إقـــــــــــرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

الضغوط النفسية وعلاقتها بالإتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزة

أقر بأن ما إشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، بإستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وإن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

DECLARATION

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

Student's name:	**اسم الطالب:** محمد يوسف صالح صبوح
Signature :	**التوقيع :** محمد صبوح
Date:	**التاريخ :** 28/03/2016

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجامعة الإسلامية – غزة
شؤون البحث العلمي والدراسات العليا
كلية التربية / قسم علم النفس (الصحة النفسية المجتمعية)

الضغوط النفسية وعلاقتها بالإتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزة

إعداد الطالب :
محمد يوسف صالح صبوح

إشراف :
الدكتور : عبد الفتاح عبد الغنى الهمص

قدمت هذه الدراسة إستكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في
علم النفس – الصحة النفسية المجتمعية

1437هـ - 2016م

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة الإسلامية – غزة
The Islamic University - Gaza

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا هاتف داخلي: 1150

الرقم. ج س. غ/35/..... Ref

التاريخ 2016/03/06 Date

نتيجة الحكم على أطروحة ماجستير

بناءً على موافقة شئون البحث العلمي والدراسات العليا بالجامعة الإسلامية بغزة على تشكيل لجنة الحكم على أطروحة الباحث/ **محمد يوسف صالح صبوح** لنيل درجة الماجستير في كلية *التربية*/ برنامج الصحة النفسية المجتمعية وموضوعها:

الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزة

وبعد المناقشة العلنية التي تمت اليوم الأحد 26 جمادى الأولى 1436هـ، الموافق 2016/03/06م الساعة الثامنة والنصف صباحاً بمبنى طيبة، اجتمعت لجنة الحكم على الأطروحة والمكونة من:

د. عبد الفتاح عبد الغني الهمص	مشرفاً و رئيساً	.....
أ.د. سمير رمضان قوته	مناقشاً داخلياً	.....
د. هشام أحمد غراب	مناقشاً خارجياً	.....

وبعد المداولة أوصت اللجنة بمنح الباحث درجة الماجستير في كلية *التربية*/ قسم الصحة النفسية المجتمعية.

واللجنة إذ تمنحه هذه الدرجة فإنها توصيه بتقوى الله ولزوم طاعته وأن يسخر علمه في خدمة دينه ووطنه.

والله ولي التوفيق،،،

نائب الرئيس لشئون البحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. عبد الرؤوف علي المناعمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

إِنَّ الَّذِينَ تَوَفَّاهُمُ الْمَلَائِكَةُ ظَالِمِي أَنْفُسِهِمْ قَالُوا فِيمَ كُنْتُمْ ۖ قَالُوا كُنَّا مُسْتَضْعَفِينَ فِي الْأَرْضِ ۚ قَالُوا أَلَمْ تَكُنْ أَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةً فَتُهَاجِرُوا فِيهَا ۚ فَأُولَٰئِكَ مَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ ۖ وَسَاءَتْ مَصِيرًا ﴿٩٧﴾ إِلَّا الْمُسْتَضْعَفِينَ مِنَ الرِّجَالِ وَالنِّسَاءِ وَالْوِلْدَانِ لَا يَسْتَطِيعُونَ حِيلَةً وَلَا يَهْتَدُونَ سَبِيلًا ﴿٩٨﴾ فَأُولَٰئِكَ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَعْفُوَ عَنْهُمْ ۚ وَكَانَ اللَّهُ عَفُوًّا غَفُورًا ﴿٩٩﴾ وَمَنْ يُهَاجِرْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يَجِدْ فِي الْأَرْضِ مُرَاغَمًا كَثِيرًا وَسَعَةً ۚ وَمَنْ يَخْرُجْ مِنْ بَيْتِهِ مُهَاجِرًا إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ يُدْرِكْهُ الْمَوْتُ فَقَدْ وَقَعَ أَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا ﴿١٠٠﴾

(سورة النساء ٩٧–١٠٠)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إهـــــداء

أُهدي هذا العمل المتواضع إلى والدي ووالدتي وإخواني

وزوجتي وأبنائي أحمد وعبدالله

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شكر و تقدير

الحمد لله والصلاة و السلام على رسوله الكريم قال تعالى " ﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ " وقال رسول الله صلى الله عيلة وسلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله " لذلك فأننى أشكر الله سبحانه وتعالى و أحمده حمداً كثيراً الذى يسر أمرى للإتمام هذه الدراسة .

وأتقدم بالشكر والتقدير إلي **جامعتي الإسلامية** التى تعلمنا وعملنا فيها و أدعوا الله أن تبقى منارةً للعلم و المعرفة و ماتساهمه في بناء الشخصية الواعية المتزنة المسؤولة القادرة على مواجهة الصعاب حيث خرجت القادة و المفكرين و الأُدباء في الكثير من التخصصات و ما لها من دور في تنمية وتقدم المجتمع ، كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى **كلية التربية و أساتذتى بقسم علم النفس في الجامعة الإسلامية** لعطائهم وعلمهم وخبرتهم التي زودونا بها خلال دراستنا فكان لهم الأثر في بناء شخصيتنا وأفكارنا وتوجهاتنا في كثير من القضايا والأمور وما قدموه لى من نصائح وتوجيهات ، وأتقدم بالشكر و التقدير إلى **أُستاذى الفاضل الدكتور عبد الفتاح الهمص** بإشرافه على رسالة الماجستير و ما قدمه لى من توجيهات و نصائح و إرشادات ساهمت في إتمام هذا العمل ، كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير الى **أعضاء لجنة المناقشة الأستاذ الدكتور سمير قوته ، و الدكتور هشام غراب** على تفضلهم بقبول مناقشة الرسالة ، وأتوجه بالشكر و التقدير **إلى قسم الخدمة الاجتماعية بالجامعة الإسلامية** لما له من دور في إنارة الطريق أمامنا وفتح أفاق جديدة لنا، كما أتوجه بالشكر والتقدير إلى **الشباب الفلسطيني وعلى وجه الخصوص الخريجين الجامعين في قطاع غزة** لما يواجهون من مصاعب ومشكلات نتيجة الظروف القائمة وصبرهم وثباتهم فهم بناة الحاضر وأمل الغد وبطاقتهم نواجه الصعاب لنصل إلى طريق الحرية والإستقلال .

الـبـاحــث

مـحـمـد صبـوح

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلي التعرف على مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالإتجاهات نحو الهجرة لدى الخريجين الجامعين في محافظات قطاع غزة ، وكما هدفت إلى التعرف على أثر بعض المتغيرات في كل من الضغوط النفسية والاتجاه نحو الهجرة .
ولتحقيق أهداف الدراسة إستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وإستخدمت الدراسة أداتين مقياس للضغوط النفسية ومقياس الإتجاه نحو الهجرة من إعداد الباحث تم تطبيقهما على عينة بلغت ٤٠٠ من خريجي الجامعات حيث تم إختيارهم بطريقة عشوائية **وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها :**

١-إن مستوى الضغوط النفسية لدى خريجي الجامعات في قطاع غزة جاء بتقدير مرتفع بينما مستوى الإتجاه نحو الهجرة لديهم جاء بتقدير متوسط ، وإلي وجود علاقة إرتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً بين مستويات الضغوط النفسية والإتجاه نحو الهجرة .

٢-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \le 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير العمر ، بينما كان هنالك فروق في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير العمر لصالح الأقل عمراً في العوامل الشخصية و السياسية.

٣-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \le 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية بشكل عام يعزى لمتغير الجنس ولكن بالتعرف على الضغوط كلاً على حدى تبين أن هنالك فروق في الضغوط الإقتصادية والأُسرية والإجتماعية والسياسية لصالح الذكور بإستثناء الضغوط السياسية فقد كانت لصالح الإناث بينما كان هنالك فروق في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور .

٤-وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلاله ($\alpha \le 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية و الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح غير المتزوجين .

٥-وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \le 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير المنطقة لصالح القرى وعدم وجود فروق بين الذين يسكنون في المخيمات والمدن ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير المنطقة .

٦-وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلاله ($\alpha \le 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية ومستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير الدخل الشهرى لصالح الذين دخلهم أقل من ١٠٠٠شيكل .

٧-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلاله ($\alpha \le 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية ومستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير مدة التخرج بإستثناء ما يتعلق بالعوامل السياسية فقد تبين وجود فروق في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة تعزى لمتغير مدة التخرج .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Abstract

Stress and its relationship with attitude towards immigration among Palestinian universities graduates in Gaza strip

This study aims to identify the level of stress and the nature of attitudes towards immigration among university graduates in Gaza strip,and the relationship between stress and attitudes towards immigration, also the study aims to identify the impact of some variables on stress and attitudes towards immigration.

To chieve the study goals , the researcher used the descriptive analytical approach, the study tools are:stress measure and attitude towards immigration measure prepared by the researcher .The study tools applied on a sample of (400) university graduates,which selected randomy .

The study show that :

1-The level of stress among university graduates in Gaza strip was high average ,while the level of attitudes towards immigration for them was intermediate and There was apositive correlation relationship with statically significant between stress levels and attiudes towards immigration .

2-There were no statically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) in the level of stress due to the variable of age ,while there were differences in the level of attitudes towards immigration due to the variable of age for the youngest in personal and political factors.

3- There were no statically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) in the level of stress in general due to the variable of gender but to identify the stress separately it show there were differences in economic ,family,social and political stress for males,while there were differences in the level of attitudes towards immigration due to the variable of gender for males.

4-There were statically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) in the level of stress and the level of attitudes towards immigration due to the variable of mental status for singles .

5- There were statically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) in the level of stress due to the variable of area for villages ,while there no differences among who live in camps and cities.

There were no differences in the level of attitudes towards immigration due to the variableof area.

6- There were statically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) in the level of stress and the level of attitudes towards immigration due to the variable of salary for those who their salary less than 1000 shiekle .

7- There were no statically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) in the level of stress and the level of attitudes towards immigration due to the variable of graduation duration ,exception which concerned of political factors ,it show that there were differences in the level of attitudes towards immigration due to the variable of graduation duration .

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

فهرس الموضوعات

الموضوعات	رقم الصفحة
أية قرأنية	أ
الإهداء	ب
الشكر والتقدير	ت
ملخص الدراسة بالعربية	ث
ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية	ج
فهرس المحتويات	ح
قائمة الجداول	ر
قائمة الملاحق	س
الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة	
مقدمة	٢
مشكلة الدراسة وتساؤلاتها	٦
فروض الدراسة	٧
أهداف الدراسة	٧
أهمية الدراسة	٨
مصطلحات الدراسة	٩
حدود الدراسة	١١
الفصل الثاني : الاطار النظري للدراسة	
المبحث الأول : الضغوط النفسية	
تعريف الضغوط النفسية	١٥
أنواع الضغوط النفسية	١٩
مصادر وأسباب الضغوط النفسية	٢١
أنواع الشخصية وميولها للضغط النفسي	٢٨
الأثار المترتبة على الضغط النفسي	٣١
النظريات المفسرة للضغوط النفسية	٣٥
نظرية متلازمة أعراض التكيف العام	٣٥
نظرية التقويم المعرفي	٣٦

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الموضوع	رقم الصفحة
نظرية المواجهة أو الهروب	٣٧
نظرية سيبلبرجر	٣٨
نظرية موارى	٣٩
نظرية العوامل المتعدد	٤٠
التعقيب على النظريات المفسرة للضغوط النفسية	٤١
التعامل مع الضغوط النفسية	٤٣
المبحث الثاني : الاتجاهات	
تعريف الاتجاهات	٥٢
خصائص الاتجاهات النفسية الاجتماعية	٥٣
وظائف الاتجاهات النفسية الاجتماعية	٥٤
أنواع الاتجاهات	٥٦
النظريات المفسرة للاتجاهات	٥٩
نظرية التحليل النفسي	٥٩
النظرية السلوكية	٥٩
النظريات المعرفية	٥٩
نظرية التعلم الاجتماعي	٦٠
التعقيب على النظريات المفسرة للاتجاهات	٦١
تكوين الاتجاهات	٦٢
تعديل الاتجاهات وتغيرها	٦٥
طرق تغير وتعديل الاتجاهات	٦٦
المبحث الثالث : الاتجاه نحو الهجرة	
مفهوم الهجرة	٧١
الأنواع المختلفة للهجرة	٧٤
أسباب ودوافع الهجرة	٧٧
الأسباب الاقتصادية للهجرة	٧٨
الأسباب السياسية للهجرة	٨٠
الأسباب الاجتماعية والنفسية للهجرة	٨١
الاحتلال الصهيوني لفلسطين	٨٢

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الموضوع	رقم الصفحة
الأثار و النتائج المترتبة على الهجرة	٨٤
النظريات المفسرة للهجرة	٨٦
نظرية عوامل الجذب وعوامل الطرد	٨٦
النظريات الاقتصادية	٨٧
النظريات الاجتماعية	٨٩
التعقيب على النظريات المفسرة للهجرة	٩٠
الخلاصة	٩١
المبحث الرابع : واقع خريجو الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة	
واقع خريجو الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة	٩٤
الخريجين الجامعين في قطاع غزة واقع وتحديات	٩٦
البطالة في صفوف خريجى الجامعات الفلسطينية	٩٦
الفصل الثالث : الدراسات السابقة	
دراسات سابقة تتعلق بالضغوط النفسية و الهجرة	١٠٠
التعقيب على الدراسات السابقة	١١٣
ماتميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة	١١٧
الصعوبات التي واجهت الباحث اثناء اعداده للدراسة	١١٨
الفصل الرابع : إجراءات الدراسة	
منهج الدراسة	١٢٠
مجتمع الدراسة	١٢٠
عينة الدراسة	١٢١
أدوات الدراسة	١٢٤
خطوات بناء أداة الدراسة	١٢٥
صدق وثبات مقاييس أداة الدراسة	١٢٦
صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية	١٢٦
صدق وثبات مقياس الاتجاه نحو الهجرة	١٣١
المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة	١٣٥
إجراءات تطبيق الدراسة	١٣٦

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الموضوع	رقم الصفحة
الفصل الخامس : نتائج الدراسة الميدانية إجابة التساؤلات ومناقشتها	
المحك المعتمد في الدراسة	١٣٨
إجابة التساؤل الأول في الدراسة ومناقشتها وتفسيرها	١٣٨
إجابة التساؤل الثاني في الدراسة ومناقشتها وتفسيرها	١٤١
إجابة الفرض الأول في الدراسة ومناقشتها وتفسيرها	١٤٥
إجابة الفرض الثانى في الدراسة ومناقشتها وتفسيرها	١٤٦
إجابة الفرض الثالث في الدراسة ومناقشتها وتفسيرها	١٤٨
إجابة الفرض الرابع في الدراسة ومناقشتها وتفسيرها	١٥٠
إجابة الفرض الخامس في الدراسة ومناقشتها وتفسيرها	١٥١
إجابة الفرض السادس في الدراسة ومناقشتها وتفسيرها	١٥٥
إجابة الفرض السابع في الدراسة ومناقشتها وتفسيرها	١٥٧
إجابة الفرض الثامن في الدراسة ومناقشتها وتفسيرها	١٦٠
إجابة الفرض التاسع في الدراسة ومناقشتها وتفسيرها	١٦٢
إجابة الفرض العاشر في الدراسة ومناقشتها وتفسيرها	١٦٥
إجابة الفرض الحادى عشر في الدراسة ومناقشتها وتفسيرها	١٦٧
إجابة الفرض الثانى عشر في الدراسة ومناقشتها وتفسيرها	١٦٩
إجابة الفرض الثالث عشر في الدراسة ومناقشتها وتفسيرها	١٧١
إجابة الفرض الرابع عشر في الدراسة ومناقشتها وتفسيرها	١٧٣
إجابة الفرض الخامس عشر في الدراسة ومناقشتها وتفسيرها	١٧٥
توصيات الدراسة	١٧٨
مقترحات الدراسة	١٧٩
المراجع	١٨٠
الملاحق	١٩١

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الجداول

م	الموضوعات	رقم الصفحة
١	أعداد الطلبة الخريجين للعام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦حسب الدرجه العلمية والنوع	٩٤
٢	بيانات عامة حول مؤسسات التعليم العالى في محافظات قطاع غزة ٢٠١٥/٢٠١٦	٩٥
٣	توزيع مجتمع الدراسة حسب الجامعة و النوع (ذكور / إناث)	١٢١
٤	جدول يوضح معادلة ستيفن ثامبسون	١٢١
٥	جدول توزيع أفراد العينة حسب المتغيرات الديمغرافية	١٢٢
٦	جدول معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الضغوط النفسية و الدرجة الكلية للمقياس	١٢٧
٧	معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية و الدرجة الكلية لفقراته	١٢٨
٨	نتائج معامل ألفا كرنباخ و التجزئة النصفية لمقياس الضغوط النفسية	١٢٩
٩	جدول يبين توزيع الفقرات على أبعاد مقياس الضغوط النفسية	١٣٠
١٠	معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الاتجاه نحو الهجرة و الدرجة الكلية للمقياس	١٣١
١١	معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس الاتجاه نحو الهجرة و الدرجة الكلية لفقراته	١٣٢
١٢	نتائج معامل ألفا كرنباخ و التجزئة النصفية لمقياس الاتجاه نحو الهجرة	١٣٤
١٣	جدول يبين توزيع الفقرات على أبعاد مقياس الإتجاه نحو الهجرة	١٣٤
١٤	جدول يوضح المحك المعتمد في الدراسة	١٣٨
١٥	جدول يوضح المتوسط الحسابي و الوزن النسبي و الترتيب لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية	١٣٩
١٦	جدول يوضح المتوسط الحسابي و الوزن النسبي و الترتيب لكل بعد من أبعاد مقياس الاتجاه نحو الهجرة	١٤٢
١٧	نتائج اختبار بيرسون للعلاقة بين الضغوط النفسية والاتجاه نحو الهجرة	١٤٥
١٨	جدول يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير العمر	١٤٦
١٩	نتائج اختبار T للعينتين المستقلتين في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير الجنس	١٤٨

