذه آثار سلبية على الصحة النفسية للأطفال السود مما أدى إلى ظهور مشكلات مثل: اضطرابات النوم، والشعور بالعزلة، وعدم الانتماء، والعدوان، والخوف من المجهول، والشعور بالضيق والتوتر والإحباط، والشعور بالقهر والغضب بين الأطفال، وارتفاع معدلات القلق والاكتئاب، كما ازدادت بينهم نسبة الشكاوي من أمراض نفسية جسمية (Foster, ١٩٨٨ ; Mclachlan, ١٩٩٠ ; Vogelman, ١٩٨٧).

كما ظهر نتيجة للنظام العنصري في جنوب إفريقيا وما يرافقه من القمع والإرهاب ضد المواطنين نزعة حب القتل، والرغبة في الانتقام، والشعور بالتحدي والسعي لاستخدام العنف ضد التمييز العنصري، ومقاومة المستعمر الاستيطاني (Wallach, ١٩٩٣; Hickson & Joyce, ١٩٩٢).

وفي مناطق النزاعات والحروب العرقية في بلدان عديدة ومنها: كرواتيا، يوغوسلافيا، تايلاند، الخليج، وشمال العراق، سادت مظاهر القتل والتعذيب وفقدان أحد الوالدين أو الأخوة، أو الضياع عن الأسرة والتشرد، والتعرض للاعتقال والإصابات البالغة، والعاهات المستديمة نتيجة استعمال مختلف أنواع الأسلحة. ونتيجة لذلك فقد ظهرت على الأطفال في مناطق الحروب مشاعر الخوف، وعدم الأمان، وأعراض الهستيريا، والكوابيس الليلية، والفزع والشعور بالإحباط، والقهر والغضب، مما أدى إلى صدمات نفسية، وارتفاع في نسبة القلق وظهور حالات سيكوسوماتية، ودرجات اكتئاب حادة واضطرابات نفسية عديدة (Allden, ١٩٩٦ ; Baker, ١٩٩٠ ; Thabet, ٢٠٠٠).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وفي بورما والسودان أدت الحروب الأهلية إلى تشريد العائلات ونزوح الأطفال من بلادهم وعيشهم في مخيمات للاجئين في ظروف قاسية ونقص في الغذاء واحتياجات الحياة الأساسية، وكان نتيجة لذلك آثار سيئة على الأطفال أدت إلى اضطراب صحتهم النفسية وارتفاع نسب القلق، وانخفاض في الوزن، والشعور بالحزن والتبول اللاإرادي، والاكتئاب (Pardekooper, et.al. ١٩٩٩ ; Wallach, ١٩٩٣).

كما أكدت البحوث أيضا أن الأطفال في أمريكا اللاتينية وفيتنام نتيجة للحروب وتعرضهم لأعمال القصف والتدمير، قد عانوا من الرعب والضياع والخوف الشديد، والبعد عن الأسرة، والهروب من المنازل المدمرة، أو التعرض لرصاص الجنود والدبابات، والعيش في الغابات واللجوء إلى المخيمات أو إلى أماكن أكثر أمانا، ونتيجة للتعرض لهذه الصدمات المؤلمة، فقد ظهرت على هؤلاء الأطفال مظاهر القلق، والأعراض الانسحابية، واضطرابات نفسية عديدة كما زادت لديهم مظاهر العنف والمشاكل الأكاديمية، وضغوط ما بعد الصدمة(Wallen & Jacqueline, ١٩٩٣ ; Bell, ١٩٩٣).

وفي دراسات عن حروب البوسنة وأثرها على الأطفال أشارت النتائج إلى أن حوالي ٩٠ % من الأطفال قد سجلوا ارتفاعاً ملحوظاً في نسبة القلق وأعراض الاضطرابات الانفعالية كالحزن، والخوف من الموت والشعور بالضياع بالإضافة إلى ارتفاع في نسبة الاكتئاب وتردي الصحة النفسية، وآثار ما بعد الصدمة

(Sack , et.al., ١٩٩٣ ; Smith ,et.al. ٢٠٠٢).

كما كان المراهقون من اللاجئين الكمبوديين في الحرب الأهلية موضوع عدد من الدراسات، فقد أجبر هؤلاء المراهقون على النزوح من موطنهم، وعاشوا في ظروف قاسية، وتعرضوا للتشريد، وتدمير البيوت، والضياع، وموت بعض أفراد الأسرة، وكان من نتيجة ذلك ظهور أعراض القلق والتعرض لصدمات نفسية عنيفة، كما ظهرت بينهم بوادر العنف وحدة المزاج، والتحدي، وحب القتل(Blair, ٢٠٠٠ ; Kinzie, et.al.,١٩٨٤ ; Sack, ١٩٩٣).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتشير الدراسات إلى أن تعرض الأطفال والمراهقين للكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين، والعواصف الجوية، والحرائق والفيضانات، إضافة إلى الجريمة والحروب وغيرهامن الصدمات المؤلمة أدت إلى اضطرابات في الصحة النفسية للأطفال والمراهقين كارتفاع في القلق والإحباط والاكتئاب وظهور أعراض انفعالية حادة ومتنوعة، وأعراض سيكوسوماتية، كأمراض المعدة والصداع الدائم (Lonigan , et.al.,, ١٩٩١ ; Chimienti et.al., ١٩٨٩).

وفي دراسات أجريت حول الضغوط الحياتية والتكيف لمواجهتها باعتبارهما مؤشرين للتنبؤ ببعض الأعراض النفسية والجسمية لدى الأطفال والمراهقين، ودور المهارات الاجتماعية في التكيف مع هذه الضغوط النفسية. أشارت النتائج إلى أن للمهارات الاجتماعية دورا وقائيا على الصحة النفسية، وأنه يمكن الاعتماد عليه في التنبؤ بالأعراض والأحداث السلبية، ومصادر مواجهتها النفسية والجسمية، كما أكدت أهمية دور المهارة الاجتماعية والتعاضد الاجتماعي في الوقاية من الأمراض(Vinnick, et. Al. ,١٩٩٤ ; Zeidner & Hammer, ١٩٩٠).

الطلبة الجامعيون والضغوط والتكيف

تناولت عدة دراسات الضغوط الحياتية والتكيف، وفي دراسة لعويني (Oweini, ١٩٩٤) حول الطلاب اللبنانيين في الجامعة الأمريكية في بيروت أثناء الحرب الأهلية اللبنانية من ١٩٧٥م إلى ١٩٩١م، حيث تعرض الطلاب لضغوط نفسية، وأحداث مهددة أثناء الذهاب من الجامعة واليها، أظهرت النتائج أن سمات الشخصية، والإيمان بالله كانت من العوامل الهامة التي ساعدت الطلبة على التكيف لهذه الخبرة القاسية، كما أظهرت الدراسة أن المتكيف يمتلك الأعصاب القوية، ويتميز بالمرونة والدافعية، ويعمل بجد، وأنه واع لمشاعره، ويتحمل الضغوط، وأنه صبور متساهل متفهم، وان لمفاهيم المجتمع في المعاضدة أثرها الكبير على التكيف.

وفي دراسة عن علاقة التعبير عن الغضب والضغوط الحياتية كمتغيرين مستقلين في التنبؤ بالاكتئاب بين طلبة الجامعات، أشارت النتائج إلى أن الغضب الموجه إلى الداخل وضغوط الحياة كانت عوامل هامة في التنبؤ بالاكتئاب(Clay & Wayne, ١٩٩٣)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وفي دراسة عن علاقة مهارة حل المشكلات بالاكتئاب لدى عينة من طلبة مستوى السنتين الأولى والثانية في كلية التربية في جامعتين عربيتين هما: الجامعة الأردنية وجامعة البحرين، أشارت الدراسة إلى وجود ارتباطات سالبة بين درجة الاكتئاب من جهة ومتغيرات حل المشكلات من جهة أخرى (حمدي، ١٩٩٨).

وتظهر دراسة أخرى لدى طلبة الجامعة الأردنية أن الطلاب الذين يميلون إلى الاكتئاب يتصفون بالميل نحو تعظيم الأمور والتأكيد على الكمال إضافة إلى الميل إلى تجنب المسؤولية في تحمل الصعاب (الريحاني وآخرون، ١٩٨٩).

وتشير نتائج أكثر من مائة دراسة أجريت على الطلبة الجامعيين في الولايات المتحدة الأمريكية أن هناك علاقة عالية بين التعرض للضغوط النفسية والتنبؤ بالاكتئاب (American Psychiatric Association, ١٩٨٧).

كما بينت هذه الدراسات وجود أعراض نفسية سلبية كالغضب والقلق والاكتئاب بين الشباب الجامعي في كليات مختلفة في المدن المكونة من عرقيات مختلفة. وتشير هذه النتائج إلى أن مستوى الأعراض كان لدى الإناث أعلى منه لدى الذكور، كما كان مستوى الاكتئاب والغضب لدى الطلبة الأكبر سناً أقل من الطلبة الأصغر سناً، كما أشارت الدراسات إلى أن الطلبة من عرقيات مختلفة لم يختلفوا في الأعراض النفسية (Rosenthal , et.al . , ٢٠٠٠).

وتناولت دراسة أخرى العلاقة بين الاكتئاب البسيط والتوتر ومهارات التكيف لدى طلبة الكليات انطلاقا من نموذج لازاروس (Lazarus, ١٩٦٦) الذي يميز بين أساليب التكيف القائمة على معالجة المشكلة والأساليب القائمة على معالجة الآثار الانفعالية للمشكلة، فقد أظهرت النتائج أن الطلبة المكتئبين يستخدمون أساليب التكيف المرتكزة على الانفعال، بينما يستخدم الطلبة غير المكتئبين أساليب تكيف تركز على المشكلة (K٠kenc, K. et. al ., ١٩٩٠).

وأجريت دراسة على طلبة السنة الجامعية الأولى في تخصص علم النفس في جامعة تكساس الأمريكية، حيث تكونت عينة الدراسة من ٣٦ طالباً و ٣٢ طالبةً، وقد هدفت الى الكشف عن الضغوط ووسائل التكيف خلال أسبوع أكاديمي في الجامعة. وأظهرت النتائج أن أكثر الضغوط

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شدة كانت تنصب في العلاقات الاجتماعية والمشكلات الأكاديمية، كما أشارت الدراسة إلى عدة وسائل للتكيف لمواجهة الضغوط منها المواجهة أو التجنب، أو كظم الغيظ والكبت، وأظهرت النتائج أن القلق والاكتئاب ظهرا نتيجة لهذه الضغوط، وبينت الدراسة أن معظم الطلبة الجامعيين يلجؤون إلى المواجهة نحو الأداء كوسيلة للتكيف بدل التجنب، وأن وسائل التكيف المتجنبة نتج عنها أعراض الاكتئاب والقلق بينما وسائل تكيف المواجهة لم تسفر عن قلق أو اكتئاب (Dugan, et.al., ٢٠٠١).

كذلك أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت على ١٥٩ طالباً يدرسون علم النفس في السنة الجامعية الثالثة في إحدى الجامعات الأمريكية، أن هناك صلة وثيقة بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية للطلاب ونتائجهم الأكاديمية (Somervill et.al., ١٩٨٤).

كما أشارت نتائج دراسة أجريت على ٧٠ طالباً من طلاب الدراسات العليا في جامعة ولاية كاليفورنيا، إلى أن وسائل التكيف الفعالة تضمنت التركيز على أداء المهمة والنشاط لمواجهة الضغوط بدلا من عدم المواجهة والركون إلى الحالة الانفعالية (Agopian, ٢٠٠١).

وفي دراسة أجريت في مركز أدلر لدراسات علم النفس، عن العلاقة بين الضغوط ومصادر الدعم المعاضدة ونوعية الحياة، طبقت على ٩٢ طالباً جامعياً، أشارت النتائج إلى أن لوسائل التكيف المدعومة من المجتمع علاقة إيجابية في تخفيف الضغط وتحسين نوعية الحياة (Randall, ٢٠٠١).

وفي دراسة على عينة مكونة من ١٨٠ طالباً وطالبة بجامعة جورجيا الأمريكية لمعرفة علاقة روح الدعابة بالتكيف لمواجهة الضغوط، أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين روح الدعابة ومواجهة الضغوط، وعدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات بهذا النوع من التكيف (William, ٢٠٠٠).

وفي دراسة أجريت على طلبة جامعة ولاية كاليفورنيا لونج بيتش لمعرفة أثر سمات الشخصية على استراتيجيات التكيف، أشارت النتائج الأنه كلما زادت قدرة الفرد على السيطرة أو التحكم في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المواقف التي تواجهه، زادت لديه المقدرة على إيجاد الحلول كوسيلة تكيف (Moscono, et.al., ٢٠٠٠).

وفي دراسة عن الضغوط ووسائل التكيف وعلاقتها بجنس الفرد لطلبة السنة الأولى بجامعة جورجيا الأمريكية أجريت على ٢٠٩ طلاب وطالبات ، أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الجنسين، بخصوص إدراكهم للضغوط، بينما أكدت الدراسة على وجود فروق كبيرة في وسائل التكيف بينهما، وان اختلاف الوسائل في التكيف يعود إلى الأدوار التقليدية التي تميز الذكور أو الإناث في مواجهة الضغوط (Raetz,et,al., ٢٠٠٢)

كما أجريت دراسة في مركز الإرشاد النفسي في جامعة ويسكانسن الأمريكية، عن أثر الاكتئاب على التحصيل الجامعي لدى عينة من الطلبة وعددهم ٢٩ طالباً و ٣٤ طالبةً، وذلك بتطبيق مقياس بيك لقياس الاكتئاب، أشارت النتائج إلى أن الاكتئاب الشديد يؤدي إلى تعطيل التحصيل الدراسي، بينما الاكتئاب المتوسط يؤدي إلى صعوبة التركيز، وصعوبة التكيف مع الغير، وعدم الرغبة في متابعة الدراسة الجامعية (Heiligenstein & Guenther, ١٩٩٦).

كما أجريت دراسة حول أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر، حيث عملت الدراسة على تحديد العلاقة بين بعض أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة ، كما تتمثل في أسلوب التوجه الانفعالي، أسلوب التوجه نحو التجنب، أسلوب التوجه نحو الأداء، وبعض الاضطرابات الانفعالية، مثل: القلق والاكتئاب والوسواس القهري، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية، وأنه لا يوجد أثر لمتغيرات الجنس، والتخصص الدراسي، والعمل والحالة الاجتماعية. كما أشارت النتائج إلى أن مجموعة مرتفعي الاضطرابات الانفعالية كانوا أكثر ميلاً للاعتماد على استخدام أسلوب التوجه الانفعالي للتعامل مع الضغوط، أما مجموعة منخفضي الاضطرابات الانفعالية فقد كانوا أكثر ميلا للاعتماد على استخدام أسلوب التوجه نحو الأداء كأحد الاستراتيجيات الإيجابية في مواجهة ضغوط الحياة (النيال وعبد الله، ١٩٩٧).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الاحتلال وعلاقته بالصحة النفسية ومهارات التكيف لطلبة الجامعات الفلسطينية

نادرة هي الدراسات التي تناولت الطلبة الجامعيين تحت الاحتلال الإسرائيلي، وتحديد نوعية التوترات والضغوط النفسية التي تؤثر على الصحة النفسية للطلبة الجامعيين الفلسطينيين، وكذلك الأمر بالنسبة لمهارات التكيف التي يستعملها هؤلاء الطلبة، بينما تنوعت الدراسات والبحوث التي أجريت حول الأطفال في فترة الانتفاضة الفلسطينية من عام ١٩٨٧م إلى ١٩٩٤م، وكلها تدور حول معاناة الشعب تحت الاحتلال الإسرائيلي وأثره على الصحة النفسية للفلسطينيين.

أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن الاحتلال الإسرائيلي استعمل أساليب العنف والضغوط والإكراه كالترحيل، والإبادة الجماعية، والاغتيالات، وفرض الحصار، وإغلاق المدن بالدبابات ومحاصرة المدارس والجامعات، وإطلاق الرصاص على الطلبة وفي الشوارع، وعلى المارة، وفرض الإرهاب والخوف واعتقال الأفراد وقتل الأبرياء، مما أدى إلى انتشار الخوف، والتوتر، وارتفاع نسبة القلق والكوابيس الليلية، والتبول اللاإرادي، ومشاعر الغضب والإحباط، والتحدي والعنف، واضطرابات انفعالية حادة وأمراض سيكوسوماتية (Qouta,et.al., ١٩٩٥ ; Garbarino ١٩٩٦ ; Baker, ١٩٩٠ ; Barber, ١٩٩٩ ; Khalidi, ١٩٩٧ ; Khamis, ١٩٩٥ ;).

ونتيجة لهذه المعاناة فقد سجلت مراكز الصحة النفسية في فلسطين المحتلة ارتفاعا ملحوظا في نسبة الاكتئاب بين الأطفال الفلسطينيين (PCC, ٢٠٠٢).

وتناولت دراسة الحلو وعساف (١٩٩٥) اثر الانتفاضة على الحالة النفسية لطلبة الصف الثالث ثانوي وانعكاسها على الوضع الدراسي العام في الضفة الغربية. وقد أجريت الدراسة على ٢٠٥طلاب وطالبات وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة لمتغيرات الجنس، والتخصص، ومكان السكن، على مقياس الوضع النفسي والدراسي، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق بين الجنسين في الظروف النفسية والدراسة، في حين أن مساهمة الذكور في فعاليات الانتفاضة وتعرضهم للأذى كان أكثر من الإناث، ولكن مكوث الإناث في فترة الانتفاضة لمدة طويلة في بيوتهن. خوفا من تعرض الجيش لهن، وقلقهن على الشباب جعلهن فريسة سهلة للتعرض لأنواع

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الخوف والقلق والانفعال مما يؤثر بالتالي على صحتهم النفسية.

وفي دراسة أخرى للحلو وعساف (١٩٩٦) عن أثر الديموغرافيا على تعايش المصابين مع الإصابة من الشباب الفلسطيني في الأراضي الفلسطينية المحتلة تكونت عينة الدراسة من ١١٠ أفرادمن المعوقين جسميا منهم ٨٨ ذكوراً و ٢٢ إناثاً، تم استخدام مقياس التعايش مع الإعاقة الجسمية. أظهرت النتائج أن الأفراد المعوقين جسميا من سكان القرية أكثر تعايشا مع الإعاقة الجسمية من سكان المدينة، في حين كان سكان المخيم ممن أصيبوا بالإعاقات الجسمية الأقل تعايشا مع الإصابة من أقرانهم في المدينة أو القرية. كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن الأفراد المعوقين جسميا من ذوي المستوى التعليمي المرتفع أكثر تعايشا مع الإعاقة من الأفراد من ذوي المستوى التعليمي المنخفض، كما أوضحت الدراسة المشاكل النفسية والصحية والاقتصادية والسياسية التي يعاني منها المعوقون خلال الانتفاضة في حياتهم.

وتناولت دراسات مختلفة أشكال الضغوط والعنف والإرهاب التي تعرض لها الأطفال من قبل قوات الاحتلال الإسرائيلية ومنها: العنف المباشر، والعنف غير المباشر، التهديد، والاعتقال، وسحب المواطنة أو القتل أو الإصابة البالغة أو المعيقة أو المزمنة، الضرب والإهانة عن طريق التوقيف، ومنع الحركة، ومداهمة البيوت، وهدم البيوت والتشريد وغيرها. وتشير نتائج هذه الدراسات إلى صحة نفسية متردية، وأعراض جسمية ونفسية مثل: أوجاع الرأس والظهر والكتفين والتأخر الدراسي والتغيب عن المدرسة وصعوبة التركيز والابتعاد والانفصال عن الأهل (Punamaki, ١٩٩٠ ; Nashef, ١٩٩٢ ; Summerfield, ١٩٩٣).

أما الآثار البعيدة المدى مثل الاضطرابات النفسية بأنواعها المختلفة، فتشير الدراسات إلى أن ٢٥ % إلى ٣٠ % من الشعب الفلسطيني يعانون من مشاكل نفسية واضطرابات واضحة في الصحة النفسية (Ahmad,et.al.,٢٠٠٠ ; Punamaki, ١٩٨٦ ; Punamaki, ١٩٩٠, ; Green, ١٩٩٤)

وفي دراسة عنوانها " تدمير البيوت: الضحية والشاهد " قام الباحثون في فلسطين المحتلة بدراسة الأثر المباشر على الصحة النفسية للشخص الذي يهدم بيته وعلى الشاهد الذي يشاهد

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تدمير منازل الآخرين، وقد تكون أفراد الدراسة من الراشدين والأطفال، وتكونت مجموعة الراشدين من ثلاث مجموعات، الأولى كانت من الأفراد الذين دمرت بيوتهم وبلغ عددهم ٤٧ راشداً، في حين كانت المجموعة الثانية من الأفراد الذين شاهدوا التدمير وبلغ عددهم ٢٤ راشداً أما المجموعة الضابطة فقد تكونت من ٣٣ راشداً، لم تدمر بيوتهم، ولم يشاهدوا التدمير. وقد تمت مقارنة هذه المجموعات في مشاعر الإحساس بالقلق والاكتئاب والأعراض النفسية والأمراض التفككية أو الاضطهادية (البارانويا).

أما مجموعة الأطفال فقد تكونت من ثلاث مجموعات، المجموعة الأولى تكونت من الذين دمرت منازلهم وبلغ عددهم ٣٨ طفلاً، في حين كانت المجموعة الثانية من الأطفال الذين شاهدوا التدمير وبلغ عددهم ٣٦ طفلاً، أما المجموعة الضابطة فقد تكونت من ٥٠ طفلاً، لم تدمر بيوتهم، ولم يشاهدوا التدمير. أشارت النتائج إلى أن الراشدين الذين تم تدمير بيوتهم سجلوا نسبة أعلى في الاكتئاب والقلق ومظاهر البارانويا من أولئك الأفراد الذين شاهدوا التدمير وأفراد المجموعة الضابطة، وكذلك فقد أظهرت النتائج أن الأطفال الذين تم تدمير بيوتهم أظهروا مستويات أعلى في الاضطرابات النفسية من الأطفال الذين شاهدوا التدمير وأطفال المجموعة الضابطة. وبالنسبة للراشدين من المجموعة الذين دمرت بيوتهم، فان نسبة الاكتئاب عند النساء، كانت أعلى من نسبة الاكتئاب عند الرجال الذين تم تدمير بيوتهم، وكذلك أعلى من النساء المشاهدات والنساء في المجموعة الضابطة (Samir, et . al .,١٩٩٧).

وفي دراسة حول "العنف السياسي وأثره على العلاقات الأسرية عند المراهقين الفلسطينيين" في فترة ما بعد الانتفاضة الأولى، أشارت النتائج إلى عدم وجود آثار سلبية على فعالية المراهقين، كما يبدو من خلال حيويتهم في دراستهم وحياتهم الأسرية والاجتماعية نتيجة الانتفاضة، كما إن خبرة الانتفاضة لم تؤثر على التطلعات في التعليم أو الدراسة على المراهقين، ولم يظهر شعور العنف بين أفراد الأسرة الواحدة، كما إن حدة الانتفاضة لم تؤثر على القيم الأسرية عند الذكور، ولم تكن لها آثار سلبية على الإناث. أما بخصوص المعنى النفسي للانتفاضة، وأثره على الصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، أظهرت الدراسة أنهم لم يعانوا من صدمات الحرب بل أظهروا وعياً

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

سياسياً ملحوظاً، إضافة إلى إدراكهم للأمور السياسية والوطنية، خاصة فيما يتعلق بالانتفاضة، ودورهم في تحرير بلدهم من الاحتلال الإسرائيلي، وقد تمحور هذا الوعي والالتزام نتيجة للآثار السيئة للاحتلال الإسرائيلي، والمعاناة على مر الأجيال والسنين. أما الشعور بالاكتئاب فقد ظهر لدى الإناث دون الذكور، وربما يكون ذلك نتيجة تقييد حرية الفتاة بعدم التعبير عن مشاعرها كالاشتراك مثل الأولاد في الانتفاضة (Barber , Brain, K . ١٩٩٩).

وفي دراسة عن "المشاكل الانفعالية عند الأطفال الفلسطينيين الذين يعيشون في ساحة حرب" في فترة انتفاضة الأقصى، درست الاضطرابات الانفعالية عند الأطفال الفلسطينيين الذين دمرت بيوتهم من قبل جنود الاحتلال الإسرائيلي، والأطفال الذين لم تدمر منازلهم، أظهرت النتائج أن أطفال المجموعة الأولى يعانون من صعوبات عالية في التركيز، وصعوبات في النوم والأرق والخوف والكوابيس الليلية والقلق، وأعراض إكلينيكية لما بعد الصدمة. كما أشارت الدراسة إلى أن بعض أطفال المجموعة الثانية يعبرون عن مشاعر شديدة من صدمات متنوعة الأحداث، ولكنهم يخفون هذه المشاعر (Thabet , et .al., ٢٠٠٢).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الخلاصة

يستخلص مما تم عرضه من دراسات، أن الحروب والاحتلال واستعمال العنف، إضافةً إلى ضغوط الحياة اليومية، لها آثار سلبية على الصحة النفسية لدى الأفراد بشكل عام، وطلبة الجامعات بشكل خاص، وأن هذه الضغوط تولد أساليب متنوعة في مهارات التكيف .

كما تبين من طرح الدراسات السابقة أن هناك توترات وضغوط يتعرض لها طلبة الجامعات بشكل عام أثناء حياتهم الجامعية تؤدي الى تأثير واضح على صحتهم النفسية ان لم يتكيفوا لها .

كما بينت الدراسات السابقة أن ظروف الاحتلال الاسرائيلي في فلسطين المحتلة توضح عن معاناة لدى الشعب الفلسطيني عامة وطلبة الجامعات خاصة مما قد يكون له آثار واضحة على الصحة النفسية لهؤلاءالطلبة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث

مجتمع الدراسة والعينة

المنهج المتبع في الدراسة

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة

أدوات الدراسة

إجراءات تطبيق الدراسة

المعالجة الإحصائية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث
مجتمع الدراسة والعينة

المنهج المتبع في الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الجامعات الفلسطينية التالية:-

جامعة القدس بفروعها الثلاث (كلية الآداب بالقدس، كلية العلوم والتكنولوجيا فرع أبو ديس، كلية الآداب فرع بيت حنينا)، جامعة بيت لحم في بيت لحم، جامعة النجاح في نابلس، كلية العلوم التربوية للإناث بالطيرة في رام الله، وكلية العلوم التربوية للذكور في رام الله.

مجتمع الدراسة

وتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الجامعات الأردنية التالية:- الجامعة الأردنية في عمان، وجامعة اليرموك في اربد، وجامعة البتراء في عمان، وجامعة الإسراء في عمان.

عينة الدراسة

وتتكون عينة الدراسة من (٦٩٦) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، منهم (٣٥١) طالباً وطالبة من الجامعات الفلسطينية و (٣٤٥) طالباً وطالبة من الجامعات الأردنية، من الملتحقين بالجامعات في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٠٣/٢٠٠٢م، ويبين الجدول رقم (١) توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً للانتساب للجامعة (فلسطينية، أردنية) وللجنس:-

جدول رقم (١): توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً للانتساب للجامعة وللجنس

	ذكور	إناث	المجموع
الجامعات الفلسطينية	١٥٦	١٩٥	٣٥١
الجامعات الأردنية	١١٦	٢٢٩	٣٤٥
المجموع	٢٧٢	٤٢٤	٦٩٦

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أدوات الدراسة

استخدم في هذه الدراسة ستة مقاييس نفسية، يمكن تقسيمها على النحو التالي:-

١. **مقياسان معربان بواسطة باحثين أردنيين، أحدهما يقيس التوتر، والآخر يقيس الاكتئاب، ليتم تطبيقهما على أفراد المجموعتين (طلبة الجامعات الفلسطينية وطلبة الجامعات الأردنية) على حد سواء.**

٢. **مقياسان للضغوط النفسية، صمم الأول لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة في الجامعات الفلسطينية مراعيا ظروف الاحتلال التي يعيشها هؤلاء الطلبة، في حين صمم الآخر لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة في الجامعات الأردنية.**

٣. **مقياسان لمهارات التكيف، صمم الأول لقياس مهارات التكيف لدى الطلبة في الجامعات الفلسطينية مراعيا ظروف الاحتلال التي يعيشها هؤلاء الطلبة، في حين صمم الآخر لقياس مهارات التكيف لدى الطلبة في الجامعات الأردنية.**

وبسبب الاختلاف في طبيعة الضغوط التي يواجهها الطلبة بين الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية، وكذلك الاختلاف في طبيعة مهارات التكيف المستخدمة، فإن المقارنة تمت على أساس متوسط شدة الضغوط ، ومتوسط درجة تكرار استخدام المهارات. إضافة إلىعرض الضغوط والمهارات المستخدمة لفئتي الطلبة في الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية بشكل وصفي.

وفيما يلي توضيحاً للمقاييس الستة المستخدمة في هذه الدراسة:-

أولاً:- مقياس التوتر

وهو مقياس قامت بتطويره الزواوي (١٩٩٢)، استناداً لوصف بيتش للأعراض المرتبطة بالتوتر، وتتضمن هذه القائمة ثلاثة أبعاد هي:-

البعد الفيزيولوجي: ويتضمن أعراض الصداع، الشد العضلي، التعب، الإنهاك، تصبب العرق، تزايد ضربات القلب واضطراب النوم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

البعد المعرفي: ويتضمن ضعف الانتباه وضعف التركيز والتردد.

البعد النفسي: ويتضمن أعراض القلق، الحساسية الزائدة، والمخاوف، والشعور بعدم الارتياح.

وتتكون هذه القائمة من ٣٥ فقرة موزعة على الأبعاد الثلاثة، بحيث كان لكل من البعدين الأول والثالث ١٣ فقرة، في حين كان للبعد الثاني ٩ فقرات، يقوم المستجيب لها بإبداء رأيه في مدى انطباق أو عدم انطباق كل منها على نفسه، وذلك وفق سلم (ليكرت) المكون من خمس درجات على النحو التالي: (تنطبق إلى درجة كبيرة جداً، تنطبق إلى درجة كبيرة، تنطبق إلى درجة متوسطة، تنطبق إلى درجة قليلة، لا تنطبق أبداً) خصص لها الدرجات (١،٢،٣،٤،٥) على التوالي، وبذلك فإن الدرجة الكلية تراوحت من ٣٥ إلى ١٧٥ بحيث تعبر الدرجات العليا عن مدى شعور المستجيب بالتوتر، والدرجات الدنيا عن مدى غياب التوتر، وقد اختبر صدق الأداة بطريقتين، الأولى توفر من خلالها الصدق المنطقي باستخدام تقديرات المحكمين، وأما الثانية فقد تم إيجاد الصدق التمييزي، وقد وجد أن هذه القائمة ميزت بين مجموعتي الطلبة (الأكثر توتراً، والأقل توتراً)، حيث بلغت قيمة (ت) لدلالة الفروق بين بين المجموعتين ٤,١٩ وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (P = ٠,٠٠٠١)، أما بالنسبة لثبات الاختبار فقد استخرج بطريقتين الأولى كانت طريق الإعادة، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون بين مرتي التطبيق ٠,٧٧ كما استخدمت طريقة الاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا حيث كان معامل الثبات ٠,٩٠

ثانياً:- مقياس وصف المشاعر (الاكتئاب)

قام حمدي وأبو حجلة وأبو طالب (١٩٩٨) بتعريب وتطوير قائمة بيك للاكتئاب، وتمت تسميتها بقائمة وصف المشاعر، تتألف القائمة من ٢١ فقرة تتناول كل فقرة عرضا من أعراض الاكتئاب، وتتراوح الدرجات لكل فقرة من (صفر إلى ٣)، وبذلك تكون الدرجة الكلية من (صفر إلى ٦٣)، وقد اختبر صدق الأداة بواسطة الصدق التمييزي، حيث ميزت القائمة بين مجموعتين من طلبة الجامعة الاكتئابيين وغير الاكتئابيين الذين تم تصنيفهم بناء على مقابلات إكلينيكية، كما

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

حسبت درجة ثبات القائمة بطريقة إعادة الاختبار على ٨٠ طالباً وطالبة من طلبة الجامعات الأردنية، حيث بلغ معامل الثبات ٠,٨٨ وحسب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي على عينة مؤلفة من ٦٣٥ طالباً وطالبة من طلبة الجامعات الأردنية، حيث كان معامل الثبات وفق معادلة كرومباخ الفا ٠,٨٧

ثالثاً:- المقاييس الأربعة المطورة في هذه الدراسة

لأغراض بناء المقاييس الأربعة في هذه الدراسة تم إجراء مقابلات لعينة استطلاعية بلغ عدد أفرادها (٣٥) طالباً وطالبة اختيرت عشوائياً من طلبة الجامعات الفلسطينية موزعين على جامعة القدس وفروعها في القدس وأبو ديس وبيت حنينا وجامعة بيت لحم وكلية العلوم التربوية بالطيرة للإناث وكلية المعلمين للذكور برام الله، إضافة إلى عينة استطلاعية ثانية بلغ عدد أفرادها (٣٥) طالباً وطالبة اختيرت عشوائياً من طلبة الجامعات الأردنية، موزعين على الجامعة الأردنية وجامعة اليرموك وجامعة البتراء.

وقد تم تسجيل هذه المقابلات، بهدف تحليلها والتعرف على ماهية الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعات الفلسطينية وتلك التي تواجه طلبة الجامعات الأردنية، والتعرف على ماهية مهارات التكيف التي يستخدمها طلبة الجامعات الفلسطينية في مواجهة الضغوط النفسية تحت الاحتلال، وتلك التي يستخدمها طلبة الجامعات الأردنية في مواجهة الضغوط النفسية في الحياة الجامعية، أنظر ملحق رقم (٢،٣)، وقد ركزت المقابلات على السؤالين التاليين:-

١. ما الضغوط النفسية التي تتعرض لها كطالب جامعي وتعتقد أنها تؤثر على دراستك الجامعية؟
٢. ما مهارات التكيف التي تستعملها كطالب جامعي للتغلب على هذه الضغوط النفسية؟

وفيما يلي توضيح للمقاييس التي تم بناؤها:-

تكون مقياس الضغوط النفسية لطلبة الجامعات الفلسطينية في صورته النهائية من (٤٤)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فقرة تقيس في مجموعها الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعات الفلسطينية، علما بأن هذا المقياس تكون في صورته الأولية من (٥٠) فقرة، في حين أن مقياس الضغوط النفسية لطلبة الجامعات الأردنية تكون في صورته النهائية من (٤٠) فقرة تقيس في مجموعها الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعات الأردنية، علما بأن هذا المقياس تكون في صورته الأولية من (٥٠) فقرة (أنظر ملحق رقم ٤،٥).