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الجداول

م	الموضوعات	رقم الصفحة
٢٠	نتائج اختبار T للعينتين المستقلتين في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير الحالة الاجتماعية	١٥٠
٢١	نتائج تحليل التباين الأحادي في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير المنطقة	١٥٢
٢٢	نتائج اختبار LSD للمقارنات المتعددة للفروق حسب متغير المنطقة لمقياس الضغوط النفسية	١٥٣
٢٣	نتائج تحليل التباين الأحادي في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير الجامعة	١٥٥
٢٤	نتائج تحليل التباين الأحادي في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير الدخل الشهري	١٥٧
٢٥	نتائج اختبار LSD للمقارنات المتعددة للفروق حسب متغير الدخل الشهرى لمقياس الضغوط النفسية	١٥٨
٢٦	نتائج تحليل التباين الأحادي في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير مدة التخرج	١٦٠
٢٧	نتائج تحليل التباين الأحادي في طبيعة الاتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير العمر	١٦٢
٢٨	نتائج اختبار LSD للمقارنات المتعددة	١٦٣
٢٩	نتائج اختبار T للعينتين المستقلتين في طبيعة الاتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير الجنس	١٦٥
٣٠	نتائج اختبار T للعينتين المستقلتين في طبيعة الاتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير الحالة الاجتماعية	١٦٧
٣١	نتائج تحليل التباين الأحادي في طبيعة الاتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير المنطقة	١٦٩
٣٢	نتائج تحليل التباين الأحادي في طبيعة الاتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير الجامعة	١٧١
٣٣	نتائج تحليل التباين الأحادي في طبيعة الاتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير الدخل الشهري	١٧٣
٣٤	نتائج اختبار LSD للمقارنات المتعددة	١٧٤
٣٥	نتائج تحليل التباين الأحادي في طبيعة الاتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير مدة التخرج	١٧٦
٣٦	نتائج اختبار LSD للمقارنات المتعددة	١٧٧

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الملاحق

م	الملحق	رقم الصفحة
١	مقياس الضغوط النفسية في صورته المبدئية	١٩٢
٢	مقياس الضغوط النفسية في صورته النهائية	١٩٩
٣	مقياس الاتجاه نحو الهجرة في صورته المبدئية	٢٠٥
٤	مقياس الاتجاه نحو الهجرة في صورته النهائية	٢١١
٥	قائمة بأسماء السادة المحكمين	٢١٧
٦	كتاب تسهيل مهمة باحث	٢١٩

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الاول

مدخل الى الدراسة

- مقدمة الدراسة
- مشكلة الدراسة .
- فروض الدراسة .
- اهداف الدراسة .
- أهمية الدراسة .
- مصطلحات الدراسة .
- حدود الدراسة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقدمة: -

الإنسان هو سيد المخلوقات وإبداع الخالق في خلقه منحه نعمة العقل ليبداء رحلته في هذا الكون ليعمر ويكتشف ويبدع ويذلل الصعاب بحثاً عن السعادة والطمأنينة ولكن قد يواجه هذا الانسان الكثير من التحديات والمواقف الضاغطة التي قد تتطلب منه أن يمتلك مصادر وإمكانيات متعددة لمواجهتها .

و الضغط النفسي هو تلك الحالة الوجدانية التي يخبرها الفرد والناتجة عن أحداث وأُمور تتضمن تهديداً للإحساسة بالحياة الهانئة وتشعره بالقلق فيما يتعلق بمواجهتها فالضغوط النفسية هي حاله نفسية تنعكس في ردود الفعل الجسمية والسلوكية الناشئة عن التهديد الذى يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف والأحداث الضاغطة ، وقد ينشأ هذا الضغط نتيجة التفاعل ما بين الفرد ومجموعة العوامل الخارجية أو الداخلية البيئية منها أو الشخصية أو قد تنشأ من داخل الشخص نفسه نتيجة الأزمات التي يعيشها وتسمى ضغوط داخلية أو قد تكون من محيطه الخارجي مثل العمل والعلاقة مع الأصدقاء أو الإختلاف معهم في الرأي والإضطرابات الأُسرية ، حيث إن الضغوط يمكن أن تتنوع بحيث تشمل كافة مناحي الحياة التي يعيشها الفرد والتي تتضمن النواحي الإقتصادية والإجتماعية ونفسية وعادتاً ما تترك الضغوط النفسية أثاراً سلبية ومدمره أحياناً ومهددة لحياة الأفراد وسعادتهم وترتبط الضغوط النفسية بالخبرات الحياتية المختلفة وطبيعة عمل الأفراد (الغرير ،ابو اسعد ، ٢٠٠٩ : ٢٠، ٢٥) .

حيث لا تخلو المجتمعات مهما كانت درجة تقدمها من هذه الضغوط وأثرها على النواحي المختلفة ، و من هنا فقد شهد قطاعنا الحبيب في الآونة الأخيرة الكثير من الظروف القاسية والأحداث المؤلمة والضاغطة التي عصفت بشعبنا المرابط ابتداءً من إنتفاضة الأقصى الثانية في عام ٢٠٠٠ ومازالت مع إستمرار الهجمات الإسرائيلية العسكرية والإقتصادية و السياسية الدموية وما ترتب عنها من حصار وبطالة وفقر وشح الموارد الأساسية وإنقطاع الكهرباء وأخيراً إنقطاع الرواتب هذا وفضلا عن ما يتحمله شعبنا بعد سلسلة حروب شنها الإحتلال الغاشم على قطاع غزه وكان أخرها حرب ٢٠١٤ والتي إستخدم فيها الإحتلال مختلف أنواع الأسلحة و دمرت فيها البنية التحتية والإقتصادية من مصانع ومنشأت والكثير من المنازل وتشريد الكثير من الأسر وما تزال بعض هذه الأسر في مراكز الإيواء ، كل هذا كان بمثابة خبرات مؤلمه وضغوطات ونقطة تحول لدى الصغار والكبار وخاصةً الشباب الذي نال نصيب الأسد من هذه

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الويلات والدمار والكوارث التي حلت بهذا القطاع ، فالشباب هم بناة الحاضر وأمل الغد وبهم تزدهر الشعوب حيث وجد الشباب أنفسهم أمام تحديات وعراقيل وضغوطات وخيارات محدودة تقف أمام طموحاتهم وتطلعاتهم حيث إنهم يصطدمون بالواقع المرير الذي يعيشونه من حصار ودمار وأوضاع بالغة في القسوة من بطالة وفقر وخوف وقلق وعدم القدرة على تلبية الإحتياجات الأساسية وخوف من المستقبل والشعور باليأس والإحباط وفقدان الأمل بواقع أفضل وغد مشرق.

فكل ذلك كان بمثابة ضغوطات وتحديات وعراقيل أمام الشباب حيث أُغلقت جميع الأبواب أمامهم هذا ما دفع الشباب نحو التفكير بالهجرة أملا في تحقيق هذه الأمال والتطلعات وقدراته المدفونة ويثبت ذاته ويبرز قدراته الكامنة التي عجز عن تحقيقها في وطنه نتيجة لظروف والأوضاع التي يعيشونها من ضغوطات نفسية وإقتصادية حيث أننا نجد بأن إتجاه الشباب يتجه إلى التفكير بالهجرة بحثاً عن حياة أفضل يتخلصوا فيها من الواقع الصعب الذي يعيشونه .

ومن هنا فالهجرة هي عملية إنتقال وتحول فيزيقي لفرد أو جماعة من منطقة إعتاد على الإقامة بها إلى منطقة أُخرى أو من منطقة إلى أُخرى داخل حدود بلد واحد أو من منطقة إلى أُخرى خارج حدود البلد وقد تتم هذه العملية بإرادة الفرد والجماعة أو بغير إرادتهم وإنما بإضطرارهم إلى ذلك سراً وقد تكون الهجرة والإنتقال من منطقة إلى أُخرى بشكل دائم أو مؤقت .
(جلبى ، ١٩٨٤ : ٢١٨)

أيضا قرار الهجرة وإختيار البلد الذى يهاجر إليه تحدده عوامل متعددة وليس من شك إن أحد العوامل الهامة للهجرة يتمثل في الجانب الإقتصادي إلا أننا يجب أن نميز بين الإستعداد للهجرة وإتخاذ قرار الهجرة والقيام بها فعلاً فالإستعداد للهجرة يرتبط بالدوافع الإقتصادية إلى حد كبير لتحسين ظروف المعيشة إلا أن هذا الإستعداد لا يخرج عن كونه مجرد إستعداد ، أما إتخاذ قرار الهجرة والقيام بها أمر أخر فهناك الكثيرون مستعدون للهجرة بالفعل إلا أنهم لم يهاجروا للأنه لم يتوفر بعد ما يجعلهم يقدمون على الهجرة فعلاً ، وقد أوضح بعض المهتمين بالهجرة أنه من الناحية النظرية إن المرء لا يمكن أن يهاجر دون أن ينتظر كثيراً الفرصة لذلك مالم يكن له أحد الأقارب في البلد الذى يرغب الهجرة إليه (غانم ، ١٩٩٠ : ٧٤- ٧٥) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أيضاً يجب هنا أن نؤكد على مجموعو من الحقائق عن المجتمع الفلسطيني حيث ينظر إليه على أنه مجتمع فتى إذ قدرت نسبة الافراد في الفئة العمرية ٠-١٤ سنة في فلسطين حوالى ٤٠,٨% من مجمل السكان بواقع ٣٨,٩% في الضفة الغربية و ٤٤,١ في قطاع غزة .
(الجهاز المركزى للإحصاء الفلسطيني ، ٢٠١٣ : ٥٧)
وإن الشباب في الفئة العمرية ١٥-٢٤سنة يمثلون مانسبته ١٩,٥% من سكان فلسطين وبالتالي ينظر إلى هؤلاء الشباب على أنهم الركيزة الأساسية في تحمل المسؤولية في المستقبل القريب وهم القادرين على إحداث التغير المجتمعى فهم الكتلة الأكثر ديناميكية في المجتمع بما يملكون من طاقات جسدية وعقلية وإمكانيات إبداعية وقدرة هائلة على العطاء ومعنى ذلك يجب أن يكون هنالك إهتماماً بالغاً بهذه الفئة لاسيما أن لهم حاجات مادية وإجتماعية ونفسية يسعون إلى تحقيقها وإشباعها مرتبطة بهذه المرحلة وأنهم يعانون من مشكلات وعوائق تحول دون تحقيقهم للأهدافهم (رحال ، ٢٠٠٦ : ٤٠-٤١) .

وبالإشارة إلى تقرير الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني حول مسح الهجرة في الأراضي الفلسطينية حيث أشار إلى أن حوالى ٢٢ ألف فرد هاجر للإقامة خارج الأراضي الفلسطينية خلال الفترة ٢٠٠٧ - ٢٠٠٩ كما أشارة نتائج المسح أن ٦,٧% من الأُسر لديها مهاجر واحد على الأقل للخارج وكما أظهرت النتائج أن ٣٣,٠% من المهاجرين هم ضمن الفئة العمرية المصنفة كشباب (١٥ – ٢٩) سنه وجاءت الفئة العمرية (٣٠ – ٤٤) سنة في المرتبة الثانية بنسبة ٢٥,٦% من المهاجرين للخارج ، وأشارت النتائج أن أكثر من ثلث المهاجرين من حملة الشهادات العليا والجامعات إذ بلغت نسبة المهاجرين للخارج وتحصيلهم العلمي بكالوريوس فأعلي نحو ٣٥,٧% من أجمالي المهاجرين للخارج وبلغت نسبة المهاجرين من حملة شهادة الثانوية العامة ٣٥,٧% من إجمالي المهاجرين للخارج وبلغة نسبة المهاجرين للخارج ممن لا يحملون أي مؤهل علمي ١,٣% من إجمالي المهاجرين للخارج ، كما أشارت إلى أن ١٣,٣% من الأفراد بعمر ١٥ – ٥٩ سنه يرغبن بالهجرة للخارج ، وكما أشارت النتائج الخاصة بقطاع غزه إلى أن هنالك ٣٤,٧ % يرغبون بهجره دائمة و ٦٥,٣ % يرغبون بهجرة مؤقتة ، وعن الأسباب الرئيسية لرغبة هؤلاء بالهجرة للخارج كانت الأسباب المتعلقة بتحسين ظروف المعيشة وعدم توفر العمل المناسب والتعليم والدراسة هي أكثر الأسباب التي تدفع الفلسطيني للهجرة بنسبة ٤٢٠٩% لتحسين مستوى المعيشة و ١٥,٢% عدم توفر فرص عمل مناسب و١٧,٢% التعليم والدراسة وإنعدام الأمن ١٣,٨% ، وبينت النتائج أن الذين لا يرغبون

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بالهجرة إلى الخارج حسب أسباب عدم الرغبة في الهجرة وكانت أغلب الإجابات أن فلسطين أرض مباركة ومقدسة بنسبة ٧٧,٢% ، وأيضا الشعور بالراحة فقط في بلدى بنسبة ٦٥,٤ % .
(الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني ، ٢٠١١ : ٢٩ – ٣١)

وهذه النتائج التي أشار إليها جهاز الإحصاء المركزي الفلسطيني يجب أن تكون محط إهتمام المختصين و المهتمين بشؤون الشباب الفلسطيني ومشكلاتهم وعلى وجه الخصوص الخريجين الجامعين ، حيث أشارت الإحصائيات أن أغلب المهاجرين للخارج هم من حملة الشهادات العليا والجامعيين فالجامعات الفلسطينية في قطاع غزه تخرج ألاف الخريجين في مختلف التخصصات سنوياً وهؤلاء يواجهون التحديات والصعوبات المختلفة فالكثير منهم لا يجد فرصة عمل مناسبة ويضطر للعمل في مهن لا تناسب تخصصاتهم ومنهم من ينضم إلى ألاف الخريجين العاطلين عن العمل حيث نجد بأن الكثير منهم يشعر بالإحباط والخوف على المستقبل ولديه الرغبة في تغير هذا الواقع ومن هنا فقد يجد بأن الهجرة قد تكون هي الحل عند كثير من الخريجين الجامعيين الذين يواجهون الضغوط المختلفة التي يفرضها عليهم الواقع الذى يعيشونه في محاولة لتغيره بما يحقق طموحاتهم وتطلعاتهم .

وفى هذه الدراسة يبين الباحث العلاقة بين الضغوط النفسية والإتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في قطاع غره حيث يعتبر من الموضوعات الهامه التي تحتاج الى دراسة وبحث و يعد من الموضوعات الجديدة .

ويرى الباحث أن من أهم الدوافع والاسباب وراء إختيار موضوع الدراسة هو هجرة بعض الشباب في مراكب غير الشرعية لبعض الدول الأوروبية والأخبار التي تحدثت عن غرق بعض هذه المراكب وموت الكثير منهم ، فهذا دفعنا إلى دراسة ظاهرة الهجرة لمعرفة الأسباب الكامنة ورائها ، فماهي الأسباب و الدوافع التي تدفع هؤلاء للهجرة والمخاطرة في حياتهم ؟ هذا ما سوف نحاول أن نجيب علية في هذه الدراسة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها :

يواجه الشباب الفلسطيني وخاصةً الخريجين الجامعيين في محافظات قطاع غزة الكثير من الصعوبات و التحديات و الضغوطات نتيجة للواقع الصعب الذي يعيشونه من حصار و بطالة و شعور بالإحباط لعدم قدرتهم على تحقيق أهدافهم وطموحاتهم حيث نجد بأن البعض منهم أصبح يفكر بالهجرة لتحقيق مالم يستطيع الوصول إلية في بلده نتيجة للظروف والأوضاع الإقتصادية والإجتماعية والسياسية والنفسية التي يعيشونها ومن هنا **تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي :**

ما العلاقة بين الضغوط النفسية والإتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزه ؟

وينبثق عن هذا التساؤل الرئيس الأسئلة الفرعية التالية :

١- ما مستوى الضغوط النفسية لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزه؟

٢- ما مستوى الإتجاهات نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزه ؟

٣- هل يوجد علاقة بين مستويات الضغوط النفسية والإتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزه ؟

٤- هل توجد فروق ذات دلاله إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات(**العمر -الجنس – الحالة الاجتماعية – المنطقة – الجامعة – الدخل الشهري للأسرة – سنوات التخرج)؟**

٥- هل توجد فروق ذات دلاله إحصائية في طبيعة الإتجاهات نحو الهجرة تعزى لمتغيرات (**العمر – الجنس – الحالة الاجتماعية – المنطقة – الجامعة – الدخل الشهري للأسرة – سنوات التخرج)؟**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فروض الدراسة:

١-لا توجد علاقة ذات دلاله إحصائية بين مستويات الضغوط النفسية والإتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزه .

٢- لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات (**العمر -الجنس – الحالة الاجتماعية –المنطقة – الجامعة– الدخل الشهري للأسرة – سنوات التخرج).**

٣-لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية في طبيعة الإتجاهات نحو الهجرة تعزى لمتغيرات (**العمر – الجنس – الحالة الاجتماعية–المنطقة – الجامعة– الدخل الشهري للأسرة – سنوات التخرج).**

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١-التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والإتجاه نحو الهجرة لدى الخريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزه.

٢-معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزه.

٣-بيان مستوى الإتجاهات نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزه .

٤-إبراز العلاقة بين مستويات الضغوط النفسية والإتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزه .

٥-الكشف عن الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزه وبعض المتغيرات (**العمر- الجنس – الحالة الاجتماعية – المنطقة – الجامعة – الدخل الشهري للأسرة – سنوات التخرج).**

٦-إظهار الفروق في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزه وبعض المتغيرات (**العمر – الجنس – الحالة الاجتماعية – المنطقة – الجامعة – الدخل الشهري للأسرة – سنوات التخرج).**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أهمية الدراسة : -

١- قلة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع حسب علم الباحث فهي تعتبر دراسة جديدة تلقى الضوء على ظاهرة جديدة إنتشرت في المجتمع الفلسطيني في قطاع غزه وهي ظاهرة الهجرة.

٢- يمكن أن يستفيد من هذه الدراسة المختصين والتربويين المهتمين في شؤون الشباب وبعض الجهات والمؤسسات التي تهتم بالخريجين الجامعيين ومشكلاتهم ودراسة ظاهرة الهجرة.

٣- تعتبر مرجع ومصدر هام يمكن الاستفادة منه والرجوع إليه من قبل الباحثيين والدارسيين والمختصيين عن ظاهرة الهجرة والمهتمين بشؤون الشباب والخريجيين الجامعيين.

٤- قد تساهم في إيجاد حلول وبدائل وأفكار جديدة تتعلق في مشكلات الشباب والخريجيين الجامعيين وظاهرة الهجرة.

٥- قد يستفاد من النتائج و التوصيات التي تم التوصل إليها من خلال هذه الدراسة و الإجابة عن تساؤلاتها .

٦- وفرت الدراسة مقياسين أحدهما لقياس الضغوط النفسية و الأخر لقياس مستوى الإتجاه نحو الهجرة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مصطلحات الدراسة :

اولا : الضغوط النفسية Stress : –

يعريف لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman 1984 الضغط النفسى أنه علاقة تفاعلية بين الشخص والبيئة والتي يتم تقيمها من قبل الشخص على أنها شاقة ومرهقة أو تفوق مصادره وتعرض سعادته للخطر **(Lazarus & Folkman ,1984 : p19)** .

ويعرف يوسف (٢٠٠٧ ، ١٣) الضغوط النفسية بأنها الحالة التي يدركها الكائن الذى يتعرض لأحداث أو ظروف معينة بأنها غير مريحة أو مزعجة أو على الأقل تحتاج إلى نوع من التكيف أو إعادة التكيف وإن استمرارها قد يؤدى إلى أثار سلبية كالمرض والإضطراب وسوء التوافق .

ومن خلال هذه التعريفات التي ذكرناها للضغط النفسي Stress يمكن للباحث ان يضع تعريفه الإجرائي : –

الضغط النفسي هو ردة فعل عند الشعور بالتهديد والظروف المؤلمة والتعرض للمواقف الضاغطة، وخبره سلبيه تتمثل في الشعر بالضيق والإحباط والمشاعر غير السارة والخوف والقلق يصاحبه مجموعة من التغيرات النفسية والسلوكية والجسمية والتي تتجه إما نحو تعديل الحدث الضاغط أو التكيف معه ، يتطلب ذلك من الشخص عملية تقييم متعاقبة لمصادره الشخصية وإذا ما كانت هذه المصادر كافية لمواجهة متطلبات البيئة .

ثانيا : الهجرة Immigration :–

تعريف الأمم المتحدة لمصطلح الهجرة بأنه النقلة الدائمة أو الإنتقال الدائم إلى مكان يبعد عن الموطن الأصلي بعداً كافياً ، وتعرف الهجرة بأنه عملية الإنتقال أو التحول أو التغير فيزيقي لفرد أو جماعة من منطقة إعتادوا على الإقامة فيها إلى منطقة أُخرى أو من منطقة إلى أُخرى داخل حدود بلد واحد أو من منطقة إلى أُخرى خارج حدود البلد وقد تتم هذه العملية بإرادة الفرد أو الجماعة أو بغير إرادتهم وقد تكون عملية الإنتقال على نحو دائم أو مؤقت .

(الجلبى ، ١٩٨٤ : ٢١٨)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويعرف غانمِ (١٩٩٠ : ٢٣) الهجرة بأنها إنتقال الشخص ومرافقية ممن يعول من موطنة إلى موطن أخر بهدف الإقامة الدائمة مع إستهداف التكسب أو الإعتماد الإقتصادي التام والدائم على الوطن الجديد.

ويعرف الباحث الهجرة إجرائياً :-

هي إنتقال الشخص من الموطن الأصلي الذى يعيش فيه بصورة إرادية أو إضطرارية بسبب الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية والسياسية إلى مكان أخر يعتقد أنه تتوفر فيه الظروف المناسبة له بصورة دائمة أو مؤقتة .

ثالثا : الاتجاه Attitude : -

ويعرف ألبورت Allport الإتجاه بأنه حاله من الإستعداد أو التأهب العصبي والنفسي تنظم من خلال خبرة الفرد وتكون ذات تأثير توجيهي أو دينامي على إستجابة الفرد لجميع الموضوعات والمواقف التي تستثيرها هذه الاستجابة (مراعي وبلقيس ، ١٩٨٢ : ١٦٠) .

تعريف أحمد (٢٠٠١ ، ٩٩) الإتجاه إستعداد مكتسب مشبع بالعاطفة يحدد سلوك الفرد إزاء المواقف والموضوعات و الأشخاص التي يتعامل معها في البيئة المحيطة به إما بقبولها أو رفضها.

التعريف الاجرائي للإتجاهات :

وهى عبارة عن إستعداد نفسى وعقلي ووجداني ثابتة نسبياً يمكن أن يكون له تأثير على سلوك الفرد نحو موضوع أو موقف أو قضيه معينة بالقبول أو الرفض له مستمدة من البيئة المحيطة.

رابعا : الاتجاه نحو الهجرة Attitude towards immigration

ويعرف الباحث الإتجاه نحو الهجرة بأنه موقف عقلي وذهني وإتجاه نفسى من الشخص ذاته نحو الهجرة والإنتقال من الوطن الأصلي إلى وطن أخر و الناتج عن الظروف والأوضاع الإقتصادية والإجتماعية والسياسة التي عملت على تنمية هذا الإتجاه من خلال الإستعداد وذلك بالبحث عن الطرق والأساليب التي تساعده على الهجرة ثم إتخاذ القرار بالهجرة الفعلية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

حدود الدراسة :-

تتحدد هذه الدراسة بالحدود التالية :-

الحد الموضوعي : حيث تتحدد هذه الدراسة بموضوعها الذى يبحث في العلاقة بين الضغوط النفسية والإتجاه نحو الهجرة .

الحد البشري : تم تطبيق هذه الدراسة على خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزه (الإسلامية – الأزهر – الأقصى – القدس المفتوحة) .

الحد الزماني : طبقت هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠١٥-٢٠١٦ .

الحد المكاني : تطبق الدراسة على خريجي كل من الجامعة الإسلامية ، وجامعة الأزهر ، وجامعة الأقصى ، جامعة القدس المفتوحة بمحافظات قطاع غزه .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثاني
الإطار النظري للدراسة

- **المبحث الأول** : **الضغوط النفسية**
- **المبحث الثاني** : **الإتجاهات النفسية**
- **المبحث الثالث** : **الهجرة**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المبحث الأول

الضغوط النفسية

١- المقدمة .

٢- تعريف الضغوط النفسية .

٣- أنواع الضغوط النفسية .

٤-مصادر وأسباب الضغوط النفسية .

٥-أنواع الشخصية وميولها للضغط النفسي .

٦-الأثار المترتبة على الضغط النفسي .

٧-النظريات المفسرة للضغوط النفسية .

٨-التعامل مع الضغوط النفسية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المبحث الأول
الضغوط النفسية

أدى تعقد الحياة وإزدياد ومطالبها إلى زيادة الضغوط لتلبية تلك المطالب وهذا كله شكل عبئ على قدرة الناس وتحملهم حيث إن الإنسان بطبيعتهُ يسعى إلى الإستقرار ويبحث عن سبل الراحة التي تساعده على الإتزان ومواجهة مواقف الحياة المختلفة لذا تعتبر الضغوط النفسية إحدى سمات الحياة المعاصرة فهي تصيب الكبار والصغار على حدٍ سواء فظاهرة الضغوط النفسية موجوده منذ أن خلق الله الإنسان على وجه الأرض وبدأت تتعقد وتتزايد نتيجة لتغيرات المجتمعات الإنسانية وتحولاتها بأبعادها المختلفة.

فظاهرة الضغوط النفسية لازمت الإنسان منذ وجوده على وجه الأرض كما جاء في قوله تعالى (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ) ﴿البلد ٤﴾ وورد ذكر الكرب في القرآن الكريم في قوله تعالى (قُلِ اللَّهُ يُنَجِّيكُمْ مِنْهَا وَمِنْ كُلِّ كَرْبٍ ثُمَّ أَنْتُمْ تُشْرِكُونَ) ﴿الانعام٦٤﴾ والكرب هنا بمعنى الغم الذي يحل بالنفس فلقد تزايدت الضغوط في هذا العصر حتى أن البعض يطلقون عليه إسم عصر الضغوط والقلق نظراً لسرعة التغيرات الإقتصادية والإجتماعية والتكنولوجية وتعقد أساليب الحياة المختلفة (النعاس ، ٢٠٠٨ : ٢٥) .

كما يعد العصر الحالي الذى نعيشه بعصر الضغوط النفسية وذلك لأسباب عده أهمها التنافس الشديد على الموارد المحدودة وظهور الأزمات الإقتصادية والإجتماعية والسياسية والحروب والكوارث البشرية والطبيعية وكلها سمةُ من سمات العصر الحديث إذ تشير الإحصائيات الحديثة إلى أن ما نسبته ٨٠% من أمراض العصر الحديث مثل النوبات القلبية وإرتفاع ضغط الدم والصداع النصفي وقرحة المعدة والقولون قد تكون بداياتها الضغوط النفسية .
(الشخانبه ، ٢٠١٠ : ١٣)
ومن هنا فإن مستوى معين من الضغط يكون مفيداً لنا على المستوى النفسي فهو يضيف إنسجاماً أكثر في خوض الحياة ويساهم في زيادة معدل التفكير وبذل الجهد والإنتاج فيشعر الإنسان بقيمةُ أكثر في حياتهُ الخاصةُ مع تحقيق أهدافهُ أما عندما يذهب إحساسنا بالضغوط إلى مستويات زائده مستمرة فإنها تستنزف الطاقة النفسية لنا ويقل الأداء وتضيع الأهداف فيشعر الإنسان بإنعدام القيمة ويفقد معنى الحياة (الفرماوى و عبد الله ، ٢٠٠٩ : ٣٣) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

لذلك فالضغط النفسي هو تلك الحالة الوجدانية التي يخبرها الفرد والناتجة عن أحداث وأُمور تتضمن تهديد للإحساسه بالحياة الهانئة وتشعرة بالقلق فيما يتعلق بمواجهتها ، الضغوط النفسية هي حاله نفسية تنعكس في ردود الفعل الجسمية والسلوكية الناشئة عن التهديد الذى يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف والأحداث الضاغطة وقد ينشأ هذا الضغط نتيجة التفاعل ما بين الفرد ومجموعة العوامل الخارجية أو الداخلية البيئية منها أو الشخصية أو قد تنشأ من داخل الشخص نفسه نتيجة الأزمات التي يعيشها وتسمى ضغوط داخلية أو قد تكون من محيطه الخارجي مثل العمل والعلاقة مع الأصدقاء أو الإختلاف معهم في الرأي والإضطرابات الأُسرية ، حيث إن الضغوط يمكن أن تتنوع بحيث تشمل كافة مناحي الحياة التي يعيشها الفرد والتي تتضمن النواحي الإقتصادية والإجتماعية ونفسية وعادتاً ما تترك الضغوط النفسية أثاراً سلبية ومدمره أحيانا ومهدده لحياة الأفراد وسعادتهم وترتبط الضغوط النفسية بالخبرات الحياتية المختلفة وطبيعة عمل الأفراد (الغرير ،ابو اسعد ، ٢٠٠٩ : ٢٠، ٥٢) .

تعريف الضغوط النفسية :

لقد تعددت التعريفات التي أطلقها العلماء حول الضغط النفسي ولكنها تتمحور حول أبعاد ونماذج محدده فمنها من يستند على أن الضغوط النفسية عباره عن مثير ومنها ما يعتبرها إستجابة ومنها ما يستند إلى التفاعل ما بين المثير والفرد وهنالك علماء ركزوا على نموذجين عند تعريف الضغط النفسي وهما النموذج الفسيولوجي والنموذج النفسي.
(الغريز ، أبو اسعد ، ٢٠٠٩ : ٢٣)

وتكمن المشكلة الرئيسية في إيجاد تعريف محدد للضغوط النفسية في أنه تكوين فرضى وليس شيئاً ملموساً واضحاً من السهل قياسه والتعرف عليه فغالباً ما يستدل على وجود الضغوط من خلال إستجابات سلوكية معينة كما هو الحال في تعريف الذكاء (النعاس ، ٢٠٠٨ : ٢٥) .

حيث إنه ليس من السهل أن نجد تعريفاً شاملاً متفق علية للضغط النفسي فالمصطلح قد تناوله الأفراد والجماعات بمعاني مختلفة تبعاً لمجالاتهم وموضوعاتهم فالأطباء والمهندسين وعلماء النفس والمختصون في الإدارة واللغة كل منهم يستخدم الكلمة تبعاً لتخصصه ومجاله .
(فونتانا ، ١٩٨٩ : ١٢)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أولا : تعريف الضغوط من الناحية اللغوية .

الضغط في اللغة من ضغطهُ ، ضغطاً أى عصرهُ وزحمهُ وفى الكلام بالغ في إيجازه ، وشدد ، وضيق ، والضاغطة أله يضغط بها (المعجم الوجيز ، ١٩٨٩ : ٣٨١)

كما وقد أُشتقت كلمة **Stress** من الفعل اللاتيني **Stringere** الذى يعنى ضيق على ، ضغط ، شد ، أوثق ، ومنه أُخذ الفعل الفرنسي **Etreindrs** ومعناه طوق بجسمه، بذراعه، ضاغطاً بقوة، ضايق ، والضغط : غم ، قلق ، شعور بالضيق ، يضغط على القلب والنفس ، ويصل بنا إلى كلمة شدة **detresse** والتي أُشتقت من الفعل **Stringere** وهى تعنى الشعور بالزهد والوحدة ، ينتابنا حاله قاهره (عوز ، ألم ، خطر) وكلمة **Stress** كانت تستعمل لدلاله على العذاب والحرمان والمحن والضجر والمصائب والعداوة وهى نتاج لقسوة الحياة يعبر عنها بكلمة واحدة (ستورا ، ١٩٩٧ : ٧ –٨) .

و الضغط أو الإنعصاب مصطلح مشتق أو مستعار من علم الفيزياء ويشير إلى إجهاد أو ضغط أو قوه تمارس ضغطها على الأجسام والمصطلح يشير في علم النفس إلى درجه عالية ومرتفعة من الضغوط تقع على كاهل الإنسان وإن إستمرار التعرض لمثل هذه الضغوط أو زيادة حدتها لدرجه تفوق طاقة الإنسان تؤدى في النهاية إلى العديد من النتائج السلبية على صحة الفرد (غانم ، ٢٠٠٦ : ٨٧) .

حيث إن كلمة ضغط وردت بعدة أشكال ذلك بحسب الإستخدام والموقف الذى أُقترنت به ويقال مثلا ضغط الكلام أي بالغ في إختصاره وايجازه دون تفاصيل ومن المعاني التي تدل عليها كلمة ضغط وتصريفاتها له علاقة بالقضايا المادية فيقال ضاغطه أي أله يضغط بها القطن ونحوه ويقال ضغط الدم أي ما يحدثه الدم من أثر على الأوعية ، ويقال الضغط الجوي أي الضغط الذى يتركز على نقطة معينة بفعل الثقل الذى يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة ، أما الدلالة اللغوية لكلمة ضغط في المجال الإنساني فهي تعنى الضيق والقهر والإطرار كما ورد في معجم وبيستر **Webster's New world Dictionary** إن الضغط يعنى القوه المجهدة والتي تقع على الجسم مما تحدث تغيراً في شكلة كأثر لهذه القوة .