أما مقياس مهارات التكيف لطلبة الجامعات الفلسطينية فقد تكون في صورته النهائية من (٣٠) فقرة تقيس في مجموعها مهارات التكيف التي يستخدمها طلبة الجامعات الفلسطينية في مواجهة الضغوط النفسية تحت الاحتلال، علما بأن هذا المقياس تكون في صورته الأولية من (٤٠) فقرة، في حين أن مقياس مهارات التكيف لطلبة الجامعات الأردنية تكون في صورته النهائية من (٢٥) فقرة تقيس في مجموعها مهارات التكيف التي يستخدمها طلبة الجامعات الفلسطينية في مواجهة الضغوط النفسية في الحياة الجامعية، علما بأن هذا المقياس تكون في صورته الأولية من (٣٠) فقرة (أنظر ملحق رقم ٦،٧).

تم عرض المقاييس الأربعة على خمسة عشر محكماً من الأساتذة المتخصصين من ذوي الخبرات المتميزة في مجال التربية والصحة النفسية والقياس والتقويم، وطلب منهم إبداء رأيهم فيها من حيث مدى ملاءمتها لقياس ما بنيت لقياسه (انظر ملحق رقم ٨)، حيث أخذت ملاحظاتهم بعين الاعتبار، وتم تعديلها بإسقاط بعض فقراتها وتعديل بعضها الآخر وإضافة فقرات جديدة للصور الأولية لتصبح هذه المقاييس كما هو موضح في الملاحق (٤، ٥، ٦، ٧).

ويقوم المستجيب على فقرات هذه المقاييس بإبداء رأيه في مدى انطباق أو عدم انطباق كل منها على نفسه، وذلك وفق سلم (ليكرت) المكون من خمس درجات على النحو التالي: (تنطبق إلى درجة كبيرة جداً، تنطبق إلى درجة كبيرة، تنطبق إلى درجة متوسطة، تنطبق إلى درجة قليلة، لا تنطبق أبداً) خصص لها الدرجات (١،٢،٣،٤،٥) على التوالي، وقد تم تطبيق المقياسين

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الخاصين بالطلبة الفلسطينيين على عينة أولية تكونت من (٥٠) طالباً وطالبة من الجامعات الفلسطينية، في حين تم تطبيق المقياسين الخاصين بالطلبة الأردنيين على عينة أولية تكونت من (٥٠) طالباً وطالبة من الجامعات الأردنية، وذلك للتحقق من مدى صدق وثبات هذه المقاييس وذلك على النحو التالي:-

صدق المقاييس الأربعة

تم التحقق من الصدق الظاهري للمقاييس الأربعة وصدق المحتوى من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين المختصين، تكونت من (١٥) أستاذا من أساتذة جامعة عمان العربية للدراسات العليا وجامعة الإسراء والجامعة الأردنية، وإيجاد نسب الاتفاق بين الأساتذة في الحكم على كل مقياس، كما تم إيجاد دلالات الصدق التلازمي لهذه المقاييس من خلال حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على كل مقياس على حده وبين الدرجة على كل من مقياسي التوتر ووصف المشاعر (الاكتئاب) المستخدمين في هذه الدراسة والمعتبرين مقياسين لهما دلالات صدق وثبات مناسبة على البيئة العربية، والجدول رقم (٢) يبين نسب الاتفاق بين الأساتذة، ودلالات الصدق التلازمي لكل مقياس على حدة مع مقياسي التوتر ووصف المشاعر (الاكتئاب):

الجدول (٢): نسب الاتفاق بين المحكمين، ودلالات الصدق التلازمي لكل مقياس على حدة مع مقياسي التوتر ووصف المشاعر (الاكتئاب)

المقاييس	نسب الاتفاق	دلالات الصدق التلازمي			
		مع مقياس التوتر		مع مقياس وصف المشاعر	
		معامل الارتباط	قيم ∝	معامل الارتباط	قيم ∝
الضغوط (فلسطين)	% ٩٣,٣٣	٠,٧٣	٠,٠٠٠١	٠,٧١	٠,٠٠٠١

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التكيف (فلسطين)	% ٨٠,٠٠	٠,٦٧	٠,٠٠٠١	٠,٦٤	٠,٠٠٠١
الضغوط (الأردن)	% ٨٦,٧٦	٠,٧٦	٠,٠٠٠١	٠,٧٩	٠,٠٠٠١
التكيف (الأردن)	% ٨٠,٠٠	٠,٦٥	٠,٠٠٠١	٠,٦٥	٠,٠٠٠١

تشير نتائج الجدول (٢) إلى ارتفاع نسب الاتفاق بين المحكمين على فقرات المقاييس الأربعة، حيث تم حذف الفقرات التي كانت نسبة الاتفاق بين المحكمين عليها متدنية (تم اعتماد نسبة الاتفاق التي تكون فوق ٨٠%)، كما تشير نتائج هذا الجدول إلى أن معاملات ارتباطات بين المقاييس الأربعة كل على حدة وبين الدرجة على كل من مقياسي التوتر ووصف المشاعر (الاكتئاب) كانت جميعها ذات دلالات إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥)، وتؤلف هذه النتائج دلالة على صدق هذه المقاييس.

ويلاحظ هنا وجود معامل ارتباط موجب بين مهارات التكيف وكل من الضغوط النفسية والاكتئاب. والمتوقع نظرياً أن يكون معامل الإرتباط سالباً؛ بمعنى أنه كلما زاد استخدام مهارات التكيف، قلت الضغوط النفسية ومشاعر الاكتئاب، لكن هذا التوقع يتحقق إذا نجح استخدام مهارات التكيف في التغلب على الضغوط النفسية ومشاعر الاكتئاب؛ بمعنى أن يكون في استطاعة الأفراد التحكم في الضغوط النفسية والمشكلات التي يتعرضون لها. لكننا هنا أمام حالة خاصة، هي أن الاحتلال لا يتوقف عن تعريض مجتمع الأرض المحتلة لأقصى أنواع الضغوط، ومن ثم فإن مهارات التكيف لا تؤدي إلى التغلب على الضغوط، وهذا هو حال طلبة الجامعات الفلسطينية. ويمكن أن نطبق هذا التفسير على طلبة الجامعات الأردنية الذين يتعرضون لضغوط من مصادر مختلفة لا يستطيعون السيطرة عليها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثبات المقاييس الأربعة

تم إيجاد معاملات الثبات لكل مقياس على حده باستخدام معامل الاتساق الداخلي للفقرات وفق معادلة كرومباخ ألفا والجدول رقم (٣) يبين ذلك:

جدول رقم (٣): معاملات الثبات للمقاييس الأربعة

المقاييس	عدد الفقرات	معامل الثبات
الضغوط النفسية لطلبة الجامعات الفلسطينية	٤٤	٠,٩٣
مهارات التكيف لطلبة الجامعات الفلسطينية	٣٠	٠,٩٢
الضغوط النفسية لطلبة الجامعات الأردنية	٤٠	٠,٩٠
مهارات التكيف لطلبة الجامعات الأردنية	٢٥	٠,٨٥

تشير نتائج الجدول (٣) إلى أن هذه المقاييس تتمتع بمعاملات ثبات مرتفعة تراوحت بين ٠,٨٥ و ٠,٩٣ وهي مناسبة لأغراض هذه الدراسة.

إجراءات تطبيق الدراسة

١. **تم إجراء المقابلات في الدراسة الاستطلاعية وتسجيلها لعينة بلغ عدد أفرادها ٣٥ طالباً وطالبة من طلبة الجامعات الفلسطينية.**
٢. **تم تحليل التسجيلات للتعرف على ماهية الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعات الفلسطينية، والتعرف على ماهية مهارات التكيف التي يستخدمها طلبة الجامعات الفلسطينية في مواجهة الضغوط النفسية تحت الاحتلال.**
٣. **تم إجراء مقابلات في الدراسة الاستطلاعية وتسجيلها لعينة بلغ عدد أفرادها ٣٥ طالباً وطالبة من طلبة الجامعات الأردنية.**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٤. تم تحليل التسجيلات للتعرف على ماهية الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعات الأردنية، والتعرف على ماهية مهارات التكيف التي يستخدمها في مواجهة تلك الضغوط النفسية.

٥. تم توزيع ٤٠٠ استبانة من المقاييس الأربعة (التوتر، وصف المشاعر، الضغط النفسي الخاص بالطلبة الفلسطينيين، مهارات التكيف الخاص بالطلبة الفلسطينيين) على طلبة العينة النهائية في الجامعات الفلسطينية، حيث جرى توزيع الاستبانات من قبل الباحثة في صفوف المواد التي يدرس بها الطلبة من كليات مختلفة ومستويات مختلفة، وقد تم إعادة ٣٥١ استبانة منها.

٦. تم توزيع ٤٠٠ استبانة من المقاييس الأربعة (التوتر، وصف المشاعر، الضغط النفسي الخاص بالطلبة الأردنيين، مهارات التكيف الخاص بالطلبة الأردنيين) على طلبة العينة النهائية في الجامعات الأردنية، وتم إعادة ٣٤٥ استبانة منها.

٧. تم تفريغ بيانات المقاييس الستة -التي جمعت من أفراد الدراسة بعد إجاباتهم عليها- في الحاسب الآلي من اجل معالجتها إحصائيا.

المعالجة الإحصائية

لقد تم تفريغ بيانات المقاييس المستخدمة الدراسة -التي جمعت من أفراد الدراسة بعد إجاباتهم عليها- في الحاسب من خلال البرنامج الإحصائي (SPSS). استخدمت أساليب تحليل التباين الثنائي (ANOVA) (٢×٢)، وأسلوب (ت) لاختبار الفروق بين المتوسطات، وأسلوب كاي تربيع (χ^2) لفحص الاستقلالية بين النسب، وذلك للإجابة عن فرضيات الدراسة.

أما بالنسبة للإجابة عن فرضيات الدراسة المتعلقة بمتغيري الضغوط النفسية ومهارات التكيف في الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية من خلال المقاييس الأربعة التي قامت الباحثة باعدادها، فقد تم إيجاد النسب المئوية لتكرارت سلم الإجابة على كل فقرة من فقرات المقاييس الأربعة، وكذلك فقد تم إيجاد المتوسطات الحسابية لهذه الفقرات، لإضافة إلى تصنيف

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فقرات هذه المقاييس، وذلك على النحو التالي:

أولاً: وجود ما تمثله الفقرة بشكل كبير جداً لدى أفراد عينة الدراسة:

تُصنف الفقرة في المقاييس الأربعة التي تم بناؤها بأن ما تمثله موجود لدى أفراد عينة الدراسة بشكل كبير جداً، إذا تحقق فيها الشرط التالي: إذا كان مجموع نسبتي سلم الإجابة (تنطبق بدرجة كبيرة جداً وتنطبق بدرجة كبيرة) أكبر أو يساوي نسبة الثلثين (٦٦,٦%)؛ أي (تنطبق بدرجة كبيرة جداً + تنطبق بدرجة كبيرة ≥ ٦٦,٦% من إجابات أفراد عينة الدراسة)، بمعنى أن إجابة ثلثي أفراد عينة الدراسة فأكثر على الفقرة في المقياس والمتمثلة بما تحويها يعني أن ثلث أفراد عينة الدراسة على الأكثر قد أجابوا على نفس الفقرة بشكل موزع على سلم الإجابة (تنطبق بدرجة متوسطة، وتنطبق بدرجة قليلة، ولا تنطبق أبداً)، وقد يعود ذلك إلى الفروق الفردية في الإجابات، واختلاف أحوال الأفراد وجديتهم في الإجابة على المقياس، ونسبية تقدير الأكثر والأقل لديهم باعتبار أن عملية التقدير هذه تأخذ بعين الاعتبار عوامل مختلفة أهمها الحالة النفسية للمستجيب على المقياس أثناء إجابته عليه.

ثانياً: وجود ما تمثله الفقرة بشكل كبير لدى أفراد عينة الدراسة:

تُصنف الفقرة في المقاييس الأربعة التي تم بناؤها بأن ما تمثله موجود لدى أفراد عينة الدراسة بشكل كبير، إذا تحقق فيها الشرط التالي: إذا كان مجموع نسبتي سلم الإجابة (تنطبق بدرجة كبيرة جداً وتنطبق بدرجة كبيرة) أقل من نسبة الثلثين (٦٦,٦%) وأكثر أو تساوي النصف (٥٠%)؛ أي (تنطبق بدرجة كبيرة جداً + تنطبق

بدرجة كبيرة < ٦٦,٦% و ≥ ٥٠% من إجابات أفراد عينة الدراسة)، بمعنى أن إجابة أقل من نصف أفراد العينة توزعت على سلم الإجابة (تنطبق بدرجة متوسطة، وتنطبق بدرجة قليلة، ولا تنطبق أبداً).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثالثاً: عدم وجود ما تمثله الفقرة لدى أفراد عينة الدراسة (لا تنطبق مطلقاً):

تُصنف الفقرة في المقاييس الأربعة التي تم بناؤها بأن ما تمثله غير موجود لدى أفراد عينة الدراسة مطلقاً، إذا تحقق فيها الشرط التالي: إذا كان مجموع نسبتي سلم الإجابة (تنطبق بدرجة قليلة ولا تنطبق) أكثر أو تساوي النصف (٥٠%)؛ أي (تنطبق بدرجة قليلة+ لا تنطبق ≤ ٥٠% من إجابات أفراد عينة الدراسة)، بمعنى أن إجابة أقل من نصف أفراد العينة توزع على سلم الإجابة (تنطبق بدرجة متوسطة، وتنطبق بدرجة كبيرة، وتنطبق بدرجة كبيرة جداً).

رابعاً: وجود ما تمثله الفقرة بشكل متوسط لدى أفراد عينة الدراسة:

تُصنف الفقرة في المقاييس الأربعة التي تم بناؤها بأن ما تمثله موجود لدى أفراد عينة الدراسة بشكل متوسط، إذا لم يتحقق فيها أيّ من الشروط السابقة.

والجدول التالي يوضح هذا التصنيف:-

جدول رقم (٤): تصنيف فقرات المقاييس الأربعة التي تم بناؤها لأغراض هذه الدراسة

نسبة سلم الإجابة	الشرط	تصنيف وجود ما تمثله الفقرة لدى الأفراد
تنطبق بدرجة كبيرة جداً + تنطبق بدرجة كبيرة	≤ ٦٦,٦%	كبير جداً
تنطبق بدرجة كبيرة جداً + تنطبق بدرجة كبيرة	> ٦٦,٦% و ≤ ٥٠%	كبير
تنطبق بدرجة قليلة + لا تنطبق	≤ ٥٠%	غير موجود
لم يتحقق أيّ من الشروط أعلاه		متوسطة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى مقارنة الصحة النفسية لطلبة الجامعات الفلسطينية تحت الاحتلال بالصحة النفسية لطلبة الجامعات الأردنية، وذلك بمقارنة المجموعتين في متغيري التوتر والاكتئاب. كما هدفت إلى دراسة الضغط النفسي ومهارات التكيف لدى كل مجموعة على حدة. ولتحقيق ذلك استخدم مقياسان أحدهما يقيس التوتر والآخر يقيس الاكتئاب لأفراد المجموعتين، في حين بُنيت أربعة مقاييس، اثنان منها يقيسان الضغوط النفسية، صمم الأول لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة في الجامعات الفلسطينية مراعيا ظروف الاحتلال التي يعيشها هؤلاء الطلبة، في حين صمم الآخر لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة في الجامعات الأردنية، أما المقياسان الآخران فيقيسان مهارات التكيف، صمم الأول لقياس مهارات التكيف لدى الطلبة في الجامعات الفلسطينية مراعيا ظروف الاحتلال التي يعيشها هؤلاء الطلبة، في حين صمم الآخر لقياس مهارات التكيف لدى الطلبة في الجامعات الأردنية. طبقت المقاييس الستة على عينة عشوائية من طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية بلغ عدد أفرادها ٦٩٦ طالبا وطالبة، بحيث طبقت أربعة مقاييس على الطلبة الفلسطينيين، وأربعة مقاييس على الطلبة الأردنيين، منها مقياسان متشابهان ومقياسان مختلفان.

وبعد جمع البيانات استخدمت طرق الإحصاء الوصفي في الحصول على متوسطات العلامات على المقاييس المستخدمة في هذه الدراسة والنسب المئوية لتكرارات سلم الإجابة لفقرات مقياسي الضغوط النفسية ومهارات التكيف، كما استخدمت طرق الإحصاء التحليلي من خلال استخدام أساليب تحليل التباين الثنائي (٢×٢) في التعرف إلى وجود الفروق بين مجموعتي الدراسة (الطلبة في الجامعات الفلسطينية، الطلبة في الجامعات الأردنية) وبوجود الجنس (ذكر، أنثى) والتفاعل بينهما في متغيري التوتر والاكتئاب. كما استخدم اختبار (ت) للفروق بين

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المتوسطات لدراسة الفروق بين الذكور والإناث في الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية كل على حده في متغيري الضغوط النفسية ومهارات التكيف، وذلك للإجابة عن فرضيات الدراسة الإحصائية المنبثقة عن أسئلة الدراسة، وفيما يلي عرض للنتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة:

أولاً:- نتائج فحص فرضيات الدراسة المتعلقة بمتغير التوتر

كانت فرضيات الدراسة المتعلقة بمتغير التوتر على النحو التالي:-

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الفلسطينية وطلبة الجامعات الأردنية في متغير التوتر.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الذكور وطلبة الجامعات الإناث في متغير التوتر.

٣. لا يوجد تفاعل ذو دلالة إحصائية (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥) بين الجنس والانتساب إلى الجامعات الفلسطينية أو الأردنية في متغير التوتر.

ولاختبار الفرضيات الثلاث السابقة والمتعلقة بمتغير التوتر فقد تم حساب المتوسطات الحسابية لعلامات الطلبة في الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية بغض النظر عن جنس الطالب، والمتوسطات الحسابية لعلامات الطلبة الذكور والإناث بغض النظر عن الجامعة التي ينتمي إليها الطالب، والمتوسطات الحسابية لعلامات الطلبة الذكور والإناث في الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية، على مقياس التوتر، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك:-

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول (٥): المتوسطات الحسابية لعلامات الطلبة الذكور والإناث في الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية كل على حدة ومجتمعين على مقياس التوتر

	الذكور	الإناث	الذكور والإناث معاً
الجامعات الفلسطينية	١٠٧,٣٤	١١٣,٠١	١١٠,١٧
الجامعات الأردنية	٩٤,٠٧	٩٨,٥٥	٩٦,٣١
الجامعات الفلسطينية والأردنية معاً	١٠٠,٧١	١٠٥,٧٨	١٠٣,٢٤

تشير النتائج المبينة في الجدول (٥) إلى اختلاف بين متوسط الطلبة في الجامعات الفلسطينية والبالغ ١١٠,١٧ ومتوسط الطلبة في الجامعات الأردنية والبالغ ٩٦,٣١ كما تشير النتائج الظاهرة في الجدول (٥) إلى اختلاف بين متوسط الذكور والبالغ ١٠٠,٧١ ومتوسط الإناث والبالغ ١٠٥,٧٨ أما بالنسبة لمتوسطات الذكور والإناث في الجامعات الفلسطينية والأردنية فيلاحظ أن متوسطي الطلبة الذكور في كل من الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية يبلغان ١٠٧,٣٤ ، ٩٤,٠٧ على التوالي، أدنى من متوسطي الطلبة الإناث في كل من الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية ويبلغان ١١٣,٠١ ، ٩٨,٥٥ على التوالي.

وللتحقق من دلالات الفروق بين المجموعات المذكورة، فقد تم فحصها من خلال تحليل البيانات باستخدام تحليل التباين الثنائي (٢×٢) للعلامات المعطاة على مقياس متغير التوتر، ويوضح الجدول رقم (٦) نتائج هذا التحليل:-

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (٦): تحليل التباين الثنائي (٢×٢) للعلامات المعطاة على مقياس متغير التوتر تبعا لمتغيري الانتساب للجامعة والجنس

مصادر التباين	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيم ف	قيم P
الانتساب للجامعة	١	٣٠٨٧٨,٧	٤٩,٦٣ *	٠,٠٠٠١
الجنس	١	٤١٣٣,٩	٦,٦٥ *	٠,٠١٠٠
الانتساب × الجنس	١	٥٦,٦	٠,٠٩	٠,٧٦٣٠
الخطأ	٦٨٢	٦٢٢,١		
الكلي	٦٨٥			

(*): قيمة (ف) ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥)

تشير نتائج تحليل التباين المبينة في الجدول (٦) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الفلسطينية وطلبة الجامعات الأردنية في متغير التوتر، حيث بلغت قيمة (ف) لمتغير الانتساب للجامعة ٤٩,٦٣ وهي قيمة دالة إحصائياً (عند P $\geq$ ٠,٠٠٠١) وبالرجوع إلى المتوسطات يلاحظ أن متوسط طلبة الجامعات الفلسطينية والبالغ ١١٠,١٧ أعلى من متوسط الطلبة في الجامعات الأردنية والبالغ ٩٦,٣١ الأمر الذي يؤدي إلى رفض الفرضية الصفرية التي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الفلسطينية وطلبة الجامعات الأردنية في متغير التوتر"، وقبول الفرضية البديلة التي يمكن التعبير عنها بأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الفلسطينية وطلبة الجامعات الأردنية في متغير التوتر، حيث إن متوسط طلبة الجامعات الفلسطينية أعلى من متوسط طلبة الجامعات الأردنية؛ وبمعنى آخر فإن طلبة الجامعات الفلسطينية يشعرون بتوتر أعلى من طلبة الجامعات الأردنية وبفرق دال إحصائياً.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتشير النتائج المبينة في الجدول (٦) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥) بين الطلبة الذكور والإناث في متغير التوتر، حيث بلغت قيمة (ف) لمتغير الجنس ٦,٦٥ وهي قيمة دالة إحصائياً (عند P $\geq$ ٠,٠١) وبالرجوع إلى المتوسطات يلاحظ أن متوسط الإناث والبالغ ١٠٥,٧٨ أعلى من متوسط الذكور والبالغ ١٠٠,٧١ الأمر الذي يؤدي إلى رفض الفرضية الصفرية التي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الذكور وطلبة الجامعات الإناث في متغير التوتر"، وقبول الفرضية البديلة التي يمكن التعبير عنها بأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الذكور وطلبة الجامعات الإناث في متغير التوتر، حيث إن متوسط الإناث أعلى من متوسط الذكور؛ وبمعنى آخر فإن الإناث يشعرن بتوتر أعلى من الذكور وبفرق دال إحصائياً.

كما تشير النتائج المبينة في الجدول (٦) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥) للتفاعل بين الانتساب للجامعة والجنس في متغير التوتر، حيث بلغت قيمة (ف) للتفاعل بين المتغيرين ٠,٠٩ وهي قيمة غير دالة إحصائياً (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥)، وبالرجوع إلى المتوسطات يلاحظ أن متوسط الطلبة الإناث في مجموعتي الانتساب للجامعة أعلى من متوسط الطلبة الذكور، الأمر الذي يؤدي إلى قبول الفرضية الصفرية التي تنص على أنه "لا يوجد تفاعل ذو دلالة إحصائية (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥) بين الجنس والانتساب إلى الجامعات الفلسطينية أو الأردنية في متغير التوتر."

ثانياً:- نتائج فرضيات الدراسة المتعلقة بمتغير الاكتئاب

كانت فرضيات الدراسة المتعلقة بمتغير الاكتئاب على النحو التالي:-

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الفلسطينية وطلبة الجامعات الأردنية في متغير الاكتئاب.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \leq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الذكور وطلبة الجامعات الإناث في متغير الاكتئاب.

٣. لا يوجد تفاعل ذو دلالة إحصائية (عند $\propto \leq$ ٠,٠٥) بين الجنس والانتساب إلى الجامعات الفلسطينية أو الأردنية في متغير الاكتئاب.

ولاختبار الفرضيات الثلاث السابقة والمتعلقة بمتغير الاكتئاب فقد تم حساب المتوسطات الحسابية لعلامات الطلبة في الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية بغض النظر عن جنس الطالب، والمتوسطات الحسابية لعلامات الطلبة الذكور والإناث بغض النظر عن الجامعة التي ينتمي إليها الطالب، والمتوسطات الحسابية لعلامات الطلبة الذكور والإناث في الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية، على مقياس الاكتئاب، الجدول رقم (٧) يوضح ذلك:-

الجدول (٧): المتوسطات الحسابية لعلامات الطلبة الذكور والإناث في الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية كل على حده ومجتمعين على مقياس الاكتئاب

	الذكور	الإناث	الذكور والإناث معاً
الجامعات الفلسطينية	٢٤,٢٠	٢٣,٩٨	٢٤,٠٩
الجامعات الأردنية	١٨,٩٥	١٨,٧٤	١٨,٨٤
الجامعات الفلسطينية والأردنية معاً	٢١,٥٧	٢١,٣٦	٢١,٤٧

تشير النتائج المبينة في الجدول (٧) إلى اختلاف بين متوسط الطلبة في الجامعات الفلسطينية والبالغ ٢٤,٠٩ ومتوسط الطلبة في الجامعات الأردنية والبالغ ١٨,٨٤ كما تشير النتائج الظاهرة في الجدول أعلاه إلى اختلاف طفيف بين متوسط الذكور والبالغ ٢١,٥٧ ومتوسط الإناث

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والبالغ ٢١,٣٦ أما بالنسبة لمتوسطات الذكور والإناث في الجامعات الفلسطينية والأردنية فيلاحظ أن متوسطي الطلبة الذكور في كل من الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية يبلغان ٢٤,٢٠ ، ١٨,٩٥ على التوالي، أعلى من متوسطي الطلبة الإناث في كل من الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية اللذين بلغا ٢٣,٩٨ ، ١٨,٧٤ على التوالي.

وللتحقق من دلالات الفروق بين المجموعات المذكورة، فقد تم فحصها من خلال تحليل البيانات باستخدام تحليل التباين الثنائي (٢×٢) للعلامات المعطاة على مقياس متغير الاكتئاب، ويوضح الجدول رقم (٨) نتائج هذا التحليل:-

جدول (٨): تحليل التباين الثنائي (٢×٢) للعلامات المعطاة على مقياس متغير الاكتئاب تبعا لمتغيري الانتساب للجامعة والجنس

مصادر التباين	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيم ف	قيم P
الانتساب	١	٤٣٠٧,٥	٣٦,٧١ *	٠,٠٠٠١
الجنس	١	٦,٧	٠,٠٥٧	٠,٨١٢٠
الانتساب × الجنس	١	٠,٠٠٣	٠,٠٠	٠,٩٩٦٠
الخطأ	٦٦٧			
الكلي	٦٧٠			

(*): قيمة (ف) ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥)

تشير النتائج المبينة في الجدول (٨) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الفلسطينية وطلبة الجامعات الأردنية في متغير الاكتئاب، حيث بلغت قيمة (ف) لمتغير الانتساب للجامعة ٣٦,٧١ وهي قيمة دالة إحصائياً (عند P $\geq$ ٠,٠٠٠١) وبالرجوع إلى المتوسطات يلاحظ أن متوسط طلبة الجامعات الفلسطينية والبالغ ٢٤,٠٩ أعلى من متوسط الطلبة في الجامعات الأردنية والبالغ ١٨,٨٤ الأمر الذي يؤدي إلى رفض الفرضية الصفرية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \leq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الفلسطينية وطلبة الجامعات الأردنية في متغير الاكتئاب"، وقبول الفرضية البديلة التي يمكن التعبير عنها بأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \leq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الفلسطينية وطلبة الجامعات الأردنية في متغير الاكتئاب، حيث أن متوسط طلبة الجامعات الفلسطينية أعلى من متوسط طلبة الجامعات الأردنية؛ وبمعنى آخر فإن طلبة الجامعات الفلسطينية يشعرون بدرجة اكتئاب أعلى من طلبة الجامعات الأردنية وبفرق دال إحصائياً.

وتشير النتائج المبينة في الجدول (٨) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \leq$ ٠,٠٥) بين الطلبة الذكور والإناث في متغير الاكتئاب، حيث بلغت قيمة (ف) لمتغير الجنس ٠,٠٥٧ وهي قيمة غير دالة إحصائياً (عند $\propto \leq$ ٠,٠٥)، وبالرجوع إلى المتوسطات يلاحظ أن متوسط الإناث والبالغ ٢١,٣٦ متقارب جداً مع متوسط الذكور والبالغ ٢١,٥٧ وأن الفرق بينهما طفيف لم يُظهر دلالات إحصائية، الأمر الذي يؤدي إلى قبول الفرضية الصفرية التي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \leq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الذكور وطلبة الجامعات الإناث في متغير الاكتئاب".

كما تشير النتائج المبينة في الجدول (٨) إلى عدم وجود أثر ذي دلالة إحصائية (عند $\propto \leq$ ٠,٠٥) للتفاعل بين الانتساب للجامعة والجنس في متغير الاكتئاب، حيث بلغت قيمة (ف) للتفاعل صفراً وهي قيمة غير دالة إحصائياً (عند $\propto \leq$ ٠,٠٥)، وبالرجوع إلى المتوسطات يلاحظ أن متوسط الطلبة الذكور في مجموعتي الانتساب أعلى بشيء قليل من متوسط الطلبة الإناث، الأمر الذي يؤدي إلى قبول الفرضية الصفرية التي تنص على أنه "لا يوجد تفاعل ذو دلالة إحصائية (عند $\propto \leq$ ٠,٠٥) بين الجنس والانتساب إلى الجامعات الفلسطينية أو الأردنية في متغير الاكتئاب."

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثالثاً:- نتائج فرضيات الدراسة المتعلقة بمتغير الضغوط النفسية

أ. نتائج فرضيات الدراسة المتعلقة بمتغير الضغوط النفسية في الجامعات الفلسطينية

٣. لا توجد ضغوط نفسية خاصة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الفلسطينية الذكور والإناث في متغير الضغوط النفسية.