(الطريرى ، ١٩٩٤ : ٧ – ٨)

الضغط لغةً يشير إلى المشقة والإجهاد أو قوه تمارس ضغطها على الأجسام والكرب والضائقة والإجهاد ويستخدم الباحثون العديد من الكلمات للدلالة على الضغط وهى الإنعصاب ، الشده ، الكرب ، الضائقة ، توتر ، مشقه ، شد ، تأزم نفسى ، تعب نفسى ، ضغط إنفعالي،أزمه(النعاس ، ٢٠٠٨ : ٢٦ – ٢٧) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانيا : تعريف الضغوط النفسية اصطلاحاً .

١-تعريف لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman 1984 .

الضغط النفسى هو علاقة تفاعلية بين الشخص والبيئة والتي يتم تقيمها من قبل الشخص على انها شاقة ومرهقة او تفوق مصادره وتعرض سعادته للخطر .

(Lazarus & Folkman ,1984 : p19)

٢-تعريف يوسف ٢٠٠٧ .

يعرف الضغوط النفسية بأنها الحالة التي يدركها الكائن الذى يتعرض لأحداث أو ظروف معينه بأنها غير مريحة او مزعجة أو على الأقل تحتاج إلى نوع من التكيف أو إعادة التكيف وإن إستمرارها قد يؤدى إلى أثار سلبيه كالمرض والإضطراب وسوء التوافق .

(يوسف ، ٢٠٠٧ : ١٣)

٣-تعريف Soto ، Atkinson ، Smith 2010 .

الضغط النفسي هو إستجابة أجسامنا للتغير أو لموقف صعب وهو يعتبر إستجابة طبيعية حيث نواجه أحداث يومية تتطلب منا الإنتباه بعضها خطيرة وبعضها يحتاج إلى إنتباه فورى مثل عندما تصدمك سيارة وهناك تغيرات كبيره مثل الزواج أو الإنتقال قد تكون أكثر ضغوطا .

(Smith et . al , 2010 : 1)

٤-تعريف حسن ٢٠١٣ .

تعرف الضغوط النفسية بأنها أحداث خارجة عن سيطرة الفرد تحدث خللاً في توازنة النفسي وتشكل له تهديداً مما تتطلب إتخاذ بعض الأساليب للحفاظ على التكيف .

(حسن ، ٢٠١٣ : ٣٩)

٥-تعريف Ciminero 2014 .

الضغوط النفسية عبارة عن مزيج من ردود أفعال جسدية ونفسية متعددة والتي تحدث أينما وجد بعض المتطلبات الملحة الملقاة على عاتق الفرد والتي تتطلب منه بعض أنواع الأفعال التي يتم القيام بها بواسطة الشخص، من الواضح أن هذه المتطلبات الملحة تتراوح في حدتها من مواقف بسيطة غير منطقية الى أحداث صادمة حادة بغض النظر سواء إذا كان الضغط حاد أو بسيط يوجد هنالك عمليات محددة والتي قد تحدث بشكل ثابت بين تزامن حدوث المتطلبات الملحة وعندما الشخص يقوم ببعض الأفعال لكى يتعامل مع الضغط النفسي .

(Ciminero , 2014 : 7)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويخلص الباحث من خلال التعريفات السابقة التي تم ذكرها عن الضغط النفسي إلى مجموعه من النقاط المشتركة بين هذه التعريفات والتي نحدد من خلالها مفهومنا للضغط النفسي: -

١- الضغط النفسي هو عبارة عن أحداث فوق قدرات الشخص وإمكانياتة ولا يستطيع أن يسيطر عليها مما تشكل تهديداً لتوازنه وإستقراره النفسي .

٢- الضغط النفسي هو حاله من الإجهاد وردود الأفعال الجسمية والنفسية المتعددة نتيجة لموقف صعب ومزعج ومهدد يتعرض له الشخص وهو يختلف في حدته من موقف إلى أخر .

٣- الضغط النفسي يلقى على الشخص بمتطلبات وأعباء يتطلب منه أن يتخذ الأساليب المناسبة وأن يقوم بالأعمال التى تساعدة على التوافق بما يساهم في مساعدتة إلى العودة إلى حالته الطبيعية وهذا متوقف على ما لديه من مصادر وإمكانيات .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أنواع الضغوط النفسية :

هنالك العديد من أنواع الضغوط النفسية التي جاء بها المختصون في مجال الضغوط النفسية حيث تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذى تبنى عليها الضغوط الأخرى حيث إن القاسم المشترك الذى يجمع كل الضغوط على إختلاف أنواعها هو الجانب النفسي **ومن الأمثلة على أنواع الضغوط ما يلى:-**

١- **الضغوط الانفعالية والنفسية:** القلق، الإكتئاب، المخاوف المرضية.
٢- **الضغوط الأسرية:** الصراعات الأسرية ، الإنفصال ، الطلاق ، تربية الأطفال وغير ذلك.
٣- **الضغوط الإجتماعية:** كالتفاعل مع الأخرين، وكثرة اللقاءات أو قلتها، والإسراف في التزاور مع الأخرين الحفلات ، المكانة الاجتماعية ، التقدير الاجتماعي وغير ذلك .
٤- **ضغوطات العمل:** كالصراعات مع الرؤساء، وضغوط الإنتقال كالسفر، والهجرة ، تحقيق الذات ، كثرة المهام في العمل ، المسؤولية ، حب الرغبة في الترقي وغيرها.

أيضا من أنواع الضغوط:-

١-**الضغط النفسي الإيجابي:** هو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تتقيد بنمو المرء وتطورة كالتفكير مثلاً وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد علي زيادة الثقة بالنفس.

٢-**الضغط النفسي السلبي:** أو الضيق فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الإجتماعية، وتؤثر هذه الضغوطات سلباً علي الحالة الجسدية والنفسية وتؤدي إلي عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وألام المعدة والظهر والتشنجات وعسر الهضم وإرتفاع ضغط الدم والسكري ٠٠٠٠الخ (عبيد ، ٢٠٠٨ : ٢٤) .

كما أشار سيلى إلى نوعين من الضغط النفسي :

١- **الضغط النفسي السيء Bad stress** : وهذا يزيد من حجم المتطلبات على الفرد ويسمى كذلك الألم **distress** مثل فقدان عمل أو فقدان عزيز.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢- **الضغط النفسي الجيد Good stress** : وهذا يؤدى إلى إعادة التكيف مع الذات أو البيئة المحيطة كولادة طفل جديد أو سفر في عمل أو بعثة دراسية .

وتحدث سيلى عن نوعين اخرين من الضغط النفسي هما :

١- **الضغط النفسي الزائد Hyper stress** : وينتج عنه تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي المنخفض بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على التكيف معها .

٢- **الضغط النفسي المنخفض Oveer stress** : ويحدث عندما يشعر الفرد بالملل وإنعدام التحدي والشعور بالإثارة (الغريز ، أبو اسعد ، ٢٠٠٩ : ٢٨ – ٢٩) .

ويمكن تلخيص أنواع الضغوط النفسية في النقاط التالية: –

١- **أنواع الضغوط النفسية من حيث طبيعتها** : حيث تصنف إلى نوعين ضغوط إيجابية بناءة وجيدة مثل النجاح أو الزواج ، وضغط نفسى سيء هدام سلبى مثل فقدان عزيز ، خسارة مالية كبيرة .

٢- **أنواع الضغوط من حيث شدتها** : حيث تنقسم إلى عدة أنواع ضغوط نفسية خفيفة وضغوط نفسية معتدلة وضغوط نفسية مرتفعة وحاده ، وشدة هذه الضغوط متوقف على طبيعة المواقف والأحداث التي يتعرض لها الفرد ومدى قوتها والأثار المترتبة عليها وهى تختلف من شخص إلى أخر فهنالك مواقف قد تواجه الفرد يكون لها تأثير كبير وتسبب ضغوط مرتفعة له وهنالك شخص أخر قد يواجه نفس المواقف لا يكون لها نفس التأثير الذى أحدثته مع الشخص الأول .

٣- **أنواع الضغوط من حيث المجال الذي تحدث فيه:** هي أنواع متعددة (إقتصادية ، أُسرية ، سياسية ، إجتماعية ، ضغوط في العمل ...) نظراً لتعدد مجالات الحياة فهنالك ضغوط أُسريه مثل الخلافات العائلية والمشاكل مع الزوج ، الطلاق وهنالك ضغوط إقتصادية مثل الخسارة ، الإفلاس ، فقد العمل وهنالك ضغوط في مجال العمل مثل الخلافات مع المسؤولين في العمل أو مع الزملاء في العمل .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مصادر وأسباب الضغوط النفسية:

هنالك الكثير من الأحداث الحياتية التي يمكن أن تكون مصدراً رئيسياً للتوتر والضغوط النفسية مثل الزواج الطلاق الولادة الحرب الإنتقال والمسئوليات والضائقة المالية والإمتحانات عمل جديد المشاكل الزوجية قلة النوم إزدحام السير التغيرات الجسدية وهذه الأسباب تنقسم إلى قسمين قسم مادى والقسم الأخر بشري حيث إنها تؤثر على سلوك الفرد وتؤدى بالشخص إلى تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته أو عكس ذلك الإبتعاد عن تحقيق الهدف وإشباع الحاجات ، ويجب علينا أن نؤكد هنا إلى أن الشيء الذى يسبب الضغط النفسي يختلف من شخص لأخر فعلى سبيل المثال شخص قد لا يعانى من الضغط النفسي بسبب التقاعد عن العمل بينما قد يعانى شخص أخر من الضغط النفسي بسبب التقاعد عن العمل (عبيد ، ٢٠٠٨ : ٢٧ – ٢٨) .

وحول الأحداث المسببة للضغط النفسي نجد بأن التغير في حد ذاته هو الضاغط مثل نقل المسكن ، الزواج ، التقاعد ، الإنتقال إلى عمل مختلف وغير ذلك بغض النظر عما إذا كان التغير يعتبر ملائما أو غير ملائم (شيخانى ، ٢٠٠٣ : ٢٨) .

أيضا يجب علينا أن نسيطر على إنفعالاتنا وإدراكاتنا لمسببات ومصادر الضغوط النفسية وهذا يتطلب تمرين وتدريب على مواجهة الألم ومصادر الضغوط النفسية حيث إن التقييم الإدراكي للمواقف والأحداث ولمسببات ومصادر الضغوط النفسية يؤثر على إنفعالاتنا المرتبطة بتلك المواقف والأحداث مثلاً عند سماع أقدام قادمة من الدور العلوى ونحن نجلس في مسكننا فإذا إعتقدنا أن هذه الخطوات للأحد المتطفلين فسوف ينتابنا الرعب والفزع ، ولو أدركناها على أساس أنها أقدام صديق وشخص مقرب فسوف نشعر بالراحة والإطمئنان ومن هنا نجد بأن الموقف واحد ولكن تقيمنا وإدراكنا للموقف إختلف لذلك نجد بأن إستجابتنا وإنفعالاتنا إختلفت نتيجة لذلك حيث نجد بأن التقييمات الإدراكية الصحيحة تساهم في تخفيف الضغوط النفسية من خلال التعرف على مصادر ومسببات الضغوط ومن ثم التحكم في مصادر هذه الضغوط .
(الفرماوى و عبد الله ، ٢٠٠٩ :١١٤-١١٧)

وينشأ الضغط النفسي نتيجة التفاعل ما بين الفرد ومجموعة العوامل الخارجية أو الداخلية البيئية منها والشخصية والتي تتمثل في العوامل الجسمية والعقلية والإنفعالية ، وقد ينشأ الضغط من

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

داخل الشخص نفسه نتيجة الأزمات التي يعيشها وتسمى ضغوطاً داخلية أو قد تكون من المحيط الخارجي مثل العمل والعلاقة مع الأصدقاء والإختلاف معهم في الرأي أو الإضطرابات الأسرية أو المشكلات العائلية أو الإختلاف مع شريك الحياة أو الطلاق أو موت شخص عزيز أو خسارة مالية أو التعرض لموقف صادم مفاجئ وهي تسمى ضغوطاً خارجية ، كما حدد مجراید **Medride 1983** الضغوط في مجموعتين البيئية والشخصية وكذلك تعتبر البطالة وإرتفاع معدل الطلاق والتقاعد المبكر والتغير في الأنشطة والعادات الشخصية والموت جميعها مصادر تسبب الضغوط النفسية وتعتبر وسائل الإعلام وما تتضمنة من مدخلات حسية وسمعية وبصرية وما يتوفر من تكنولوجيا حديثة أجهزه ومعدات مثل الحاسوب الفيديو والتلفزيون وشبكة المعلومات والإنترنت كلها أصبحت مصادر ضغط نفسى للفرد سواء من يستخدمها أو من يهمل إستخدامها (الغريز ، ابو اسعد ، ٢٠٠٩ :٣١- ٣٧).

ومن هنا يمكن تقسيم مصادر وأسباب الضغوط النفسية كما يلى:

اولا: المصادر الخارجية للضغوط النفسية.

وهى المواقف المسببة للضغوط مثل ضغوط القيم والمعتقدات والمبادئ والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع مما يسبب له ضغوطاً عالية وتتحدد الضغوط بالموقف الذى يسبب الصراع بين القيم والواقع(النعاس ، ٢٠٠٨ : ٣٣) .

١- **الضغوط الأسرية:** مثل الإنفصال ، الطلاق ، الأولاد ، الخلافات العائلية .

٢- **ضغوط العمل** : ويحدد فونتانا **Fontana1989** أسباب الضغط النفسي في مجال العمل وهى على النحو التالي غموض الدور ، صراع الدور ، التوقعات غير الواقعية عن الذات ، ضعف القدرة على التأثير في وصع القرارات ، فقد تأييد الزملاء ، عبء العمل وضغوط الوقت ، الرتابة والشعور بالملل ، مواجهات متكررة مع المسؤولين ، سوء الإتصال والتواصل ، القيادة والإدارة غير المناسبة ، صعوبة إنجاز العمل ، مهام العمل ، صعوبة التعامل مع الجمهور ، قلة فرص التدريب ، التوحد الإنفعالي مع العملاء ، مسؤوليات ترتبط بطبيعة العمل (الفرماوى وعبد الله ، ٢٠٠٩ : ٦٨- ٧٧).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣- **الضغوط المالية والاقتصادية:** مثل إرتفاع معدلات البطالة وإنخفاض الدخل وفقد العمل والخسارة والأزمات المالية فلها دور كبير في تشتيت جهد الإنسان وقدرته على التركيز والتفكير تنعكس على حالته النفسية وعدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة .

(غبارى ، أبو شعيره ، ٢٠١٠ : ١٢٩)

٤- **الضغوط الإجتماعية والثقافية:** المتمثلة بقواعد والمعاير المجتمع والتي يجب على الفرد الإلتزام الكامل بها وعدم الخروج عنها مثل العرف والعادات والتقاليد والثقافة السائدة حيث إن عدم الإلتزام بهذه القواعد والمعاير الموجودة في المجتمع يحدث مشكلات للفرد تكون ضاغطة على الفرد وبالتالي تؤثر على علاقاته وتعاملاته الاجتماعية .

(الغريز ، ابو اسعد ، ٢٠٠٩ : ٣٠)

٥- **الضغوط الصحية** : إن العلاقة بين الضغوط والصحة أشبه ما يكون بالعلاقة الخطية السالبة فزيادة الضغط يترتب عليه تدهور صحة الفرد بينما إنخفاض مستوى الضغط لدى الفرد يترتب عليه صحة جيدة حيث إن تدهور الصحة نتيجة للإرتفاع مستوى الضغط يعود أسبابه إلى ما يحدثه الضغط من تغيرات فسيولوجية وردود فعل داخلية وتغيرات بيوكميائية حيث إن هذه التحولات والتغيرات التي تطراء على أعضاء جسم الإنسان ووظائفها يمكن أن يطلق عليها إستجابات التهيؤ حيث إن الإستجابات الفسيولوجية للمواقف الضاغطة قد تتضح بصورة أكبر لو تصورنا موقفاً يحتاج من الفرد التحدث أمام جمع من الناس فماذا يمكن أن يواجه هذا الفرد من تغيرات مثل جفاف الحلق ، زيادة سرعة ضربات القلب ، العرق ، برودة الأطراف ، التغير في طريقة التنفس ، كل هذه ممكن أن تكون ناتجة عن هذه التغيرات والتحولات .

(الطريرى ، ١٩٩٤ : ٨٣ - ٨٤)

٦- **ضغوط العوامل الطبيعية:** مثل الكوارث الطبيعية، الزلازل، البراكين، الأعاصير، الفيضانات.

٧- **ضغوط سياسية وفكرية:** حيث تنشأ هذه الضغوط من سياسة الدولة وإنعكاساتها على المواطن من عدم الرضا عن هذه السياسة المتمثلة في جهاز الحكم وأيضا الصرعات السياسية في المجتمع ، أما الضغوط الفكرية فهي تشير إلى الأفكار والمعتقدات التي يتمسك بها الفرد حيث إنها تصطدم بالمجتمع وتسلط مؤسساته المركزية في محاولة لحمله على تغير هذه الأفكار والمعتقدات بما ينعكس بعد ذلك في شكل ضغوطات نفسية لها تأثير على طبيعة علاقة الفرد بذاته وبمجتمعه.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٨- **ضغوط أكاديمية:** مثل إنتقال الطالب من مدرسة إلى أُخرى أو الجامعة، الإمتحانات.

٩- **الضغوط الإنفعالية والنفسية:** إن الضغوط النفسية التي يعاني منها الفرد نتيجة التغيرات الحياتية كالفشل في الدراسة، أو وفاة أحد الأقارب، أو تغير الدخل بشكل مفاجئ أو التقاعد ينتج عنها مشكلات نفسيه وإنفعاليه مثل القلق والإكتئاب والمخاوف المرضية.