ولاختبار الفرضية التي تنص على أنه "لا توجد ضغوط نفسية خاصة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية"، فقد تم إيجاد النسب المئوية لتكرارات سلم الإجابة لفقرات مقياس الضغوط النفسية الخاص بالطلبة في الجامعات الفلسطينية، والجدول رقم (٩) يوضح ذلك:-

الجدول (٩): النسب المئوية لتكرارات سلم الإجابة لفقرات مقياس الضغوط النفسية الخاص بالطلبة في الجامعات الفلسطينية مرتبة تنازلياً حسب تصنيفها

رقم الفقرة	محتوى الفقرة	درجة الانطباق				لا تنطبق أبداً	التصنيف
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة		
٢٦	أشعر بالحزن الشديد لرؤية الأطفال يقتلون	٧٥,٠	١٢,٦	٨,٢	٢,٤	١,٨	كبير جداً
٢٧	أشعر بالغضب والإحباط كلما قتلوا أحد زملائي	٧١,١	١٣,٦	٨,٠	٣,٥	٣,٨	كبير جداً

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٦	أشعر بالإهانة كلما أجبرت على خلع ملابسي عند الحاجز العسكري	٦٨,٣	١٠,٣	٦,٢	١,٢	١٤,١	كبير جداً
٤٠	أشعر بالغضب كلما شاهدت تدمير المنازل بالدبابات	٦٧,٨	١٩,٨	٨,٩	٢,٤	١,٢	كبير جداً
٣٩	أشعر بالحزن كلما رأيت موكب شهيد	٦٥,٠	١٦,٥	١٠,٧	٥,٥	٢,٣	كبير جداً
٤٣	ترهقني المعاناة والخوف في وجوه الأطفال	٥٩,١	٢٣,١	٩,٥	٥,٠	٣,٣	كبير جداً
٤٤	أشعر بالذل كلما تعرضت للضرب على الحواجز العسكرية	٥٩,٠	١٥,١	٦,٩	٣,٦	١٥,٤	كبير جداً
٥	أشعر بالإحباط والغضب من مضايقات جنود الاحتلال للزملاء	٥٧,٨	٢٢,٢	١٢,٠	٣,٩	٤,٢	كبير جداً
٣١	أخاف أن يقتلوا أبي أو أحد اخوتي	٥٦,٧	١٧,٨	١١,١	٩,٤	٥,٠	كبير جداً
١٣	تزعجني القنابل المسيلة للدموع التي يلقيها الجنود على الطلاب	٥٥,٤	٢٣,٢	١٠,٦	٥,٦	٥,٣	كبير جداً
١٠	يرهقني اضطراري للعبور بطرق التفافية للذهاب إلى الجامعة	٥٥,١	٢٠,٢	١١,٧	٤,١	٨,٨	كبير جداً

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣٨	أشعر بالإحباط لرؤية الجنود يلاحقون الأطفال	٥٤,٨	٢١,١	١٣,٢	٨,٢	٢,٦	كبير جداً
١٢	أشعر بالإحباط حين أرى زملائي يعتقلون داخل حرم الجامعة	٥٣,١	٢٤,٦	٩,٤	٥,٦	٧,٣	كبير جداً
٤١	أشعر بالإحباط كلما مررت بالحاجز العسكري	٥١,٨	٢٣,٢	١٢,٨	٩,٢	٣,٠	كبير جداً
٤٢	أشعر بالغضب بسبب تقاعس الأخوة	٥١,٦	٢٢,٧	١٣.٤	٧,٨	٤,٥	كبير جداً
٣٣	تنقلاتي بين حاجز عسكري وآخر ترهقني نفسياً ومادياً	٥٠,٠	١٧,٣	١٦,٤	١٠,١	٦,٣	كبير جداً
٢٨	أعاني من مخاوف عديدة بشأن المستقبل	٤٩,٧	٣١,٨	٩,٤	٦,٨	٢,٤	كبير جداً
١٤	يزعجني اجتياح الدبابات للحرم الجامعي	٤٩,١	٢٢,١	١٢,١	٧,١	٩,٧	كبير جداً
١٨	أشعر أن أهلي في حالة خوف دائم على مستقبلي	٤٨,٠	٢٨,٢	١١,٦	٦,٧	٥,٥	كبير جداً
١١	أشعر بالخوف الدائم وعدم الأمان من الاحتلال	٤٢,٠	٢٥,٣	١٤,٣	٩,٥	٨,٩	كبير جداً

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢١	أعاني من الضغط بسبب صعوبة توفير مصاريف الجامعة	٣٨,٠	٣١,٠	١٦,٢	١١,٣	٣,٥	كبير جداً
٣٥	أعاني من التشتت بسبب عدم الاستقرار وترقب الأحداث	٣٧,٧	٢٩,٥	١٥,٥	١١,١	٦,١	كبير جداً
٣٢	أشعر أن دراستي عبء مادي كبير على أهلي	٤٦,٥	١٩,٣	١٨,٧	٨,٥	٧,٠	كبير
١	أعاني من عدم انتظام الدراسة بسبب الحواجز العسكرية	٤٦,٢	١٦,٣	١١,٩	١٠,٨	١٤,٨	كبير
٩	أخسر كثيراً من المحضرات بسبب منع التجول المفاجئ	٤٢,٦	٢٣,٠	١٤,٩	٧,٣	١٢,٢	كبير
٢٤	أشعر بالقلق لأنني عاجز عن تغيير ما يحدث لي ولأسرتي	٤٢,٥	٢٢,٦	١٧,٣	١٠,٦	٧,٠	كبير
٢	أشعر أنني أعيش حالة إرهاب دائم بسبب الاحتلال	٤٠,٨	٢٤,٢	١٤,٦	١٢,٥	٧,٩	كبير
٧	أعاني من تدني التحصيل بسبب ظروف الاحتلال	٣٨,٨	٢١,٣	٢١,٣	٨,٢	١٠,٥	كبير
٣	أشعر بالإحباط كلما رأيت جنود الاحتلال على أبواب الجامعة	٣٨,١	١٦,٨	١٦,٨	١٣,٣	١٥,٠	كبير

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣٤	أعاني من الشعور بالغربة لصعوبة سفري إلى أهلي	٣٧,٨	١٦,٧	١٢,٣	٧,٠	٢٦,١	كبير
١٥	أعاني من عدم القدرة على التركيز أثناء المحاضرات	٣٧,٦	٢٥,٠	٢٣,٢	٨,٥	٥,٦	كبير
٨	أشعر بالخوف بسبب إطلاق الرصاص وأنا في طريقي للجامعة	٣٦,٤	١٩,٠	١٨,٤	١٢,٥	١٣,٧	كبير
٢٥	أشعر بالخوف من أن يدمر الجنود بيتي	٣٥,٨	١٨,٢	١٦,١	١٤,٤	١٥,٥	كبير
٣٧	أشعر بالغثيان كلما شاهدت الموتى في الشوارع	٣٥,٦	١٧,٤	١٦,٥	١٢,١	١٨,٥	كبير
٤	أعاني من الخوف والقلق بسبب مداهمات الجنود للحرم الجامعي	٣٢,٩	١٩,٦	١٦,٩	١٣,٩	١٦,٦	كبير
١٦	في المحاضرة يشغلني التفكير في خطورة العودة إلى المنزل	٣١,٨	١٩,٨	٢١,٠	١٤,٣	١٣,١	كبير
٣٦	أشعر بخطر دائم وأنا في طريقي من وإلى الجامعة	٣١,٢	١٩,٨	٢٠,١	١٦,٦	١٢,٢	كبير
٢٠	أشعر بالإنهاك والتعب باستمرار	٢٩,٩	٢٥,٩	٢٣,٠	١٦,٦	٤,٧	كبير
١٧	أشعر أنني في حالة قلق مستمر وأنا في الجامعة	٢٨,٧	٢٤,٩	١٧,١	١٤,٥	١٤,٨	كبير

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣٠	أعاني من تمزيق أسرتي وتشتتها بسبب الحواجز العسكرية	٣٢,٠	١٦,٧	١٧,٣	١٥,٢	١٨,٨	متوسط
٢٢	أعاني من اضطرابات في النوم	٢٣,١	٢٠,٤	٢٧,٨	١٦,٩	١١,٨	متوسط
٢٣	أعاني من تسارع نبضات القلب كلما رأيت الجنود	٢٣,١	١٦,٥	٢٣,٤	٢١,٠	١٦,٢	متوسط
٢٩	أعاني من صداع مستمر وجسمي دائماً منهك	٢١,٦	١٨,١	٢٣,٤	٢٦,٦	١٠,٢	متوسط
١٩	أعاني من كوابيس ليلية من جنود الاحتلال	١٦,٢	٩,٠	١٧,٤	٢٣,٨	٣٣,٦	غير موجود

تشير نتائج الجدول (٩) إلى أن الفقرات (٣١،٥،٤٤،٤٣،٣٩،٤٠،٦،٢٧،٢٦، ٣٥،٢١،١١،١٨،١٤،٢٨،٣٣،٤٢،٤١،١٢،٣٨،١٠،١٣) تعبر عن ضغوط نفسية تنطبق بدرجة كبيرة جداً على الطلبة في الجامعات الفلسطينية، حيث أبدى أكثر من ٦٦,٦% من أفراد عينة الدراسة أن ما تمثله هذه الفقرات تنطبق عليهم إما بدرجة كبير جداً أو بدرجة كبيرة .

في حين أن الفقرات (٤،٣٧،٢٥،٨،١٥،٣٤،٣،٧،٢،٢٤،٩،١،٣٢، ١٧،٢٠،٣٦،١٦) تنطبق بدرجة كبيرة على الطلبة في الجامعات الفلسطينية حيث أبدى أكثر من ٥٠ % من أفراد عينة الدراسة وأقل من الثلثين منهم أن ما تمثله هذه الفقرات تنطبق عليهم إما بدرجة كبير جداً أو بدرجة كبيرة .

أما بالنسبة للفقرة رقم (١٩) فهي لا تنطبق على الطلبة في الجامعات الفلسطينية، حيث أبدى أكثر من ٥٠ % من أفراد عينة الدراسة أن ما تمثله هذه الفقرة تنطبق عليهم بدرجة قليلة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أو أنها لا تنطبق عليهم مطلقاً مما يدل على أن هذه الفقرة بشكل عام لا تعتبر من الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعات الفلسطينية، وتتعلق هذه الفقرة بالمعاناة من كوابيس ليلية من جنود الاحتلال.

١. في حين أن الفقرات (٢٩،٢٣،٢٢،٣٠) تنطبق بدرجة متوسطة على الطلبة في الجامعات الفلسطينية .

وبناء على النتائج الظاهرة في الجدول (٩) يمكن توضيح نسب شدة الضغوط النفسية بالنسبة للضغوط الكلية المدروسة في مقياس الضغوط النفسية الخاص بطلبة الجامعات الفلسطينية، وذلك بحسب التصنيف المعتمد في الدراسة وهو (تصنيف وجود ما تمثله الفقرة لدى الأفراد)، من خلال الجدول رقم (١٠):-

جدول (١٠): التكرارات ونسبها المئوية لشدة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية

شدة الضغوط	التكرار	النسبة	النسبة التراكمية
كبيرة جداً	٢٢	% ٥٠,٠٠	% ٥٠,٠٠
كبيرة	١٧	% ٣٨,٦٤	% ٨٨,٦٤
متوسطة	٤	% ٩,٠٩	% ٩٧,٧٣
غير موجودة	١	% ٢,٢٧	% ١٠٠,٠٠
المجموع	٤٤	% ١٠٠,٠٠	

تشير نتائج الجدول (١٠) إلى وجود فروق بين نسب شدة الضغــوط، إذ أن ٥٠ % من الضغوط الكلية المدروسة في مقياس الضغوط النفسية الخاص بطلبة الجامعات الفلسطينية كانت شدتها كبيرة جداً، في حين أن ٣٨,٦٤ % منها شدتها كبيرة، وأن ٩,٠٩% منها شدتها متوسطة، مما

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يعني أن ٩٧,٧٣ % من الضغوط الكلية المدروسة موجودة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، وأن ٢,٢٧ % منها لم تكن موجودة مطلقاً لدى نفس الطلبة.

ولمعرفة دلالات هذه الفروق استخدم كاي تربيع (χ^2) لاختبار الاستقلالية بين نسب شدة الضغوط المختلفة، حيث تبين أن قيمة (χ^2) قد بلغت ٢٧,٨٢ وهي قيمة ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥)، مما يشير إلى أن نسب الضغوط الكبيرة جداً والكبيرة اكبر بفرق دال إحصائيا من بقية النسب.

وبناء على النتائج السابقة يمكن رفض الفرضية الصفرية التي تنص على أنه "لا توجد ضغوط نفسية خاصة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية"، وقبول الفرضية البديلة التي يمكن التعبير عنها بأن هناك ضغوطاً نفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية متباينة الشدة من حيث انها ضغوط (كبيرة جداً أو كبيرة أو متوسطة)، وتوضح هذه النتائج الحجم الكبير للضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية الناجم عن وجود الاحتلال الإسرائيلي.

وللإجابة عن الفرضية التي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الفلسطينية الذكور والإناث في متغير الضغوط النفسية"، فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعلامات الطلبة الذكور والإناث في الجامعات الفلسطينية على مقياس الضغوط النفسية، واختبار هذه المتوسطات باستخدام اختبار (ت)، والجدول رقم (١١) يوضح ذلك:-

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (١١): المتوسطات والانحرافات المعيارية لعلامات الطلبة الذكور والإناث في الجامعات الفلسطينية على مقياس الضغوط النفسية وقيمة (ت) بين المتوسطات

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة P
الذكور	١٦٣,٥٥	٣٢,٦٠	٠,٢٢٣	٠,٨٢٤
الإناث	١٦٢,٧٦	٣٣,٣١		

تشير نتائج الجدول (١١) إلى أن قيمة (ت) للفرق بين متوسط الذكور البالغ ١٦٣,٥٥ ومتوسط الإناث البالغ ١٦٢,٧٦ كانت ٠,٢٢٣ وهي قيمة غير دالة إحصائياً (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥)؛ أي لا تختلف الضغوط النفسية لدى الذكور عنها لدى الإناث في الجامعات الفلسطينية عند قياسها باستخدام مقياس الضغوط النفسية الخاص بطلبة الجامعات الفلسطينية، وبالتالي يمكن قبول الفرضية الصفرية التي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الفلسطينية الذكور والإناث في متغير الضغوط النفسية".

ب. نتائج فرضيات الدراسة المتعلقة بمتغير الضغوط النفسية في الجامعات الأردنية

١. لا توجد ضغوط نفسية خاصة لدى طلبة الجامعات الأردنية.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الأردنية الذكور والإناث في متغير الضغوط النفسية.

وللإجابة عن الفرضية التي تنص على أنه "لا توجد ضغوط نفسية خاصة لدى طلبة الجامعات الأردنية"، فقد تم إيجاد النسب المئوية لتكرارات سلم الإجابة لفقرات مقياس الضغوط النفسية الخاص بالطلبة في الجامعات الأردنية، والجدول رقم (١٢) يوضح ذلك:-

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول (١٢): النسب المئوية لتكرارات سلم الإجابة لفقرات مقياس الضغوط النفسية الخاص بالطلبة في الجامعات الأردنية مرتبة تنازلياً حسب تصنيفها

رقم الفقرة	محتوى الفقرة	درجة الانطباق				لا تنطبق أبداً	التصنيف
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة		
٢٠	أشعر بالحزن لعدم استطاعتي مساعدة الأشقاء في الأرض المحتلة	٦٠,٧	١٨,٢	١٠,٣	٥,٠	٥,٩	كبيرة جداً
٧	يرهقني الوضع الراهن في الأرض المحتلة	٦٠,٢	١٢,٨	١١,٩	٨,٣	٦,٨	كبيرة جداً
١٣	تحبطني رؤية المشاهد التلفزيونية في الأرض المحتلة	٥٧,٩	١٥,٥	١٣,١	٧,٥	٦,٠	كبيرة جداً
٦	يزعجني ضعف الوازع الديني بين الطلاب	٤٩,٧	٢٠,١	١٢,٩	١٠,٢	٧,٢	كبيرة جداً
١٢	يرهقني ارتفاع تكاليف الدراسة الجامعية	٤٧,٠	١٦,٥	١١,٦	١٢,٥	١٢,٥	كبيرة
٩	أشعر بالذنب بسبب تدني التحصيل في علاماتي	٤٠,٦	١٩,٧	١٥,٥	١٢,٥	١١,٦	كبيرة
٣٣	مشكلتي أن الجو الدراسي يتمحور حول العلامة	٤٠,٢	١٨,٥	١٩,٣	١٣,١	٨,٩	كبيرة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١٩	أشعر بالقلق لأنني أبذل الكثير ولا أحقق العلامة التي أريد	٣٥,١	١٩,٨	١٣,٣	١٦,٨	١٥,٠	كبيرة
٢	أعاني من التوتر الشديد خلال فترة الامتحانات	٣٠,٦	٢٢,٧	٢٣,٣	١٤,٩	٨,٥	كبيرة
٢٢	يضايقني عدم احترام المدرسين لرأي الطلبة	٢٩,٨	٢٠,٤	٢٠,٤	١٧,١	١٢,٤	كبيرة
١٧	تضايقني أزمة المواصلات من والى الجامعة	٣٣,٣	١١,٣	١٢,٢	١٢,٢	٣١,٠	متوسطة
٤	أخاف من التعبير عن مشاعري العاطفية لأهلي	٣٣,١	١١,٢	١٩,٥	١٦,٣	١٩,٨	متوسطة
١٥	يضايقني أن الأساتذة يستعملون معنا طريقة التلقين المملة	٣٣,١	١٥,٢	٢٢,١	١٥,٥	١٤,٠	متوسطة
٣١	أشعر بالقلق لأن دراستي تشكل عبئا على أسرتي	٣٢,٦	١٧,٢	١٧,٥	١١,٦	٢١,١	متوسطة
٤٠	أعاني من الخوف من المستقبل بعد التخرج	٢٩,٤	١١,٣	١٧,٢	١٩,٣	٢٢,٨	متوسطة
٣٦	مشكلتي أنني لا أستطيع التعبير عن مشاكلي العاطفية لأهلي	٢٧,٣	٩,٦	١٦,٢	١٧,١	٢٩,٧	متوسطة
٢٤	يرهقني أنني لا أستطيع التركيز في دراستي	٢٦,٣	١٩,٣	٢٤,٢	١٩,٩	١٠,٣	متوسطة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١	أعاني من عدم وجود مرشدين للتوجيه الأكاديمي في الجامعة	٢٦,٠	١٢,٠	١٩,٣	١٨,٧	٢٤,٠	متوسطة
٣٥	تضايقني الانتقادات من الزملاء بلا مبرر	٢٥,٦	١٣.٩	١٤,٢	١٨,٧	٢٧,٧	متوسطة
٣٠	يضايقني أنه لا توجد علاقة بين الطالب والهيئات التدريسية	٢٤,٠	١٩,٥	٢٥,٤	١٦,٨	١٤,٤	متوسطة
٥	أشعر أنني لا أستطيع التعبير عن رأيي بحرية أمام المدرسين	٢٣,٢	١٥,٣	٢٠,٠	٢٠,٩	٢٠,٦	متوسطة
٢٦	يزعجني أن حرية التعبير محدودة في الجامعة	٢٢.٥	١٦,٤	٢٤,٣	١٩,١	١٧,٦	متوسطة
٣٤	تزعجني الضغوطات الاجتماعية في الجامعة	٢٢,٤	١٥,٨	٢٠,٩	٢٠,٩	٢٠,٠	متوسطة
٢٩	يزعجني أنني لا أجرؤ على مخالفة الأستاذ ولو كان على خطأ	٢٢,٣	١٥,٤	١٨,١	١٩,٣	٢٤,٩	متوسطة
٨	أشعر أن العادات والتقاليد تقيدني في كل تصرفاتي	١٩,٣	١٦,١	٢١,٧	٢٣,٥	١٩,٣	متوسطة
١٤	يضايقني أن المسافات بعيدة بين الكليات	١٦,٢	١٢,٣	٢٢,٨	١٣,٢	٣٥,٤	متوسطة
١٠	أشعر بالوحدة والإرهاق بسبب بعدي عن الأهل	١٩,٢	١١,١	١٢,٠	١٢,٣	٤٥,٥	غير موجودة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١٨	يضايقني اضطراري لمجاملات الزملاء أيام الامتحانات	١٩,٠	١٢,٢	١٧,٩	١٤,٦	٣٦,٣	غير موجودة
١٦	أشعر بالإحباط لعدم تفهم أهلي لاضطراري مجاملة الزملاء	١٨,١	١١,٥	١٥,٧	١٨,٤	٣٦,٣	غير موجودة
٢٥	أشعر بالضيق لأنني لا أستطيع مواجهة والدي	١٥,٩	٨,٧	١٩,٥	١٨,٩	٣٧,١	غير موجودة
٣٧	غربتي عن الأهل تشعرني بالوحدة والإرهاق	١٥,٩	٧,٨	٩,٠	١٣,٨	٥٣,٦	غير موجودة
١١	أشعر بالضيق بسبب كبت الحرية في الجامعة	١٥,٨	١١,٦	١٩,٣	١٦,٧	٣٦,٦	غير موجودة
٢١	أشعر بالخوف من والدي إذا تأخرت علاماتي	١٥,٠	٩,١	١٧,٦	٢١,٢	٣٧,١	غير موجودة
٢٣	أشعر بالضيق من تخصصي ولكني اضطررت له	١٤,١	٨,١	١١,١	١١,٧	٥٥,١	غير موجودة
٢٧	أواجه مشكلة عدم الرغبة في الدراسة لأن المواضيع مملة	١٣,٤	١٤,٨	٢١,١	٢٢,٦	٢٨,٢	غير موجودة
٣	أشعر بالإحباط لأنني لا أجد التشجيع من المجتمع على دراستي	١٠,٩	١٢,٦	١٨,٥	٢١,٥	٣٦,٥	غير موجودة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣٨	أعاني من الكوابيس الليلية أيام الامتحانات	١٠,٩	٩,٤	١١,٢	٢٢,٤	٤٦,٠	غير موجودة
٣٢	أعاني من إهمال الزملاء إذا لم أجاريهم في اللبس والمظهر	٩,٩	٦,٠	١٤,١	١٢,٦	٥٧,٥	غير موجودة
٢٨	أعاني من التسلط الشديد من أبي في كل قراراتي	٥,١	٥,٧	١٢,٠	١٨,٩	٥٨,٣	غير موجودة
٣٩	أعاني من صعوبات مرضية تعيقني عن الدراسة	٤,٤	٣,٣	٨,٦	١٧,٨	٦٦,٠	غير موجودة

تشير نتائج الجدول (١٢) إلى أن الفقرات (٢٠،٧،١٣،٦) تعبر عن ضغوط نفسية تنطبق بدرجة كبيرة جداً على الطلبة في الجامعات الأردنية، حيث أبدى أكثر من ٦٦,٦ % من أفراد عينة الدراسة أن ما تمثله هذه الفقرات تنطبق عليهم إما بدرجة كبيرة جداً أو بدرجة كبيرة .

في حين أن الفقرات (١٢،٩،٣٣،١٩،٢،٢٢) تنطبق بدرجة كبيرة على الطلبة في الجامعات الأردنية حيث أبدى أكثر من ٥٠ % من أفراد عينة الدراسة وأقل من الثلثين منهم أن ما تمثله هذه الفقرات تنطبق عليهم إما بدرجة كبيرة جداً أو بدرجة كبيرة.

أما بالنسبة للفقرات (٢٨،٣٩ ،١٠،١٨،١٦،٢٥،٣٧،١١،٢١،٢٣،٢٧،٣،٣٨،٣٢) فهي لا تنطبق على الطلبة في الجامعات الأردنية، حيث أبدى أكــثر من ٥٠ % من أفراد عينة الدراسة أن ما تمثله هذه الفقرات تنطبق عليهم بدرجة قليلة أو أنها لا تنطبق عليهم مطلقاً مما يدل على أن هذه الفقرات بشكل عام لا تعتبر من الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعات الأردنية .

في حين أن الفقرات (٨،١٤ ،١٧،٤،١٥،٣١،٤٠،٣٦،٢٤،١،٣٥،٥،٢٦،٣٤،٢٩) تنطبق بدرجة متوسطة على الطلبة في الجامعات الأردنية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وبناء على النتائج الظاهرة في الجدول (١٢) يمكن توضيح نسب شدة الضغوط النفسية بالنسبة للضغوط الكلية المدروسة في مقياس الضغوط النفسية الخاص بطلبة الجامعات الأردنية، وذلك بحسب التصنيف المعتمد في الدراسة وهو (تصنيف وجود ما تمثله الفقرة لدى الأفراد)، من خلال الجدول رقم (١٣):-

جدول (١٣): التكرارات ونسبها المئوية لشدة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الأردنية

شدة الضغوط	التكرار	النسبة	النسبة التراكمية
كبيرة جداً	٤	% ١٠	% ١٠
كبيرة	٦	% ١٥	% ٢٥
متوسطة	١٦	% ٤٠	% ٦٥
غير موجودة	١٤	% ٣٥	% ١٠٠
المجموع	٤٠	% ١٠٠	

تشير نتائج الجدول (١٢) إلى وجود فروق بين نسب شدة الضغوط، إذ أن ١٠ % من الضغوط الكلية المدروسة في مقياس الضغوط النفسية الخاص بطلبة الجامعات الأردنية كانت شدتها كبيرة جداً، في حين أن ١٥ % منها شدتها كبيرة، وأن ٤٠ % منها شدتها متوسطة، مما يعني أن ٦٥ % من الضغوط الكلية المدروسة موجودة لدى طلبة الجامعات الأردنية، وأن ٣٥ % منها لم تكن موجودة مطلقاً لدى نفس الطلبة.

ولمعرفة دلالات هذه الفروق استخدم كاي تربيع ($\chi 2$) لاختبار الاستقلالية بين نسب شدة الضغوط المختلفة، حيث تبين أن قيمة ($\chi 2$) قد بلغت ١٠,٤٠ وهي قيمة ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥)، مما يشير إلى أن نسبة عدم وجود الضغوط ووجود ضغوط متوسطة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اكبر بفرق دال إحصائيا من بقية النسب.

وبناء على النتائج السابقة يمكن رفض الفرضية الصفرية التي تنص على أنه "لا توجد ضغوط نفسية خاصة لدى طلبة الجامعات الأردنية"، وقبول الفرضية البديلة التي يمكن التعبير عنها بأن هناك ضغوطاً نفسية لدى طلبة الجامعات الأردنية إلاّ أن هذه الضغوط متوسطة الشدة.

وللإجابة عن الفرضية التي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الأردنية الذكور والإناث في متغير الضغوط النفسية"، فقد تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعلامات الطلبة الذكور والإناث في الجامعات الأردنية على مقياس الضغوط النفسية، وقد تم اختبار هذه المتوسطات باستخدام (ت)، والجدول رقم (١٤) يوضح ذلك:-

جدول (١٤): المتوسطات والانحرافات المعيارية لعلامات الطلبة الذكور والإناث في الجامعات الأردنية على مقياس الضغوط النفسية وقيمة (ت) بين المتوسطات

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة P
الذكور	١١٧,٠٤	٢٧,٥٣	٠,٨٠٢	٠,٤٢٣
الإناث	١١٤,٥٧	٢٦,٢٩		

تشير نتائج الجدول رقم (١٤) إلى أن قيمة (ت) للفرق بين متوسط الذكور البالغ ١١٧,٠٤ ومتوسط الإناث البالغ ١١٤,٥٧ كانت ٠,٨٠٢ وهي قيمة غير دالة إحصائياً (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥)؛ أي لا تختلف الضغوط النفسية لدى الذكور عنها لدى الإناث في الجامعات الأردنية عند قياسها باستخدام مقياس الضغوط النفسية الخاص بطلبة الجامعات الأردنية، وبالتالي يمكن قبول الفرضية الصفرية التي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥) بين طلبة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجامعات الأردنية الذكور والإناث في متغير الضغوط النفسية".

هذا وتختلف طبيعة الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الجامعات الفلسطينية عن طبيعة تلك الضغوط التي يتعرض لها طلبة الجامعات الأردنية حيث يعاني طلبة الجامعات الفلسطينية من ضغوط قاسيةمن نوع :

١. الشعور بالحزن الشديد لقتل أحد أفراد العائلة أب أو أخ أو صديق أو طفل.
٢. الشعور بالغضب والاحباط لتدمير المنازل بالدبابات الاسرائيلية .
٣. الشعور بالذل والاهانة عند الحواجز العسكرية من جنود الاحتلال.
٤. الشعور بالخوف من التعرض لاطلاق الرصاص العشوائي.
٥. الشعور بالغضب والاحباط من الحواجز العسكرية والاضطرار الى استعمال الطرق الالتفافية.
٦. الشعور بالاحباط لملاحقة الجنود للاطفال.
٧. الشعور بالغضب والتوتر الشديد في منع التجول المفاجىء.
٨. المعاناة من التشتت وتمزيق الأسرة الواحدة بسبب الحواجز بين المدن.
٩. الشعور بالخوف وعدم الأمان من المستقبل .
١٠. الشعور بالقلق من مداهمات جنود الاحتلال للحرم الجامعي.
١١. المعاناة من تسارع نبضات القلب من رؤية جنود الاحتلال.
١٢. المعاناة من اضطرابات في النوم.
١٣. الشعور بالقلق لامكانية الاعتقال.
١٤. الشعور بالارهاق والضغط من تكاليف الدراسة.

أما نوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الجامعات الأردنية فتتضمن :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١ . المعاناة من عدم وجود مرشدين للتوجيه الأكاديمي في الجامعات.

٢ . المعاناة من التوتر الشديد أثناء فترة الامتحانات.

١. الشعور بالذنب من تدني التحصيل.

٢. الشعور بالضيق بسبب كبت الحريات داخل الحرم الجامعي .

٣. الشعور بالاحباط لعدم التفهم لبعض أنواع التخصص من قبل المجتمع .

٤. الشعور بالضيق من طريقة التلقين من الأساتذة في المحضرات.

٥. الشعور بالارهاق والضغط النفسي من ارتفاع تكاليف الدراسة.

٦. الشعور بالضيق من عدم احترام الأساتذة لآراء الطلبة.

٧. الشعور بالضيق من أزمة المواصلات أثناء الذهاب من والى الجامعة.

٨. المعاناة من التسلط الشديد من الأب والتدخل في اتخاذ القرارات.

٩. الشعور بالضيق من انتقادات الزملاء.

١٠. المعاناة من الخوف من المستقبل بعد التخرج.

١١. المعاناة من عدم إمكان التعبير عن المشاكل العاطفية.

هذا وتتشابه الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الجامعات الفلسطينية مع الضغوط النفسية التي يتعرض طلبة الجامعات الأردنية في ما يلي:-

١. الشعور بالاحباط لملاحقة الجنود للأطفال في الأرض المحتلة.

٢. الشعور بالخوف وعدم الأمان من المستقبل بعد التخرج.

٣. الشعور بالإرهاق من ارتفاع تكاليف الدراسة.

رابعاً:- نتائج فرضيات الدراسة المتعلقة بمتغير مهارات التكيف

أ. نتائج فرضيات الدراسة المتعلقة بمتغير مهارات التكيف في الجامعات الفلسطينية

١. لا توجد مهارات تكيف خاصة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \leq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الفلسطينية الذكور والإناث في متغير مهارات التكيف.

للإجابة عن الفرضية التي تنص على أنه "لا توجد مهارات تكيف خاصة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية"، فقد تم إيجاد النسب المئوية لتكرارات سلم الإجابة لفقرات مقياس مهارات التكيف الخاص بالطلبة في الجامعات الفلسطينية، والجدول رقم (١٥) يوضح ذلك:-

الجدول (١٥): النسب المئوية لتكرارات سلم الإجابة لفقرات مقياس مهارات التكيف الخاص بالطلبة في الجامعات الفلسطينية مرتبة تنازلياً حسب تصنيفها

رقم الفقرة	محتوى الفقرة	درجة الانطباق				لا تنطبق أبداً	التصنيف
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة		
٢٦	أذكر نفسي أن الله يبشر المجاهدين بالجنة	٧٦,٥	١٠,١	٨,٠	٣,٩	١,٥	كبير جداً
٢٧	أذكر زملائي أن فلسطين أرضنا وسنحررها بإذن الله	٧٢,١	١٤,٤	٨,٥	٤,١	٠,٩	كبير جداً
٢٢	أذكر نفسي بأن الإسرائيليين غرباء ولا بد أن يرحلوا	٧١,٨	١٣,٦	٦,٢	٤,٥	٣,٩	كبير جداً
٢٣	أتذكر بأن هدفي هو تحرير الأقصى	٧١,٠	١٣,٦	٦,٢	٥,٦	٣,٦	كبير جداً
٥	أؤمن بأن بعد كل عسر يسرا	٦٨,٦	١٦,٦	٦,٥	٤,١	٤,١	كبير جداً

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١٣	أشعر بالحقد وأتمنى الانتقام من العدو	٦٧,٣	١٧,٤	٨,٦	٢,٧	٤,١	كبير جداً
٣٠	أذكر نفسي أن هدفي في الحياة تحرير الأرض من الغرباء	٦٧,٠	١٥,٦	٨.٣	٦,٨	٢,٤	كبير جداً
٢١	أذكر نفسي أن كل احتلال يفضي الى زوال	٦٤,٨	١٥,٤	١٠,٧	٥,٦	٣,٦	كبير جداً
١٤	أفكر بأن سلاحي في مكافحة الاحتلال هو العلم	٦٤,٥	١٦,٣	١٣,٠	٢,٧	٣,٦	كبير جداً
٤	أعزز ثقتي بنفسي وبعدالة قضيتي	٦٢,٦	٢٢,٨	٩,٢	٣,٣	٢,١	كبير جداً
٢٩	أذكر نفسي بأن جنود الاحتلال جبناء وأننا سوف نهزمهم	٦٢,٤	١٨,٢	١١,٢	٦,٢	٢,١	كبير جداً
١٠	أذكر نفسي بأنه بالصبر والإيمان سنحرر أرضنا	٦٢,٠	١٨,٧	٨,٨	٦,١	٤,٤	كبير جداً
٢٥	أذكر نفسي أن كل الشعوب انتصرت في نضالها	٥٨,٨	٢٠,٨	٩,٦	٧,٠	٣,٨	كبير جداً
٩	أشعر أن كل مصاب هو قريبي وعلي مساعدته	٥٦,٦	٢٤,٦	١٠,٩	٥,٠	٢,٩	كبير جداً
٢	أشعر بروح التحدي في مقاومة جنود الاحتلال	٥٤,٢	٢٩,٠	١٢,٢	٢,٦	٢,٠	كبير جداً
١٢	أتذكر أنه بالعلم والمثابرة لن يستطيع الاحتلال تدمير أحلامي	٥٤,٠	٢٤,٣	١٣,٢	٥,٦	٢,٩	كبير جداً

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٨	أذكر زملائي بأن الجهاد هو الوسيلة الوحيدة للتحرير	٥٠,١	١٨,٧	١٢,٢	٩,٢	٩,٨	كبير جداً
١	أركز على دراستي لأتفوق على أعدائي	٤٩,٩	٢٢,٩	١٦,٨	٧,٢	٣,٢	كبير جداً
٢٠	أتذكر بأن هدفي كطالب هو النضال بكل الوسائل المشروعة	٤٨,٢	٢٢,٦	١٤,٨	٧,٨	٦,٦	كبير جداً
٢٨	أتحدى وزملائي منع التجول	٤١,٨	١٩,١	١٩,٧	٩.٧	٩,٧	كبير
٢٤	أتحدى وزملائي تعطيل الدراسة بإيجاد وسائل بديلة	٤٠,٠	٢٠,٦	١٤,٦	١٢,٨	١١,٩	كبير
١٥	أتكيف مع الصعوبات بتقديم العون للمناضلين	٣٧,٨	١٦,٥	١٩,٥	١٣,٠	١٣,٣	كبير
١٧	أساعد أطفال الشهداء في دراستهم فأشعر بالراحة	٣٧,٥	١٦,٨	١٧,٤	١٠,٣	١٨,٠	كبير
٣	أساعد أطفال الحجارة وأشجعهم	٣٧,٠	٢٤,٣	٢٠,٢	٨,٢	١٠,٣	كبير
١٨	أساعد في حمل الشهداء لأنهم مثلي الأعلى	٣٦,٤	١٣,٦	١٢,٤	١٠,٧	٢٦,٩	كبير
١٦	أتكيف مع الضغوط بزيارة عائلات المعتقلين	٣٠,٠	١٦,٦	١٨,٤	١٣,٩	٢١,١	متوسط
٧	أتسلى وزملائي بإثارة جنود الاحتلال واستفزازهم	٢١,٦	١٣.٨	١٥,٣	١٥,٣	٣٣,٩	متوسط

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١٩	أواجه وزملائي جنود الاحتلال جماعات جماعات فيخافون	٢١,٤	١١,٠	١٩,٦	١٤,٣	٣٣,٦	متوسط
١١	أعمل على مواجهة الجنود مع مجموعات الطلبة	٢١,٢	١١,٨	١٨,٦	١٧,٧	٣٠,٧	متوسط
٦	أخطط وزملائي لمواجهة الدبابات أمام الحرم الجامعي	٢١,١	١٠,٥	١٥,٢	١٧.٥	٣٥,٧	غير موجود

تشير نتائج الجدول (١٥) إلى أن الفقرات (٢١،٣٠،١٣،٥،٢٣،٢٢،٢٧،٢٦، ٢٠،١،٨،١٢،٢،٩،٢٥،١٠،٢٩،٤،١٤) هي مهارات تكيف يستخدمها الطلبة في الجامعات الفلسطينية لمواجهة الضغوط التي تواجههم بدرجة كبيرة جداً، حيث أبدى أكثر من ٦٦,٦ % من أفراد عينة الدراسة أن ما تمثله هذه الفقرات تنطبق عليهم إما بدرجة كبيرة جداً أو بدرجة كبيرة.

في حين أن الفقرات (١٨،٣،١٧،١٥،٢٤،٢٨) تنطبق بدرجة كبيرة على الطلبة في الجامعات الفلسطينية حيث أبدى أكثر من ٥٠ % من أفراد عينة الدراسة وأقل من الثلثين منهم أن ما تمثله هذه الفقرات تنطبق عليهم إما بدرجة كبير جداً أو بدرجة كبيرة.

أما بالنسبة للفقرة رقم (٦) فهي لا تنطبق على الطلبة في الجامعات الفلسطينية، حيث أبدى أكثر من ٥٠ % من أفراد عينة الدراسة أن ما تمثله هذه الفقرة تنطبق عليهم بدرجة قليلة أو أنها لا تنطبق عليهم مطلقاً مما يدل على أن هذه الفقرة بشكل عام لا تعتبر من مهارات التكيف التي يستخدمها الطلبة في الجامعات الفلسطينية لمواجهة الضغوط التي تواجههم، وتتعلق هذه الفقرة بالتخطيط مع الزملاء لمواجهة الدبابات أمام الحرم الجامعي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

في حين أن الفقرات (١١،١٩،٧،١٦) تنطبق بدرجة متوسطة على الطلبة في الجامعات الفلسطينية.

وبناء على النتائج الظاهرة في الجدول(١٥) يمكن توضيح نسب شدة مهارات التكيف التي يستخدمها الطلبة في الجامعات الفلسطينية لمواجهة الضغوط التي تواجههم، وذلك بحسب التصنيف المعتمد في الدراسة وهو (تصنيف وجود ما تمثله الفقرة لدى الأفراد)، من خلال الجدول رقم(١٦) يبين ذلك:-

جدول (١٦): التكرارات ونسبها المئوية لشدة مهارات التكيف التي يستخدمها الطلبة في الجامعات الفلسطينية لمواجهة الضغوط التي تواجههم

شدة المهارات	التكرار	النسبة	النسبة التراكمية
كبيرة جداً	١٩	% ٦٣,٣٣	% ٦٣,٣٣
كبيرة	٦	% ٢٠,٠٠	% ٨٣,٣٣
متوسطة	٤	% ١٣,٣٤	% ٩٦,٦٧
غير موجودة	١	% ٣,٣٣	% ١٠٠,٠٠
المجموع	٣٠	% ١٠٠,٠٠	

تشير نتائج الجدول(١٦) إلى وجود فروق بين نسب شدة مهارات التكيف، إذ أن ٦٣,٣٣ % من المهارات الكلية المدروسة في مقياس مهارات التكيف الخاص بطلبة الجامعات الفلسطينية كانت شدتها كبيرة جداً، في حين أن ٢٠ % منها شدتها كبيرة، وأن ١٣,٣٤ % منها شدتها متوسطة، مما يعني أن ٩٦,٦٧ % من المهارات الكلية المدروسة موجودة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، وأن ٣,٣٣ % منها لم تكن موجودة مطلقاً لدى نفس الطلبة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ولمعرفة دلالات هذه الفروق استخدم كاي تربيع (χ^2) لاختبار الاستقلالية بين نسب شدة المهارات المختلفة، حيث تبين أن قيمة (χ^2) قد بلغت ٢٥,٢٠ وهي قيمة ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥)، مما يشير إلى أن نسب مهارات التكيف الكبيرة جداً والكبيرة اكبر بفرق دال إحصائيا من بقية النسب.

وبناء على النتائج السابقة يمكن رفض الفرضية الصفرية التي تنص على أنه "لا توجد مهارات تكيف خاصة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية"، وقبول الفرضية البديلة التي يمكن التعبير عنها بأن هناك مهارات تكيف لدى طلبة الجامعات الفلسطينية متباينة من حيث انها مهارات (كبيرة جداً أو كبيرة أو متوسطة)، وتوضح هذه النتائج كثرة وشدة مهارات التكيف التي يستخدمها طلبة الجامعات الفلسطينية لمواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن وجود الاحتلال الإسرائيلي.

وللإجابة عن الفرضية التي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الفلسطينية في متغير مهارات التكيف تعزى للجنس"، فقد تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعلامات الطلبة الذكور والإناث في الجامعات الفلسطينية على مقياس مهارات التكيف، وقد تم فحص هذه المتوسطات باستخدام (ت)، والجدول رقم (١٧) التالي يوضح ذلك:-

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (١٧): المتوسطات والانحرافات المعيارية لعلامات الطلبة الذكور والإناث في الجامعات الفلسطينية على مقياس مهارات التكيف وقيمة (ت) بين المتوسطات

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة P
الذكور	١١٩,٠١	٢٠,٧٣	٣,٧٥١	٠,٠٠٠١
الإناث	١٠٩,٠٥	٢٧,٣٩		

تشير نتائج الجدول رقم (١٧) إلى أن قيمة (ت) للفرق بين متوسط الذكور البالغ ١١٩,٠١ ومتوسط الإناث البالغ ١٠٩,٠٥ كانت ٣,٧٥١ وهي قيمة ذات دالة إحصائياً (عند P ≥ ٠,٠٠٠١)؛ أي أن مهارات التكيف لدى الذكور تختلف عنها لدى الإناث في الجامعات الفلسطينية عند قياسها باستخدام مقياس مهارات التكيف الخاص بطلبة الجامعات الفلسطينية، وبناءً على ذلك يمكن رفض الفرضية التي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند ∝ ≥ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الفلسطينية الذكور والإناث في متغير مهارات التكيف". وقبول الفرضية البديلة التي يمكن التعبير عنها بأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية (عند ∝ ≥ ٠,٠٥) بين الطلبة الذكور والإناث في الجامعات الفلسطينية في متغير مهارات التكيف، لصالح الطلبة الذكور؛ بمعنى آخر فإن الذكور في الجامعات الفلسطينية أقدر على استخدام مهارات التكيف من الإناث وبفرق دال إحصائياً.

ب. نتائج فرضيات الدراسة المتعلقة بمتغير مهارات التكيف في الجامعات الأردنية

١. لا توجد مهارات تكيف خاصة لدى طلبة الجامعات الأردنية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الأردنية الذكور والإناث في متغير مهارات التكيف.

للإجابة عن الفرضية التي تنص على أنه "لا توجد مهارات تكيف خاصة لدى طلبة الجامعات الأردنية"، فقد تم إيجاد النسب المئوية لتكرارات سلم الإجابة لفقرات مقياس مهارات التكيف الخاص بالطلبة في الجامعات الأردنية، والجدول (١٨) يوضح ذلك:-

الجدول (١٨): النسب المئوية لتكرارات سلم الإجابة لفقرات مقياس مهارات التكيف الخاص بالطلبة في الجامعات الأردنية مرتبة تنازلياً حسب تصنيفها

رقم الفقرة	محتوى الفقرة	درجة الانطباق				لا تنطبق أبداً	التصنيف
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة		
٥	أجد أن الإيمان هو الأساس في تحمل الضغوط النفسية	٦٦,٤	٢١,١	٦,٥	٣,٣	٢,٧	كبير جداً
٧	أتمسك بمبادئي وأخلاقي لأتجنب الوقوع في الخطأ	٦٠,٨	٢٥,٧	٨,٧	٣,٦	١,٢	كبير جداً
٦	أذكر نفسي أن الصبر مفتاح الفرج مهما طالت الأزمة	٥٤,٤	٢٤,٩	١٢,٣	٦,٩	١,٥	كبير جداً
١١	أذكر نفسي أن العلم هو هدفي الأول في الجامعة	٤٨,٩	٢٥,١	١٤,٨	٦,٣	٤,٨	كبير جداً

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١٤	أثبت جدارتي بتحمل المسؤولية لأخفف الضغط على أهلي	٤٦,١	٢٠,٨	٢٢,٠	٦,٩	٤,٢	كبير جداً
٢٤	أذكر نفسي بأن القناعة كنز لا يفنى	٤٣,١	٢٦,٠	١٨,٦	٧,٥	٤,٨	كبير جداً
١٣	أتعاون مع أهلي بقدر المستطاع لتخفيف مصاريف الجامعة	٤٠,٠	٢٢,٤	١٤,٠	١١,٦	١١,٩	كبير
١٢	أتغلب على مشكلة عدم فهم الآخرين لتخصصي بحبي له	٣٩,٢	٢٢,٥	١٩,١	٦,٧	١٢,٥	كبير
١٨	أحاول جهدي بناء علاقة جيدة مع الأساتذة	٣٧,٣	٢٤,٥	٢٢,٧	٥,٨	٩,٧	كبير
٣	أتكيف مع نفسي بالتفاؤل، والتفكير بأن لا حياة مع اليأس	٣٧,٢	٢٤,٤	٢٢,٩	٩,٥	٦,٠	كبير
٢٢	أشعر أن ما أدفعه للدراسة سيعود بالفائدة على مستقبلي	٣٦,٨	٢٧,٤	٢٢,٨	٨,٨	٤,٣	كبير
٤	أسعى لإقامة علاقات اجتماعية لأنني أشعر بأنني أقوى مع الجماعة	٣٥,٧	٢٦,٥	١٧,٧	١٣,٠	٧,١	كبير
٢٣	أخفف الضغوطات الاجتماعية بتكثيف علاقاتي مع الأصدقاء	٣٠,٥	٢٣,٩	٢٣,٦	١٢,٤	٩,٧	كبير
٢٠	أسعى للحصول على الدعم من أهلي لتحقيق أحلامي في تخطيط المستقبل	٢٨,٤	٢٣,٠	٢٥,٧	١٣,٩	٩,١	كبير
١٠	أتغلب على أزمة المواصلات بالتوجه مبكرا إلى الجامعة	٣٠,١	١٩,٦	١٣,٩	١١,١	٢٥,٣	متوسط

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢٥	أتحمل سلطة أبي بإقناع نفسي أنها لمصلحتي	٢٥,٢	١٨,٥	٢١,٥	١١,٨	٢٣,٠	متوسط
١	أتغلب على قلق الامتحان بالدراسة المستمرة	٢٣,١	٢٠,٥	٢٩,٧	١٩,٩	٦,٨	متوسط
١٧	أتكيف مع العادات والتقاليد بتقبلي لها	٢٠,٨	٢٦,٩	٢٩,٠	١٦,٠	٧,٣	متوسط
٨	أتكيف مع كثرة المتطلبات الدراسية بزيادة مدة الدراسة	١٧,٧	١٨,٣	٣٠,٩	٢٢,٦	١٠,٤	متوسط
٩	أتكيف مع المشكلات العاطفية بالتركيز في دراستي	١٧,١	١٤.٦	٢٤,١	٢٤,١	٢٠,٣	متوسط
٢	أختار المواد ذات التوقيت المتأخر كي أتفادى تأخر الصباح	١٥,٤	١٣,٩	٢٠,٤	١٣,٩	٣٦,٤	غير موجود
١٦	أتغلب على الضغوطات النفسية بالقراءة	٩,٧	١٢,٤	١٩,٠	٢٦,٩	٣٢,٠	غير موجود
٢١	أشترك بالأندية والنشاطات للتغلب على مشاعر الوحدة	٦,٧	٧,٩	١١,٨	١٦,١	٥٧,٦	غير موجود
١٥	أسعى للتعبير عن رأيي من خلال الكتابة بالنشرات الجامعية	٤,٥	٥,٢	٦,١	١٦,٤	٦٧,٩	غير موجود
١٩	أتغلب على شعوري بالغربة من خلال الاشتراك بالأنشطة الجامعية	٤,٠	١٠,١	٩,٥	١٦,٢	٦٠,٢	غير موجود

تشير نتائج الجدول (١٨) إلى أن الفقرات (٢٤،١٤،١١،٦،٧،٥) هي مهارات تكيف يستخدمها الطلبة في الجامعات الأردنية لمواجهة الضغوط التي تواجههم بدرجة كبيرة جداً، حيث أبدى أكثر من ٦٦,٦ % من أفراد عينة الدراسة أن ما تمثله هذه الفقرات تنطبق عليهم إما بدرجة كبير جداً أو بدرجة كبير.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

في حين أن الفقرات (٢٠،٢٣،٤،٢٢،٣،١٨،١٢،١٣) تنطبق بدرجة كبيرة على الطلبة في الجامعات الأردنية حيث أبدى أكثر من ٥٠ % من أفراد عينة الدراسة وأقل من الثلثين منهم أن ما تمثله هذه الفقرات تنطبق عليهم إما بدرجة كبير جداً أو بدرجة كبيرة .

أما بالنسبة للفقرات (١٩،١٥،٢١،١٦،٢) فهي لا تنطبق على الطلبة في الجامعات الأردنية، حيث أبدى أكثر من ٥٠ % من أفراد عينة الدراسة أن ما تمثله هذه الفقرة تنطبق عليهم بدرجة قليلة أو أنها لا تنطبق عليهم مطلقاً مما يدل على أن هذه الفقرة بشكل عام لا تعتبر من مهارات التكيف التي يستخدمها الطلبة في الجامعات الأردنية لمواجهة الضغوط التي تواجههم .

في حين أن الفقرات (٩،٨،١٧،١،٢٥،١٠) تنطبق بدرجة متوسطة على الطلبة في الجامعات الأردنية .

وبناء على النتائج الظاهرة في الجدول(١٨) يمكن توضيح نسب شدة مهارات التكيف التي يستخدمها الطلبة في الجامعات الأردنية لمواجهة الضغوط التي تواجههم، وذلك بحسب التصنيف المعتمد في الدراسة وهو (تصنيف وجود ما تمثله الفقرة لدى الأفراد)، من خلال الجدول رقم (١٩) يبين ذلك:-

جدول (١٩): التكرارات ونسبها المئوية لشدة مهارات التكيف التي يستخدمها الطلبة في الجامعات الأردنية لمواجهة الضغوط التي تواجههم

شدة المهارات	التكرار	النسبة	النسبة التراكمية
كبيرة جداً	٦	% ٢٤	% ٢٤
كبيرة	٨	% ٣٢	% ٥٦
متوسطة	٦	% ٢٤	% ٨٠
غير موجودة	٥	% ٢٠	% ١٠٠
المجموع	٢٥	% ١٠٠	

تشير نتائج الجدول (١٩) إلى وجود فروق طفيفة بين نسب شدة مهارات التكيف، إذ أن ٢٤ % من المهارات الكلية المدروسة في مقياس مهارات التكيف الخاص بطلبة الجامعات الأردنية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كانت شدتها كبيرة جداً، في حين أن ٣٢ % منها شدتها كبيرة، وأن ٢٤ % منها شدتها متوسطة، مما يعني أن ٨٠ % من المهارات الكلية المدروسة موجودة لدى طلبة الجامعات الأردنية، وأن ٢٠ % منها لم تكن موجودة مطلقاً لدى نفس الطلبة.

ولمعرفة دلالات هذه الفروق استخدم كاي تربيع (χ^2) لاختبار الاستقلالية بين نسب شدة المهارات المختلفة، حيث تبين أن قيمة (χ^2) قد بلغت ٠,٧٦ وهي قيمة غير دالة إحصائياً (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥)، مما يشير إلى أن نسب مهارات التكيف بتصنيفاتها المختلفة لا تختلف عن بعضها بعضاً ، في حين أن قيمة (χ^2) عند مقارنة وجود مهارات تكيف بعدم وجودها يلاحظ أنها بلغت ٩,٠ وهي قيمة غير دالة إحصائياً (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥)، مما يشير إلى أن نسب وجود مهارات التكيف والتي شدتها (كبيرة جداً أو كبيرة أو متوسطة)، أكبر من نسبة عدم وجود مهارات تكيف.

وبناء على النتائج السابقة يمكن رفض الفرضية الصفرية التي تنص على أنه "لا توجد مهارات تكيف خاصة لدى طلبة الجامعات الأردنية"، وقبول الفرضية البديلة التي يمكن التعبير عنها بأن هناك مهارات تكيف لدى طلبة الجامعات الأردنية متباينة من حيث أنها مهارات (كبيرة جداً أو كبيرة أو متوسطة).

وللإجابة عن الفرضية التي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند $\propto \geq$ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الأردنية الذكور والإناث في متغير مهارات التكيف"، فقد تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعلامات الطلبة الذكور والإناث في الجامعات الأردنية على مقياس مهارات التكيف، وقد تم اختبار هذه المتوسطات باستخدام (ت)، والجدول رقم(٢٠) يوضح ذلك:-

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (٢٠): المتوسطات والانحرافات المعيارية لعلامات الطلبة الذكور والإناث في الجامعات الأردنية على مقياس مهارات التكيف وقيمة (ت) بين المتوسطات

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة ∝
الذكور	٧٩,٩٧	١٧,٠٩	٠,٩٩٨ -	٠,٣١٩
الإناث	٨١,٨٠	١٥,٠٨		

تشير نتائج الجدول (٢٠) إلى أن قيمة (ت) للفرق بين متوسط الذكور البالغ ٧٩,٩٧ ومتوسط الإناث البالغ ٨١,٨٠ كانت ٠,٩٩٨ وهي قيمة غير دالة إحصائياً (عند ∝ ≥ ٠,٠٥)؛ أي لا تختلف مهارات التكيف لدى الذكور عنها لدى الإناث في الجامعات الأردنية عند قياسها باستخدام مقياس مهارات التكيف الخاص بطلبة الجامعات الأردنية، وبناءً على ذلك يتم قبول الفرضية الصفرية التي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند ∝ ≥ ٠,٠٥) بين طلبة الجامعات الأردنية الذكور والإناث في متغير مهارات التكيف".

أما بخصوص مهارات التكيف التي يستعملها طلبة الجامعات الفلسطينية لمواجهة الضغوط النفسية فهي:

١. الايمان بالله في مواجهة الضغوط النفسية.
٢. الايمان بأن الله بشر المجاهدين والشهداء بالجنة.
٣. الايمان الشديد بأن الاسرائيليين غرباء ولا بد أن يرحلوا.
٤. الايمان بأن فلسطين أرض عربية ولابد من تحريرها.
٥. الايمان بأنه بعد كل عسر يسرا.
٦. الايمان بأن كل احتلال ينتهي الى زوال.
٧. الايمان بأن العلم خير سلاح لمواجهة الاحتلال.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٨. الايمان أن الجهاد خير وسيلة لتحرير الأرض.

٩. الايمان بأن الصبر مفتاح الفرج ولا حياة مع اليأس.

١٠. الايمان بأن كل الشعوب انتصرت في نضالها من أجل التحرير.

١١. العمل على تحدي منع التجول بالاستمرار في الذهاب الى الجامعة.

١٢. البحث عن وسائل بديلة للدراسة أثناء تعطيل الجامعات.

١٣. البحث عن وسائل لتخفيف أعباء الدراسة على أهلي.

أما بخصوص مهارات التكيف التي يستعملها طلبة الجامعات الأردنية لمواجهة الضغوط النفسية فهي:

١. الإيمان هو الأساس في تحمل الضغوط النفسية.

٢. التكيف بالأمل والتفاؤل، وأنه لا حياة مع اليأس.

٣. الايمان بأن العلم هو الهدف الأساسي لطالب الجامعة.

٤. تحمل المسؤولية وتخفيف الضغط المالي على الأهل.

٥. التكيف مع العادات والتقاليد في المجتمع بالتقبل لها.

هذا وتتشابه مهارات التكيف لدى طلبة الجامعات الأردنية مع طلبة الجامعات الفلسطينية من حيث:-

١. الايمان بالله هو الأساس في تحمل الضغوط النفسية.

٢. الايمان بأن العلم هو الهدف الأساسي لطالب الجامعة.

٣. محاولة مشاركة الأهل في تحمل المسؤولية المالية.

٤. التفاؤل بالحياة، فلا حياة مع اليأس.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

هدف هذا البحث الى دراسة الصحة النفسية لطلبة الجامعات الفلسطينية في الأرض المحتلة مقارنة بالصحة النفسية لطلبة الجامعات الأردنية في الأردن على متغيري التوتر والاكتئاب ، والتعرف على نوعية الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة وعن مهارات التكيف التي يستعملها كل من طلبة الجامعات الفلسطينية وطلبة الجامعات الأردنية.

وكان الافتراض الأساسي هو أن ظروف الاحتلال الإسرائيلي الذي يعيش تحته الفلسطينيون في فلسطين المحتلة، وما يتعرضون له من قهر وإذلال وإعاقة وقتل وهدم للمساكن واعتقال مما يشاهد في وسائل الإعلام كل يوم، هذه كلها يمكن أن تسبب اضطرابا في الصحة النفسية لأبناء هذا الشعب، كذلك فقد افترض أن أكثر الفئات التي تتعرض لكل هذا القهر، هم الشباب من طلبة الجامعات على اعتبار أنهم يتحملون العبء الأكبر في النضال و مقاومة المحتل.

وتفترض الدراسة أن استمرار تعرض الأفراد لمسببات التوتر والضغوط النفسية الناتجة عن قوات الاحتلال، من شأنها أن تعمل على اضطراب صحتهم النفسية.

وقد أوضحت نتائج الدراسة بالنسبة لمتغير التوتر ما يلي:-

حصل طلبة الجامعات الفلسطينية على متوسط درجات أعلى في مقياس التوتر من متوسط درجات طلبة الجامعات الأردنية، وكان الفرق بين المجموعتين دالا إحصائياً.

وحصلت الطالبات الإناث على متوسط درجات أعلى في مقياس التوتر من متوسط درجات الطلبة الذكور وكان الفرق دالا إحصائياً.

لم يكن هناك تفاعل بين متغير الجنس والانتساب للجامعات في متغير التوتر.

ويتسق ارتفاع متوسط الطلبة الفلسطينيين على مقياس التوتر مع ما يتعرضون له من أحداث وظروف يفرضها الاحتلال عليهم في حياتهم اليومية من إغلاق واجتياح الدبابات لمداخل الجامعات، والحواجز العسكرية الإسرائيلية المعيقة في الطرقات وما يصاحبها من خوف وقلق وإرهاب وصعوبة الوصول إلى قاعات الدراسة، وهي كلها عوامل تؤدي إلى إعاقة الطالب عن سيره

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الطبيعي في حياته الجامعية كما إنها مسببة لارتفاع أعراض التوتر لديه. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات عربية وأجنبية عن الحروب والاحتلال مثل دراسة أبو سمرة (١٩٨٨)، وجبارة (١٩٨٩)، والبطراوي ، ١٩٨٨)، ودراسة جرين (Green, ١٩٩٤)، ودراسة بل (Bell, ١٩٩١)، ودراسة بويد (Boyd, ١٩٨١).

وأوضحت الدراسة ارتفاع متوسط الطالبات الإناث في مقياس التوتر عن متوسط الطلبة الذكور، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطالبات يتعرضن لمثل ما يتعرض له الطلبة الذكور ويعانين مثلهم من الإحباط والحزن ومشاعر الغضب والقهر، لكنهن قد يكن أقل من الذكور في التعبير عن هذه المشاعر، إذ أن الأسر قد تمنع الطالبات، مقارنة بالذكور من العمل على مقاومة المحتل، ومن ثم تبقى المشاعر التي تعاني منها الطالبات حبيسة صدورهن، كما أن عدم اشتراكهن في المقاومة بالطريقة التي يرغبن بها، كل هذا ينمي فيهن الشعور بالعجز، وذلك كله يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع مشاعر التوتر لطالبات الجامعات الفلسطينية.

أما بالنسبة لطالبات الجامعة الأردنية فان شعورهن بتوتر أعلى درجة من الطلبة الذكور، يتسق مع ما يشيع في الثقافة العربية وما تتعرض له الطالبات من ضغوط أكثر من زملائهن الطلبة في مجتمعنا الشرقي.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات سابقة من أن أعراض التوتر أعلى عند طالبات الجامعة الإناث من طلبة الجامعة الذكور، ومنها دراسة (Dungan, ٢٠٠١)، ودراسة (Kolenc, ١٩٩٠)، ودراسة (Rosenthal, ٢٠٠٠).

وأوضحت نتائج الدراسة بالنسبة لمتغير الاكتئاب ما يلي:-

حصل طلبة الجامعات الفلسطينية على متوسط درجات أعلى من طلبة الجامعات الأردنية في مقياس الاكتئاب، وكان الفرق دالا إحصائياً.

لم يكن هناك فرق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في مقياس الاكتئاب.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

لم يكن هناك تفاعل بين الجنس والانتساب للجامعات الفلسطينية أو الأردنية في مقياس الاكتئاب.

ويلاحظ أن متوسط درجات الطلبة الفلسطينيين في مقياس الاكتئاب يمثل درجة الاكتئاب الشديد (حسب مقياس وصف المشاعر)، مما يشير بوضوح إلى أن طلبة الجامعات الفلسطينية يعانون من أعراض الاكتئاب بدرجة شديدة، وهي ظاهرة مهددة للصحة النفسية، وتتفق هذه النتيجة مع عدة دراسات عربية منها: دراسة الحلو وعساف(١٩٩٥)، ودراسة ابراهيم (١٩٩٤) وكما تتفق مع عدة دراسات أجنبية مثل: دراسة ثابت (Thabet, ١٩٩٩)، ناشف (Nashef, ١٩٩٢)، ودراسة كلاي (Clay, ١٩٩٢)، وتشير هذه الدراسات إلى أن الصراعات التي يعاني منها الأفراد، والإحباطات والغضب والضغوط النفسية التي يتعرضون لها، وحرمانهم من ممارسة حقوقهم الإنسانية بحرية فوق ترابهم الوطني، كلها عوامل مساعدة للوقوع في حالات الاكتئاب المهددة للصحة النفسية.

وحيث أن ظروف الاحتلال الإسرائيلي تجعل من الصعب على طلبة الجامعات السيطرة على هذه الظروف أو تغييرها، فان ذلك يؤدي بهم إلى الوقوع في المعاناة من حالات الاكتئاب الشديد.

أما بالنسبة لطلبة الجامعات الأردنية فان متوسط الطلبة في مقياس الاكتئاب يمثل درجة الاكتئاب المتوسط مما يشير بوضوح إلى إن طلبة الجامعات الأردنية يعانون أيضا من ظاهرة الاكتئاب المهددة للصحة النفسية ، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع النتائج التي تم التوصل إليها في دراسة حمدي (١٩٩٧)، ودراسة الريحاني (١٩٨٩) من أن طلبة الجامعات الأردنية لديهم درجة من الاكتئاب.

وبشكل عام فإن نتائج هذه الدراسة تتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسات على طلبة الجامعات الأمريكية في معاناة الطلبة من درجات متفاوتة من الاكتئاب وبنسبة تصل إلى ٣٥ % من طلبة الجامعات الأمريكية، ومن هذه الدراسات دراسة بويد (Boyd,١٩٨١)، ودراسة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

هيلجستين (Heiligenstein, ١٩٩٦) والتي أشارت إلى أن الاكتئاب الشديد لدى طلبة الجامعات يؤدي إلى تعطيل التحصيل الدراسي، بينما الاكتئاب المتوسط يؤدي إلى صعوبة التركيز، وصعوبة التكيف مع الغير وعدم الرغبة في متابعة الدراسة الجامعية.

وأظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في متوسط متغير الاكتئاب، وقد يعود ذلك إلى تساوي الظروف التي يعاني منها كلا الطرفين من طلبة الجامعات وتعرضهم لنفس المعاناة المسببة للاكتئاب.

وأوضحت نتائج الدراسة بالنسبة لمتغير الضغوط النفسية لطلبة الجامعات الفلسطينية ما يلي:-

توجد ضغوط نفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

لا توجد فروق بين الذكور والإناث من طلبة الجامعات الفلسطينية في التعرض للضغوط النفسية.

وقد أشارت النتائج إلى أن أكثر من ثلثي طلبة الجامعات الفلسطينية أفادوا أن ٢٢ عبارة من عبارات مقياس الضغوط النفسية تنطبق عليهم إما بدرجة كبيرة جداً أو بدرجة كبيرة، وتتعلق هذه العبارات بشعورهم بالحزن والإحباط والغضب، إضافة إلى الإحساس بالإهانة والذل من مضايقات جنود الاحتلال بأنواعها المختلفة.

كما أشارت النتائج إلى أن أكثر من نصف الطلبة أفادوا أن ١٧عبارة من عبارات مقياس الضغوط النفسية تنطبق عليهم بدرجة كبيرة، وتتعلق هذه العبارات بمعاناة الطلبة من تمزيق الأسرة وتشتتها، إضافة إلى أعراض سيكوسوماتية.

كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعات الفلسطينية الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية، وعند تحليل هذه النتيجة نجد أن طلبة الجامعات الفلسطينية ذكورا وإناثا يتساوون في درجة المعاناة من الضغوط، واستعمال وسائل العنف

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والضغط والاعتقال والترهيب والتخويف، إضافة إلى مشاعر الإحباط والغضب المؤدية بالتالي إلى آثار سلبية للصحة النفسية، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة البطراوي(١٩٨٨)، من أن عمليات التنكيل والإرهاب اليومي، والضغط النفسي المستمر على الشباب والشابات في فلسطين المحتلة لا تفرق بين ذكر وأنثى.

وأوضحت نتائج الدراسة بالنسبة لمتغير الضغوط النفسية لطلبة الجامعات الأردنية ما يلي:-

١. وجود ضغوط نفسية لدى طلبة الجامعات الأردنية.
٢. عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من طلبة الجامعات الأردنية في التعرض للضغوط النفسية.

فقد أشارت النتائج أن أكثر من ثلثي طلبة الجامعات الأردنية أفادوا أن ٤ عبارات من مقياس الضغوط النفسية، تنطبق عليهم إما بدرجة كبيرة جداً أو بدرجة كبيرة، وتتعلق هذه العبارات بشعورهم بالحزن والإحباط والغضب والانزعاج نتيجة رؤيتهم لما يجري في الأراضي المحتلة من تعرض إخوانهم لممارسات الاحتلال الإسرائيلي التعسفية.

أما الضغوط التي ذكر طلبة الجامعات الأردنية أنها تنطبق عليهم بدرجة كبيرة فتتعلق بالارهاق من ارتفاع تكاليف الدراسة الجامعية الشعور بالقلق نتيجة بذل الكثير من الجهد دون الحصول على العلامة التي يريدونها، ومعاناتهم من التوتر الشديد خلال فترة الامتحانات، وعدم احترام المدرسين لرأي الطلبة.

أفاد طلبة الجامعات الأردنية أنهم يعانون من الضغوط النفسية بدرجة متوسطة تشتمل على ضغوط تتصل بالدراسة، ومعاملة الأساتذة، وعدم وجود مرشدين أكاديميين والعلاقة مع الزملاء.

وأظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التعرض للضغوط النفسية، وتعني هذه النتيجة أن الطالبة الأردنية تتحمل كزميلها الطالب الضغوط والمسؤولية نفسها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مهارات التكيف لطلبة الجامعات الفلسطينية

وقد أوضحت نتائج الدراسة بالنسبة لمتغير مهارات التكيف ما يلي:-

أن طلبة الجامعات الفلسطينية في متغير مهارات التكيف استخدموا وسائل عديدة لمواجهة الضغوط التي يعانون منها في ظروف الاحتلال الصعبة.

توجد فروق بين الذكور والإناث من طلبة الجامعات الفلسطينية في متغير مهارات التكيف

وقد أشارت النتائج إلى أن أكثر من ثلثي طلبة الجامعات الفلسطينية أفادوا أن ١٩عبارة من عبارات مقياس مهارات التكيف تنطبق عليهم بدرجة كبيرة جداً، وتتعلق هذه العبارات بأن الإيمان بالله هو أكبر مساعد على التكيف في الظروف البالغة الصعوبة، والإيمان بالوطن وعدالة القضية وبالجهاد المقدس لتحرير فلسطين والأقصى والنضال بكل الوسائل المشروعة، وبأن العلم هو السلاح الفعال في محاربة الاحتلال، والتحدي

في مقاومة الاحتلال وجنوده، وتطهير الأرض من الغرباء، مما يدل على الوعي الشديد الذي يتمتع به طلبة الجامعات الفلسطينية، من حيث الإيمان المطلق بحقهم في الحياة بكرامة فوق تراب أرضهم المحتلة.

أما مهارات التكيف التي ذكر أكثر من نصف طلبة الجامعات الفلسطينية أنها تنطبق عليهم بدرجة كبيرة فقد ضمنت في ست عبارات تتعلق بتحدي منع التجول وتعطيل الدراسة، مساعدة أطفال الحجارة وأطفال الشهداء المساعدة في حمل الشهداء وتقديم العون للمواطنين.

أما مهارات التكيف التي ذكر طلبة الجامعات الفلسطينية أنها تنطبق عليهم بدرجة متوسطة فقد ضمنت في أربع عبارات تتعلق بزيارة عائلات المعتقلين، وإثارة جنود الاحتلال ومواجهتهم.

وأشارت النتائج إلى حصول الذكور من طلبة الجامعات الفلسطينية على متوسط درجات أعلى من متوسط درجات الإناث في مقياس مهارات التكيف، وقد يعود ذلك إلى أن الذكور أكثر عرضة للاحتكاك بجنود الاحتلال من الإناث، ومن ثم يحاولون استخدام مهارات تكيف باستمرار

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تساعدهم في تحمل الصعوبات التي يتعرضون لها من القوات المحتلة، أو أن تعرضهم للأذى من سلطات الاحتلال بدرجة أكبر من الإناث يوجد لديهم الحافز الأقوى للمواجهة والتكيف.

مهارات التكيف لطلبة الجامعات الأردنية

وقد أوضحت نتائج الدراسة بالنسبة لمتغير مهارات التكيف ما يلي:-

توجد مهارات تكيف لدى طلبة الجامعات الأردنية متباينة الشدة (بدرجات كبيرة جدا أو كبيرة أو متوسطة).

عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في استخدام مهارات التكيف.

وقد أشارت النتائج إلى أن أكثر من ثلثي طلبة الجامعات الأردنية أفادوا أن (٥)من عبارات مقياس مهارات التكيف تنطبق عليهم بدرجة كبيرة جداً، وتتعلق هذه العبارات بأن الإيمان بالله هو الأساس في تحمل الضغوط، التمسك بمبادئ الأخلاق، وأن العلم هو الهدف الأول، وأن الصبر مفتاح الفرج، وتحمل المسؤولية وأن القناعة كنز لا يفنى.

أما مهارات التكيف التي عبر أكثر من نصف طلبة الجامعات الأردنية أنها تنطبق عليهم بدرجة كبيرة فقد تضمنت ثماني عبارات تتعلق بالتعاون مع الأهل لتخفيف الأعباء المالية، وحب التخصص، وبناء علاقة جيدة مع الأساتذة، والتفاؤل، استثمار الدراسة، وإقامة علاقات اجتماعية، تخفيف الضغوط الاجتماعية، الحصول على الدعم من الأهل.

أما مهارات التكيف التي ذكر طلبة الجامعات الأردنية أنها تنطبق عليهم بدرجة متوسطة فقد تضمنتها ست عبارات وهي :

التوجه مبكرا إلى الجامعة، الدراسة المستمرة للتخفيف من قلق الامتحانات، التقبل والتكيف للعادات والتقاليد.