ثانيا: المصادر الداخلية للضغوط النفسية.

وتكون نابعة من المعتقدات والأفكار الخاطئة وهى إفتراضات غير واقعية فالفرد ليس كاملاً فهو يشعر وتقابلة حاجات متعددة ومشاكل يوميه كبيرة ومحاولتة أن يعيش فوق مستوى قدراته الشخصية يؤدى حتماً به إلى الضغوط (النعاس ، ٢٠٠٨ : ٣٣) .

١- **الطموح المبالغ** فيه والذي يفوق قدرات الفرد وإمكانياته.

٢- **ضعف المقاومة الداخلية** : والتهيؤ النفسي والإستعداد (كيف أنت تستقبل المنبه الخارجي وكيف يتفاعل في داخلك هو الذى يحدد هل هو ضاغط أو غير ذلك)

٣- **الشخصية:** حيث إن هنالك نوع من الشخصيات التي تزيد الضغوط النفسية مثل الشخصية التي تزيد السلبية وتبتعد عن الإيجابية وأيضا دائما نظرته تشائمية للأشياء (عبيد ، ٢٠٠٨ : ٣١) .

ويرى الباحث من خلال ما تم ذكره عن أسباب ومصادر الضغوط النفسية بأن هنالك العديد من العوامل والمصادر المسببة للضغوط النفسية منها ما هو خارجي متمثل بالمواقف والأحداث التي يواجهها الفرد في حياته من مصاعب منغصات يومية وأحداث شاقة ويكون لها تأثير على الفرد وعلى توازنه النفسى ومنها ما هو داخلي متمثل في الطموح والأهداف التى يسعى الفرد إلى تحقيقها والتوقعات والآمال التي يضعها أمامه وسمات الشخصية والإستعدادات الفردية كلها مصادر وأسباب للضغوط النفسية .

ومن هنا ومن خلال معايشة الباحث للواقع الفلسطيني نجد بأن هنالك العديد من المصادر والأسباب للضغوط النفسية التي يعانى منها الشباب الفلسطيني و على وجه الخصوص الخريجين الجامعيين في غزه والمتمثلة بالوضع

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفلسطيني الصعب الذى نعيشه والذى ينعكس بتأثيره على واقع الشباب الخريج بما يخلق بيئة ضاغطة على الشباب هذا الواقع المتمثل بالبطالة والفقر وإغلاق المعابر و الإنقسام والحصار وإنقطاع الكهرباء والماء و الإحتلال الإسرائيلي وممارساته من قتل وتدمير وحروب وإعتقالات وإحباط ويأس وشعور بالعجز وعدم القدرة على تحقيق الأهداف والوصول إلى الآمال والتطلعات كله واقع خالق للضغوط النفسية .

فقد أشارت الإحصائيات التي أجراها الجهاز المركزى للإحصاء الفلسطيني أن معدل البطالة في قطاع غزة ٤٣,٩% بواقع ٤٠,١% بين الذكور مقابل ٥٦,٨% بين الإناث كما بلغ أعلى معدل بطالة بين الشباب في الفئة العمرية(١٥- ٢٤) سنة لكلا الجنسين حيث بلغت ٦٧,٩% بواقع ٦٤,٤% بين الذكور مقابل ٨٢,٨% بين الإناث بنفس الفئة العمرية .

(الجهاز المركزى للإحصاء الفلسطيني ، ٢٠١٥ : ٣٧)

كما أن إرتفاع معدلات البطالة بين الخريجين هي من الظواهر التي تميزت بها البطالة في قطاع غزة وترجع أسباب البطالة بشكل أساسي إلى ضعف الإقتصاد الفلسطيني وسياسات الاحتلال الإسرائيلى من خنق الإقتصاد الفلسطيني من خلال سياسات الحصار والإغلاق و السيطرة على المعابر وتقطيع الأوصال ثم الحرب على غزة ، بالإضافة إلى إرتفاع نسبة الفقر في المجتمع الفلسطيني فقد تجاوزت ٧٠% (مقداد ، ٢٠١٣ : ٦-٧) .

والحصار الإسرائيلى لقطاع غزة منذ عشر سنوات وإغلاق المعابر الحدودية حيث أصبح القطاع بمثابة سجن كبير ومن أهم نتائج الحصار وإغلاق المعابر هو إنعدام الواردات الأساسية بمافيها المواد الأولية علاوة على حظر الصادرات حيث دُمر النشاط الإقتصادى فى القطاع الخاص وأصبح ٤٠% من الأيدى العاملة يعانون من البطالة ، وعدم قدرة المرضى الذين يحتاجون إلى علاج خارج القطاع مغادرته حيث أشارت الإحصائيات أنه منذ كانون الثانى ٢٠٠٨ تم رفض أو تأجيل ٤٠% من الطلبات المقدمة لمغادرة غزة ، وأيضا إكتظاظ المدارس بسبب عدم القدرة على توسيع وتصليح المنشأت القائمة بسبب إغلاق المعابر ، وأيضا منع الطلاب من الذهاب إلى جامعاتهم خارج القطاع (الأمم المتحدة ، ٢٠٠٩ : ٢-٤) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما أثر إغلاق المعابر على كفائة أداء عمل القطاع الصحي نتيجة للنقص الشديد في الأدوية و المستلزمات الطبية ونفاذ بعض أنواعها الضرورية .
(المركز الفلسطيني لحقوق الانسان ، ٢٠٠٧ : ١٧)
كما تزايدت نسبة السكان في قطاع غزة الذين يتلقون المساعدات الغذائية لتصل إلى ٨٠% وإغلاق مئات المشاريع وتوقف ٢٠٠٠منشأه صناعية عن العمل أى حوالى ٩٠%من المنشأت الصناعية حيث تقدر الخسائر الإجمالية للحصار و الإغلاق (٥٠) مليون دولار شهرياً وإرتفاع عدد العاطلين عن العمل من ٩٠ألف إلى ١٦٠ألف (أبو مدللة و أبو حطب ، ٢٠١٤ : ٨-٩)

أيضا أزمة إنقطاع الكهرباء حيث تعانى جميع مناطق قطاع غزة جراء قطع الكهرباء المجدول لمدة تتراوح بين ١٨-١٢ساعة في اليوم حيث إن المناطق المكتظه بالسكان هي الأكثر تضرراً (الأمم المتحدة ، ٢٠١٥)
فقد أثر إنقطاع الكهرباء على جميع مناحى الحياة في القطاع في مقدمتها مرافق الصحة و المياه والصرف الصحى و التعليم وغير ذلك من القطاعات الحيوية وأدخال القطاع في أزمة إنسانية (منظمة التعاون الاسلامى ، ٢٠١٣ : ٨) .

نظراً للإنقطاعها لساعات طويلة فمثلا القطاع الصحى نجد بأن وزارة الصحة تعانى من صعوبة في توفير السولار لتشغيل المولدات الكهربائية في المستشفيات ومراكز الرعاية الأولية الأمر الذى أدى إلى توقف بعضها .
(المركز الفلسطيني لحقوق الانسان ، ٢٠١٢ : ٦)
ولقد تسبب انقطاع الكهرباء إلى نقص الوقود وتقليص ساعات تشغيل مضخات المياة والأبار الأمر الذى أدى إلى نقص توفر المياه في معظم البيوت وأيضا توقف محطات معالجة مياه الصرف الصحي مما أدى إلى زيادة مستوى تلوث مياه الصرف الصحى المعالجة جزئياً التي يتم تصريفها في البحر وثم خطر طفح مياه الصرف الصحى في الشوارع .
(الأمم المتحدة ، ٢٠١٢ : ١)
بالإضافة إلى الحروب التي شنتها دولة الاحتلال الاسرائيلى على قطاع غزة وما خلفته من دمار للمنازل والبنى التحتية وشهداء وجرحى حيث أشارت نتائج الجهاز المركزى للإحصاء حول حرب ٢٠٠٩ إلى أن ٤٥,٧% من الأسر في قطاع غزة تعرضت مساكنها للتدمير سواء كان تدميراً كلياً أو

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جزئيـاً وأشـارت النتـائج إلـى أن ٣٦,٥% مـن الأسـر إضـطر أحـد أفرادهـا للنـزوح خـارج مسـكنها خـلال الحـرب بحثـاً عـن مـأوى كمـا أشـارت البيانـات إلـى أن ٧٧,٨% مـن الأسـر عـانى أحـد أفرادهـا علـى الأقـل مـن عـرض واحـد مـن الأعـراض النفسـية نتيجـة الحـرب وبينـت النتـائج أن ٥٠,٣% مـن الأسـر أفـادت أن فـرداً واحـداً علـى الأقـل لـديها عـانى مـن الخـوف مـن الوحـد بشـكل دائـم و ٥٠,١% مـن الظـلام ٤١,٧% لـديهم إضـطرابات فـي النـوم ٥٠,٦% لـديهم عصـبية زائـدة ونكـد و ٢٣,١% لـديهم تبـول لاإرادى و ٣٤,٦% لـديهم زيـادة في التفكير بالموت (الجهاز المركزى للإحصاء ، ٢٠٠٩ : ٢٣-٢٤) .

حيـث نحـد مـن خـلال ماذكرنـا بـأن هـذا الواقـع الصـعب المليـئ بالضـغوط والصـعوبات التـى يعيشـها الشـباب وعلـى وجـه الخصـوص الخـريجين الجـامعين فـي قطـاع غـزه إنعكـس علـيهم بشـكل كبيـر وعلـى أمـالهم وطموحـاتهم نحـو مستقبل أفضل وكان مصدر أساسي للضغوط التي يعانون منها .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أنواع الشخصية وميولها للضغط النفسي: Stress-Prone Personality Types

تركيز الدراسات الحديثة على أنواع الشخصيات وخصائصها وسلوكها وميولها نحو الضغط النفسي وكيفية مساهمتها في إحداث هذا الضغط وتم تقسيم هذه الشخصيات إلى عدة أنواع وهى :

١-الشخصية الأولى (Type A)

هذا النوع من الشخصيات يحاول الفرد تحقيق وإكتساب أشياء كثيرة في أقل وقت ممكن وإنجاز أشياء أكثر من المسموح به عادةً ما يكون متنافس مع الأخرين مما يضعه تحت ضغط عالي وخصائص هذه الشخصية كالتالي :

١- **المنافسة** : فهنا يريد الفرد أن يفوز بكل شيء حتى لو كانت لعبة أطفال فإنه يحولها إلى معركة وساحة قتال .

٢- **عنيف لفظياً** : فدائماً يكون كلامه مندفع وسريع الإنفعال وسليط اللسان .

٣- **قيادة الأمور بطريقة صعبة** : فهم يلقون أنفسهم أمام الحدود التي معظم الناس تحاول مقاومتها وقد يؤدى مهمه أو أكثر في وقت واحد وقد يقفز من مهمه إلى أُخرى في وقت أقل دون توقف فهم غالباً ما يكافئون على جهودهم لأنهم يعملون لساعات طويلة دون راحة وقد يصل لديهم العمل في البيت .

٤- **غير قادر على الإسترخاء** : فهو لا يرتاح أبداً حتى في إجازته الرسمية فهو دائماً يشعر بالذنب إذا لم يفعل أي شيء إنتاجي أو إبداعي .

٥- **يقدر الوقت** : فهو قد لا يستطيع الخروج من غير ساعة اليد ويكون صارم وحازم في مواعيده ويكره مضيعة الوقت والإنتظار في طابور ويفضل الوجبات السريعة .

٦- **سهل الإنفعال والغضب:** ليس لديه صدر رحب وسعة تحمل.

٧- **عدائى** : فهو يركز غضبه على الأحداث والأشياء فبالنسبة له الناس والأخرون هم مركز غضبه.

فهو يستجيب للأحداث الضاغطة عن طريق تكوين لغة جسدية على النحو التالي شد لعضلات الوجه والرقبة والرأس الإيماءات وقبضة اليد فهو يعتصر من الألم ليعبر عن إستيائه للأحداث الضاغطة ويستخدم صوت عالي مرتفع ليشير إلى النقطة التي يريد الوصول إليها فهو دئماً يقاطع الأخرين أثناء الحوار والمقابلات فهو بإختصار شخصية تميل لتعبيرها عن الضغط النفسي بالحدة والمنافسة والميول للسلوك العدواني وأيضا حالتهم الصحية تسوء فهم معرضون للمخاطر المرضية كالقلب وضغط الدم والموت المفاجئ بسبب قلة التمارين الرياضية والتدخين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢-الشخصية الثانيه (Type B)

فهم على النقيض تماماً من الشخصية الأولى فهم يتميزون بالعقلانية و البرود وعدم المبالاة فهم أشخاص بطبيعتهم هادئون متساهلون غير متنافسون لا يميلون أبداً إلى العدائية والغضب ولا يظهرون أياً من مشاعر الشخصية الأولى من عبارات وجه وإيماءات وتعبيرات جسدية فهم لا يتميزون بإنجازهم أكثر من طاقاتهم وقدراتهم فهم ناجحون في أعمالهم فهم قاده ناجحون ويشغلون مناصب عليا ورياضيين ومستشارين وحصل منهم على جائزة نوبل للأنهم يتجنبون الحدة والعدائية والمنافسة ما أهلهم للنجاح ، وهم من الناحية الصحية لديهم حصانه من الإصابة بأمراض السكرى والضغط والكولسترول .

٣-الشخصية الثالثة (Type C)

وهى شخصية عاجزة عن المساعدة وفاقده للأمل ، العواطف والمشاعر لها أهميه كبيره لديهم فهم أشخاص يتأثرون بالفشل والضغط النفسي المستمر فهم يتميزون بالإنهزام وتطوير مشاعر اليأس والعجز عن المساعدة في حل مشكلاتهم فضلا عن إستجاباتهم بعاطفة وقلق كبير فهم يظهرون القمع وإخماد لمشاعرهم فبينما الشخصية الأولى تحاول إظهار الغضب والإنفعال والحده هم يحاولون خمد وقمع هذه المشاعر والإستسلام للقدر المحتوم فهم يتميزون أنهم شخصية مرضية للناس فهم يكبحون جماح أنفسهم ليكونوا مقبولين عند الأخرين فهم يخمدون غضبهم ومشاعرهم السلبية في محاوله للأن يكونوا جيدين بدلاً من أن يثبتوا أنفسهم وهذا ما ينتهك كرامتهم ويساهم أكثر في سلبيتهم ويدعم مشاعر التخاذل والتقاعس وفقدان الأمل فهم يتميزون بالعجز والتخاذل فهم لا يستطيعون التغلب على مشاكلهم والنجاح فلديهم فشل متكرر وفقدان الإيمان بقدراتهم للتغلب على مشكلاتهم نتيجة للإكتئاب الحاد ولا يحاولون التغير ، وأصحاب هذه الشخصية لديهم روح إنهزامية تجعلهم عرضة للإصابة بالأمراض المختلفة وهم بحاجة للمساعد وتقديم الإستشارة والدعم النفسي لهم للتغلب على مشكلاتهم ويجددوا حياتهم ليكونوا أكثر شعوراً بالتفاؤل .

٤-الشخصية الرابعة (Type D)

هذه الشخصية ترتبط بشكل وثيق بأمراض القلب والأوعية الدموية وهى تتشابه في بعض الجوانب مع الشخصية من النوع الأول فكلاهما يحققون مقياس عالي من الغضب والعدائية ولكن يختلفون عن النوع الأول بالطريقة التي يتعامل بها الفرد مع الضغوط وطريقتهم في التعبير عن عواطفهم فبدلاً من التعبير الحر وغير المقيد بحدود عن مشاعر الغضب والعدائية لديهم كما في الشخصية الأولى ، فإنهم يميلون إلى قمع عواطفهم بالإضافة إلى ذلك هم يتكيفون مع هذه المشاعر عن

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

طريق تجنب التواصل الإجتماعي مع الأخرين فطريقة تحويل عدائيتهم وغضبهم وإنسحابهم من التواصل الاجتماعي يعتبر طريقة جديدة للتعامل مع الضغط النفسي والذى يخلق لهم مخاطر نفسية مزمنة ويجعلهم عرضة للأمراض القلب والأوعية الدموية .

كوباسا عرف نوعاً أخر من الشخصيات وأطلق عليها الشخصية الصلبة وهى أكثر الشخصيات مقاومه للضغط النفسي والمرض فهي تتعايش مع هذه الضغوط وتتمتع بضغط دم منخفض وكولسترول منخفض وهى شخصية سعيدة ولديها محن نفسية قليلة فهي تتميز بالإلتزام والتحكم والتحدي والقدرة على قبول التغير .

(Blonna ، 2012 : P 29 – 37)

ويرى الباحث بأن الضغط النفسي له تأثيرات متعددة علي الفرد في جوانب مختلفة ، فسيولوجية من خلال الإصابة بالأمراض ، و معرفية مثل نقص الإنتباه و التركيز و الذاكرة ، و وإنفعالية مثل القلق و التوتر والإحباط و سرعة الإثارة ، ونفسية وسلوكية مثل فقدان الشهية أو زيادة الرغبة في الأكل وسرعة الغضب و يكون عدوانياً أو غير مبالي .