ومن الجدير بالذكر أن طلبة الجامعات الفلسطينية وطلبة الجامعات الأردنية، قد اتفقوا في بعض العبارات في متغير مهارات التكيف بدرجة كبيرة بالرغم من اختلاف المقاييس ، وتتعلق هذه العبارات بما يلي :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ان الإيمان بالله هو الأساس في خفض الضغوط وتخطي الصعاب، والالتزام بالمبادئ والأخلاق، وضرورة التحلي بالصبر لمواجهة ضغوط الحياة، والتركيز على ضرورة استمرارهم بتلقي العلم كونه الهدف الأساسي لوجودهم في الجامعة.

يتضح من كل ما سبق أن نتائج هذه الدراسة تشير بوضوح إلى صحة الفرضية التي قامت من أجلها الدراسة؛ أي أن هناك فروقا واضحة في الصحة النفسية لطلبة الجامعات الفلسطينية مقارنة بالصحة النفسية لطلبة الجامعات الأردنية مقيسة بمتغيرات التوتر ووصف المشاعر، ودراسة نوعية الضغوط النفسية ومهارات التكيف لكل من طلبة الجامعات الفلسطينية وطلبة الجامعات الأردنية كل على حدة .

وأن حالات التوتر والضغوط والاكتئاب المرتفعة التي يعاني منها طلبة الجامعات الفلسطينية هي نتيجة حتمية للاحتلال الإسرائيلي العنيف.

ولعل من الضروري إجراء المزيد من الدراسات لاستقصاء المعاناة الرهيبة التي يعاني منها طلبة الجامعات الفلسطينية تحت الاحتلال الإسرائيلي، وذلك لحماية الصحة النفسية لهؤلاء الطلبة من التدهور المستمر، ولاطلاع العالم على حقيقة المعاناة التي يعيشها طلبة الجامعات الفلسطينية خاصة والشعب الفلسطيني عامة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التوصيات

في ضوء نتائج هذه الدراسة التي تشير إلى تعرض طلبة الجامعات فلسطينية والأردنية إلى توترات، وضغوط نفسية تؤدي إلى المعاناة من حالات الاكتئاب مما يؤثر سلبيا على الصحة النفسية لطلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية توصي الدراسة بما يلي:-

١. أن تحرص الجامعات الفلسطينية والأردنية على إنشاء مراكز للإرشاد النفسي لتقديم الخدمات الإرشادية للطلبة ومجتمع الجامعة توخياً لتحقيق للصحة النفسية السليمة.
٢. أن تعمل الجامعات الفلسطينية والأردنية على تطوير البرامج الإرشادية النمائية التي تساعد الطلبة على اكتشاف قدراتهم وتحديد أهدافهم وتطوير المهارات التي يحتاجون إليها بهدفالتعامل مع الضغوط ومصادر التوتر .
٣. أن تقوم مراكز الإرشاد في الجامعات بدراسة مشكلات الطلبة، وتطوير البرامج لعلاجها وتوفير خدمات علاجية نفسية تتناسب ونوعية هذه المشكلات.
٤. أن تعمل مراكز الإرشاد في الجامعات على تطوير برامج وقائية لحل المشكلات قبل وقوعها، ونشر الوعي وتنمية المهارات التي تقي الطالب أو الطالبة من هذه المشكلات.
٥. أن تحرص الجامعات الفلسطينية والأردنية على اجراء البحوث التي تستهدف فهم مشكلات الطلبة، وخاصة الضغوط التي يتعرضون لها في حياتهم الجامعية ووضع البرامج المناسبة للتعامل معها.
٦. أن تعمل الجامعات الفلسطينية والأردنية على نشر الوعي بين الطلبة بأهمية الخدمات الإرشادية في تنمية الشخصية، والمساهمة في تخفيض الضغوط النفسية لديه، وتحقيق فهم الإنسان لنفسه .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٧. أن تعمل الجامعات بالمساندة مع وزارة التعليم العالي على الاهتمام بضرورة توفير المرشدين النفسيين لجميع فئات الطلبة من المرحلة الدراسية الأولى وحتى برامج الدكتوراه لما يحتاجه الطالب في جميع مراحل حياته التعليمية إلى المؤازرة والدعم والوقاية من أجل حماية صحته النفسية.

٨. أن تقدم مراكز الإرشاد في الجامعات خدمات وقائية وعلاجية لأفراد المجتمع وخاصة في فلسطين المحتلة، نظرا للحاجة الشديدة لهذه الخدمات بسبب المعاناة التي تسببها ضغوط الاحتلال.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المراجع

المراجع العربية

١. إبراهيم، عبد الستار. (١٩٨٣). *العلاج النفسي الحديث: قوة للإنسان*. القاهرة: مكتبة مدبولي.

٢. إبراهيم، عبد الستار. (١٩٨٦). *علم النفس الاكلينيكي*. الرياض: دار المريخ للنشر.

٣. إبراهيم، لطفي عبد الباسط. (١٩٩٤). *عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين*. مجلة البحوث التربوية. جامعة قطر، ٣ (٥).

٤. إبراهيم، لطفي عبد الباسط. (١٩٩٤). *مقياس عمليات تحمل الضغوط*. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

٥. أبو سمرة، ع. (١٩٨٨). *الاحتلال الإسرائيلي والصحة النفسية في الضفة والقطاع*، السياسة الدولية عدد ٩٢، ص ١٦٣-١٦٩

٦. أبو عمشة، ع. (١٩٨٩). *الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية في الضفة الغربية قبل وأثناء الانتفاضة*. نابلس. عمال المطابع.

٧. البطراوي، ح. (١٩٨٨) *انتهاكات حقوق الإنسان في الأراضي المحتلة*. رام الله. مؤسسة الحق.

٨. بول مسن وآخرون. (١٩٨٦). *أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة*، ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة، الكويت: مكتبة الفلاح.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٩. جبارة، ت. (١٩٨٩). *الانتفاضة الشعبية الفلسطينية من النواحي السياسية والإعلامية*، ط١: نابلس.

١٠. الحاج، فائز محمد علي. (١٩٨٤). *الصحة النفسية*. بيروت: المكتب الإسلامي.

١١. الحجار، محمد حمدي. (١٩٩٨). *علم النفس المرضي*. بيروت: دار النهضة العربية.

١٢. الحلو، غسان وعساف عبد. (١٩٩٥). *أثر الانتفاضة على الحالة النفسية للطفل الصف الثالث الثانوي وانعكاسها على الوضع الدراسي العام في الضفة الغربية*. التقويم والقياس النفسي والتربوي، جامعة النجاح / نابلس، فلسطين. عدد ٥ ٦٩-٨٩.

١٣. حمدي، نزيه. (١٩٩٧). *علاقة مهارة حل المشكلات بالاكتئاب لدى طلبة الجامعة*، دراسات، العلوم التربوية (الجامعة الأردنية)، ٢٥ (١) ٩٠-٩٩.

١٤. حمدي، نزيه؛ أبو حجلة، نظام؛ وأبو طالب، صابر. (١٩٩٨). *البناء العاملي ودلالات صدق وثبات صورة معربة لقائمة بيك للاكتئاب*. دراسات، العلوم التربوية (الجامعة الأردنية)، ١٥(٦).

١٥. رصرص، خضر. (٢٠٠١). *تضاعف الأمراض النفسية بين المواطنين الفلسطينيين جراء التعسف الإسرائيلي*. بلسم، عدد ٣١٧، ٦٦-٧٠

١٦. الرفاعي، نعيم. (١٩٨٧). *الصحة النفسية*: دراسة في سيكولوجية التكيف. دمشق: مطبعة جامعة دمشق.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١٧. ريحاني، سليمان، ونزيه حمدي، وصابر أبو طالب. (١٩٨٩). *الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية*. دراسات، العلوم التربوية (الجامعة الأردنية) ١٦ (٦).

١٨. الزراد، فيصل محمد. (١٩٨٤). *علاج الأمراض النفسية*. بيروت: دار العلم للملايين.

١٩. الزواوي، رنا. (١٩٩٢). *أثر الإرشاد النفسي والجسمي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر*. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

٢٠. السويطي، م. (١٩٩١). *معوقو الانتفاضة: مشكلاتهم واحتياجاتهم*. وقائع المؤتمر الأول للتعليم الفلسطيني. بيت لحم: جامعة بيت لحم. ص ٨١-٨٨

٢١. عبد الرزاق، عماد. (١٩٨٧). *أسس الصحة النفسية*. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

٢٢. عبد المعطي، حسن مصطفى. (١٩٩٢). *ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية*. مجلة كلية التربية (جامعة الزقازيق) ١٩ (٢٧).

٢٣. عساف، عبد؛ والحلو، غسان. (١٩٩٦). *أثر العوامل الديموغرافية على تعايش المصابين من الشباب الفلسطيني في الأراضي المحتلة*. التقويم والقياس النفسي والتربوي. (جامعة النجاح، فلسطين)، عدد ٧

٢٤. العلمي، أحمد. (٢٠٠٢). *المجازر الإسرائيلية*. القدس: مطبعة القدس.

٢٥. العناني، حنان عبد الحميد. (١٩٩٥). *الصحة النفسية للطفل*. عمان: دار الفكر.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢٦. فيسي، جو ماريية. (٢٠٠٢). *انتفاضة الأقصى*: الآثار غير المرئية للعنف على النساء والأطفال الفلسطينيين (ترجمة: عدنان جابر). صامد الاقتصادي عدد ١٢٧، ٧ -١١

٢٧. القوصي، عبد العزيز. (١٩٨٧). *الأعراض والأمراض النفسية وعلاجها*. الرياض: مكتبة الفاروق.

٢٨. مؤسسة الحق. (١٩٨٨)، *الهجمة الإسرائيلية على التعليم في الضفة الغربية*، عقاب الحاضر والمستقبل. رام الله.

٢٩. ماكوي، جون. (١٩٨٢). *الوجودية* (ترجمة إمام عبد الفتاح إمام). الكويت: دار المعرفة.

٣٠. النشرة الاعلامية للمركز الفلسطيني لحقوق الانسان (٢٠٠٢، مايو). *طلبة الجامعات والمعوقات*. المنطار (فلسطين)، عدد ٢٠ص ٩-١٢ .

٣١. ناصر، لميس. (١٩٩٥). *الضغط النفسي لدى الكبار العاملين والمتقاعدين*. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

٣٢. النيال، مايسة أحمد. وعبد الله، هشام ابراهيم. (١٩٩٧). *أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر*. القاهرة: مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

٣٣. هال، كلفن. (١٩٧٠). *أصول علم النفس الفرويدي*. ترجمة محمد فتحي، بيروت.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣٤. وكيل وزارة التربية والتعليم. (٢٠٠١). *إسرائيل تستهدف أقطاب العملية التعليمية الطلبة*، المدرسين والمدارس: تقرير الوكيل. المنطار (فلسطين)، عدد ٢١ ، ٧-١٠

٣٥. ويليس، جيمس. وجون، ماركوس. (١٩٩٩). *الطب النفسي المبسط* (ترجمة طارق بن على الحبيب) الرياض: جامعة الملك سعود.

٣٦. ياسين، عطوف محمود. (١٩٨١). *علم النفس العيادي (الاكلينيكي)*. بيروت: دار العلم للملايين.

المراجع الأجنبية:

Ahmad A., Sofi, M. A., Sundelin-Wahlsten V., & Von Knorring, A.. L. (٢٠٠٠). Posttraumatic stress disorder in children after the military operation " Anfal " in Iraqi. Kurdistan. *European Child Adolescent Psychiatry*, ٩.٢٣٥ – ٢٤٣.

Agopian, S. (٢٠٠١). Stress and coping in MSW students, California State University, Long Beach, MAI ٣٩ / ٠٦ ١٥٠٧. UMI Proquest Digital Dissertations.

Allden, K. Poole, C., Chantavanich, S., Ohmar, K., & Mollica, R. (١٩٩٦). Burmese political dissidents in Thiland: Trauma and survival among young adults in exile. *American Journal of Public Health*, ٨٦ ١٥٦١-١٥٦٩.

American Psychiatric Association. (١٩٨٧). *Diagnostic and Statistical manual of mental disorders*. (٣ rd ed. rev.).Washington, DC: Author.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Atwater, E. (١٩٩٠) *Psychology of adjustment: Personal Growth in a changing World.* ٤th ed. Englwood Cliffs, N. J. Prentice Hall.

Baker, A. M.(١٩٩٠*).* The psychological impact of the Intifada on Palestinian Children in the occupied West Bank & Gaza: An exploratory study. *American Journal.* Of Ortho psychiatry, ٦٠, ٤٩٦-٥٠٥.

Barber, Brain, K. (١٩٩٩). Political violence, family relations, and palestinian youth functioning. *Journal of Adolecent Research*,.١٤,(٢),٢٠٦.

Beck, A.T.(١٩٧٦). *Cognitive therapy and the Emotional disorders.* New York: International Universities Press.

Beck, A. T., Steer, R. A., & Garbin, M. G. (١٩٨٨). *Psychometric properties of the Beck Depresression Inventory:* Twenty five years of evaluation Clinical Psychology Review, ٨, ٧٧ - ١٠٠.

Bell, C. (١٩٩١). Traumatic stress and Children in Danger. Journal of Health Care for the Poor and Under Served, ٢, ٢٣٧ – ٢٥٠.

Bertocci, D., Hirsch, E., Sommer, W.,& Williams, A. (١٩٩٢). Student mental health needs: Survey resultes and implications for service. American Journal for Health ٣٤.

Blair, R., G. (٢٠٠٠). *Post – traumatic stress disorder: Risk Factors; Depression, Mental Risk Factors Refugees.* Vol, ٢٥ Issue ١. ٢٣ – ٣٧.

Blocher, D.H. (١٩٨٧). *The Professional Counselor.* New York Collier mcMillan Publishers.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Boyd, J.; H. Weissman. (١٩٨١). *Epidemiology of Affective Disorders*: A re-examination of Future Directions, Archives of German. Psychiatry, ٣٨, ١٠٣٩.

Chikane, F. (Ed.).(١٩٨٦). *Children in turmoil: The effects Of the unrest on Township children*. Growing up in a divided society. Johannsburg, South Africa: Ravan Press.

Chimienti, C., Naser, J., and K halif, I. (١٩٨٩). Children's reactions to war related stress. *Social Psychiatry Epidemiology, ٢٤*. ٨٧ – ١٠٢.

Clay, A, Daniel, L., Anderson initials & Wayne, P. (١٩٩٣). Stress in youth – psychological aspects, ANGER Psychological- aspects *; Manic, Depressive Psychoses Research, ٧٢*, (١), ٩١-١١٠.

Kokenc, K. et al. (١٩٩٠). The relationship of mild depression To stress and coping, *Journal of mental counseling, ١٢ (١):* ٧٦ – ٩٢. ERIC

Dugan, D. & Elizabeth, A. (٢٠٠١). *Five days of stress and coping in the lives of college students*. PhD, Texas Teach University, DAI –B ٦٢/ ١٠, ٤٨٢٧.

El Sarraj, E., Tawahina, A., & Abu Hein, E. (١٩٩١). *The Palestinian: The story of uprooting*. Paper Presented at The First International Conference on the Mental Health and Psychosocial Well being of Refugees and Displaced Persons, Stockholm, Sweden, October, (١٩٩٣), ٦-١١.

Foster, D., Davies, D.,& Sadler, D. *(١٩٨٧). Detention and Torture In South Africa.* Cape Town, South Africa: David Phillips.

Gabarino, J. and Kostelny, K. (١٩٩٦). The effects of political vionlence on Palestinian children 's behavior political vionlence on Palestinian children 's

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

behavior Problems*:* A risk accumulation model. *Child Development*, (٦٧), ٣٣-٤٥.

Green, B. L. (١٩٩٤). Psychosocial research in traumatic stress: Update. *Journal of Traumatic stress*, ٧ (٣), ١٢٠- ٢٧٤.

Haysom, N. Mabangalola. (١٩٨٦). *The rise of right wing Vigilantes in South Africa*. Johannesburg, South Africa: Crida.

Heiligenstein, E. & Guenther, G. (١٩٩٦). Depression and academic impairment in college students. *Journal of American College Health,* ٤٥, (٢) ٥٩ – ٧٧.

Hickson, (١٩٩٢). Children at war. Elementary school, *Guidance and Counseling,* ٢٠, (١٩), ٣١٢ – ٣٣٠.

Higgins, J. E., & Endler, N. S. (١٩٩٥). Coping, life stress and psychological and somatic distress. *Eurpean Journal of Personality,* ٩ (٤) ٢٥٣ – ٢٧٨.

Kawar, A. (١٩٩٦). *Daughters of Palestine. Leading Women of the Palestinian national movment*. Albany NY: State University of New York press.

Kelly, W. E. (١٩٨٥). *Post traumatic stress disorder and the War Veteran patient.* New York ; Brunner / Mazel.

Khalidi, R. (١٩٩٧). *Palestinian identity*. New York: Colombia University Press.

Khamis, V. (١٩٩٥). Coping With stress: Palestinian families and Intifada – related trauma. Manuscript submitted For publication.

Kinzie, J. D., Fredrickson R., Ben, F. D & Karl,W. (١٩٨٤). Traumatic stress

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

syndrome among survivors of Cambodian concentration cam*ps*. *American Journal of Psychiatry*. ١٤١, ٦٤٥-٦٥٠.

Kinzie, D. & Boehnlein, J. (١٩٩٣). Psychotherapy of the victims of massive violence: Counter Transference and ethical issues. *American Journal Of Psyhciatry*, ٧٤ ٨٢-٩٩.

Kostelny, K. & Garbarino, J. (١٩٩٤). Coping with the consequences of living in danger: The case of Palestinian children and youth. *International Journal of Behavioral development*, ١٧, ٢١٨ – ٢٣٣.

Kuterovac, G., Dyregrov, A., & Stuvland, R.(١٩٩٤). Children in War: A Silent majority under stress. *British Journal Medical Psychology*. ٦٧, ٣٦٣-٣٧٥.

Kuttab, D. (١٩٨٨). A profile of the stone throwers. *Journal of Palestinian Studies*, ١٧, ٤٢ –٥٧.

Lazarus, R.S. (١٩٦٦). *Psychological Stress and the Coping process*. New York: Mc Graw Hill.

Lonigan, C. J.,Shannon, M. P., Finich, A. J., Daugherty T. K.,& Saylor, C. M. (١٩٩١). Children`s Reactions to a natural disaster: Symptom severity and degree of exposure.*Advances in Behavior Research and Therapy*, ١٧, ١٣.

Martin, R. A., Kazarian, S.S, & Breiter, H.J. (١٩٩٥). Perceived stress, life events, dysfunctional and depression in adolescent Psychiatric. *Journal of psycho Pathology and Behavioral Assessment*, ١٧ (١) ١٢٤-١٤١.

Mclachlan, F. (١٩٨٨). Children in, prison In S. Burman And P. Reynolds (Eds.), *Growing in a divided society*. ٢٤١- ٢٥٨. Johannsburg: South Africa: Ravan Press.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Mental Health Foundation. (١٩٩٩). *The big picture: Promoting children & young people's mental Health* London. The Mental Health Foundation

Ministry of Health, Palestinian National Authority. (٢٠٠٢). *The effect of Al Aqsa Intifada in Palestine*. Press Report, Gaza: PNA ; June. ٣–٧.

Mishal,S., & Aharoni, R. (١٩٩٤). *Speaking stones*. Syracuse, N Y: Syracuse University Press. Miros, A., Nicole, J. (٢٠٠٠). *Depression, anger and coping skills as predictors of suicide ideation in young adults:* Examination of the Diathesis – stress – hopelessness Theory, Hofstra University, Phd, DAI, B (٦١) ٦-٣٠.

Moscono, A, Victor, S. & William, J. (٢٠٠٠). *Personality differences in stress coping strategies*. California State University, Long Beach. MAI ٣٩ / ٠١, ٢٩٦.UMI ProQuest Digital Dissertations.

Nashef, Y. (١٩٩٢). *The psychological impact of the Intifada* on Palestinian Living in refugee camps in the West Bank, *as reflected in their drawings & behavior.* Frankfort an Main ; Peter Lang (٩).

Oweini, A., A. (١٩٩٤). *Understanding student's coping mechanism in response to prolonged hostilities:* The case of students at the American University of Beirut in the Lebanese War (١٩٧٥-١٩٩١). Dissertation Teachers College, Colombia University.

Paardekooper, B., De Jong, J. & Hermanns, J.(١٩٩٩*) The psychological impact of war and the refuge situation* on south sudanese children in refugee camps in Northern Uganda. *Journal Child Psychology Psychiatry, ٤٠.*

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(PCC) The Palestinian Counseling Center.(٢٠٠٢). *Responding to crises Intervention.*file ١١A. April.htm. Peter, J.M. (١٩٩١). *Gender in crises: Women and Palestinian Resistance movement.* New York: Colombia University Press.

Petorius, T. B. (١٩٩٢). Problem-Solving Appraisal in The Association of life, Stress & Depression, Psychological Reports,٧١,V.٣. ٨٥٥-٨٦٢.

Punamaki, R. (١٩٨٦). Stress among Palestinian women under Military occupation,Women's appraisal of stresses, their coping models, and their Mental health. *International Journal of Psychology*, ٢١,٤٤٥– ٤٦٢.

Punamaki, R. L., & Suleiman, R. (١٩٩٠). Predictors and effectiveness of coping with political violence among Palestinian children. *British Journal of Social Psychology*; ٢٩, ١٢٢-١٤٠.

Pynoos, R.S. & Nader, K. (١٩٩٣) Issues in the treatment of posttraumatic stress in children and adolescents, in J.P. Wilson & B. Raheal (Eds.) *International hand book of traumatic stress syndromes.* New York: Plenum Press.

Qouta, S., Puamaki, R.L., & EL Sarraje, E. (١٩٩٥). Relations between traumatic experiences, activity cognitive & emotional response among palestinian children. *International Journal of psychology;* ٣٠. ١١٧-١٢٤.

Qouta, S., Punamaki, R.L. & EL Sarraj, E.(١٩٩٧). House demolition and mental health, victims & witnesses. *Journal of Social Distress and Homlessness*, ٦, ٧٤ – ٧٩.

Raetz, W. & Teresa, K. (٢٠٠٢).*Stree & Coping in first year student and gender schema.* PhD. University ٠f Georgia DAI – A ٦٣/٠٢, ٤٥٤.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Randall, D. Lynn, A. (٢٠٠١).The Relationship between stress, coping resources & quality of life.DAI–B ٦٢ / ٠٥, ٢٤٩٧. UMI Proquest Digital Dissertations.

Ravindran, A. V., Griffiths, J. &, Waddell, C., (١٩٩٥). *Stressful life in relation to dysthymia and major depressive disorders.* Variations associated with alleviation of symptoms following phramaco therapy Progress in Neuro psychopharamacology and Biological Psychiatry, ٤,١٩. ٢٧٣–٢٨١.

Rosenthal, B., Spenciner, O., Schreiner, A. & Cedeno. (٢٠٠٠). *Journal of American College Health*, ٤٩, (١). ٤٧٨ – ٤٨٠.

Sack,W. H., Carke,G., & Hin, C. (١٩٩٣). A ٦ years follow–up of Cambodian refugee adolescents traumatized as Children *American Journal Academic Child Adolescent Psychiatry*, ٣٢. ٤٣١–٤٣٧.

Sash. (١٩٨٩). *Violent conflict in Natal. Black Sash: Durban.*

Samir, Q., Raija, L., Punablk, I. & Eyad el Sarraj. (١٩٩٧). House Demolition & Mental Health:Victims & Witnesses. *Journal of Social Distress and the Homeless*, ٦, (٣) ٢٠٦-٢١٧.

Schafer,W. (١٩٩٢). *Stress Management for Wellness.* Harcourt Brace Jovanovich,College. Publishers, N y.

Schwebel, A. I., Barocas, H. A., Reichman, W., & Schwbel, M.(١٩٩٠). *Personal Adjustment and Growth: A life–span Approach.* ٢nd, ed., Wm. C. Brown Publishers.

Smith, P., Perrin, S., Yyle, R. & Hesketh, S. (٢٠٠١) War exposure and

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

maternal reaction in the psychological adjustment of children from Bosnia – Herzegovina. *Child Psychiatry*, ٤٢, ٣٩٤-٤١٧.

Somervill, A.W.,Allen, A.R., Noble, B.A. & Sedgwick D. L. (١٩٨٤). Effect of stress management class: One year Later. *Teaching of Psychology,* ١١, ٩٢-١٠٨.

Straker, G. (١٩٨٩). From victim to villain ; A slight of speech?: Media representations of township youth. South Africa: *Journal of Psychology* (١٩) ١٧٠-١٨٤.

Summerfield, D. (١٩٩٣). Health and human rights in Gaza. *British Medical Journal*, ٣٠٦, ٢٤٤-٢٦١.

Swartz, L. & Levett, A.(١٩٨٩). Political depression and children in South Africa:The Social contruction of damaging Effects. *Social Science and Medicine,* ٢٨, ٩٦-١٠٨.

Takanishi, R., Nightingale, E., Preface, K., Kaiz, P., Taylor, D., & Vanderryn, J. H. (١٩٩٦). *Health issues for minority adolescents*. Lincoln,NE: University Of Nebras- ka Press.

Taylor, S. E. (١٩٨٦). *Health psychology*. Random House, New York.

Thabet, A. A. & Vostainis, P. (١٩٩٨). *Social adversities and anxiety disorders in the Gaza strip*. Atch Di (٧٨), ١٤٢–١٥٩.

Thabet, A. A. & Vostanis P. (١٩٩٩). Posttramumatic stress in children of war. *Journal of Child Psychiatry,* ٤٠, ٣٤-٦٠.

Thabet, A. A., Mousa, A., Yehia, & Vostanis,.(٢٠٠٢). Emotional problems in Palestenian Children living in a war zone: A cross sectional study, *Lancet,* ٣٥٩ (١٢), ٩٣٢٠.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

The Palestinian Counseling Center (PCC). (٢٠٠٢, april). *Responding to Crises Intervention*. file:١١A:htm.

Vinnick, L. A., & Frickson, M.T. (١٩٩٤). Social skill in the Third & sixth grade children: A moderate of life stressful live events and behavior Problems. *Journal of child & family studies*. (٣) ٣٠-٤١.

Vogelman, L. (١٩٩٠). *The study of violence in South Africa.* Unpublished manuscript. Johannseburg: Universit Of Witwatersrand, Center for the Study of Violence.

Walden, C. (١٩٩٤). The health status of African American College Students: A literature Review. *Journal of America*, College Health, ٤٢, ٣٧-٣٨٨.

Wallach, L. (١٩٩٣). Helping children cope With violence. *Young children*, ٨, ٤-١١.

Wallen, A., & Jacqueline, D. (١٩٩٣). *Child Psychology: Children and Violence*. ٣٢, (٢٤) ٥-١٩.

West, L. J. (١٩٨٢). Effects of isolation on the evidence of Detainees. Proceedings of the Conference on Detention and Leglation Durban South Africa, University of Natal.

William, R., S.. (٢٠٠٠). *Use of humur in coping With stress*. University of Georgia,EdD Recreation psychology Clinic (٠٦٢٢) UMI ProQuest Digital Dissertations.

Zeidner,M. & Hammer, A. L. (١٩٩٠). *Life events and coping resources as predictors of stress symptoms.* Personality and Individual Differences, ١١ (٧) ٨٦-١٠٣.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملاحق

ملحق رقم (١)

المقابلة المسجلة التي أجريت مع الدكتور

اسحق القطب عميد كلية لآداب بجامعة القدس

بتاريخ ١٨ / ١١ / ٢٠٠٢

أجرت الباحثة مقابلة تم تسجيلها مع الدكتور اسحق القطب عميد كلية الآداب بجامعة القدس حول الصحة النفسية لطلبة الجامعات الفلسطينية بعدة أسئلة:

سـؤال: ماذا تواجه الصحة النفسية للشباب الجامعي في ظروف الاحتلال الإسرائيلي؟

الإجابة: إن الصحة النفسية للشباب الجامعي في القدس بشكل خاص وباقي المدن بشكل عام تعاني من أزمات نفسية متفاوتة في الحدة.

سـؤال: ما هو السبب المباشر لمواجهة هذه الأزمات النفسية في رأيك؟

الإجابة: إن المحيط غير المستقر بسبب ظروف الاحتلال له تأثير كبير على الصحة النفسية.

سـؤال: أرجو أن توضح لنا ما هو هذا المحيط غير المستقر؟

الإجابة: أعني بالمحيط غير المستقر لطلبة الجامعات هو الوضع الذي يعيشون فيه حاليا كالاغلاقات، الحصار، الضغوط، الاعتقالات، الاغتيالات وما يدور حاليا في الساحة الفلسطينية، إنها ساحة حرب فرضها الاحتلال.

سـؤال: لماذا تعتقد أن طلبة الجامعات بالذات يعانون أكثر؟

الإجابة : إن طلبة الجامعات يشعرون بل يعتقدون أنهم هم المستهدفين في كل نقطة تفتيش وفي كل حملة من مداهمات إسرائيل. إن هذه المداهمات أثرت على الصحة النفسية للطلبة بطريقة سلبية.

سـؤال: معظم الجامعات التي توجهنا إليها لأجراء تسجيلات مع الطلبة كانت الدبابات والمدرعات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

موجودة على أبواب الجامعة هذا عدا عن إطلاق الرصاص الذي سمعناه والقنابل الغازية فكيف تتم العملية التعليمية بهذا الجو المشحون؟

الإجابة: تماما كما ذكرت إن العملية التعليمية والتربوية لاشك تتأثر بهذه المعوقات خاصة وانه كثيرا ما يتأخر الطلاب عن موعد دراستهم أو الأساتذة عن موعد محاضراتهم مما يؤثر بالتالي سلبيا على الصحة النفسية للطلبة والأساتذة معا.

سـؤال: يقول الطلبة الذين قابلناهم بأنهم كثيرا ما يتعرضون لسحب الهوية أو الإهانة أو الاعتقال أو الضرب عند الحاجز العسكري وهم في طريقهم إلى الجامعة في رأيك هل سيؤثر هذا فيما بعد على صحتهم النفسية؟

الإجابة: بالطبع إن التعرض لمثل هذه الضغوط سيؤثر بالتالي على صحتهم النفسية في الوقت الحاضر وفي المستقبل مما قد يعرضهم للوقوع في أمراض نفسية عديدة. أيضا إن تعرض الأب أو أحد أفراد الأسرة إلى الاضطهاد كالاعتقال أو الاغتيال سيجعل الطالب يخزن في نفسه العديد من انفعالاته السلبية وقد يفرغها في الساحة أو الخارج، أو يجعله عدوانيا أكثر هذا عدا عن إهمال المجتمع الدولي لقضيته وحقوقه مما يجعله في حيرة مع نفسه ويؤثر سلبا على صحته النفسية مما يجعله في حيرة مع نفسه وتثر سلبا على صحته النفسية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (٢)

مشاهداتي في فلسطين المحتلة في الدراسة الاستطلاعية الأولى

كانت رحلتي إلى فلسطين المحتلة لهذه الدراسة فيها الكثير من المغامرة والمخاطرة، فعادة ما تجرى الدراسات العلمية على الشعوب التي عانت من الحروب أو ظروف الاحتلال في الفترة ما بعد انتهاء هذه الحرب أو ذاك الاحتلال.

ولكن هذه الدراسة العلمية أجريت تحت ظروف الاحتلال الإسرائيلي لفلسطين حيث تدور الحرب حاليا ومنذ بداية انتفاضة الأقصى بتاريخ ٢٩ / ٩ / ٢٠٠٠ بين الشعب الفلسطيني وقوات الاحتلال في كل مدينة بل وفي كل حي وشارع.

في تاريخ زيارتي للجامعات الفلسطينية في ١١/١٧ / ٢٠٠٢ حاولت أن أختار الجامعات التي يمكن أن يكون فيها الحرم الجامعي أو الكليات الجامعية في حرمة من الاحتياجات والاعتداءات على الطلبة أو الأساتذة.

في اليوم الأول للبدء في تسجيل المقابلات للدراسة الاستطلاعية اخترت كلية الآداب التابعة لجامعة القدس وهي للبنات، وتعتبر نسبيا في مأمن من الاعتداءات هذا من جهة، ومن جهة أخرى لأنها تقع في مكان لن يعرضني إلى الحواجز الإسرائيلية المتواجدة في كل مدينة وقرية حيث الجنود الإسرائيليون الذين يتحينون الفرص للتفتيش عن الهويات أو ضرب وإهانة كل من يمر من الحاجز العسكري ليتنقل بين منزله وكليته أو منزله ومنزل أقاربه.

في هذه الكلية التابعة لجامعة القدس سمعت من الطالبات ما جعلني أشعر أنه من الضروري أن أقابل الطلبة الآخرين الذين يقعون في مناطق السلطة الفلسطينية.

فمدينة القدس الشرقية تعيش بكاملها تحت الاحتلال أما باقي مدن الضفة فتعيش في سجن كبير أو معسكر كبير تجتاحه الدبابات الإسرائيلية ويهاجمها جنود الاحتلال في أي وقت يشاءون، أو يفرضون منع التجول عليها، وتقف الدبابات في مداخل الكليات وعلى أبواب الجامعات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كانت أهم المشاكل التي يعاني منها الطلبة الجامعيين هي كيفية الوصول إلى الجامعة بأمان حيث أن معظمهم يحضرون إليها من خارج المدينة، إما من المدن المجاورة، أو القرى المحيطة بمدينة القدس ويتعرضون إلى التفتيش من قبل الجنود (المتوحشين) حسب تعبير معظم الطالبات والذين لا يتورعون عن مضايقة أو التحرش بأية طالبة. أما الشباب الجامعي فلهم الضرب والشتائم والإهانات وخلع الملابس هذا إذا لم يتم اعتقالهم كمجموعات.

في اليوم الثاني كنت أعددت لتسجيل مقابلاتي مع طلبة جامعة القدس فرع أبو ديس وكنا قد سمعنا أن منع التجول يفرض أحيانا وأحيانا يرفع، ذهبنا من الطرق الالتفافية اعتقادا منا أنها قد تكون بمأمن من تعرض الجنود إلينا، وحينما دخلنا أبوديس من الناحية الشرقية أو المدخل الشرقي للجامعة فوجئنا بإطلاق عبوة غاز في اتجاه سيارتنا، شعرت بالخوف الشديد، فطلبت من مرافقي دكتور الجامعة أن نعود، لكنه واصل المسير بالسيارة وترجل منها قائلا سأشرح للجنود هدفنا أننا هنا في دراسة علمية مع الطلاب، ولكنه لم يكد ينزل من السيارة وإذا بقنبلة صوتية، تتبعها قنبلة غازية كانت باتجاهنا ولم يكتف الجندي الإسرائيلي بذلك بل وجه بندقيته إلى صدورنا، أسرعنا بالتراجع منسحبين بالسيارة بأقصى سرعة ممكنة حتى نجونا، ولم نستطع بالطبع أن نقابل أي من طلبة الجامعة.