وفي هذا الجانب نجد بأن شخصية الفرد وخصائصها و سماتها لها دور كبير في التخفيف أو زيادة من حدة هذه الأثار الناتجة عن الضغط النفسي الذى يتعرض له الفرد فهنالك نوع من الشخصيات تُظهر أثار الضغط النفسي عليها بشكل واضح مثل الشخصية من النوع الأول التي تتميز بالمنافسة و الإندفاع و العدائية و سرعة الإنفعال و الغضب و التي تجعله عرضة للإصابة بالأمراض نتيجة لذلك ، في المقابل نجد بأن هنالك نوع أخر من الشخصيات تعمل على التخفيف من حدة الضغط النفسي وأثاره مثل الشخصية من النوع الثانى حيث يتميز أصحاب هذه الشخصية بأنهم متساهلون ومتسامحون ولايميلون إلى العدائية و الغضب ولايعملون فوق قدراتهم وطاقاتهم ونتيجه لذلك نجد بأنهم لديهم حصانة ضد الإصابة بالأمراض.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الآثار المترتبة على الضغط النفسي

هنالك تأثيرات متعددة للضغوط النفسية على الفرد حيث تم تصنيف هذه التأثيرات في جوانب متعددة فسيولوجية ، معرفية ، إنفعالية ، سلوكية ، ويجب علينا أن نشير هنا أن هذا التصنيف للتبسيط العلمي ولكن هي في الحقيقة متداخله فيما بينها .

١-الآثار الفسيولوجية للضغط النفسي :

إن تعرض الفرد للضغوط النفسية يؤدى إلى زيادة إفرازات هرمونات الجسم مثل هرمون الأدرينالين والكورتيزول وهى هرمونات ينتج عنها تغيرات في معدل التنفس ومعدلات ضغط الدم وهى تؤدى إلى تدمير الجسم على المدى الطويل ، حيث أشارت بعض الدراسات التي تم إجرائها إلى أن هنالك علاقة مباشرة بين الضغوط النفسية وبعض الأمراض كأمراض القلب ، وضغط الدم ، والصداع النصفي ، والربو وقرحة المعدة ، وإضطرابات الدورة الشهرية عند النساء ، والأمراض الجلدية ، وبعض الدراسات أشارت إلى أن الضغط النفسي الزائد قد يعمل على إضعاف جهاز المناعة عند الإنسان ويقلل من القدرة على مقاومة الكثير من الأمراض الخطيرة (النعاس ، ٢٠٠٨ : ٦٢)

حيث قام ماجلوير **Magloire** وأخرون بإجراء دراسة على مجموعة من الطلاب في جامعة برنستون بلغت ١٥ فرداً من الرجال والنساء وكان الهدف من هذه الدراسة هو معرفة العلاقة بين الضغط النفسي وفاعلية جهاز المناعة ولقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن الضغط النفسي يؤدى إلى خفض مستوى فاعلية جهاز المناعة وما يترتب عليه من الإصابة بعدوى الأمراض المعدية نتيجة كون الجسم في وضع ضعيف لا يمكنه المقاومة (الطريرى ، ١٩٩٤ : ٨٤) .

٢-الآثار المعرفية للضغط النفسي : Cognitive effects

١-ينقص مدى الإنتباه فيجد العقل صعوبة في التركيز وتضعف قوة الملاحظة .
٢-يزداد إضطراب القدرة : يفقد الإنسان ضبط التفكير أثناء حديثه أو تطرقه لموقف معين .
٣-تدهور الذاكرة قصيرة المدى : وتضعف الذاكرة فيضعف الإستدعاء والتعرف على ما هو مألوف.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٤-صعوبة التنبؤ بالإستجابات : تضعف سرعة الإستجابة الموضوعية فيصدر الفرد قرارات متسرعة تعويضاً لذلك .

٥-يزداد معدل الأخطاء : تزيد معدلات الأخطاء في المهام المعرفية والمعالجات ويزداد الشك في القرارات .

٦-يقل معدل التقييم الصحيح والتخطيط طويل الأمد يصبح العقل غير قادر على التقييم الصحيح للظروف الراهنة أو التخطيط المستقبلي .

٧-غلبة الإضطرابات الفكرية والوهم: صعوبة في تحديد الإختيار الصحيح وصعوبة في النقد وتصبح خطوات التفكير مضطربة وغير منطقيه .

(الفرماوى و عبدالله ، ٢٠٠٩ : ٣٥)

٣-الآثار الإنفعالية للضغط النفسي : Emotional effects

عندما يشعر الفرد بالضغط يصاب بحالة من التوتر والإجهاد فإذا حاول إستخدام بعض الوسائل الدفاعية لتخفيض هذه الضغوط وإذا فشل فإنه تظهر عليه بعض الأعراض الإنفعالية مثل القلق والتوتر والإحباط وسرعة الإثارة (عثمان ، ٢٠٠١ : ١٠٥) .

ويحدد (فونتانا ، ١٩٨٩ : ٢٩) التأثيرات الإنفعالية للضغط النفسي الحاد في النقاط التالية :

١- يزداد التوتر الفسيولوجي والنفسي : تقل القدرة على الإنسجام وإسترخاء العضلة حتى تعطى إحساساً بالتحسن ويختزل القلق وعدم المبالاة .

٢- يزداد معدل الوساوس : يتجه الفرد إلى الشكوك التخيلية بجانب الإضطرابات الواقعية ويختفى الإحساس بالصحة والسعادة .

٣- تحدث تغيرات في سمات الشخصية : يتحول الأفراد الذين يتسمون بالدقة والحرص إلى أناس غير مبالين ومهملين والدمقراطيين إلى متسلطين .

٤- تزداد المشكلات الشخصية : يزداد معدل القلق ويصبح الأفرد أكثر حساسية وعدوانية .

٥- تضعف القيود الأخلاقية والإنفعالية : يقل التحكم في السلوك والدوافع وتزداد النوبات الإنفعالية .

٦- يظهر الإكتئاب والعجز: تنخفض حيوية الفرد ويزداد إحساسه بالعجز إتجاه تأثره في الأحداث أو المشاعر المرتبطة بها.

٧- ينخفض الإحساس بتأكيد الذات : حيث ينمو الإحساس بالعجز والإحباط واللاكفائة والشعور بعدم القيمة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٤-الآثار النفسية والسلوكية للضغط النفسي:

إن الضغط النفسي الذى يتعرض له الفرد تنعكس أثاره السلبية على السلوك والذى يظهر بشكل واضح في إضطرابات الأكل والشرب وفقدان الشهية وزيادة الرغبة في الأكل وعدم القدرة على مواجهة المشكلات وتظهر للشخص أنماط سلوكية شاذة لم تكن موجودة في السابق كأن يصبح عدوانياً وسريع الغضب وغير مبال بالأخرين والأحداث الإجتماعية وفقد الإهتمام بالمظهر الشخصي وممارسة الهوايات (النعاس ، ٢٠٠٨ : ٦٤) .

وقد أشار ديفيد فونتانا إلى مجموعة من التأثيرات السلوكية للضغط النفسي والمتمثلة في تزايد مشكلات الكلام مثل التلعثم والثاثاة ونقص الميول والحماس وإزدياد تغيب الفرد عن العمل وسوء إستخدام العقاقير وإنخفاض مستوى الطاقة لديه وتضطرب عادات النوم والشك في الأخرين وإلقاء الوم عليهم والسطحية في حل المشكلات وتظهر سلوكيات شاذة لا تناسب الموقف .

(فونتانا ، ١٩٨٩ : ٣٠)

وقد أشار (الطريرى ، ١٩٩٤ : ٨٧) إلى الآثار النفسية الناتجة عن الضغط النفسي وأجملها في النقاط التالية :

١-روح المقاتلة والتصلب والمواجهة التي توجد عند الفرد الذى تعرض للضغط النفسي : والمتمثلة في شكل قوة جسدية ناتجة عن الموقف الضاغط تمكنه من المواجهة لبيان موقفه والدفاع عن حقوقه وتكون هذه القوة في شكل مناقشة ومجادلة مع الطرف الأخر والمضي قدماً في إتخاذ قرارات وإجراءات تنسجم مع ما يعتقد به بغض النظر عن الضغوط التي يتعرض لها من الأخرين .

٢-الهروب وعدم المواجهة أو المقاومة : وذلك من خلال ترك المكان الذى حدث فيه الموقف الضاغط كالمنزل أو العمل والإنسحاب من الموقف الضاغط وتبرير ذلك ، فإن الإنهزام النفسي أمام الموقف الضاغط قد يسهم في تقليل الضغط الذى يتعرض له الفرد ولكنه لا يحل المشكلة وتظل قائمة .

٣-التصلب أو الجمود : وهو يظهر بشكل واضح عندما يعجز الفرد عن التصرف خلال الموقف الضاغط مثل أن يتوقف عن الإجابة على الأسئلة التي توجه إليه في المقابلة الشخصية أو ترك ورقة الإجابة خالية دون إجابة .

٤-التعلم من الموقف والإستفادة الإيجابية : حيث إن الفرد يستثمر الموقف الضاغط ويحوله لصالحه ويكون لديه القدرة في التحكم في الموقف الضاغط وأخذ الدروس والعبر منه ويكون هذا

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الأثر على شكل منع وتحكم في الموقف الضاغط وليس التكيف مع الوضع وهو يتضمن عمليات الفهم للموقف والتنبؤ بما يمكن أن يحدث في المستقبل .

كما و يجب أن نشير في هذا الجانب إلى أن هنالك عوامل واقيه تخفف من وقع هذه الأحداث الضاغطة فيشير روتر Rutter 1990 إلى أن هنالك متغيرات واقيه من الأثر النفسي الذى تحدثه الضغوط وهى :

١- **سمات شخصية الفرد** : (كتقدير الذات المرتفع ، الإستقلالية ، الفاعلية ، الكفاية) .

٢- **كفاية المساندة الأسرية** : (كالترابط الأُسرى ، إدراك الفرد للدفيء الوالدي) .

٣- **إمكانية وجود أنظمه للمساندة الإجتماعية** : لتشجيع الفرد على مواجهة الضغوط والتخفيف من وقعها (فايد و أبو النيل ، ٢٠٠٠ : ٣٣١) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

هنالك العديد من النظريات المفسرة للضغوط النفسية والتي جاء بها العلماء والباحثين في هذا المجال حيث إننا سوف نتحدث عن أهم هذه النظريات في مجال الضغوط النفسية وأكثرها شيوعا .

١-نظرية متلازمة أعراض التكيف العام (GAS) General adaptat syndrome

ترتبط هذه النظرية بالعالم الكندي هانز سيلاي **Hans selye** حيث قام بإجراء عدد من الأبحاث في موضوع الضغوط النفسية ويرجع الفضل إليه في جعل الضغوط مفهوماً أساسياً في مجال الطب وعلم النفس بقوله إن الجسم يستجيب بطريقة عامة واحدة لأى تهديد سواء كان إلتهاباً يصيب الجسم أو جروحاً او ضغطاً نفسياً (حسن ، ٢٠١٣ : ٦٧) .

وقد أطلق سيلى على هذه النظرية بعد صياغتها متلازمة التكيف العام **GAS** إذ يؤكد أن التعرض المستمر أو المتكرر للضغوط يؤدى إلى تأثيرات سلبية على حياة الفرد مما يفرض متطلبات فسيولوجية أو إجتماعية أو إنفعالية أو نفسية أو الجمع بينهما وأيضا يتطلب من الفرد حشد كل طاقاته لمواجهة تلك الضغوط وهنا سوف يترتب على ذلك أعراضاً فسيولوجية .
(الغريز ، ابو اسعد ، ٢٠٠٩ : ٦٠)

وقد قسم سيلاي متلازمة أعراض التكيف العام إلى ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى : مرحلة التنبيه أو الإنذار Alarm

وتبداء بالإنتباه إلى وجود حدث ضاغط وهذا الإنتباه يولد تغيرات فسيولوجية أي يتم إثارة الجهاز العصبي وتحدث تغيرات فسيولوجية للجسم نتيجة التعرض للحدث الضاغط وهذه المرحلة هي مرحلة الإنزعاج فتحدث الإثارة من خارج الجسم ويتحول معها الجسم لمواجهة الحدث الضاغط وفى هذه المرحلة يستدعى الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الحدث الضاغط الذى يتعرض له ويكون الجسم في حالة تأهب للدفاع والتكيف مع الحدث الضاغط فيكون رد الفعل هو إستجابة المواجهة أو الهروب (عبيد ، ٢٠٠٨ ، ١٢٨)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المرحلة الثانية : مرحلة المقاومة Resistance

وهى مرحلة مواجهة مصدر الضغط النفسي فيهئ الفرد نفسه للمواجهة ولكن إنشغال الفرد مع مصدر الضغط النفسي فسيولوجياً ونفسياً يجعله أكثر حساسية لمصادر الضغوط الأخرى مما يعرضه لتطوير إضطرابات نفسية وجسمية مثل إضطرابات المعدة و ضغط الدم وتنشأ هذه الإضطرابات نتيجة المحاولات للتعامل مع مصادر الضغط النفسي وفى حال أن هذه المحاولات غير فعاله وغير كافيه فإنه يوثر سلبياً على القدرة على التركيز وإتخاذ قرارات منطقية وتزداد المقاومة في هذه المرحلة (الغريز ، أبو اسعد ، ٢٠٠٩ ، ٦١) .

المرحلة الثالثة : مرحلة الإنهاك Exhaustion

ويصل إليها الشخص عندما يطول وقت الضغط وينفذ صبرنا حيث إن الذين يصلون إلى هذه المرحلة يصبحون عادةً مرضى جسدياً ويصيبهم الإحباط والإنطواء لذلك فإننا بحاجة إلى أدوات لمعالجة الضغوط حتى نستطيع أن نقاوم أكثر ونتحاشى الوصول إلى مرحلة الإنهاك فإذا تمت مقاومة الضغوط لفترة أطول فإن العديد منها سوف يختفى من نفسه(ماكمين، ١٩٩٦ : ٢٥).

وفيما يحصل الإخفاق في حالة عدم قدرة الفرد على التغلب على الموقف المهدد والضاغط وتتصف هذه المرحلة بأن الضغط النفسي يكون فيها قوياً جداً ومؤثر ولا يمكن مقاومته ويصبح الفرد غير قادر على حماية نفسه تحت المستويات العالية والمستمرة من الضغط النفسي وتتصف هذه المرحلة بضعف المقاومة ، و إن النقد الموجه إلى نظرية هانز سيلاي هو أن الكائنات البشرية لا تستجيب للضغوط بطريقة موحدة بالشكل الذى إفترضه سيلاي حيث إن الناس يختلفون من حيث طبيعة شخصياتهم وخبراتهم و تكوينهم الجسمي والمعرفي والإنفعالي (حسن ، ٢٠١٣ ، ٦٧ – ٦٨) .

٢-نظرية التقويم المعرفي Cognitive appraisal

يعتبر العالم الأمريكي لازاروس **Lazarus** مؤسس نظريات الضغط الحديثة فهو ينظر إلى الضغط على أنه نوع من التقييم الذهني ورد فعل من جانب الفرد للموقف الضاغط ولا ينظر إلى الضغط على أنه حالة ناتجة عن مثير ويؤكد على أن الأفراد يختلفون في تقيمهم للمواقف

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من حيث الضغط فالموقف الذى يكون مصدر إزعاج لشخص ما قد لا يكون كذلك لشخص أخر وهو يرى أن الضغوط وأساليب مواجهتها تكون نتيجة للمعرفة والإدراك والتفكير والطريقة التي يقيم بها الفرد علاقته باليئة وهذه العلاقة لا تسير في إتجاه واحد فالفرد عندما يواجه موقف متعدد الأبعاد الخطوة الأولى التي يجب عليه القيام بها هي تقيم الحالة والخطوة الثانية هي إتخاذ القرار أيضا ركز لازاروس على دور الإحباط والصراع والتهديد في إحداث الضغوط ، أما التقييم المعرفي فهو يعتمد على عدة أشياء مثل التعلم والخبرة السابقة وليس من الضروري أن تحدث هذه العملية على المستوى الشعوري فقط ولكن ممكن أن تحدث على المستوى اللاشعوري واكد على أن الضغوط لا يمكن قياسها بصورة مباشرة وإنما يتم التعرف عليها من ردود الفعل أو معرفتنا للموقف الذى يمر به الفرد ، وأشار إلى أن الضغوط التي يتعرض لها الفرد تشير إلى معدلات مرتفعة من المشكلات التي يواجهها الفرد ولا يستطيع مواجهتها حيث إنها تفوق قدراته وإمكانياته بحيث تحدث إختلال في توازنه النفسي (النعاس ، ٢٠٠٨ : ٥٤) .

ووفقاً لما يرى لازاروس بأن تقويم الأحداث يمر بمرحلتين:

المرحلة الأولى التقويم الأولى.

المرحلة الثانية التقويم الثانوي .

والتقويم الأولى يشير إلى وصف الفرد للموقف وإدراكه على أنه مهدد وخطير ، أما التقويم الثانوي فهو يشير إلى الوسائل والأساليب والعمليات المعرفية لمواجهة والتعامل مع الضغط النفسي، حيث إن إدراك الضغط على أنه مؤذ ومهدد في المرحلة الأولى وإمتلاك مصادر قليلة للتعامل مع الضغط في المرحلة الثانية ينتج عنه ضغط عالي ، أما إذا أُدرك الضغط على أنه تحدياً في المرحلة الأولى ووجود مصادر متاحة جديدة للتعامل معه في المرحلة الثانية ينتج عنه خفض الضغط (حسن ، ٢٠١٣: ٦٩) .

٣-نظرية المواجهة او الهروب Fight or flight

صاحب هذه النظرية هو العالم واتر كانون **Walter cannon** حيث إعتمد على الجانب الفسيولوجي في دراسة الضغوط النفسية وتفسير الكيفية التي يستجيب بها كل من الانسان والحيوان للتهديدات الخارجية حيث إن الجسم يقوم بتعبئة نفسه للهجوم أو الهروب من الموقف الذى يشكل له تهديد وهى تعنى **fight or flight** والضغوط النفسية عند كانون تشير إلى

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

رد الفعل في حالة الطوارئ ويستند في نظريته إلى مفهوم الإتزان والذى يشير إلى قدرة الكائن الحى على مقاومة العوامل الضاغطة حيث يرى كانون أن الكائن الحى يستطيع مقاومة الضغوط التي يتعرض لها بمستوى منخفض ، أما الضغوط الشديدة فيمكن أن تسبب له إنهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الجسم في مواجهة تلك الضغوط (حسن ، ٢٠١٣ ، ٧٠).

حيث يصدر الجسم إستجابات فسيولوجية عند تعرضه لمثيرات مختلفة من البيئة وعرفها كانون بردود فعل الجسم في حالة الطوارئ حيث أشار إلى مفهوم إستجابة المواجهة والهروب التي قد يسلكها الفرد عند تعرضه للمواقف المؤلمة من البيئة حيث إفترض أنه عندما يواجه الفرد تهديداً من البيئة فإن الجسم يستثار بسرعة ويحدث تنشيط للجهاز العصبي السمبثاوى والجهاز الغددى مما يؤدى إلى حدوث تغيرات فسيولوجية تجعل الشخص مستعد لمواجهة التهديد أو الهروب وهو ما يسمى إستجابة **Fight or flight** (عبيد ، ٢٠٠٨ : ١٢٦) .

٤-نظرية سبيلبرجر **Spelberger**

تعتبر نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط فقد أقام نظريتة في القلق على أساس التميز بين القلق كسمة **Trait Anxiety** والقلق كحالة **State Anxiety** ، ويقول إن للقلق شقين : سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن وهو إستعداد طبيعي أو إتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية ، وقلق الحالة هو قلق موضوعي موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر الضغط الناتج ضاغطاً و سبباً لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا (طه و ياسين ، ٢٠٠٥ : ٦ – ٧) .

يعتبر سبيلبرجر **Spelberger** واحد من العلماء الذين وضعوا تفسيراً للضغوط النفسية **ويحدد نظريتة في ثلاث أبعاد أساسية رئيسية وهى :**

الضغط **Stress** ، القلق **Anxiety** ، التعلم **Teaching**

وفى ضوء هذه الأبعاد الثلاث يحدد محتوى النظرية فيما يلى :

١- التعرف على طبيعة الضغوط وأهميتها في المواقف المختلفة .

٢- قياس مستوى القلق الناتج عن الضغوط في المواقف المختلفة . قياس الفروق الفردية في الميل إلى القلق.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣- توفير السلوك المناسب للتغلب على القلق الناتج عن الضغوط.

٤- توضيح تأثير الدفاعات السيكولوجية لدى الافراد المطبق عليهم برامج التعليم لخفض مستوى القلق.

٥- قياس ذكاء الأشخاص الذين تجرى عليهم برامج التعلم ومعرفة قدرتهم على التعلم.

(الغريز ، او اسعد ، ٢٠٠٩ : ٦٤)

وتركز هذه النظرية على المواقف المتعلقة بالموقف الضاغط وإدراك الفرد **حيث يحدد سبيلبرجر مفهوم الضغوط في ثلاث مراحل وهى: ١- مصدر الضغط. ٢- إدراكه للموقف. ٣- رد الفعل المناسب** ، حيث ترتبط شدة رد الفعل مع شدة المثير ومدى إدراك الفرد له (النعاس ، ٢٠٠٨ : ٥٥) .

٥-نظرية موراى Moray

يعتبر موراى مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على إعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك وأن مفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص يعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين (الطهراوى ، ٢٠٠٨ : ٤٥٢) .

ويميز موراى بين نوعين من الضغوط وهما :

١-**ضغط بيتا Beta stress** : ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد .

٢-**ضغط الفا Alpha stress** : ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالته كما هو .

ويوضح موراى أن سلوك الفرد مرتبط بالنوع الأول ويؤكد أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة ، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف والحافز والضغط والحاجه الناشطة فهذا يعبر عنه بمفهوم ألفا .

(عثمان ، ٢٠٠١ : ١٠٠)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٦-نظرية العوامل المتعددة

قدم موس وشيفر ١٩٨٦ نموذج العوامل المتعددة في تفسير الضغوط النفسية الذي يعد من أشمل النماذج التي توضح العوامل الأساسية التي تؤثر في إستجابة الفرد للضغوط **والتي تمر بثلاث مراحل وهى:**

١-المرحلة الأولى:

العوامل الديمغرافية والشخصية والتي تتعلق بنوعية شخصية الفرد والعوامل البيئية المحيطة به وتتفاعل العوامل الشخصية والإجتماعية وعلاقتها بإدراك الفرد للحدث الضاغط.

٢-المرحلة الثانية : وتتكون من ثلاث خطوات :

١-**إدراك الفرد لمعنى الحدث الضاغط** وهذا الإدراك يبدأ بعد صدمة الحدث الضاغط بصورة مفاجئة ثم يزداد وضوحه حتى يدرك جوانبه ونتائجه مما يسهل عليه التعامل معه.

٢-**الأفعال التي تهيئ الفرد للتوافق مع الحدث الضاغط** من خلال محاولته المحافظة على توازنه والتحكم بمشاعره السلبية والشعور بقدرته وكفايته على التحكم والسيطرة على الحدث الضاغط.

٣-**محاولة الفرد إتخاذ أسلوب لمواجهة الموقف** بهدف إستعادة توازنه النفسي من خلال عمليات مختلفة تهدف إلى حشد طاقة الفرد الإنفعالية والمعرفية لمواجهة الموقف الضاغط.

٣-المرحلة الثالثة :

وهى تعد محصلة لتفاعل جميع العناصر السابقة من تفاعل العوامل الشخصية والإجتماعية وإدراك الفرد لمعنى الحدث الضاغط والقيام بالأعمال التي تساعد الفرد على التوافق مع الحدث الضاغط والإحتفاظ بتوازنه والتحكم بمشاعره السلبية وقدرته على التحكم بالموقف الضاغط من خلال حشد طاقاته الانفعالية والمعرفية لمواجهة الموقف الضاغط ومن هنا قد تكون المواجهة في صورة توافق ناجح وبالتالي يستطيع الفرد مواجهة حياته وقد يخفق الفرد في تحقيق التوافق فتظهر عليه الإضطرابات النفسية (حسن ، ٢٠١٣ : ٧١) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التعقيب على النظريات المفسرة للضغوط النفسية : -

يرى الباحث بأن هنالك العديد من النظريات التي جاء بها المختصون والمهتمون في مجال الضغوط النفسية محاولين من خلالها العمل على وضع تفسير يوضح طبيعة الضغوط التي يتعرض لها الفرد وأثارها النفسية والجسدية والإنفعالية والسلوكية على الفرد .

حيث تحدثت نظرية متلازمة أعراض التكيف العام التي جاء بها العالم هانز سيلى إن تعرض الفرد للضغوط بشكل متكرر ومستمر يؤدى إلى أثار نفسية وفسيولوجية وإجتماعية وتحدث سيلى عن ثلاث مراحل أولا مرحلة الإنذار ويكون الفرد مستعداً لمواجهة التهديد ثانياً المقاومة حيث يبذل الكائن جهوداً للتعامل مع التهديدات ثالثاً الإنهاك وفيها يستنزف طاقات الشخص وذلك لفشله في مواجهة والتغلب على التهديدات .

أما نظرية التقويم المعرفي للعالم لازاروس ترى بأن الضغوط النفسية عبارة عن تقويم ذهني وردود فعل من جانب الفرد للموقف الضاغط حيث إن الأفراد يختلفون في تقيمهم للمواقف فالتقييم المعرفي يعتمد على التعلم والخبرات السابقة للفرد . وتحدث لازاروس بأن القويم العرفي يمر بمرحلتين أولاً مرحلة التقويم الأولى ومن خلاله يدرك الفرد الموقف بأنه مهدد وخطير ثانياً التقويم الثانوي ويشير إلى الوسائل والأساليب والعمليات المعرفية لمواجهة والتعامل مع الضغوط النفسية ، فاذا كان الشخص يمتلك مصادر كافيه لمواجهة الضغوط النفسية والتعامل معها ينتج عن ذلك ضغط منخفض ، أما إذا كانت المصادر قليلة لمواجهة الضغوط والتعامل معها ينتج عن ذلك ضغط عالي .

ولكن نظرية كانون المواجهة أو الهروب **Fight or flight** أشارت إلى أن الفرد عندما يواجه تهديد من البيئة فإن الجسم يتحفز ويستثار بسرعة وتحدث تغيرات فسيولوجية تجعل الشخص مستعداً لمواجهة التهديد أو الهروب وهو ما يسمى إستجابة المواجهة أو الهروب .

أما نظرية سبليجر فوضعت تفسيراً للضغوط النفسية من خلال تركيزها على المواقف المرتبطة بالموقف الضاغط وإدراك الفرد لها ويحدد سبليجر مفهوم الضغط في ثلاث مراحل أولاً مصدر الضغط الذى يتعرض له الفرد ثم إدراكه للموقف الضاغط ثم ردة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفعل المناسب حيث إن الموقف الضاغط وإدراك الفرد للموقف له تأثير بمدى شدة الضغوط التي يتعرض لها الفرد .

وتحدثت نظرية موراى عن أن الحاجة والضغط مفهومان أساسيان في تفسير الضغوط النفسية حيث إن الحاجة محدد أساسي للسلوك أما الضغط من الأمور المؤثرة في البيئة وترى هذه النظرية أن الضغوط عبارة عن العوائق البيئية التي توضع أمام الشخص للوصول إلى هدفه وميز بين نوعين من الضغط بيتا و الفا.

وأخير تم الحديث عن نظرية العوامل المتعددة والتي تقوم على أساس أن هنالك عوامل متعددة للضغوط النفسية فإستجابة الفرد للضغوط تمر بعدة مراحل الأولى متمثلة بتفاعل العوامل الشخصية والإجتماعية وعلاقتها بإدراك الفرد للحدث الضاغط المرحلة الثانية إدراك الفرد للحدث الضاغط ثم الأفعال التي تهيء الفرد للتوافق مع الحدث الضاغط ثم محاولة الفرد إتخاذ أسلوب لمواجهة الموقف والمرحلة الثالثة تفاعل هذه العوامل بما يعمل إما على التوافق مع الحدث الضاغط والتحكم بالموقف الضاغط ومواجهته أو عدم القدرة على التوافق فتظهر عليه الإضطرابات النفسية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التعامل مع الضغوط النفسية

عندما نتعامل مع الضغط النفسي بفاعلية فإنه يزودنا بدافعية تشجعنا للتغلب على العقبات التي تفصلنا عن أمالنا وأهدافنا ولكن عندما يخرج عن السيطرة فإنه يؤدى إلى المرض وإنخفاض مستوى الأداء وهناك بعض الناس لديهم قدره على تحمل الضغط النفسي والتعامل معه بفاعليه وهؤلاء هم القادة الناجحون . (**Norfolk ، 1977 : P 4**)

أيضا يجب أن نؤكد في تعاملنا مع الضغط النفسي على حقيقة أنه ليس المطلوب هو التخلص من الضغط النفسي وإزالته فالحياة بدون ضغوط سوف تصبح باهته لا معنى لها حيث إن الضغط النفسي يمكن أن يكون محفز لنا للوصول إلى قمة الأداء مثلاً عند الإمتحانات تدرس بشكل كبير ولكن في أوقات أُخرى لم تكن مهتم(**Greenberg ، 2002 : P 11**).

حيث إن الشعور بالضغوط النفسية والمعاناة منها كانت دائماً وما تزال عمليه تتألف من مرحلتين أولاً الحاجة إلى أن يكون هو الدافع أو المحرك الرئيس لشعورك بالتوتر والضغوط ثم تأتى بعد ذلك الحاجه إلى إدراك الدور الذى يلعبه ذلك الشيء في تحفيز وإثارة شعورك ومعانتك من تلك الضغوط وبإمكانك زيادة حدة هذه المشكلات والمواقف الخارجة عن سيطرتك أو العكس من خلال أُسلوبك في التعامل معها فإذا نظرت إلى أحد المشكلات من منظور ضيق فسوف تشعر بكثير من الضغوط ، أما إذا نظرت إلى الأمر من منظور رحب متعدد الجوانب فسيقل شعورك بالوقوع أسيراً للضغوط النفسية بل من الممكن أن يتلاشى تماما لذلك يجب على الإنسان أن يتعرف على كيفية حدوث الضغوط النفسية حيث إن الفرد يلعب دوراً مؤثراً في تشكيل الضغوط النفسية وكذلك المشكلات التي يتعرض لها من خلال طريقة تناوله للأمور ونمط تفكيره في المواقف المختلفة التي يواجهها (الحداد ، ٢٠٠٣ : ١٠) .

نتيجة للجهود المتواصلة التي قام بها العلماء والمهتمين في موضوع الضغط النفسي برزت ثلاثة إتجاهات للتعامل مع الضغوط النفسية وهي:

١-الإتجاه الأول:

التحديد والتعرف على الأسباب المحتملة للضغط النفسي فعلى الفرد معرفة الأسباب المحدثة والمثيره للضغط النفسي لديه وأهمية هذا الإتجاه هو أنه يعمل على إيقاف تأثير هذه

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الأسباب والعوامل المحدثة للضغط النفسي ومحاصرة هذه العوامل والقضاء عليها وإن لم يكن بلإمكان القضاء عليها قد يكون بتجنبها والإبتعاد عنها .

٢-الإتجاه الثاني :

معرفة النتائج والأثار المترتبة على الضغط حيث إن تحديد الأثار والنتائج المترتبة عن الضغط النفسي سيعمل على الحد من هذه الأثار بل والوصول بالفرد إلى مرحلة الشفاء والإقلاع عن السلوك الذى يعتبر أثراً من أثار الضغط النفسي .

٣-الإتجاه الثالث :

تحديد ومعرفة المتغيرات الوسيطة التي تعمل كوسيط بين مثيرات الضغط وأسبابه وعوامله وبين النتائج المترتبة على الضغط وقد تكون هذه الوسائط خاصة بالفرد أو ذات علاقة بالبيئة أو المنظمة التى يعمل بها الفرد ، ويجب أن نؤكد على أن هذه الإتجاهات التي تم ذكرها لا تعنى إقتصارنا في التعامل مع الضغوط النفسية على إتجاه واحد بل أنه قد يتطلب الأمر إستخدام كافة الإتجاهات في نفس الوقت (الطريرى ، ١٩٩٤ : ٩٧ – ٩٨) .

وقد أشار(عثمان ، ٢٠٠١ : ١٢٣) على أن الفرد يجب أن يتعلم كيف يتعامل مع الضغوط النفسية ويعمل على تحويلها لصالحه وذلك من خلال الأمور التالية :

١- تعلم كيف تجابه الضغوط وتصمد أمامها وتفكر بها وتحللها بشكل علمي وعملي لتحويلها لمصلحتك.

٢- تعلم ألا تتأثر أو تنزعج من أشياء لا تستطيع أن تغير فيها مثالاً على ذلك إذا كان الجو ممطر وهذا يزعجك فليس في يديك أن توقف المطر ولذا يجب عليك أن تقنع نفسك أن هذا المطر من مصلحتك ويجب أن تستثمره لصالحك.

٣- تكلم عن أي مشكله لديك مع من تثق فيهم من الأهل والأصدقاء وأصحاب التجارب والحكم وإذا كنت تعرف بعض الناجحين أو المفكرين .

٤- قم بعمل بعض التمرينات الرياضية .

٥- اعطى نفسك الراحة والهدوء .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما و يجب أن نؤكد على مجموعة من الأمور في تعاملنا مع الضغوط النفسية والتي تساهم في معالجة الضغوط والتخفيف من أثارها وهى:

١- إن وجود الضغوط في حياتنا هو أمر طبيعي ولكل فرد نصيبه من هذه الضغوط اليومية بدرجات متفاوتة ووجودها لا يعنى أننا مرضى بقد ما يعنى أننا نعيش ونتفاعل مع الحياة ونحقق إنجازات معينة وعلاجها يكون بالتعايش الإيجابي معها ومعالجتها ونتائجها السلبية فالعلاج يكون من خلال الإسترخاء ومن خلال الوعى بمهارات التواصل والإتصال وتعديل الحوارات الشخصية وإعادة فهمها للواقع والتدريب على المهارات الإجتماعية لحل مختلف الصراعات في العمل و الأسرة والتوافق معها .

٢- معالجة الضغوط أولا بأول لتجنب أثارها وتراكماتها .

٣- المطلوب هو التخفيف من الضغوط وليس التخلص منها لإستحالة ذلك عملياً من خلال جعل أهداف الفرد واقعية ، التوازن بين إحتياجاتك الخاصة وحاجات الأخرين .