وفي المساء استطعنا أن نقابل فتاتين كانت قد خرجتا من معركة اجتياح الجامعة بأعجوبة وتحدثتا عن اجتياح قوات الاحتلال الحرم الجامعي هاجمين على السكنات الداخلية للطلبة مطلقين الرصاص وغازات مسيلة للدموع فجرح من جرح واستشهد من استشهد في تلك الحادثة وقال زميل لهم هكذا حصل بجامعة بيت لحم قبل يومين. فالطلبة الجامعيين مستهدفين، وعرقلة الدراسة وإيجاد جو من الإرهاب والرعب بين صفوف الطلبة هو الهدف الواضح لقوات الاحتلال الإسرائيلي.

علق أحد الطلبة على الاحتياجات المستمرة على الجامعات قائلا: الهدف واضح إن إسرائيل تخشى من أن نتعلم، وتخشى الشباب الجامعي، وهذا أكيد واضح على جبنهمن إن حقنا في عدالة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قضيتنا واضح ونحن بالعلم والمثابرة والتحدي والاستشهاد سنحرر أرضنا ونخلصها من هذا الدخيل الغريب.

وحول سؤال مع أكثر من طالب إذا كانوا يخافون من كل هذه الدبابات والمدرعات التي تقف أمام بوابات الجامعات أجاب طالب: "إن جنودهم يخافون لأنهم جبناء ولأنهم يعرفون أنهم ليسوا على حق وأن هذه البلاد ليست بلادهم فكل منهم جاء من روسيا أو بولونيا أو بلاد الله الواسعة، أما نحن فلا نخاف الحق حقنا والأرض أرضنا ونحن أسياد هذه الأرض وسترحل إسرائيل ونحن سيأتي يوم نحرر فيه أرضنا ونطهرها منهم".

في اليوم الثالث كان موعدنا في رام الله، لم نستطع الوصول إلى جامعة بيرزيت أو جامعة النجاح بنابلس، فالطريق هناك غير مأمون وحافل بالمخاطر الكبيرة خاصة وأن جنود الاحتلال يتصيدون أية سيارة أو مركبة تمر بالطرق الرئيسية ليطلقوا عليها الرصاص أو لينكلوا بمن هم بداخلها. لذلك اكتفينا بكلية العلوم التربوية بالطيرة وهي كلية جامعية تابعة لوكالة الغوث قابلنا عدد من الطلاب في قسم الداخلي كان عدد كبير منهم من جنين، أو نابلس، أو طولكرم، أو غزة هم مجموعة من كل أنحاء فلسطين. ولم تختلف الإجابة أو المقابلات مع الطلبة عن غيرها تلك التي أجريناها في القدس أو أبو ديس أو بيت حنينا، حيث أن الطلبة الجامعيين يملأهم الغضب، والتحدي، والإرادة القوية، والإيمان بالله، وبقدرتهم على الصمود وقهر جبروت العدو المحتل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (٣)

مشاهداتي في فلسطين المحتلة عند توزيع الاستبانة

في زيارتي الثانية لفلسطين المحتلة بتاريخ ١٧ / ١ / ٢٠٠٣م، وبعد أن طورت مقاييس الضغوط النفسية وأساليب التكيف بناء على المقابلات التي سجلتها مع الطلبة في الدراسة الاستطلاعية الأولى، قمت بجولة على الجامعات التي يمكن الوصول إليها، ولم تكن المخاطر أقل منها في المرة الأولى فجنود الاحتلال الإسرائيلي موزعين في كل المداخل للمدن والجامعات، وكانوا أشد بطشا وأكثر استفزازا للطلبة والأساتذة ولكل ما يمت بصلة إلى الجامعات.

في الجامعات التي تمكنت إلى الوصول إليها قمت بتوزيع الاستبانة على الطلبة الذين كانوا أحيانا يترددون في تعبئتها، هذا عدا عن الشعور بأن جنود الاحتلال وراء الجدران وقد يداهمون فجأة قاعات الدراسة. والغريب أنه تمت مهاجمة ثلاث جامعات في اليوم التالي لانتهائي من عملية تعبئة الاستبانة مع الطلبة.

وبعض الجامعات لم أتمكن من الوصول إليها كجامعة الخليل التي فاجأتها قوات الاحتلال بإغلاقها وإغلاق وتدمير بعض مباني معهد البوليتيكنيك.

أيضا جامعة القدس المفتوحة في رام الله تمت مهاجمتها والاعتداء على طلبتها وتفتيش أوراقهم وغرفهم قبل عدة ساعات من الموعد المقرر لي للذهاب إلى تلك الجامعة، أما جامعة بيت لحم وجامعة بيرزيت وجامعة النجاح فكان من أكبر المستحيلات التوجه إليها بسبب منع التجول المستمر وإغلاق الطرق، وفي هذا المجال لابد لي من شكر أولئك الطلبة أو الأساتذة أو الأصدقاء الذين ساعدوني على مسؤولياتهم الخاصة وتوزيع الاستبانة بين أفراد الطلبة في الجامعات المذكورة.

إن الحملة المسعورة التي ينتهجها المحتل الإسرائيلي في الهجوم على الجامعات وعلى الطلبة وأعضاء الهيئة التدريسية بلغت أوجها في فترة العمل في هذه الدراسة وخاصة الفترة الزمنية ما بين ١٧ / ١١ / ٢٠٠٢م و ٢٤ / ١ / ٢٠٠٣م. وكما ذكر لي بعض الأساتذة في فترة انتفاضة الأقصى زادت الوحشية والهمجية والقمع والإرهاب على الطلبة الجامعيين بشكل لم يسبق له مثيل منذ

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بداية الاحتلال الإسرائيلي لفلسطين في عام ١٩٤٨م.

أما طالب آخر فعلق قائلا: إن انتفاضة الأقصى فتحت عيوننا وقلوبنا وادراكاتنا بأن إسرائيل لا تسعى إلى السلام أبدا بل تسعى إلى إبادة وتدمير الشعب الفلسطيني بكل فئاته وخاصة طلبة الجامعات الفلسطينية التي تعتبرهم إسرائيل عدوها الأكبر.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (٤)

مقياس الضغوط النفسية الخاص بالطلبة في فلسطين

يرجى منك وضع إشارة (×) في العمود المطابق لحالتك:

الفقرة	تنطبق إلى درجة				لا تنطبق أبداً
	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	
أعاني من عدم انتظام الدراسة بسبب الحواجز العسكرية					
أشعر أنني أعيش حالة إرهاب دائم بسبب الاحتلال					
أشعر بالإحباط كلما رأيت جنود الاحتلال على أبواب الجامعة					
أعاني من الخوف والقلق بسبب مداهمات الجنود للحرم الجامعي					
أشعر بالإحباط والغضب من مضايقات جنود الاحتلال للزملاء					
أشعر بالإهانة كلما أجبرت على خلع ملابسي عند الحاجز العسكري					
أعاني من تدني التحصيل بسبب ظروف الاحتلال					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أشعر بالخوف بسبب إطلاق الرصاص وأنا في طريقي للجامعة					
أخسر كثيراً من المحضرات بسبب منع التجول المفاجئ					
يرهقني اضطراري للعبور بطرق التفافية للذهاب إلى الجامعة					
أشعر بالخوف الدائم وعدم الأمان من الاحتلال					
أشعر بالإحباط حين أرى زملائي يعتقلون داخل حرم الجامعة					
تزعجني القنابل المسيلة للدموع التي يلقيها الجنود على الطلاب					
يزعجني اجتياح الدبابات للحرم الجامعي					
أعاني من عدم القدرة على التركيز أثناء المحاضرات					
في المحاضرة يشغلني التفكير في خطورة العودة إلى المنزل					
أشعر أنني في حالة قلق مستمر وأنا في الجامعة					
أشعر أن أهلي في حالة خوف دائم على مستقبلي					
أعاني من كوابيس ليلية من جنود الاحتلال					
أشعر بالإنهاك والتعب باستمرار					
أعاني من الضغط بسبب صعوبة توفير مصاريف الجامعة					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أعاني من اضطرابات في النوم					
أعاني من تسارع نبضات القلب كلما رأيت الجنود					
أشعر بالقلق لأنني عاجز عن تغيير ما يحدث لي ولأسرتي					
الفقرة	تنطبق إلى درجة				لا تنطبق أبداً
	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	
أشعر بالخوف من أن يدمر الجنود بيتي					
أشعر بالحزن الشديد لرؤية الأطفال يقتلون					
أشعر بالغضب والإحباط كلما قتلوا أحد زملائي					
أعاني من مخاوف عديدة بشأن المستقبل					
أعاني من صداع مستمر وجسمي دائماً منهك					
أعاني من تمزيق أسرتي وتشتتها بسبب الحواجز العسكرية					
أخاف أن يقتلوا أبي أو أحد اخوتي					
أشعر أن دراستي عبء مادي كبير على أهلي					
تنقلاتي بين حاجز عسكري وآخر ترهقني نفسياً ومادياً					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أعني من الشعور بالغربة لصعوبة سفري إلى أهلي					
أعاني من التشتت بسبب عدم الاستقرار وترقب الأحداث					
أشعر بخطر دائم وأنا في طريقي من وإلى الجامعة					
أشعر بالغثيان كلما شاهدت الموتى في الشوارع					
أشعر بالإحباط لرؤية الجنود يلاحقون الأطفال					
أشعر بالحزن كلما رأيت موكب شهيد					
أشعر بالغضب كلما شاهدت تدمير المنازل بالدبابات					
أشعر بالإحباط كلما مررت بالحاجز العسكري					
أشعر بالغضب بسبب تقاعس الأخوة					
ترهقني المعاناة والخوف في وجوه الأطفال					
أشعر بالذل كلما تعرضت للضرب على الحواجز العسكرية					

* أرجو إضافة أية ضغوط أو مشكلات تتعرض لها أو تعاني منها

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (٥)

مقياس الضغوط النفسية الخاص بالطلبة في الأردن

يرجى منك وضع إشارة (×) في العمود المطابق لحالتك:

الفقرة	تنطبق إلى درجة				لا تنطبق أبداً
	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	
أعاني من عدم وجود مرشدين للتوجيه الأكاديمي في الجامعة					
أعاني من التوتر الشديد خلال فترة الامتحانات					
أشعر بالإحباط لأنني لا أجد التشجيع من المجتمع على دراستي					
أخاف من التعبير عن مشاعري العاطفية لأهلي					
أشعر أنني لا أستطيع التعبير عن رأيي بحرية أمام المدرسين					
يزعجني ضعف الوازع الديني بين الطلاب					
يرهقني الوضع الراهن في الأرض المحتلة					
أشعر أن العادات والتقاليد تقيدني في كل تصرفاتي					
أشعر بالذنب بسبب تدني التحصيل في علاماتي					
أشعر بالوحدة والإرهاق بسبب بعدي عن الأهل					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أشعر بالضيق بسبب كبت الحرية في الجامعة					
يرهقني ارتفاع تكاليف الدراسة الجامعية					
تحبطني رؤية المشاهد التلفزيونية في الأرض المحتلة					
يضايقني أن المسافات بعيدة بين الكليات					
يضايقني أن الأساتذة يستعملون معنا طريقة التلقين المملة					
أشعر بالإحباط لعدم تفهم أهلي لاضطراري مجاملة الزملاء					
تضايقني أزمة المواصلات من والى الجامعة					
يضايقني اضطراري لمجاملات الزملاء أيام الامتحانات					
أشعر بالقلق لأنني أبذل الكثير ولا أحقق العلامة التي أريد					
أشعر بالحزن لعدم استطاعتي مساعدة الأشقاء في الأرض المحتلة					
أشعر بالخوف من والدي إذا تأخرت علاماتي					
يضايقني عدم احترام المدرسين لرأي الطلبة					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفقرة	تنطبق إلى درجة				لا تنطبق أبداً
	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	
أشعر بالضيق من تخصصي ولكني اضطررت له					
يرهقني أنني لا أستطيع التركيز في دراستي					
أشعر بالضيق لأنني لا أستطيع مواجهة والدي					
يزعجني أن حرية التعبير محدودة في الجامعة					
أواجه مشكلة عدم الرغبة في الدراسة لأن المواضيع مملة					
أعاني من التسلط الشديد من أبي في كل قراراتي					
يزعجني أنني لا أجرؤ على مخالفة الأستاذ ولو كان على خطأ					
يضايقني أنه لا توجد علاقة بين الطالب والهيئات التدريسية					
أشعر بالقلق لأن دراستي تشكل عبئا على أسرتي					
أعاني من إهمال الزملاء إذا لم أجاريهم في اللبس والمظهر					
مشكلتي أن الجو الدراسي يتمحور حول العلامة					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تزعجني الضغوطات الاجتماعية في الجامعة					
تضايقني الانتقادات من الزملاء بلا مبرر					
مشكلتي أنني لا أستطيع التعبير عن مشاكلي العاطفية لأهلي					
غربتي عن الأهل تشعرني بالوحدة والإرهاق					
أعاني من الكوابيس الليلية أيام الامتحانات					
أعاني من صعوبات مرضية تعيقني عن الدراسة					
أعاني من الخوف من المستقبل بعد التخرج					

* أرجو إضافة أية ضغوط أو مشكلات تتعرض لها أو تعاني منها

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (٦)

مقياس مهارات التكيف الخاص بالطلبة في فلسطين

تتضمن الفقرات التالية أساليب يستخدمها الطلبة في الجامعات الفلسطينية في مواجهة الضغوط

يرجى منك وضع إشارة (×) في العمود الذي ينطبق على حالتك فعلا:

الفقرة	تنطبق إلى درجة				لا تنطبق أبداً
	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	
أركز على دراستي لأتفوق على أعدائي					
أشعر بروح التحدي في مقاومة جنود الاحتلال					
أساعد أطفال الحجارة وأشجعهم					
أعزز ثقتي بنفسي وبعدالة قضيتي					
أؤمن بأن بعد كل عسر يسرا					
أخطط وزملائي لمواجهة الدبابات أمام الحرم الجامعي					
أتسلى وزملائي بإثارة جنود الاحتلال واستفزازهم					
أذكر زملائي بأن الجهاد هو الوسيلة الوحيدة للتحرير					
أشعر أن كل مصاب هو قريبي وعلي مساعدته					
أذكر نفسي بأنه بالصبر والإيمان سنحرر أرضنا					
أعمل على مواجهة الجنود مع مجموعات الطلبة					
أتذكر أنه بالعلم والمثابرة لن يستطيع الاحتلال تدمير أحلامي					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أشعر بالحقد وأتمنى الانتقام من العدو					
أفكر بأن سلاحي في مكافحة الاحتلال هو العلم					
أتكيف مع الصعوبات بتقديم العون للمناضلين					
أتكيف مع الضغوط بزيارة عائلات المعتقلين					
أساعد أطفال الشهداء في دراستهم فأشعر بالراحة					
أساعد في حمل الشهداء لأنهم مثلي الأعلى					
أواجه وزملائي جنود الاحتلال جماعات جماعات فيخافون					
أتذكر بأن هدفي كطالب هو النضال بكل الوسائل المشروعة					
أذكر نفسي أن كل احتلال يضفي إلى زوال					
الفقرة	تنطبق إلى درجة				لا تنطبق أبداً
	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	
أذكر نفسي بأن الإسرائيليين غرباء ولا بد أن يرحلوا					
أتذكر بأن هدفي هو تحرير الأقصى					
أتحدى وزملائي تعطيل الدراسة بإيجاد وسائل بديلة					
أذكر نفسي أن كل الشعوب انتصرت في نضالها					
أذكر نفسي أن الله يبشر المجاهدين بالجنة					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أذكر زملائي أن فلسطين أرضنا وسنحررها بإذن الله					
أتحدى وزملائي منع التجول					
أذكر نفسي بأن جنود الاحتلال جبناء وأننا سوف نهزمهم					
أذكر نفسي أن هدفي في الحياة تحرير الأرض من الغرباء					

ما الأساليب أو المهارات التي تستخدمها في التعامل مع الضغوطات التي تواجهها في التغلب على المشكلات؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (٧)

مقياس مهارات التكيف الخاص بالطلبة في الأردن

تتضمن الفقرات التالية أساليب يستخدمها الطلبة في الجامعات الأردنية في مواجهة الضغوط

يرجى منك وضع إشارة (×) في العمود الذي ينطبق على حالتك فعلا:

الفقرة	تنطبق إلى درجة				لا تنطبق أبداً
	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	
أتغلب على قلق الامتحان بالدراسة المستمرة					
أختار المواد ذات التوقيت المتأخر كي أتفادى تأخر الصباح					
أتكيف مع نفسي بالتفاؤل، والتفكير بأن لا حياة مع اليأس					
أسعى لإقامة علاقات اجتماعية لأنني أشعر بأنني أقوى مع الجماعة					
أجد أن الإيمان هو الأساس في تحمل الضغوط النفسية					
أذكر نفسي أن الصبر مفتاح الفرج مهما طالت الأزمة					
أتمسك بمبادئي وأخلاقي لأتجنب الوقوع في الخطأ					
أتكيف مع كثرة المتطلبات الدراسية بزيادة مدة الدراسة					
أتكيف مع المشكلات العاطفية بالتركيز في دراستي					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أتغلب على أزمة المواصلات بالتوجه مبكرا إلى الجامعة					
أذكر نفسي أن العلم هو هدفي الأول في الجامعة					
أتغلب على مشكلة عدم فهم الآخرين لتخصصي بحبي له					
أتعاون مع أهلي بقدر المستطاع لتخفيف مصاريف الجامعة					
أثبت جدارتي بتحمل المسؤولية لأخفف الضغط على أهلي					
أسعى للتعبير عن رأيي من خلال الكتابة بالنشرات الجامعية					
أتغلب على الضغوطات النفسية بالقراءة					
أتكيف مع العادات والتقاليد بتقبلي لها					
أحاول جهدي بناء علاقة جيدة مع الأساتذة					
أتغلب على شعوري بالغربة من خلال الاشتراك بالأنشطة الجامعية					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفقرة	تنطبق إلى درجة				لا تنطبق أبداً
	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	
أسعى للحصول على الدعم من أهلي لتحقيق أحلامي في تخطيط المستقبل					
أشترك بالأندية والنشاطات للتغلب على مشاعر الوحدة					
أشعر أن ما أدفعه للدراسة سيعود بالفائدة على مستقبلي					
أخفف الضغوطات الاجتماعية بتكثيف علاقاتي مع الأصدقاء					
أذكر نفسي بأن القناعة كنز لا يفنى					
أتحمل سلطة أبي بإقناع نفسي أنها لمصلحتي					

ما الأساليب أو المهارات التي تستخدمها في التعامل مع الضغوطات التي تواجهها في التغلب على المشكلات؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (٨/أ)

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة الدكتور المحترم

تم بناء قائمة لقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، وذلك بناء على الدراسة الاستطلاعية التي أجريت مع الطلبة في كلية الآداب في جامعة القدس، فرع أبو ديس وجامعة بيت لحم وكلية العلوم التربوية رام الله.

أرجو منك التكرم ببيان رأيك في مدى مناسبتها ووضوحها .

وشكرا / الباحثة دلال العلمي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (٨/ب)

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة الدكتور المحترم

تم بناء قائمة لقياس مهارات التكيف التي يستعملها طلبة الجامعات الفلسطينية في مواجهة الضغوط النفسية، وذلك بناء على الدراسة الاستطلاعية التي أجريت مع الطلبة في كلية الآداب في جامعة القدس، فرع أبو ديس وجامعة بيت لحم وكلية العلوم التربوية رام الله.

أرجو منك التكرم ببيان رأيك في مدى مناسبتها ووضوحها .

وشكرا / الباحثة دلال العلمي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (٩/أ)

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة الدكتور المحترم

تم بناء قائمة لقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الأردنية، وذلك بناء على الدراسة الاستطلاعية التي أجريت مع الطلبة في الجامعة الأردنية وجامعة اليرموك وجامعة البتراء.

أرجو منك التكرم ببيان رأيك في مدى مناسبتها ووضوحها.

وشكرا / الباحثة دلال العلمي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (٩/ب)

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة الدكتور المحترم

تم بناء قائمة لقياس مهارات التكيف التي يستعملها طلبة الجامعات الأردنية في مواجهة الضغوط النفسية، وذلك بناء على الدراسة الاستطلاعية التي أجريت مع الطلبة في الجامعة الأردنية وجامعة اليرموك وجامعة البتراء.

أرجو منك التكرم ببيان رأيك في مدى مناسبتها ووضوحها.

وشكرا / الباحثة دلال العلمي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (١٠)

تسجيلات الجامعات الفلسطينية

فيما يلي تسجيل المقابلات للدراسة الاستطلاعية في فلسطين بعد طرح السؤالين التاليين على الطلبة:-

١. ما هي الضغوط النفسية التي تتعرض لها كطالب جامعي وتعتقد أنها تؤثر على دراستك الجامعية؟

٢. ما هي مهارات التكيف التي تستعملها كطالب جامعي للتغلب على هذه الضغوط النفسية؟

الطالبة سوسن، عمري ١٨ سنة أدرس في جامعة القدس سنة أولى بكلية الآداب

الضغوط

الضغوط التي أتعرض لها تحت الاحتلال أولا هي المواصلات، جنود الاحتلال دائما يعترضوننا في الطرق وفي حواجز مفاجئة مما يؤخرنا في الذهاب إلى الجامعة. أنا أسكن في عنبتا وأحتاج لعدة مواصلات حتى أصل لكليتي. واليهود يحاولون وضع فصل وتمييز بين الشعب الواحد هذا هوية القدس وذلك هوية الضفة. كذلك فرص العمل ضيقة ونحن كطلاب عندنا ضائقة شديدة.

التكيف

إسرائيل تسعى لأن تعاملنا كشعب جاهل وتضيق علينا كل وسائل الحياة وخاصة العلم ولكننا قضيتنا أقوى من كل شيء وهدفنا الوحيد العلم والدفاع عن الوطن.

الطالبة ربى، سنة أولى أدرس أدب إنجليزي في جامعة القدس، عمري ١٨ سنة

الضغوط

أولا: إن الظروف التي نعيشها صعبة جدا في عمرنا هذا نحن لا نزال في أول عمرنا لكننا نعاني الكثير، صحيح أنني أسكن في القدس لكن رؤية الأطفال كل يوم على التلفزيون وجنود الاحتلال الإسرائيلي يقتلونهم ويدمرون بيوتهم في جنين وبيت لحم ورام الله ومشاهدة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الاجتياحات المستمرة على هذه المناطق وفي غزة أيضا إن هذا الأمر أثر علينا كثيرا في العام الماضي خاصة كنا نقدم التوجيهي كان يصعب علينا التركيز والدراسة ولا نستطيع الاستيعاب ان هذا أثر علينا كثيرا من الناحية النفسية وسبب لنا ضغوط نفسية كبيرة.

ثانيا: الظروف المالية والضغوط المالية أهلنا ونسبة كبيرة من شعبنا الفلسطيني عاشت أكثر من ستة أشهر بدون عمل بالكامل لذلك تأثرت الحالة المالية عند أهلنا. ربما وصلت بعض المعونات لشعبنا لكن إسرائيل تضع العراقيل الكبيرة لكي لا تصل هذه المعونات لكل الناس . وبالطبع هذا الوضع صعب جدا خاصة وان ابي أصبح بدون عمل.

ثالثا: المحسوم كلمة إسرائيلية وتعني حاجز والحاجز هو مجموعة من جنود الاحتلال يغلقون الطرق عند مداخل المدن ويمنعون المواطنين من التحرك إلا بإبراز الهوية وهذا يعرقل ويؤخر الجميع سواء الطلاب أو الأساتذة عندنا في الكلية.

كنت أتمنى إن أدرس في جامعة بير زيت لكن من الصعب جدا للوصول إلى الجامعة كذلك صديقاتي في جامعة بيت لحم يعانون الكثير من الوصول إلى الجامعة مع إن بيت لحم لا تبعد عن القدس في الأوقات العادية إلا ١٥ دقيقة في السيارة الآن تحتاج إلى ساعات للوصول إلى هناك خاصة بعد الاجتياح الأخير على مدينة بيت لحم بالدبابات كما سمعت قبل أيام. والوصول إلى الجامعة هناك اصبح شبه مستحيل.

التكيف

إن الإنسان الظالم المستبد الذي نراه أمامنا ويحتل أرضنا نحن فلسطينيين وهي بلدنا وأرضنا كالجنين لا يستغني عن أمه أمنا فلسطين وهم أغراب عن بلدنا هم شعب مشتت أحضروهم بالتقسيط من بلاد العالم من روسيا وبولونيا وأحضروهم في وعد بلفور وفي التقسيم وغرروهم في أرضنا لكن لأنهم أغراب لن تقبلهم أرضنا ولن نسكت نحن حتى نطردهم من بلادنا بإذن الله. نحن بالحجر وبالسكين وبالعبوة الناسفة سننتصر ونطردهم من أرضنا ونحررها بالجهاد بإذن الله ونحن صامدون.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الطالبة هنا، أسكن في صور باهر قضاء القدس عمري ١٨ سنة أدرس في جامعة القدس.

الضغوط

إن الشعب الفلسطيني يعاني من ضغوط نفسية كبيرة ومشاكل نفسية كبيرة ومنها إن الاحتلال الإسرائيلي يؤثر علينا ونعاني معاناة لا نستطيع تحملها .....(توقفت البنت عن الكلام وانهارت في البكاء)

الطالبة إقبال، سنة ثالثة في جامعة القدس تخصص تربية ابتدائية أسكن في الرام.

الضغوط

إن الضغوط النفسية كثيرة خاصة عندما أمر على الحاجز من منطقة لمنطقة لأذهب إلى الجامعة وأجد العراقيل الكثيرة بعد إبراز البطاقة وطبعا هم بالبطاقة يميزون الشعب الفلسطيني فهذا بطاقته زرقاء وهذا بطاقته برتقالي وهكذا وبعد معاناة يومية أمر من الحاجز هذا إذا لم يتصدى لي جنود الاحتلال للاستفزاز والتهكم والسخرية وأحيان يسبوننا ويكيلون الشتائم. في إحدى المرات مررت بأحد الحواجز وإذا الجندي الإسرائيلي يوقفني ويقول لي تكلمي العبرية بالرغم منك. قلت له أنا لا أتكلم إلا العربية قال لي إذن لا تتكلمي العبرية لن تمري من هنا.

لقد خلق في التحدي والغضب فقررت إن أمر بالرغم منه هذه أرضي وأنا ذاهبة لكليتي ولن يستطيع إن يمنعني وفعلتها لففت في طريق التفافي ودخلت كليتي . أيضا حصل معي نفس الحادث مرة وأنا ذاهبة لجامعة القدس في منطقة أبو ديس منعني الجندي على الحاجز من المرور قال لي ولصديقاتي إن مررتم من هنا سأطلق الرصاص وأمزق هوياتكم. تركناه كنا أربعة وغافلناه وتسلقنا سور الجامعة ودخلنا الجامعة. هكذا نحن نعيش حالة إرهاب وتحدي باستمرار.

التكيف

نحن سنبقى في هذه الأرض وأيضا باقي الأطفال سنبقى صامدين في أرض الخلود للشعب الفلسطيني وأجيالنا ستنتصر بإذن الله بالعلم والجهاد سننتصر.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الطالبة رشا، من جامعة القدس أنا سنة ثانية كنت في جامعة بير زيت ولكنني انتقلت إلى هذه الجامعة لصعوبة انتقالي وسفري إلى بير زيت.

الضغوط

كان الضغط الكبير لي هو إن أترك جامعتي وأخسر سنة والسبب الحواجز التي وضعتها إسرائيل قبل الوصول إلى جامعة بير زيت إسرائيل وضعت حاجز صعب جدا جداً هذا الحاجز يسمى حاجز صربا وهو حاجز مشهور في فلسطين بأن هناك جنود متوحشون ليس فيهم رحمة إطلاقا، ومستعد الجندي إن يؤذي الطالب يجرحه يضرب عليه الرصاص يستعمل معه كل أنواع العنف والإذلال وأيضا المجندات أكثر سوءا أحيانا وهم يكرهون إن نتعلم. هذا عدا عن دخول السكنات الدائم للطلبة والتفتيش المستمر واعتقال الطلاب وممنوع أي إنسان يلفظ كلمة مقاومة.

ثانيا: الضغوط الأخرى هي حرمان الأهالي من العمل، كثيرون هم الآباء بلا عمل من الضغوط الأخرى محاولة التفرقة بين الشعب الفلسطيني أي كل من هو يعيش داخل القدس هوية زرقاء والضفة هوية برتقالية.

ثالثا: الخوف أطفالنا أصبح عندهم خوف شديد أختي الصغيرة تقول لي اقفلي الشباك كي لا يأتي مسيل الدموع . إن مسيل العينين يهيج العينين . حتى فرحة العيد لن نشعر بها لقد اقترب العيد ونحن لا نستطيع لا نحن ولا الأطفال الشعور بالفرحة.

رابعا: الحالة الاقتصادية صعبة جدا والمال قليل جدا مع الأهالي والجميع عندهم طلاب في الجامعة وإسرائيل تأخذ فلوسنا بكل الطرق مرة بحجة المخالفات ومرة بحجة عدم حصول رخصة وتجعل الأهالي يدفعون المال القليل بين أيديهم غرامات تتفنن في خلقها خاصة إذا بنى أي إنسان غرفة أو حمام أو شيء يحسن في منزله إضافة إلى هذا إن الشاب من الضروري إن يعمل ويدرس وهم يكرهون إن يروا الشباب يتعلم قبل أسبوع رفع علي الجندي القناصة ورمى حقيبتي على الأرض وطلب مني إن أرفع ملابسي لكي يتأكد أنني لا أحمل حزام ناسف تخيلي أنا طالبة وبنت

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فكيف أرفع ملابسي كلها لأريهم أنه لا يوجد حزام ناسف على خصري إن هذا يدل على جبنهم وخوفهم أنا طالبة جامعية وأريد إن أدرس حاولت إن أشرح له هذا لكنه رفض وأصر شعرت بالخجل أمام المارة لكنني اضطررت إن أفعل ملابسي وهذا زادني حقدا وغضبا عليهم

التكيف

نحن لا نسكت على هذا الظلم ايماننا بالله كبير ولابد يوما ما إن ننتصر عليهم ونذبحهم ونتخلص منهم نحن نتكيف مع هذا الوضع صحيح إن الشوارع الرئيسية مليئة بالحواجز لكن نحن نذهب إلى الطرق الالتفافية والوعرة المهم إن نصل إلى جامعتنا ونثبت لهم أنكم لن تهزوا كياننا ولن تستطيعوا التغلب علينا.

الطالب أمجد، أدرس في جامعة القدس سنة ثانية من سكان البلدة القديمة أدرس هندسة كمبيوتر / فرع أبوديس

الضغوط

يعاني الشباب الفلسطيني الجامعي الكثير من الضغوط النفسية تحت ظروف الاحتلال ونعاني الكثير من المشاكل خاصة أثناء ذهابنا إلى جامعة القدس فرع أبوديس حيث يتحدانا الجنود ويحاولون اهانتنا بكل الوسائل البهدلة والضرب وكلما تجمع أكثر من شاب نتعرض للمساءلة والاهانة والضرب واطلاق الرصاص والقنابل الصوتية والغازية.

أيضا عمتي تسكن في أريحا أنا منذ أكثر من عام لاأستطيع زيارتها أو الاطمئنان عليها. كذلك محاصرة رام الله ونابلس والخليل كل أهلنا هناك ولا نستطيع إن نصلهم

ثانيا: الاغلاقات والحصار يضيع علينا الكثير من الوقت والجهد والأعوام الدراسية

طالبة رفضت إن تذكر اسمها قالت:

إن الجيش الإسرائيلي يمنعنا من التعليم الهدف إن يمنعونا من الوصول للجامعة أو الكلية أو المدرسة وأن التعليم هذا هام جدا للفلسطينيين ونحن نقاوم هذا لإننا نؤمن بالعلم ونحاول جهدنا إن نحصل على الامتياز لكي نحصل على المنح الجامعية أو القروض أو الإعفاء لنخفف عن

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أهلنا الضغوط المالية بسبب تعليمنا والحمد لله لابد وأن نصل بقدرة الله نستطيع نحقق ما نريد ونحقق إرادتنا وننتصر.

الطالبة منى،

جامعة القدس سنة أولى / تخصص تربية أعمل ساعات تطوع وأعمل أحيانا بعد الظهر لأوفر المال في وقت الفراغ لكي أخفف عن أهلي مصارف الجامعة.

الطالبة وفاء، أسكن في قرية صور باهر قضاء القدس/ طالبة في جامعة القدس، عمري ١٨ عام السنة الدراسية الأولى.

الضغوط

الشعب الفلسطيني يعاني من ضغوط نفسية واجتماعية واقتصادية أهمها نفسية وذلك بوضع العراقيل بين مدينة وأخرى وقرية وأخرى وهذا يؤثر على نفسية الناس ونفسيتنا طلاب الجامعات حيث نضطر للحركة باستمرار بين منطقة وأخرى فنجد الحواجز والعراقيل ونقاط التفتيش على مداخل المدن والقرى هذا عدا عن الرعب والإرهاب من إطلاق الرصاص على هذه الحواجز والقنابل المسيلة للدموع ونحن مارين ومتوجهين إلى جامعاتنا.

ثانيا: الناحية الاقتصادية إن الشعب يعاني من الناحية الاقتصادية لعدم توفر العمل بسبب الحرب القائمة منذ انتفاضة الأقصى وهذا بالطبع يؤثر على أهلنا لأنهم يريدون إن يؤمنوا لنا العلم بكل وسيلة حفاظا على مستقبلنا.

الطالب محمد، أنا من أبوديس سنة ثانية فنون جميلة

الضغوط

الضغوط التي نعاني منها كطلاب جامعيين، الحواجز العسكرية التي يقيمها جنود الاحتلال ومنع التجول والاعتقالات المستمرة بين زملائنا والمداهمات والاحتياجات.

الطالب فهمي، سنة ثانية جامعة القدس كلية الآداب عمري ١٩ سنة أدرس أدب إنجليزي.

الضغوط

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نحن كطلاب لا يوجد عندنا أمان لا يوجد حرية نحاول إن نتحدى هذا الاحتلال وهذه الضغوط بكل الوسائل لنعيش حياة طبيعية.

الطالب عماد، سنة ثالثة تخصص تربية اجتماعية جامعة القدس فرع بيت حنينا

الضغوط

التي تقع علينا كبيرة جدا نحن نعيش بحالة ضغط مستمر

أولا: الحواجز العسكرية الموجودة في الطرقات في كل مدينة وقرية وتقطع أوصال كل مدينة وقرية.

ثانيا: الاحتياجات المستمرة والمداهمات والاعتقالات.

ثالثا: الحصار الاقتصادي نحن لا نعرف كيف نوفر لقمة الخبز وأيضا نشعر بحصار نفسي واجتماعي حيث أننا لا نستطيع إن نتحرك أو نتجول هنا هناك في وطنا.

رابعا : أنا كطالب جامعي أحتاج للهدوء والراحة النفسية والالتزام في الدراسة ولكن هذا غير متوفر لنا وهذه كلها ضغوط تؤثر على انتظامنا الدراسي ونجاحنا.

التكيف

أنا أحاول إن أتكيف مع هذه الصعوبات بالتكيف لها ومحاولة مساعدة الآخرين في هذه الظروف الصعبة التي نعيشها.

الطالب رائد، من قرية حزمة طالب سنة ثانية في جامعة القدس.

الضغوط

أولا: أعاني كطالب جامعي من ضغوط عديدة ومن أهم المشاكل التي أعانيها التنقل من منطقة لأخرى ومن كلية لكلية أصحو الساعة السادسة وأصل في التاسعة بسبب الحواجز بين قرية حزمة ومنطقة القدس مع أنها لا تبعد أكثر من عشرة دقائق.

ثانيا: البعد عن الأهل وتفرقة العائلة أختي في بلد والأخت الأخرى في بلد آخر ولا نستطيع إن نجتمع بسبب هذه الحواجز، نحن في رمضان ولم نرى أخواتي وغدا سيأتي العيد والأسرة ممزقة كل فرد في بلد وبينهما عدة حواجز

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التكيف

أشعر بالاختناق وكل الطرق مغلقة ليس أمام الانسان الا الانتحار .

الطالب فواز، من شعفاط أدرس في كلية العلوم في بيت حنينا تخصصي علوم سياسية

الضغوط

هناك الكثير من المشاكل التي نواجهها في حياتنا الجامعية مثلا أنا هويتي من القدس فكانت أول المشاكل كيف أتوجه إلى أبو ديس وكيف أتحرك إلى أبو ديس فقررت إن أبقى في بيت حنينا بعد إن انتقلت من جامعة أبو ديس.

أيضا منذ بداية العام لا نزال ننتظر بدء الدراسة في مادة مبادئ العلاقات الدولية فالأستاذ يعيش في منطقة حزمة لا يستطيع إن يحضر لإعطائنا المحاضرة لصعوبة دخوله كهوية ضفة.

الطالب هالة، كلية الآداب بيت حنينا سنة ثالثة أسكن في بيت حنينا.

الضغوط

مشكلتي الأساسية هي موضوع التخصص كنت في جامعة بيت لحم ولكن بسبب الحواجز المستمرة وصعوبة الوصول إلى الجامعة هناك من الإغلاق والحصار المستمر على الجامعة قررت الانتقال إلى هنا وغيرت تخصصي لأدب إنجليزي.

الطالب سلمى، أنا من النجدية تخصص أدب إنجليزي سنة ثانية

الضغوط

مشكلتي الرئيسية الحواجز العسكرية التي يضعها جنود الاحتلال الإسرائيلي بين المناطق بين كل مدينة ومدينة وقرية حيث أضطر للالتفاف بعدة طرق يوميا لأستطيع الوصول إلى الجامعة.

الطالب حسن عوض الله، من قرية شرفات والأصل أنا من المالحة وكل صباح أصلي وأرى بلدي ولا أستطيع إن أصلها هذا بيت جدي وبيت عمي ولا أستطيع إن أصله إن هذا يشكل علي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ضغوط كبيرة. نحن أصلا من فلسطين المحتلة عام ١٩٤٨ تشتت عائلتنا وتمزقت وكل ذهب ليعيش في منطقة مختلفة.

وأنا هويتي الآن هوية القدس لا أستطيع إن أزور جدتي في بيت لحم كنت أدرس في جامعة بيت لحم أسمع باستمرار أخبار أهلي في بيت لحم سجنوا عمي خالتي حرقوا دارها وقتلوا ابن عمي . هذه كلها أحداث تؤثر علي وعلى دراستي كطالب جامعي. أختي تدرس بجامعة بيت لحم لا أراها إلا مرة في الشهر هذا إذا استطعت. الجنود الإسرائيليين يعاملوننا في كل احتقار وإهانة وحقد وهذا يحصل بكل الحواجز وعندما أتكلم مع الجندي بالعربي يرفض إن يسمعني.

التكيف

طريقتنا في التكيف هو من ناحية دينية وهو موجود في القرآن وأولاد أخيرا يوجد نهاية لدولة إسرائيل وبأذن الله أننا سنقضي على إسرائيل وأحاول جهدي حاليا إن أتعلم وأعمل لأجهز نفسي لتحرير أرضي العلم والجهاد هو الطريق لتحرير فلسطين.

الطالبة سميرة، أنا من الضفة سنة ثانية أدب إنجليزي جامعة بيت حنينا

الضغوط

إن حياتنا تحت هذا الاحتلال كلها ضغوط. حصل معي حادث رهيب اليوم قبل إن أحضر إلى الجامعة مررت أنا وصديقاتي الطالبات من الحاجز وبعد إن نظر الجندي إلى هوياتنا أعطى صديقاتي الهوية لكنه لم يعطيني هويتي، وأشار إلى زميلاتي بالذهاب طلبت منه هويتي قال لي أنت جميلة، قلت له أريد هويتي قال لن أعطيك إياها وأنزل بنطلونه وقال اما تعملي ما آمرك به أو أطلق عليك الرصاص، لم أسمع كلامه وقلت أريد هويتي وصرت أصرخ صراخا شديدا فالتم على جميع من كان بالشارع رمى هويتي في الأرض وقال إياك إن تعودي من هنا وإلا قتلتك (ثم انهارت البنت في البكاء ولم تتابع الحديث)

الطالب خالد، من قرية قيدو طالب في جامعة القدس سنة أولى صحافة وإعلام.

الضغوط

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إن المسافة بين قرية قيدو وبيت حنينا المفروض إن تكون خمس دقائق فقط ولكني أعاني على الطرق أكثر من ساعة ونصف لأصل في موعد المحاضرة. وذلك من كثرة الحواجز حاجز الرام أو حاجر بيت حنينا وأحيانا يفرضون علينا خلع الملابس والإهانات والضرب والجلوس تحت الشمس وأحيانا يضعون علينا غرامات مالية هكذا لمجرد المرور من هذا الحاجز أو من حرس الحدود.

التكيف

نحن بحمد الله مؤمنين بالله ونحن شعب واثق من نفسه ومن قضيته وعلينا إن نكافح وأن نتعلم بالرغم من إسرائيل وبالعلم نستطيع إن ننتصر وبالجهاد هذه الانتفاضة غيرت مفاهيمنا كثيرا ونحن مؤمنين بزوال الاحتلال حتما.

الطالب محمد، من قرية عناتا طالب سنة ثانية في جامعة القدس فرع بيت حنينا

الضغوط

قريتي تبعد عن الجامعة مسافة عشرة دقائق لكن أحيانا أحتاج لأكثر من ساعة ونصف كي أصلها ونتعرض خلال هذه الفترة لعدد من الحواجز العسكرية لجنود الاحتلال والإعاقات مستمرة.

ثانيا: الزيارات للأهل أختي لا أراها في بيت لحم ،جدتي أكثر من سنتين لم أرها الأسرة الفلسطينية كلها مفككه بسبب الحواجز الإسرائيلية التي تفرق بين أعضاء الأسرة الواحدة وهذا كله بالطبع يؤثر على نفسيتنا كما يؤثر بالتالي على انتظامنا في الدراسة ونجاحنا وعلى مستقبلنا.

التكيف

نحن مؤمنين بالله وبحقنا وبقضيتنا وبالعلم والجهاد سننتصر إن شاء الله، إن هذه الانتفاضة علمتنا الكثير، قبل الانتفاضة لم نكن مدركين ما نحن فيه لكن الحمد لله سنصل القدس وسننتصر على الاحتلال ونطهر أرضنا.

الطالب خالد، أنا طالب سنة ثانية أدرس صحافة وإعلام أبي هو الشهيد (....)

وأيضا أربعة من أسرتي شهداء ولي أخ شهيد ولي ابن عم مطلوب رقم واحد ولي من أقارب جرحوا من الانتفاضة والحمد لله نحن نقدم ما نستطيع.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أول أمس أمسكني أحد الجنود وخطف هويتي سألني من أين حصلت على هويتك ؟ قلت له أنا من مواليد القدس وهذه مدينتي . وأنا ذاهب إلى الجامعة أعطني هويتي لكي لا أتأخر. ضربني ضربا شديدا، أهانني ووقعني على ورقة بالرغم مني لا أعرف ما فيها قلت له لا أعرف ماذا يوجد بهذه الورقة. قال وقع وكفى وخذ هويتك وان مررت مرة أخرى من هنا ستدفع مائة شيكل وسأسجنك ١٨ يوم. قلت له إن الله أكبر من الجميع وهكذا بهذا التهديد المستمر أحضر إلى جامعتي فأنا مصر إن أتعلم وأحصل على الشهادة، أيضا بالأمس أخي دخل السجن فقط لمروره من أحد الحواجز، هل تصدقين أنا لم أدخل مدينة القدس منذ خمس سنوات نحن هنا فقط نبقى على الحواجز المحيطة والقرى المحيطة أمنيتي إن أصل المسجد الأقصى وأصلي فيه نحن نعيش بشبة مأساة ولكننا صابرون.

التكيف

نحن صابرون مناضلون سنستمر ولن نترك حقنا وأرضنا وسنقدم للانتفاضة كل شيء أرواحنا وكل شيء. مؤمنين بقضيتنا نحن نخرج من بيوتنا ولا نعرف إن كنا سنعود. ولكن بإذن الله سنحرر القدس وسندخل الأقصى انهم يضعون قيودا شديدة على دخول الأقصى ولكننا سننتصر وسنصلي فيه وأن النصر قادم مع هذه الأجيال إن شاء الله

الطالبة دعاء، من بلدة دورا الخليل أدرس في كلية العلوم التربوية في الطيرة / رام الله عمري ٢٢ سنه أنا في السنة الدراسية الرابعة.

الضغوط

إن الاحتلال يسبب الكثير من المعاناة وله العديد من الضغوط للطالب الجامعي وآثار نفسية سلبية.

أولا: الذهاب إلى الجامعة حيث يضطر لقطع مسافات طويلة لكي يستطيع الوصول لكليته و بسبب الحصار المفروض والحواجز المفاجئة فيضطر الطالب للبحث عن الطرق الالتفافية مما يأخذ منه الوقت والجهد حتى يلتزم بالدوام في موعد المحاضرات مما يؤدي إلى إرهاق الطالب

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قبل تواجده في المحاضرة، ويشكل هذا عبء للطالب في التركيز والاستيعاب في المحاضرات.

ثانيا: البعد عن الأهل لاضطرار الطالب للسكن بعيدا عن أهله لفترة طويلة من الزمن مما يؤدي إلى ضغط نفسي للطالب حيث يعكس هذا على نفسية الطالب في التحصيل الدراسي وتعامله مع الأفراد.

ثالثا: قضية منع التجول المستمر التي تحدث بين الحين والآخر تسبب انقطاع الطالب عن دراسته المنتظمة أحيانا مما يؤثر بالتالي على دراسته، ويعطي نفسية سيئة للطالب.

رابعا: ترقب الطالب للأحداث نتيجة عدم استقرار الوضع في المنطقة التي يعيش فيها الطالب أو المنطقة التي يعيش فيها أهله يشغل تفكير الطالب ويشتت أفكاره ما بين حنينه إلى أهله أو خوفه عليهم يؤدي إلى عدم تحصيل ما يتوقع أهله منه.

خامسا: هناك عبء كبير على الطالب في موضوع القلق والتشتت وعدم التركيز الدراسي بسبب الاحتلال في توفير احتياجات الطالب النفسية ويشكل عبء كبير للطالب لكي يتحمل فوق طاقته.

التكيف

دعاء بالرغم كل الصعوبات والضغوط التي يتعرض لها الطالب لابد وأن يتكيف مع الوضع وأن ينتصر نفسيا على الخوف والقلق وكل ما يسببه الاحتلال الإسرائيلي حتى يستمر في قضيته حتى يحقق انتصار على الأقل نفسي على الوضع وهذا كله سينتهي إن شاء الله وبعد كل عسر يسرا.

الطالبة بيان، من مخيم جنين عمري ١٩ سنه / في السنة الدراسية الثانية في كلية العلوم التربوية الطيرة / رام الله.

الضغوط

إن ما شاهدته أكثر بكثير مما أستطيع وصفه ولا أًصدقه ،بدأ الاقتحام الإسرائيلي على مخيم جنين في ٣/ ٤ /٢٠٠٢ حوالي الساعة الثانية ليلا لم أتخيل ماذا سيحدث دخلت الدبابات والمجنزرات بقوة هائلة جدا و كان المقاومين في المخيم مستعدون ولكن بأشياء بسيطة جدا جداً.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

صحونا على القنابل الصوتية والمضيئة وصوت الرصاص هكذا كانت البداية بين المقاومين والقوات الإسرائيلية على مداخل المخيم وكان الهدف الرئيسي مخيم جنين لاستئصال بؤرة الإرهاب كما يدعون. تخيلي الإنسان كان نائم ويجد نفسه فجأة مفزوع. أخي الصغير كان خائف، الجميع كان خائف لكننا لم نتوقع أبدا ماذا يمكن إن يحدث، كنا نتوقع النصر بالطبع لأن المقاومين استطاعوا إن يقتلوا قائد الوحدات الإسرائيلي من أول يوم. بقينا يومين في المخيم أثناء المقاومة، كان الجميع خائف ولم نكن نتوقع ماذا سيحدث.

في اليوم الثالث بدأت الطائرات تضرب وبدأت الصواريخ هنا المشاعر كانت غريبة لم أعد أستطيع التفكير من الوضع الذي نحن فيه، دارنا كان فيها ناس كثير، وكان عندنا مكان في الأسفل نستطيع إن نختبئ فيه لكن اتضح لي فيما بعد أنه لا يصلح كان الجميع جالس ويصبر بعضه بعضا حتى إن الأطفال عندما كانوا يبكون لم نجد ما هي الكلمات التي يمكن إن تخفف عنهم ، بعض الكبار كانوا خايفين، كنت أخاف كثيرا لكن بهذه الحادثة لا أعرف مشاعري تبلدت لم أكن بذلك الخوف مثل قبل خرجنا من المخيم رابع يوم والسبب الذي جعلنا نخرج من بيوتنا لأننا رأينا الدبابات الإسرائيلية والجرافات تدمر البيوت على الناس الموجودين فيها وهذا السبب الذي جعلنا نخرج من منزلنا، عندما خرجنا إلى الشارع شاهدنا دبابات الإسرائيلية والجنود منتشرين بالشارع والحارة التي لم أكد معارفها حيث مسحت ملامحها تماما وتغيرت في الشوارع لم أجد الشارع الذي عشت فيه ١٨ عاما لم يعد موجود كما أعرفه تغير تماما كانت صدمة كبيرة لي. وبعدها نزلنا على الساحة عندما مشيت رأيت الشباب ممدين على الأرض في الشوارع لم أستطيع إن أفكر الخوف من منظرهم كانوا بلا ملابس وضعت عيناي على وجهي ولم أستطيع التفكير أمسكت بيد أخي بخوف شديد وذهبنا إلى دار عمي في مدينة جنين كان فيها منع تجول وضرب رصاص لكن ليس بالسوء كما كان في المخيم.

بعد أيام شاهدت على التلفزيون ساحة كبيرة جدا في المخيم لم أتخيل مطلقا إن هذا المكان أو الساحة الواسعة هي مكان تدمير منزلنا منزل أبي وعمي وعمتي . ولم أتخيل إطلاقا إن

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

هذا مكان دارنا ومكان غرفتي وأنا صغيرة كانت تعني كل شيء كل طفولتي وذكرياتي الآن أين سأذهب ، لم أتوقع إطلاقا ما رأيت.

بعد أسبوع سمحوا لنا للذهاب لرؤية دارنا أو على الأصح مكان دارنا لأنه لم يعد هناك شيء سوى ساحة كبيرة سمحوا لنا لمدة ساعة فقط، ولم أتوقع شدة الفظاعة التي رأيتها، رأيت رمال وتراب وبقايا أشياء، مسحت منطقتنا من الوجود ولا أثر لها كنت أتوقع أجد سور مهدوم، باب مكسور، لكن إن لا أجد شيء، كل شيء انمحى تماما من الوجود، مكاني ومكان طفولتي وصاحباتي كان هذا صعب علي كثيرا وعلى أهلي وعلى أبي لم أجد بقايا أو شيء يذكرني بالطبع كان هذا صدمة كبيرة عالية طبعا هذا سيبقى في ذاكرتي ولن يمحى على الإطلاق.

التكيف

أما كيف أحاول التكيف مع هذا المصاب الأليم والقاسي علي وعلى أبي وأمي فأنا طالبة جامعية ودراستي مهمة جدا بالرغم من كل ما حصل فقد حصلت على نتيجة عالية على لائحة الشرف ولم يؤثر الاحتلال على دراستي والحمد لله كنت على قدر المسؤولية والحمد لله بأنني كنت وسأبقى أقوى من الاحتلال الإسرائيلي الذي حاول تدمير أحلامي ومستقبلي.

الطالبة غدير، عمري ٢١ عاما من قرية بورين نابلس أدرس في كلية العلوم التربوية برام الله / الطيرة أنا طالبة في سنة رابعة أدرس أساليب تدريس العلوم.

الضغوط

بالنسبة للاحتلال بلا شك ولد كثير من الضغوط النفسية سواء كان على الطالب بشكل شخصي أو سواء كان على الأهل من خلال ما يعانيه الطالب من خلال الطرق التي يضطر إلى قطعها الطرق الترابية التي يضطر إلى اللجوء إليها بسبب الحواجز الإسرائيلية الموجودة في الطرق الرئيسية ونحن نضطر لاستعمال هذه الطرق الترابية كي لا أتأخر عن المحاضرات والتأخر في الوصول إلى الكلية وأحيانا أضطر للنوم عند أناس آخرين عندما لا أستطيع إن أصل إلى منزلي في بورين نابلس أو في طريق العودة إلى البيت، إن هذا الأمر ولد عندنا الكثير من الخوف والقلق

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قلق من ناحيتي كطالبة وقلق من ناحية الأهل خصوصا وأن وضع البنت سيقلق الأهل كثيرا. وكذلك يقلقون على أخي يدرس في الخليل أخاف كثيرا ويصبح عندي اضطرابات نفسية في الخوف عليه من خلال خوفي عليه لمجرد انه شاب. كذلك صعوبة الاتصال مع أهلي كنت هنا في الكلية وأثناء الاجتياحات الإسرائيلية على رام الله لا أعرف كيف أصف لك حالتي و أهلي كانت الاجتياحات متتالية وولدت لدى خوف وقلق وأهلي خايفين علي كثيرا، أنا حضرت اجتياح الجنود الإسرائيليين على بيتونيا كنت محجوزة هنا في السكن الداخلي برام الله، كانت أصوات غريبة ومرعبة سمعنا صوت صراخ أثناء الاجتياح مرعبة وصوت الدبابات أصوات القنابل الصوتية كانت قريبة جدا علينا كان عندنا خوف شديد ، لا نعرف النوم أبدا للرابعة صباحا والسابعة ونحن صاحيين كنت مع طالبات الداخلي في بكاء مستمر لا نعرف ماذا نفعل كنا نسمع صوت وصراخ أيضا سمعنا إن هناك اجتياح لكليتنا فتولد عندنا إضرابات نفسية لا أعرف كيف اصفها لك كانت مؤثرة كبيرة، وأثرت على دراستنا المنتظمة خاصة نتيجة الاجتياح ندرس وننسى عندما نتعرض للامتحانات لا نعرف كيف نربط المواد. أيضا من خلال تراكم الأحداث من اجتياح للإسرائيليين لمنطقة رام الله التي تصلنا أخشى إن أذهب إلى البيت مضى علي شهرين لا أستطيع الذهاب إلى منزلي نتيجة التدمير في مدينة نابلس أحيانا نقضي خمس ساعات أو ست ساعات حتى أصل قريتي أيضا قلق أهلي الشديد علي خلال عودتي حتى أصل إلى المنزل.

التكيف

بالرغم من الصعوبات اليومية وبالرغم من المخاطر بسبب الاحتياجات الدائمة للجنود الإسرائيليين التي نلاقيها أثناء ذهابي إلى الكلية أو زملائي الطلاب إيماني بالله قوي بأننا سننتصر على هذا الاحتلال وايماني بأن القضية الفلسطينية ستستمر وأن أجيالها إن شاء الله ستستمر وأن الأجيال الفلسطينية ستستمر في النضال وستنصر ألان حققت انتصار نفسي والحمد لله، نحن أهل الرباط وأن الجهاد سيستمر وسننتصر حتى نحرر أرضنا بإذن الله.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الطالبة رنا، من قرية اسمها برقين من جنين عمري ١٩ عاما ادرس في كلية العلوم التربوية في الطيرة رام الله

الضغوط

أولا الضغوط النفسية بسبب الاحتلال نحن نعاني كثيرا أنا طالبة لمدة شهرين لا أستطيع زيارة أهلي أشعر إن أفكاري مشتتة ، دراستي مشتتة لا أعرف التركيز

كل تفكيري أين سأرى أهلي ومتى وكيف ؟ أيضا أجد الكثيرات من بنات السكن هنا من مناطق مختلفة أحيانا أشعر أنني سأصب غضبي على الجميع، أشعر إنني دائما بحالة غضب مستمر كيف لا أستطيع إن أرى أهلي أنا متعودة إن أكلم أمي كل يوم والآن لا أستطيع أشعر بحالة ثورة وغضب.

ثانيا الضغوط الاجتماعية بسبب أنني أشعر بالاهانه باستمرار من الحواجز التي يضعها جنود الاحتلال الإسرائيلي أنا في أرضي وفي وطني ممنوع أمر إلا ومعي هوية أو معي تصريح من خلال هذه الحواجز المفروضة علي بقوة السلاح.

والتصريح مكلف كذلك كثيرا ما أعاني من استفزازت من الجنود الإسرائيليين، أحيانا يستهزئون بي عندما يعرفون أنني طالبة بالكلية وأحيانا يمزقون لي التصريح أو بطاقة الكلية حدثت معي حادثة في مرة على الحاجز سأل الجندي عن اسم قريتي برقين لم يعجبه قريتنا خرج منها أبطال كثيرون وقال برقين مش كويس إن هذا كل يشعرني بالغضب الشديد أحيانا أخرج من منزلي في الرابعة والنصف صباحا لكي لا أتاخر عن كليتي أبقى لمدة طويلة على الحاجز نحن نواجه صعوبات كبيرة على الحواجز وأحيانا يرجعوننا ولا يسمحون لنا بالمرور بالطبع أخسر الدراسة في ذلك اليوم.

التكيف

نحن الفلسطينيين مؤمنين بالله ومؤمنين بقضيتنا وإن شاء الله سنحقق النصر بالرغم من كل هذه الضغوط لن تكون عائق أمامنا إن شاء الله سننتصر.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الطالبة هند، من قطاع غزة أدرس في كلية العلوم التربوية بالطيرة / رام الله

آخر مرة جئت بها من غزة إلى هنا كان في ١٢ / ٩ / ٢٠٠٠ أنا في السنة الرابعة وأنا من مدينة رفح الوضع كما تعرفين في رفح خطير جدا قال لي أخي أنهم كانوا يجمعون أشلاء اللحم للأطفال والشباب الذين يقتلهم الجنود الإسرائيليين برصاصهم أو دباباتهم. علاقتي مع أهلي أصبحت الآن فقط على الهاتف وصعبة وأخاف إن أحكي لأهلي أي مشكلة لخوفي عليهم وأشعر بالقلق الدائم عليهم خاصة وعندي اخوة صغار بالرغم من خوف أمي عليهم وتمنعهم من الخروج إلى الخارج فهم يخرجون ويشتركون في إلقاء الحجارة على الجنود الإسرائيليين، دائما خائفة على أهلي إخواني أشعر بشوق شديد لأسرتي ودائما عندي الأمل بأنني سأراهم لكن الآن أصبح عندي خوف شديد إن كان سيحصل هذا أما هنا في الكلية فأشعر بأن وضعنا في خطر شديد لأنني أخاف إن يمسكني الجنود الإسرائيليين بسبب هويتي من غزة وأن يعيدوني إلى غزة فأخسر سنوات الدراسة كلها.

التكيف

أنا أؤمن بأننا شعب عندنا هدف وهو تحرير وطنا هذا هو الهدف الذي أمامنا نحن شعب يؤمن بقضيته لا يوجد شيء يستمر انظري الاتحاد السوفيتي انهار كذلك لابد وأن يأتي يوم وستنهار فيه إسرائيل وسيرتفع اسم فلسطين أعلى اسم في الدنيا.

الطالبة بيان، من قطاع غزة، عمري ١٩ سنه أدرس تربية ابتدائية في كلية العلوم التربوية في الطيرة / رام الله

الضغوط

أهم الضغوط التي أشعر بها بسبب الاحتلال الإسرائيلي بعدي عن الأهل فأنا لم أرهم منذ مدة طويلة لم أفرح ولم أشعر بأي سعادة في أي شيء يحصل لهم سوى الهاتف. عمي أصيب في الحرب من الجنود الإسرائيليين ولم أستطع مساعدته بشيء. الاحتياجات المستمرة في غزة تشعرني بالخوف الشديد والشعور بعدم الأمان حتى المدارس لم تعد أخواتي يذهبن إلى المدارس. وأيضا معاملة الإسرائيليين لنا هنا في الطيرة لقد قصفوا قبل شهرين مكان قريب من الكلية قصفوا مواقع

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الشرطة القريبة من كليتنا كان ذلك في الساعة الثانية ليلا عندما بدأ القصف الشديد وفجأة صحونا على صوت تكسير الشبابيك وتناثر الزجاج والأبواب تفتح بدأت البنات بالصراخ والبكاء وحاولت المشرفات تهدئة لكن لا سبيل هناك المغمى عليها وهناك التي تركض وتصرخ كل هذا تسبب لنا في الخوف والقلق الشديد جدا.

التكيف

بالرغم من كل هذه الضغوط النفسية والاجتماعية نحن مؤمنين بالله وبقضيتنا وبحقنا كل إنسان صغير وكبير فينا مؤمن بقضيته وسيضحي من أجلها وسننتصر بإذن الله.

الطالب بلال، سنة أولى هندسة معمارية في كلية مجتمع المرأة عمري ١٩ سنة.

الضغوط

نحن كطلاب نعاني كثيرا من الاحتلال الإسرائيلي في البداية منذ إن كنا في التوجيهي أنهينا بصعوبة كبرى بسبب الإغلاق المستمر والحواجز الاسرائيلية كانوا يريدون إن يحرمونا من التعليم وكأننا في سجون كبيرة إضافة إلى هؤلاء الجنود مجتمعون من بلدان متفرقة بولونيا وبرتغاليا وروسيا وكلهم بدون أخلاق يعاملوننا بالإهانة والاستفزاز. وأنا بسبب مشاكل الاحتلال حاولت أتابع دراستي في القاهرة بسبب مشاكل الاحتلال. أيضا واجهتني مشكلة لكنني بسبب البعد عن الأهل وبسبب الضغوط المالية عدت لأدرس في بلدي ، الدراسة مكلفة وأنا أعمل فالوضع الاقتصادي صعب بسبب الحصار والإجراءات الإسرائيلية ولابد من العمل بدلا من زيارة الأهل.

التكيف

لكن أملنا كبير في تحقيق النصر وكل هذا بشهاداتنا التعليمية أرادتنا لابد وأن نحقق النصر لوطنا بأذن الله ونرفع راية النصر.

الطالب طارق، أنا من جنين عمري ٢٠سنه أدرس هندسة معمارية في كلية مجتمع المرأة في الطيرة رام الله.

الضغوط

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كطلاب نحن نلاقي من جنود الاحتلال كل الصعوبات خاصة أنا من جنين التي تعاني من الاحتلال والحصار وأوضاع الطرق إن هذا يخلق جو نفسي صعب للطالب إضافة إلى البعد عن أهله هو في رام الله ولكن قبل حضوري إلى هذه الكلية كنت أدرس في جامعة النجاح بنابلس ولكن بسبب الحصار المفروض أكثر من مائة يوم وانقطاع الدراسة في جامعة النجاح بسبب منع التجول المستمر كان من الصعب متابعة الدراسة الجامعية كنت أدرس تصميم ديكور كنت في آخر الامتحانات آخر الفصل ولكن بسبب الحصار الدائم لم أتابع دراستي لأن الجو في نابلس إغلاق طرق ومنع تجول.

تعرضنا في السكن الطلابي بجامعة النجاح في نابلس لعملية مداهمات من الجيش الإسرائيلي فخلق هذا شيء من الخوف والرهبه خاصة عندما أخذوا زملاء لنا بدون سبب يأخذونه لمدة أسبوع أو أسبوعين حيث يلاقي الطلاب المعتقلين كل أنواع التعذيب ويخرجونهم وهم معرضون لصدمة شديدة وظاهرة عليهم آثار التعذيب والضرب. وقد مررت أنا بفترة صعبة إذ كانوا يفتشون باستمرار ولأنني من جنين كنت ألاقي الاهانه والضرب تعرضت للاعتداء والضرب لمجرد قلت أنا من جنين.

نحن كطلاب معرضون دائما للاهانة على الحواجز التي يضعها جيش الاحتلال على الطرق الرئيسية كما نتعرض للاستفزاز لتمزيق الهوية الجامعية وأحيانا للضرب أو للاهانة بالتركيع لعدة ساعات على الحواجز، وأحيانا إجبارنا على العودة فنخسر ذلك اليوم الدراسي مما يؤثر بالتالي على نفسيتنا وعلى علاماتنا ونجاحنا بسبب القلق الشديد الذي نشعر به خلال مرورنا من الحواجز.

التكيف

نحن شعب لا نيأس دائما عندنا ارادة قوية حتى رغم الحصار الجائر نحن لا نيأس وبالرغم من كل الإجراءات المتشددة التي تتعامل فيها إسرائيل معنا نحن سننتصر وارادتنا وحقنا سننتصر وأنا كطالب فلسطيني لن أتأثر بالوضع المفروض علينا واجبنا إن نقاوم الاحتلال واجبنا أن نتعلم والعلم هو سلاح لنا لمواجهة قوات الاحتلال.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الطالبة رواء، عمري ١٨ سنة طالبة سنه أولى في جامعة القدس فرع أبو ديس أدرس علاج طبيعي

الضغوط :

كنا نسمع عن الطلاب سنة أولى وسنه ثانية إن عندهم متاعب في الجامعة لكننا لم نكن نتخيل هكذا بالطبع ونحن في المدرسة بشدة هذه الضغوط النفسية.

أولا: الضغوط التي ألاقيها في كيفية الذهاب إلى الجامعة يوميا والإنسان لا يمكن إن ينجح إلا إذا كانت الأمور كلها جيدة ولا يلاقي صعوبات أو ضغط نفسي مثلا حين أخرج من البيت يوميا أصحو من الخامسة صباحا أحتاج إلى عدة ساعات كي أصل بسبب الحجوزات في الطريق وإذا وصلت متأخرة أجد الأستاذ ينظر إلى بعتاب وبهدلة بسبب هذه الحواجز معنى أحيانا نقول الطيارة وهذه اصطلاحات طلاب لأننا فجأة في طريقنا إلى الجامعة نجد حواجز فجائية وجنود يعرقلون طريقنا إلى الجامعة لمدة ساعة أو ساعتين بحجة التفتيش على الهويات.

ثانيا: أعاني من الطرق حواجز عسكرية باستمرار يدققون معنا ماذا تدرس أين ذاهب ؟ إلى أين ؟ وفجأة نسمع عن منع التجول في الطريق الرئيسي المتوجه إلى الجامعة، إذن نضطر للبحث عن طرق أخرى ترابية أو التفافية وحلة وعرة وحظك جيد إذا لم يصادفك أحد من جنود الاحتلال الموزعين في كل مكان أو دورية إذا كانت هناك دورية يبدأ الصراخ على الطلاب للعودة اللقاء قنابل مسيلة للدموع تبدأ الطالبات بالصراخ ويبدأ التوتر الشديد وهذا كله قبل الدخول إلى المحاضرات. أحيانا يوقفني الجنود ويسألون أسئلة فقط للاستفزاز ماذا تدرسي ؟ أين صورتك على البطاقة الجامعية؟ أنت مسيحية أم مسلمة؟ وهكذا لمجرد إثارة الغضب والاستفزاز خاصة كلما كنت أشعرهم بأنني متأخرة عن الجامعة، أما المشكلة الأكبر إذا كان هناك منع تجول لابد من الالتفاف إلى بأصوات تمر بالطرق الوعرة وأحيانا أضطر لتغيير المواصلات عدة مرات. أحيانا أشعر بالرغبة في البكاء خاصة إذا أخذ مني الجندي الهوية للاستفزاز. في إحدى المرات استوقفني

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جندي وسألني ماذا تدرسين قلت أدرس محاماة قال وأنا درست محاماة هل عندك صديق؟ قلت له لا قال هل تريدين صديق؟

تكررت محاولاته فذهبت إلى الضابط وشكوته أنا لا أخافهم انهم يثيرون اشمئزازي في إحدى المرات قبل أيام كنا جالسين تحت الشجر مجموعة من الطلاب والطالبات في جهة تكشف على الشارع الرئيسي وفجأة أعلنوا منع تجول. فإذا رأوا طلاب كأنك ضربتيهم على أعصابهم يبدءون بالصراخ ويلقون بالرصاص في كل مكان وبالقنابل الغازية وقنابل مسيلة للدموع إنها خانقة ولا أستطيع احتمالها ثم صعدوا إلى ممرات الجامعة في الداخل ويبدأ الطلاب بالتدافع داخل الحرم الجامعي وجنود يلقون بالقنابل المسيلة للدموع والقنابل الغازية، إذا فقد أحد الطلبة أعصابه وألقى على الجنود حجرا أو صرخ بهم هنا تبدأ المعركة الحقيقية الطلاب بالحجارة والجنود بالقنابل والرصاص ثم بداية الاهانة للطالب الذي يقع أمامهم يطلبون منه خلع ملابسه أمام الطالبات أو يأخذون مجموعة إلى الاعتقال ولا نعرف عنهم شيئا. نشعر دائما بالضغط النفسي خاصة في المواصلات أنا أحتاج لثلاثة مواصلات حتى أصل إلى جامعتي في الأيام العادية أحتاج للوصول إلى الجامعة فقط ١٠ دقائق من الزمن أما الآن فأنا أحتاج ما بين ثلاث إلى أربع ساعات لأصل محاضرة الساعة التاسعة.

أيضا موضوع التفرقة حيث يحاول جنود الاحتلال الإسرائيلي زرع التفرقة بيننا هذا من القدس وهذا من الضفة وهذا من غزة ولكننا والحمد لله لا نسمح لهم بهذا كلنا فلسطينيون وهذا الوطن وطننا وهم الغرباء.

التكيف

بالرغم من كل الصعوبات التي نواجهها نحن الطلبة أثناء ذهابنا إلى الجامعة لتلقي العلم الأيمان بقضيتنا والإيمان بأرضنا واحترامنا لأساتذتنا يدفعنا لاستمرار العلم الأرض أرضنا والبلد بلدنا فكيف يمكن إن ألتزم لشخص غريب رائحته عفنه قادم من بولونيا أو روسيا إن يتحكم في كل صباح ويعيقني في الذهاب إلى الجامعة وتلقي العلم إن هذا غير معقول ولا يطاق بأن أسمح

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

لمثل هذا الجندي الحقير إن يمنعني من استكمال دراستي. أيضا نحن لدينا أحيانا كطلاب وسيلتنا في التحدي بأن نكون دائما ونسير بطريق الجماعة ولو أحاول إن أسير مشيا لابد وأن أذهب لأتعلم وايماني بالله سبحانه وتعالى وايماني بأن هذه الأرض أرضنا وأننا سننتصر على هذا الجندي الغريب.

كذلك فان ثقتي بنفسي ازدادت منذ بدأت انتفاضة الأقصى وايماني بقضيتي وايماني بالله سبحانه وتعالى ازداد وايماني بالعلم هو سلاحي وسننتصر.

الطالبة روان، عمري ١٨ سنه جامعة القدس كلية العلوم والتكنولوجيا سنه أولى.

الضغوط

كثيرة هي الضغوط نفسية واجتماعية واقتصادية وسياسية أولا الضغوط النفسية بالذات من جنود الاحتلال حين يسألوننا عن اسم الجامعة يبدأ عندهم التهكم لا يوجد جامعة القدس وهكذا. أيضا التأخر في الوصول للمحاضرات بسبب العراقيل من الحجوزات التي تضعها قوات الاحتلال في الطرق الرئيسية مما يضطرنا للالتفاف، طالب اليوم خرج من منزله في الخامسة صباحا ليصل إلى الجامعة خرج من قلنديا في الوقت العادي تأخذ المسافة بين قلنديا وأبو ديس ما بين ١٥ إلى ٢٠ دقيقة، وصل الطالب الجامعة الساعة الواحدة وهو منهك وظاهرة عليه آثار الضرب سألناه ماذا حصل قال انه لا يعرف بإعلان منع التجول جاء إلى الجامعة هو وزملاء له، تعرض له جنود الاحتلال وضربوه هو وزملاءه ضربا شديدا جدا لعدة ساعات كان منظره يدمي القلب هذه معاناة رهيبة إن يضرب الطالب لا لسبب فقط لأنه قادم إلى الجامعة لتلقي العلم. انهم وحوش لا يفهمون.

بالأمس هجم الجيش الإسرائيلي على الجامعة نزل بعض جنود الاحتلال من سيارة الجيب العسكرية وأخذوا ينادون على الطلبة للتحرش بهم الشباب ردوا عليهم بدأت القنابل المسيلة للدموع والقنابل الصوتية وبعد خمس دقائق أعلنوا على الطلاب إن يخلوا الجامعة وإلا اقتحموها بالقوة والدبابات كان منظر رهيب وخطير وحاليا علقت الدراسة بالجامعة لمدة ١١ يوم وهذا ليس قرار من إدارة الجامعة أو من الطلاب بل هذا تحرش من الجنود الإسرائيليين والسبب إن

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

هذه الجامعة تستقطب الشباب أفضلهم وأقواهم .كذلك الطلاب يداومون بالجامعة ولا يعترفون بتعليق الدراسة لأن الأمر من الجنود. بل يستمر الطلاب في المداومة في الجامعة هذه هي الضغوط التي نواجهها كل يوم تقريبا.

التكيف

في كل الجامعات موجودة الضغوط ولكن لابد لنا من التكيف نحن وكل طلاب الجامعات وايماننا بأن هؤلاء الجنود المحتلين سيرحلون وايماننا بالله كبير جدا بأن هؤلاء الغرباء راحلون عنا. ونحن جميعا لا نخاف، الطلبة لا يخافون الأهل لا يخافون ايماننا أننا سننتصر وهذه أرضنا وهذا حقنا وايماننا كبير بالله وسننتصر بإذن الله.

أنا لا أخاف صديقتي اليوم هربت لكنني كنت أتمنى إن يتحرش بي الجندي لكي أخنقه أريد إن أحكي عن مواجهة الأمس سمعت صوت ضربة قنبلة أسرعت لأحملها وأعيدها لكن سبقني شاب وأعادها على الجنود. اكثر ما يؤلمنا أخذ زملاءنا خاصة عندما يداهمون السكن الداخلي ويتحرشون بهم أو يأخذون الطلبة لشهر شهرين أو أكثر.

وبعد بداية الانتفاضة هذه انتفاضة الأقصى أريد إن أقول لك أننا تغيرنا زدت شجاعة أكثر إيماني بقضيتي أكبر الفرق بيني وبين الجندي أنه يملك البندقية ويشعر بالخوف الشديد وأنا لا أحمل سوى الحجر ولا أشعر بالخوف أبدا بل بالجرأة والشجاعة هكذا تغيرنا منذ بدأت انتفاضة الأقصى وزادت حماسنا وخلقت فينا روح الشجاعة وروح الحماس وروح النضال.

الطالب محمد، طالب جامعي عمري ٢٠سنه أدرس في جامعة القدس في كلية العلوم بأبي ديس سنة ثانية.

الضغوط

هناك نوعان من الضغوط أو المشاكل التي نواجهها الأولى من جانب الجامعة الاضرابات وقلة الرواتب وتعطيل الدوام أحيانا. أما الثانية فهي من قوات الاحتلال حيث يضطر طلاب الضفة الغربية للسكن الداخلي لبعدهم عن الجامعة ولا يرى الطالب أهله إلا مرة في الشهر وهذه تشكل تعب وضغط على نفسية الطالب، أيضا طلاب منطقة القدس هناك الكثير من الحواجز

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التي تضعها إسرائيل لاعاقة الحركة فيضطر الطلاب لاختراق هذه الحواجز فيستغرق هذا وقتا طويلا يعيقهم عن الدراسة أو يضطرون للجوء إلى طرق التفافية ووعرة وموحلة وهذا يسبب ضغط واجهاد نفسي للطالب، أيضا موضوع منع التجول بين الحين والآخر وتحصل عملية اجتياح للجامعة والتعرض للطلاب وضرب بعض الطلاب ومداهمة السكن الداخلي للطلاب داخل الجامعة وأحيانا اغلاق الجامعة بوضع الدبابات على أبواب الجامعة لمنع الطلبة من الوصول إلى كلياتهم . قبل يومين صار منع تجول في كلية العوم والهندسة هذا أدى إلى عدم وصول بعض الطلاب إلى الجامعة لكن بعض الطلاب استطاعوا الوصول إلى الجامعة بالطرق الخلفية هنا صارت استفزازات على أبواب الجامعة ضربوا بعض الطلاب لجأ الطلاب إلى الكافيتيريا وحوصروا هناك. أيضا تم وضع حواجز على مدخل ابو ديس وهذا منع الطلاب من الوصول إلى منازلهم خاصة الآن في شهر رمضان. الجنود عادة يقومون بعمليات استفزازية باغلاق المداخل الرئيسية بالدبات والتواجد هناك وطلب الهويات فيقوم الطلاب بضرب الحجارة للتحدي فتجد القوات الإسرائيلية حجة للدخول إلى الجامعة لأخذ الطلاب إلى المعتقل ولا نعرف عن هؤلاء الزملاء. إن كل هذا يؤثر على الطلاب جميعهم ويزيدهم قلقا خاصة إذا كان بعض الطلاب لا يحملون هوية القدس أو يحملون هوية الضفة أو هوية غزة.

التكيف

بالرغم من محاولات الجنود في إعاقة الدراسة وإعاقة العملية التعليمية للشباب بكل الطرق إلا إن الطالب الفلسطيني مؤمن بقضيته مؤمن بحقه مؤمن بان العلم هو الذي سيحقق النصر ويتحدون جميع الصعاب وجميع الحواجز العسكرية للوصول إلى جامعاتهم لايمانهم بحقهم بالعلم وحقهم بقضيتهم وأرضهم وايمانهم بعدالة قضيتهم وبالله سبحانه وتعإلى سيتغلبوا على كل الصعاب التي تواجههم. هم شباب المستقبل وسيحققون آمالهم واقامة الدولة الفلسطينية بإذن الله.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (١١)

تسجيلات الجامعات الأردنية

فيما يلي تسجيل المقابلات للدراسة الاستطلاعية في الأردن بعد طرح السؤالين التاليين على الطلبة:-

٣. ما هي الضغوط النفسية التي تتعرض لها كطالب جامعي وتعتقد أنها تؤثر على دراستك الجامعية؟

٤. ما هي مهارات التكيف التي تستعملها كطالب جامعي للتغلب على هذه الضغوط النفسية؟

الطالب حماد، طالب بكلية العلوم سنة أولى / كلية الآداب.

الضغوط

أولا: تواجهني في حياتي الجامعية عدة مشاكل وضغوط منها ضغوط عاطفية، أشعر أحيانا كطالب جامعي لا أستطيع التعبير عن انفعالاتي بسبب العادات والتقاليد .

ثانيا: الضغوط الاجتماعية أحيانا يحاول الطالب أن يلحق التطور فيجد الهجوم والانتقادات من مجتمعه خاصة داخل الجامعة.

ثالثا: الضغوط الأكاديمية إذ لا يجد الطالب مرشدين متخصصين في توجيههة من الناحية الأكاديمية سواء في اختيار التخصص أو تسجيل متطلبات الجامعة في البداية ويبدأ الطالب بمواد التخصص ثم يجد نفسه متأخرا بالمواد الأساسية أو يسجل أحيانا مواد أكثر مما يحتاج فتذهب سدى.

التكيف

بالنسبة للمجال الانفعالي كوني عندي اقتناع بأنه يجب أن أغير بيئتي التي أتواجد فيها حتى يكون عندي إشباع للحالة الانفعالية والعاطفية. أما بالنسبة لضغوط المجتمع فانني مقتنع بأن هذا هو مجتمعي وهذه معاييره وعلي أن أتجنب البيئة التي تسبب لي بعض الضغوط.

الطالب الهام، طالبة سنة ثالثة، إرشاد نفسي، عمري ٢١ عاما

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الضغوط

أولا: الضغوط الاجتماعية تمنعني من الشعور بالارتياح في التخصص الذي أدرسه وهذه البيئة الاجتماعية غير متقبلة مهنة الإرشاد النفسي. أنا أحب تخصصي كثيرا. أتمنى أن أجد التشجيع من أهلي ومن المجتمع لهذا التخصص، لكنني لا أجد أي نوع من أنواع التشجيع وهذا يؤلمني ويؤثر علي نفسيا.

ثانيا: الضغوط المالية أنا ليس لدي مكرمة أو أية منحة أبي يدفع لأربعة أبناء في الجامعات وغير أبناءه في المدارس، وهذا يسبب له ضغط كبير جدا وهذه اكبر مشكلة وأكبر ضغط يواجهني كطالبة ويواجه أسرتي وهذا يعكس سلبيا على نفسيتي أحيانا.

التكيف

أنا أحاول التكيف بالنسبة للتخصص أحاول تدريجيا أن أجعل الناس يتقبلون هذه الفكرة، مع تطور المهنة في الأردن بدأ هناك وعي لهذه المهنه وأنا سأعمل في المستقبل لانجاح هذه الفكرة لكي تتقبل الناس تخصص الارشاد النفسي. أما من الناحية المالية أخي قبل أسبوعين حصل على وظيفة وهو سيساعد والدي إن شاء الله، في تخفيف أعباء المصاريف التعليمية لي ولأخواني. كذلك نحن نحاول جهدنا دائما تخفيف المصروف ونكون أكثر جدية وأكثر تحملا للمسؤولية لنتكيف على هذه المشكلة.

الطالبة مي، طالبة سنة ثانية / أدرس صحافة وإعلام

الضغوط

أنا كطالبة أواجه العديد من الضغوط اجتماعية، اقتصادية، سياسية، نفسية.

أولا: الضغوط الاجتماعية التي أشعر بها وأعاني منها إنني متزوجة وحياتي الزوجية تتطلب مني التزامات كثيرة وأعيش في منطقة بعيدة عن الجامعة والمجتمع يتوقع من المرأة المتزوجة طلبات عديدة وهذا يؤثر علي كطالبة عليها التزامات الدراسة والنجاح.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانيا : الضغط الاقتصادي إنني أدفع يوميا على المواصلات أكثر من ثلاثة دنانير يوميا حتى أصل الجامعة وهذا يشكل علي عبئا كما يؤثر على حياتي الأكاديمية.

ثالثا: الناحية السياسية إننا نشاهد كل يوم من خلال شاشات التلفزة ما يحصل مع إخواننا في فلسطين المحتلة من جراء الاحتلال الإسرائيلي ونشاهد الاحتياجات، والدبابات وهي تقتل الأطفال في الشوارع وتهدم البيوت على ساكنيها كل هذا يؤثر وتسبب الاشمئزاز ويشعر الإنسان بالإحباط والغضب لكل هذه المآسي التي تحصل لإخواننا الفلسطينيين في الأراضي المحتلة.

رابعا: التغيير المستمر في الأدوات التكنولوجية نحن لم نعد نستطيع أن نتابع هذا التغيير المستمر في الأدوات التكنولوجية وهذا يؤثر بالطبع على الناحية الاقتصادية عندنا كما يؤثر على النفسية أيضا.

التكيف

من الناحية الاجتماعية إن أهلي يساعدونني كثيرا ويحاولون أن يقولوا لي يجب أن تصبري وتتحملي حتى تنهي دراستك لأنها جيدة لمستقبلك ومستقبل أبناءك فيما بعد. أمي وأهلي يدعمونني للدراسة. أيضا بالنسبة للضغوط المالية والنفسية أنا أعاني في بيئتين مختلفتين أنا من اربد وزوجي من عمان ولكن الذي يخفف علي هذا هو مساعدة زوجي وأهلي.

الطلبة ليلى، طالبة ماجستير كلية الآداب.

الضغوط

أولا: أواجه مشكلة اجتماعية تسبب لي ضغط نفسي شديد، الوالدة تعاني من مرض شديد وأنا أكبر بنت بالبيت، دائما أؤجل دراستي حتى أعمل شغل البيت، أنتظر أن يخف مرض أمي بإذن الله حتى أستطيع التفرغ لدراستي لأن مرض أمي بصراحة يؤثر علي كثيرا الآن من الناحية الأكاديمية وهذه أكبر مشكلة وأكبر ضغط أشعر به الآن.

ثانيا: المشكلة المالية فأنا طالبة ماجستير والماجستير يتطلب مني كثيرا من المصاريف للبحوث وغيرها. نحن في المنزل عشرة أبناء والكل يحتاج المصروف والتكاليف ودراستي تحتاج لتكاليف أكبر للدراسات والبحوث.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التكيف

أملي كبير بالله أن تشفى أمي هذا هو المهم. أحاول توزيع وقتي بالنسبة لعمل البيت حيث أعمل أعمال البيت ليلا وفي الصباح أدرس وأعمل بحوثي، ومن الناحية المالية أنا أحاول أن أقتصد في المصروف قدر الإمكان إلا للضروري وللأبحاث وأحيانا بعض الأساتذة يتفهمون وضعي. وأحيانا أعمل عمل إضافي في المدارس وأشعر بالمسؤولية وأقول كلها فترة وسأنجح وأتخرج وأساعد أهلي بإذن الله.

الطالبة جمانه، صحافة وإعلام، سنة ثانية

الضغوط

المسؤوليات المتكررة والأدوار المختلفة التي أقوم فيها كمعلمة، كأم وزوجة وطالبة وعلاقات اجتماعية للأسرة أجدها ضغوط شاملة وموزعة على أربع وعشرين ساعة.

التكيف

إنني أحاول أن أتكيف وسط كل هذه المسؤوليات أختصر الحياة الاجتماعية قدر الإمكان. أقضي فترة طويلة مع الأطفال، دراستي لا أعطيها التفرغ الكامل ولكنني أحاول قدر جهدي أن البي متطلباتي الأكاديمية وأقول كلها فترة وتمر ولا بد من النجاح فيها. حريصة على عملي وهكذا.

الطالبة فايز، طالب ماجستير سنة ثانية.

الضغوط

أولا : الناحية الأكاديمية فأنا أعاني من عبء أكاديمي كبير

ثانيا: البعد عن الأسرة وأنا أتحمل في موضوع التوازن بين متطلبات المنزل كشخص يعيش منفردا وبين دراستي.

ثالثا: الناحية الاجتماعية لي مجموعة من الأصدقاء وهو يشكلون أحيانا عبء علي وضغط ولكل شخص منهم مشاكله وهمومه ويلجأون إلى بحكم تخصصي الأكاديمي وهو إرشاد نفسي فهم يلجأوون إلى لأحل لهم مشاكلهم مما يأخذ كثيرا من الوقت الذي أحتاجه للتفرغ لدراستي، أما

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أهم ضغط أشعر به الآن أنني أقوم بعمل برنامج علاجي لمجموعة أحداث لرسالة الماجستير وهذا يشعرني بالضغط الشديد ويتطلب مني جهد كبير.

التكيف

إن مجموعة الأصدقاء بعضهم يخففون عن هذا الضغط مثلا في رمضان هناك اشتراك وإفطار معا مما يخفف الضغط النفسي في البعد عن الأسرة، أيضا جانب الأكاديمي أحاول جهدي أن أقضي وقتي بالقراءة المستمرة . أيضا لا أسافر إلى مسافات بعيدة حتى أوفر المصروف أحيانا والحاسب أقضي معه فترة طويلة حتى أتفرغ لدراستي.

الطالب بلال، طالب سنة ثالثة، أدب انجليزي

الضغوط

أولا: الضغوط النفسية كثيرة ومنها التأقلم مع المجتمع ولكنني من الناحية الدينية أشعر بأشياء كثيرة خطأ ولابد أن نتحمل هذه الأخطاء من أفراد المجتمع.

ثانيا: البعد عن الأهل أعيش هنا في المدينة الجامعية أسافر لأهلي كل شهرين مرة وأحيانا أكثر لتخفيف المصروف للمواصلات وهذا يسبب لي ضغط نفسي واشتياق هم وخوف عليهم لأن أمي مريضة وعدد إخواني كبير.

التكيف

أعزي نفسي دائما من الناحية الدينية وغدا ستهون وبإذن الله سأرى أهلي وتتحسن أحوالي وأحوالهم أؤمن بالقضاء والقدر وأتوكل على الله في كل أموري.

الطالب أحمد، طالب دراسات عليا، كلية التربية

الضغوط

إن ضغوط الحياة بالنسبة لي كثيرة أنا موظف وخاطب وعندي دراسات عليا أيضا أعيش بعيدا عن أهلي أعيش في بيت أختي لذلك لا أرى أهلي إلا مرة في الأسبوع وأحيانا أكثر. من هنا أشعر ضغط من الأهل وضغط أيضا من طبيعة العمل طبيعة المواصلات حيث أصل متأخرا أحيانا

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أعمل أحيانا حتى الساعة الثانية ثم أسرع نحو الجامعة وتبدأ أزمة المواصلات.

كذلك معاملات مع الزملاء وضغوط. أيضا الأساتذة لا يهتمون بأن هذا الطالب يعمل وذاك لا يعمل وكل هذا على حساب شخصي أي يجب أن أضحي بوقتي وأحيانا أضحي بساعات النوم حتى أغطي الجانب الأكاديمي كدراسة وأبحاث، من الناحية الاجتماعية لا يوجد وقت لها والجميع يلومك لكن لا وقت للحياة الاجتماعية مع الزملاء.

الناحية الثالثة : أنا خاطب وخطيبتي تتوقع مني اطاءها وقت اطول واهتمام أكثر لدرجة أنني أشعر أحيانا أنه لا يوجد معي وقت كافي وأحتاج للتفهم.

التكيف

حاولت أن أكيف نفسي عن طريق تنظيم وقتي بالنسبة للمواصلات وأحاول جهدي أن لا أتأخر، فأنا من خلال تنظيم الوقت أحاول أن أكيف نفسي لكل هذه المتطلبات، أحاول المحافظة على الناحية الأكاديمية فعلاماتي جيدة والحمد لله واستشارة أصحاب الخبرة في احتياجاتي وهكذا،

الطالبة ايناس، سنة رابعة عمري ٢٢ سنة

الضغوط

أهم الضغوط التي أعاني منها هي اختلاط الأدوار أو تداخلها دور البنت ودور الصديقة ودور الطالبة وكل هذا يؤثر على حياتي الأكاديمية وان مجاملاتي لصديقاتي أيام الامتحانات مما أثر على دراستي كثيرة وأصبحت علاماتي متدنية، أيضا دوري كبنت في الأسرة فأنا أضطر للمساعدة في أعمال البيت مما أيضا يؤثر على حياتي الأكاديمية وسبب لي الضغط النفسي.

التكيف

إنني أتكيف مع هذه الضغوط عن طريق استعمال الهاتف للتخفيف من ضغوط صديقاتي. بالنسبة لتنظيف البيت أحاول أن أنظم هذا في عطلة نهاية الأسبوع لكي أستطيع التفرغ لدراستي خلال الأسبوع.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الطالبة فداء، عمري ٢٠ سنه طالبة سنة ثالثة بكلية التربية، أعمل مسؤولة مكتبة.

الضغوط

اولا: الناحية الأكاديمية انني أبذل الكثير وأشعر بالتعب من ضغط الدراسة ولكنني لا أستطيع أن أحقق العلامة التي أريدها خاصة في مواد التخصص وهذا يسبب لي ضغط نفسي شديد.

ثانيا: الناحية الاجتماعية هناك انتقادات كثيرة علي من الناحية الاجتماعية خصوصا لسماتي الشخصية فأنا صريحة واواجه بعنف وأصدر قرارات صريحة وسريعة وهذا يعرضني للانتقاد بشكل دائم من جانب صديقاتي، من ناحية العمل هناك بعض الضغوط ولكن طبيعة عملي تساعدني في دراسة بعض المواد اثناء العمل في المكتبة .

التكيف

من الناحية الأكاديمية حاولت أسأل الطالبات عن المواد التي أنا ضعيفة بها ومن الناحية الاجتماعية زميلتي بالغرفة آخذ كثيرا بنصائحها.

الطالبة رائدة، سنة رابعة أدرس أدب عربي، كلية الآداب.

الضغوط

أولا: أشعر بمشاكل وضغوط كثيرة وأولها الكبت، حريتنا مكبوتة جدا وحرية التعبير ولا أعني دكتور واحد بل مع جميع الدكاترة.

ثانيا: أيضا مشاكل مجتمعية أشعر إن الطالب عليه أن يجاري بعض قضايا المجتمع التي تحد من حريتك كإنسان وأحيانا تتغاضى فقط لأجل عدم التسبب بالمشاكل وتتنازلي لأجل المجتمع.

ثالثا: الناحية الأكاديمية والدراسة على مستوى أفكارنا دائما أشعر بالضغط والكبت لحرية التعبير مثلا أنا درست الأدب العربي عن رغبة لكن كثيرين فوجئت بأنها دراسة تقليدية وكأنني بالمدرسة. الجامعة لم تنمي عندنا شيء بالعكس هي مثل المدرسة تقليدية في التفكير وطريقة التدريس. حتى أحيانا بعض المدرسات يعطونا أشياء أفضل من الجامعة.

رابعا: هناك لا يوجد احترام لرأي الطالب أنا كطالبة مضطرة ولا أجرؤ لمخالفة الأستاذ لذلك

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مضطرة لمسايرة الأستاذ المجتمع أغلب الناس وهكذا. ولا أخص أساتذة اللغة العربية بل أساتذة في التخصصات الأخرى.

خامسا: مشكلة هامة أواجهها أيضا هي مشكلة عدم الرغبة في الدراسة هذا العام إن معدلي كان في التوجيهي ٩٢ وكنت متفوقة ومبدعة ولكن كتبي وملاحظاتي في الوقت الحاضر لا تثير في أية رغبة في الدراسة وأحاول البحث عن فضولي ورغبتي في المعرفة من كتب خارج الجامعة وخارجة عن كتب الدراسة المفروضة علي، أيضا بالنسبة للصداقة لا توجد صداقات لا توجد علاقة بين الطالب والهيئات التدريسية. أيضا مشكلتنا أنه لا يوجد تفاعل بين الطلاب ولا يوجد تكاتف كل طالب لوحده .

التكيف

أحاول في التكيف لأجل هذه الضغوط أحاول قراءة كتب كثيرة لتوسيع مداركي وأحيانا أبحث في كتب علم النفس مثل كيف تبحث عن الأصدقاء وغيرها انني أحاول وأشتري بعض الأشرطة العلمية سواء من ناحية علماء نفس أو علماء دين. أيضا دخلت أندية واشتركت بالأنشطة فأنا عضو في نادي الصحافة والإعلام و مع أنني بالآداب لكن نادرا ما تحصل مسابقة أدبية أنا أحب كتابة القصة القصيرة والكتابة بشكل عام لكنني لا أجد التوجيه أو التشجيع أو الجو المناسب لهذه الموهبة ولا أحد يدعم أبدا.

الطالبة روان، عمري ٢٢ عاما طالبة سنة ثانية تربية طفل.

الضغوط

أولا: كطالبة جامعية أواجه عدة ضغوط منها الناحية المالية انني أدرس موازي أي بالبرنامج المسائي وتكاليفه عالية جدا بالإضافة انهم يأخذون رسوم عالية أيضا أنا أدفع لرسوم على أشياء لا أستعملها ولكنني مجبرة على الدفع.

ثانيا: الناحية الاجتماعية إنني أشعر الآن أن اللبس والمظاهر والخروج في الطلعات أشعر إذا لم أجاريهم بهذا الجو وكأنني ضدهم أو هم ضدي وكأنني لا أصلح للخروج معهم.

ثالثا : الاهتمام بالعلامة انه أصعب شيء علي أن أدرس فقط لأجل العلامة والمشكلة أن هنا الجو

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الدراسي فقط يتمحور حول العلامة وأشعر بأنني أدرس فقط لأجل العلامة وهذه مشكلة فعلا.

التكيف

أشعر أنه لابد من التكيف وخاصة من الناحية المادية يحاول أهلي أن يشعروني بأن ما أدفعه للدراسة سيعود علي بالفائدة لمستقبلي. أنا أحاول جهدي ألا أقصر في دراستي، أيضا علاقتي مع الله قويه جدا وأرضي الله في طريقتي وعلاقتي بأمي جيدة جدا وهكذا أنا سواء في لبسي أو عدم خروجي في الطلعات ومن تتقبل مني هذا من الزميلات ممكن أن تكون صديقة لي، كذلك أنا أحب تخصصي كثيرا وأحب الأطفال وأستطيع أندمج لأطفال بسهولة. كنت انجرفت في التيار ودرست لأجل العلامة وجدت أنني أكاد أن أخسر نفسي لذلك عدت لطريقتي في الدراسة وأنا أشعر الآن بالراحة.

الطالب حسين، سنة ثالثة، تربية خاصة.

الضغوط

اولا: الناحية الاقتصادية إذ تواجهنا بعض الصعوبات ولكن الحمد لله نحن ربما أفضل من غيرنا والإنسان عليه أن يقتنع ويرضى بما لديه.

ثانيا: من الناحية الاجتماعية الصداقات بعضها تشك فيها وأحيانا تتوقع صداقة جيدة لكن أحيانا تكتشف أنها غير صحيحة.

ثالثا: النقاش أحيانا يفرضون الطلاب عليك نقاشا فقط لأجل التحدي والانتقاد والنقاش ليس إلا

رابعا: السلطة أو التسلط أحيانا من الأب أو من الأخ الكبير ويحاول جهده أن يفرض أمره وأنت لأجل العادات والتقاليد تسكت لأخيك الكبير وهكذا.

التكيف

من الناحية الاجتماعية أحاول أبتعد عن الأصدقاء الذين يتحرشون بي فقط لأجل التحدي والنقاش الفارغ وبالنسبة لأخي الكبير أحيانا أتحمله وأحيانا أتحمله.

الطالبة سناء، طالبة إرشاد نفسي، سنة ثانية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الضغوط

أولا : من الناحية الدراسية أنا لا أواجه ضغط نفسي لكن الأحداث السياسية هي أكثر ما تسبب لي ضغط نفسي وخاصة تلك الأحداث التي تحدث مع إخواننا في فلسطين المحتلة ومشاهد شاشات التلفزيون والدبابات الإسرائيلية وهي تلاحق الأطفال وتلقي عليهم القنابل ويقعون شهداء أو جرحى.

التكيف

إنني أؤمن بالله بحق الشعوب بالحياة وان شاء الله نجد أن هذه الضغوط خفت على إخواننا في الأراضي المحتلة.

الطالب عبد الله، طالب هندسة سنة ثالثة

الضغوط

أولا: ضغوط اجتماعية في العلاقات الشخصية مع الأصدقاء.

ثانيا: غربتي عن الأهل والشعور بالعزوبية أجد بعض الصعوبات في حياتي اليومية.

ثالثا: بعض الضغوط في الدراسة والجامعة ولكنني تعودت عليها.

التكيف: أحاول اختصار العلاقات الاجتماعية قدر الإمكان وبشأن العزوبية والبعد عن الأهل أحاول أتكيف وأقوم بأعمالي لوحدي أما الدراسة فهي الأساس وأنا أحاول جهدي.

الطلبة أحمد، طالب تربية خاصة سنة ثالثة

الضغوط

الأمور الدينية هي الأساس وألاحظ أن الوازع الديني ضعيف عند بعض الطلاب وهذا ما يزعجني ويقلقني بالوقت الحاضر لا يوجد تمسك بالله. أما من الناحية الاقتصادية أهم شيء القناعة وأن لا يفكر بمن هم أكثر منه وأموري النفسية مالا ويشكر الله لأنه أفضل من غيره.

التكيف

يجب أن يكون الإنسان صادقا بإيمانه وصادقا مع نفسه ومع الآخرين خاصة مع الناس الذين يحبهم، ومن الناحية الاقتصادية اوجه أن الأساس هي القناعة، ومن الناحية الدينية أتقرب

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إلى الله بقدر الإمكان وأحاول جهدي

الطالبة فريال، طالبة بسنة رابعة إرشاد وصحة نفسية، عمري ٢٢

الضغوط

هناك ثلاث صعوبات تواجهني ومنها:

أولا: صعوبات مرضية والسبب أن صحتي غير متناسبة مع قدراتي فصحتي العامة ليست كما يجب.

ثانيا: ضغوط اجتماعية من الأهل الحزم والتسلط وانعدام الديموقراطية مع الأهل.

ثالثا: الصعوبات الدراسية طموحي عالي وأتمنى أن أدرس ماجستير ودكتوراة لكن أهلي لا يرغبون بذلك ويقولون أنهم غير مستعدين لكل هذه التكاليف ويكفيني البكالوريوس.

التكيف

أحاول أن أتكيف مع مرضي لا أحمل أشياء ثقيلة. آخذ وقتي في الحركة وعدم السرعة وإذا شعرت بدوخة أساعد نفسي بنفسي.

أما الصعوبات العائلية فحينما أجد أبي معصب ولا يسمح لي بإبداء الرأي أحيانا أبكي وأحيانا أنا أعصب عليه، وبالنسبة لصعوبات الدراسة أنا لا أهتم وأنا سأعمل وأصرف على نفسي لكي أحقق حلمي في الدكتوراه.

الطالبة مي، أنا طالبة سنه رابعة، تربية خاصة كلية التربية.

الضغوط

أولا: الضغوط الاجتماعية كثيرا ما أتفاهم مع الآخرين. مثلا وجدت صعوبات بأن هذا النوع من الدراسة غير مفيد وأنه شيء غير مرغوب فيه التعامل مع ذوي الحاجات الخاصة وليس لك قدرة عليهم ولكنني أحب تخصصي ولا أهتم لما يقولون.

الطالبة هناء، طالبة سنة أولى لغة عربي كلية الآداب

الضغوط

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أولا: موضوع تخصصي لم أجد تشجيع عليه وأنني لن أعمل إلا معلمه ولكنني صممت علية.

ثانيا: الناحية الاجتماعية علاقاتي بالزميلات ليس كما يجب ولكنني أحاول جهدي وكفى.

التكيف

إنني أتكيف بسرعة ولا أهتم لما يقولون عن تخصصي أو رغباتي، والعلاقات مع الزميلات الزميلة التي لا تعجبني أنهي علاقتي بها.

الطالب محمد، طالب سنة ثانية، كلية التمريض.

الضغوط

أولا: مشكلتي والضغوط التي تقع علي بسبب بعض الأساتذة إن المسافات بين الكليات بعيدة مما يضطرني في الوصول متأخرا إلى المحاضرات مما يجعل الأستاذ يبهدلني وتعقدت نفسيا من هذا الموضوع وتأخرت دراستي حيث حرمت من أكثر من مادة.

ثانيا: علاقتي مع الزملاء عادات وتقاليد تفرض علي في أوقات لا أجدها مناسبة، أيضا بعض الطلاب أو الزملاء يصادقوني لمصلحة مؤقتة إذا انتهت المصلحة انتهت الصداقة.

التكيف

بالنسبة للدراسة والتأخر حاولت التكيف بعدم تسجيل محاضرات مبكرة والأصدقاء لا أريد من يأخذني للمصلحة فقط.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com