٤- تعلم الرفض للمتطلبات غير المعقولة ، و المعالجة البناءة للصرعات وخلافات الرأي .

٥- الإقلال من الشعور العدواني وتعلم طرق جديدة للتغلب على الغضب والغيرة .

٦- ممارسة الإسترخاء والنظام الغذائي المتوازن والراحة البدنية والمحافظة على العادات الصحية الجيدة والإبتعاد عن الملوثات والفوضى وإستنشاق الهواء النقي والجلوس في مكان هادئ(الخواجا ، ٢٠٠١ : ١٠٠ – ١٠١) .

وهنالك بعض التقنيات للتعامل مع الضغط النفسي Stress :

١-**التمارين الرياضية Physical activity** : من أجل التعامل مع الضغط النفسي بطريقه فعالة فأنت بحاجة أن يكون لديك قوة عقلية وجسمية فالتمارين الرياضية هي التي تحقق لك ذلك.

٢-**السيطرة Take control** : السبب الرئيسي في إحداث الضغط النفسي هو الشعور بفقدان السيطرة وفى هذه الحالة كونك سلبى ليس هو الحل للآنك سوف تزيد الأمور سوء فالأسلوب الوحيد للتعامل مع الضغط هو أن تكون مسيطر وهذا في حد ذاته يقويك وبالتدريج يساعدك في إيجاد الحل للمشكلات التي تواجهها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣-**التواصل Communicate** : حصولك على مسندة ودعم جيد من زملائك وعائلتك سوف يهون مصيبتك وسوف يساعدك لترى الأشياء بطريقة مختلفة فبمجرد تقاسم مشكلتك هذا يساعدك في إيجاد حل والتعبير عن أفكارك يخلصك من أي شيء يضيق بصدرك ، أما إذا لم تكن متواصلاً لا يمكنك الحصول على دعم أو مساندة عندما تحتاجها وذلك من خلال الأنشطة التي تقوم بها مع أصدقائك وعائلتك التي تساعدك على الإسترخاء والضحك الذى يعتبر مخلص جيد للضغط فضلاً عن تحدثك عن الأشياء مع عائلتك أو أصدقائك يساعدك على إيجاد الحل وأخذ النصيحة وبعدها سيكون الموقف ليس مستحيلا .

٤-**تجنب العادات السيئة Avoid unhealthy habits** : لسوء الحظ يتوجه الكثير إلى الدخان والكفيين والمهدءات كطريقه للتكيف مع الضغط هذه العادات السيئة لن تحل المشكلة بل سوف تخلق مشاكل جديدة وإن كانت تعطى راحة مؤقتة ولكن لن تخفى المشكلة بل حلها أن تعالج مشكلتك في معرفة السبب الأساسي للضغط .

٥-**إستخدم حواسك Use your senses** : بعض الأحيان لتخفيف الضغط بسرعة وبثبات هو إستخدام حواسك من خلال ما تشمه وما تراه وما تسمعه وما تتذوقه وما تلمسه فمثلاً رؤيتك لصورة مفضلة أو أن تشم عطر محدد يساعدك على تذكر حدث معين أو مشاهدة فلم معين يمكن أن يساعدك سريعاً على الإسترخاء والتركيز على ذاتك ولكن ليس كل شخص يستجيب لكل تجربة حسية بنفس الطريقة فربما ما يجعلك تسترخى ليس بالضرورة يجعل شخص أخر يسترخى ولكن الطريقة بحد ذاتها و التجربة لإستخدام حواسك وإستكشاف خبرات الحواس التي تعمل بشكل أفضل بالنسبة لك .

٦-**الإستعانة بمختص أو الإستشارة Seek professional help** : لو كان هذا الضغط يؤثر على طريقة عملك لمهماتك اليومية هنا يجب عليك الإستعانة بأخصائي مثل الطبيب لتخفيف هذا الضغط فالضغط العالي والمتواصل قد يكون سيء على صحتك الحسمية والعقلية فإنه من المهم ألا تشعر بالخجل من طلب المساعدة من الأخصائي .

٧-**كن إيجابي Be positive** : نحن عادتاً ما نركز على الأحداث والجوانب السلبية من حياتنا ولكن لو نظرنا للجانب الإيجابي فسوف نرى العديد من النعم فهنالك مهمة بسيطة تساعدك أن تكون إيجابي هي أن تدون ثلاث أشياء في نهاية كل يوم حدثت معك بشكل جيد وأنت مسرور لحدوثها إنه من المهم أن نقدر ما نملكه هذا ما سوف يجعلنا إيجابيين ونرى الأشياء بطريقة تفاؤلية وأن نبدل ونغير نظرتنا ونبعد تماماً عن التشاؤم وأن نقوم بجهود واعية وأن ندرب أنفسنا بأن نكون إيجابيين في حياتنا .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٨-**تعلم قبول الأشياء Learn to accept things** : على الرغم تغيير الموقف الصعب عادتاً لا يكون مستحيلاً ولكن بعض الأشياء في حياتنا لا يمكن أن تغيرها ويجب عليك أن تقبلها بدلاً من أن تتعلم التركيز على كل شيء أنت لا تملك سيطر عليه فعلى سبيل المثال لو أن الشركة التي تعمل بها سيئة هذا الشيء ليس بيديك فأنت ليس لك الحق بأن تقاتل ما عليك هو التركيز على الأشياء التي يمكنك التحكم بها وهى البحث عن وظيفة جديدة .

٩-**تعلم الحصول على قسط كافي من النوم Get more sleep** : قلة النوم سبب رئيسي للضغط فعندما تكون مضغوط نومك سيكون متقطع بسبب أفكارك التي تدور في رأسك وتمنعك من الإسترخاء وأن تنام بشكل كافي فبدل الإعتماد على الأدوية المهدئة عليك زيادة معدلات الإسترخاء قبل النوم مثل أن تكون غرفة نومك هادئة دون أي أشياء تذكرك بالضغط مع تجنب شرب الكفيين خلال المساء و التوقف عن أي أعمال تتطلب جهد عقلي قبل النوم لكى تعطى عقلك فتره بأن يفصل ويهدأ من خلال أخذ حمام دافئ وقراءة كتاب هادئ لدقائق لكى ترخى حسدك وعينيك وأن تنسى الأشياء التي تقلقك .

١٠-**الإسترخاء Try relaxation techniques** : وهى أفضل طريقة للإدارة الضغط الإسترخاء مع تقنيات التخفيف من الضغط وأحد هذه التقنيات هو إستخدام كلمات ومصطلحات لها معنى إيجابي لك مثل إهداء ، حب ، سلام فهي تعتبر جيدة وهذا يتطلب منك تدريب وجهد لعقلك من خلال الأفكار التي تدخلها له .

١١-**إدارة الوقت Manage your time** : كثيراً ما تشعر بأن وقتك مثقل أو ملئ بقائمة كبيرة من الأعمال التي سوف تقوم بها وهذا بالغالب مسبب للضغط لأنه من المهم أن نقبل بأننا لا نستطيع أن نفعل كل شيء دفعة واحدة لكن يجب أن نحدد الأولويات ونفوض بعض المهام وأن نقوم بقائمة من الأشياء التي نحتاج إلى فعلها وترتيب أولوياتنا وأن نفصل بين المهمات التي يجب أن نقوم بها شخصياً والتي نستطيع أن نفوضها للأخرين والقيام بالمهمات التي تتطلب القيام بها فوراً عن طريق تنظيمها وترتيبها .

١٢-**تعلم أن تقول لا Learn to say no** : هذه المهارة تتطلب منك أن تكون مسيطر للأننا دائماً نشعر بالذنب طوال الوقت عندما يتطلب منا أن نقول لا فمن الصعب أن نقول لا لقريب أو صديق في العائلة لكن ما علينا هو متابعة السير ومحاولة إنهاء الوقت لفعل أهم الأشياء في حياتنا فقل لا للمتطلبات الإضافية غير المهمة هذا سوف يساعدك لتقليل مستوى الضغط وزيادة ثقتك بنفسك وسوف يجعلك تنظم وقتك بشكل أفضل .

(Gosling , 2014 : 10 -12)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويــرى الباحــث أن الضـغوط النفسـية أمـر طبيعـي فـي حيـاة الإنسـان حيـث إن الشـخص خـلال مسـيرة حياتـه لابـد وأن يواجـه بعـض المشـكلات والمواقـف الضـاغطة ولكـن القـدرة علـى التعامـل معهـا يتوقـف علـى مالـدى الشـخص مـن مصـادر وإمكانـات خاصـة تسـاعده علـى مواجهـة هـذه الموافـق بفاعليـة وهـذا يختلـف مـن شـخص إلـى أخـر فهنالـك أشـخاص يتعرضـون إلـي مواقـف ضـاغطة بسـيطة فيتـرك فـيهم أثـر كبيـر ويشـعرون بـالخوف والقلـق والتـوتر ويقفـون عـاجزون أمامـه ولكـن علـى عكـس ذلـك نجـد بـأن هنالـك أشـخاص يتعرضـون إلـى مواقـف ضـاغطة علـى درجـة عاليـة مـن الصـعوبة ولكـنهم يتخطونهـا ويبـدأون حيـاتهم مـن جديـد وهـذا متوقـف علـى مـا لـديهم مـن إمكانـات ومصـادر تسـاعدهم على ذلك .

أيضـا نجـد بـأن هنالـك أسـاليب وتقنيـات متعـددة يمكـن أن يسـتخدمها الشـخص فـي التعامـل مـع الضـغوط النفسـية والتخفيـف مـن أثارهـا يجـب أن يكونـوا علـى معرفـة بهـا وأن يسـتخدموها بشـكل صـحيح بمعنـى أخـر أن تـتعلم كيـف تتعامـل مـع الضـغوط النفسـية التـى تتعـرض لهـا وتحولهـا لصـالحك ، حيـث نجـد بـأن خريجـي الجامعـات الفلسـطينية فـي قطـاع غـزة وبالخصـوص الخـريجيين العـاطلين عـن العمـل يعـانون مـن مشـكلات وضـغوط نفسـية متعـددة ناتجـة عـن الظـروف والأوضـاع الإقتصـادية والإجتماعيـة والسياسـية التـي يعيشـونها والتـي تـؤثر علـيهم بشـكل كبيـر ولـذلك يجـب أن يـزودوا بهـذه المهـارات والتقنيـات التي تساعدهم في التعامل مع الضغوط النفسية والتخلص منها بل وتحويلها لصالحهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التعامل مع الضغوط النفسية في الإسلام :

١-**الإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره** : ومن هنا سوف ينتابه حاله من التسليم بما كتب الله له أو عليه فهو يعلم أنه لايستطيع تغير أمر قد إنتهى يقول تعالى (قُلْ لَا أَمْلِكُ لِنَفْسِي نَفْعًا وَلَا ضَرًّا إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ ۚ وَلَوْ كُنْتُ أَعْلَمُ الْغَيْبَ لَاسْتَكْثَرْتُ مِنَ الْخَيْرِ وَمَا مَسَّنِيَ السُّوءُ ۚ إِنْ أَنَا إِلَّا نَذِيرٌ وَبَشِيرٌ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ) ﴿الأعراف ١٨٨﴾

٢-**الإيمان بالله** : يجعل الإنسان واعياً بغاية حياته وهو عبادة الله سبحانه وتعالى ويعرف لهذه العبادة واجباتها وتكاليفها ويعرف أيضا حدودها ولذلك فهو يدرك أن الدنيا إلى زوال وأن مايقابله من ألام ومصائب وضغوطات عليه أن يواجهه بالإيمان فهو يشعره بالأمن والطمئنينه يقول تعالى (الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ) ﴿الأنعام ٨٢﴾ (السهلى ، ٢٠١٠ : ٤٩) .

٣-**عدم الإستسلام واليأس للواقع** : وإن كان هذا الواقع صعب ومليئ بالضغوط فإن الإنسان لديه قدرة على تغير هذا الوقع ، يقول تعالى (إِنَّ اللّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنْفُسِهِمْ) ﴿الرعد ١١﴾

٤-**ممارسة العبادات الإسلامية** : حيث أنها تقوى القدرة لدى الإنسان المسلم على التحكم في الغرائز و الدوافع وتعمل على توجيه سلوكه وتعديله بما يساعده على التغلب على الضغوط التي تواجهه في حياته فمثلا نجد للصلاة أثر في الراحة الطمأنينة النفسية يقول تعالى (وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ) ﴿البقرة ٤٥ ﴾

٥-**التفاؤل** : الإسلام يقر بمنهج التفاؤل في التعامل مع ضغوط الحياة وألا تكون نظرتنا تشاؤمية للواقع والحياة على الرغم من الضغوطات التي نواجهها في حياتنا ، يقول تعالى (فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْراً *إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْراً) ﴿الشرح٥ ،٦ ﴾
(الطهراوى ، ٢٠٠٨ : ٤٦٦-٤٦٧)

٦-**أهمية الجماعة** : فهي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط النفسية ، فالإسلام يهتم بالأسرة ووجود الفرد في جماعة ويتمثل ذلك في كثير من الأمور كفضل صلاة الجماعة على الصلاة الفردية ، فهو بعد هام يجب على المرشد النفسي الإهتمام به .

٧-**الدعاء** : فهو له أهمية في مقاومة وإزالة الضغوط النفسية عند الفرد ، يقول تعالى (وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُواْ لِي وَلْيُؤْمِنُواْ بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ) ﴿البقرة ١٨٦ ﴾ (غراب ، ٢٠١٥ : ٥٦) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المبحث الثاني

الإتجاهات Attitudes

١- المقدمة .

٢- تعريف الإتجاهات .

٣-خصائص الإتجاهات .

٤-وظائف الإتجاهات .

٥- أنواع الإتجاهات .

٦- النظريات المفسرة للإتجاهات .

٧-تكوين الإتجاهات .

٨-تعديل الإتجاهات وتغيرها .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المبحث الثاني

الإتجاهات Attitudes

تعتبر الإتجاهات عنصراً أساسياً في تشكيل حياتنا اليومية وتوجيه سلوكنا الاجتماعي وتحدد أدوارنا في المواقف الإجتماعية فهي تعطينا تنبؤات عن سلوك الفرد في تلك المواقف وأهميتها في عملية التنشئة الإجتماعية حيث إنها تعكس أفكارنا وفلسفتنا نحو موقف أو موضوع أو شخص ما وبها تظهر شخصيتنا الحقيقية .

إن إتجاه الفرد نحو أي موضوع عبارة عن موقف يتخذه حيال هذا الموضوع وكل فرد منا له إتجاهات واسعة ومتعددة نحو موضوعات مختلفة في العالم المحيط بنا فنحن لنا إتجاهاتنا نحو الناس والجماعات والمنظمات الإجتماعية والسياسية والإقتصادية كما أن لنا إتجاهاتنا نحو الفن والفلسفة والدين وغير ذلك وكل فرد منا له إتجاهاته نحو نفسه ولكن بالرغم من ذلك فعدد إتجاهات الفرد محدود فالإنسان له إتجاهاته نحو الموضوعات التي توجد فى عالمه النفسي والتي تشكل عناصر هامة في حياتة بجانب ذلك تلعب الإتجاهات أدواراً هامة في المواقف الإجتماعية التي يتفاعل فيها الفرد مع الأخرين وتؤثر على مستوى رضاه عن علاقتة بهم ومدى تكيفه معهم (جابر ، ٢٠١١ : ٢٦٥) .

حيث إن الإتجاه عبارة عن إتخاذ موقف محدد إتجاه مختلف المدركات في ضوء المطلوب تحقيقه من أهداف أو إشباعه من رغبات ولا ينشأ الإتجاه من فراغ إنما يتكون عند الإنسان نتيجة لخبراتة السابقة المكتسبة من تفاعلاته الشخصية وعلاقاتة الاجتماعية مع العناصر البيئية في المواقف المتباينة التي يمر بها لذلك تعتبر الإتجاهات مكتسبة التكوين وليست فطرية المنشأ وهى تكتسب بواسطة عمليات التعلم (رشوان ، ٢٠٠٥ : ١٣٠) .

ونشير إلى أن الإتجاه هو حاله من الإستعداد العقلي والعصبي ينشأ خلال التجارب والخبرات التي تمر بالإنسان وتؤثر على إستجابته للموافقة تجاه موضوعات معينة تجعلة يقبل عليها ويحبذها أو أنه يحيد عنها ويرفضها فهو يضفى عليها إما معايير موجبة أو سالبة تختلف درجتها حسب قوة إنجذابه إليها أو نفوره عنها وهذه الموضوعات تكون إما أشياء أو أشخاص أو جماعات أو أفكار أو مبادئ (عكاشه و زكي ، ٢٠٠٢ : ١٢٠) .

ونحن جميعا نمتلك إتجاهات متعددة نحو زملائنا وأصدقائنا وغير ذلك من الأشياء الموجودة في البيئة وقد تكون إتجاهات وديه أو عدوانية وقد تكون تعبيراً عن الإهتمام والإيجابية وقد تكون

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

لامبالاة أو عن الإحترام أو الإحتقار أو قد تكون تعبيراً عن توكيد الذات أو الخضوع فالإتجاه يجعل الفرد يفكر بطريقة معينة ويسلك بطريقة معينة وهى نتيجة للخبرات التي مر بها الفرد ، وليس من الضروري أن تكون جميع الإتجاهات نتيجة للخبرة الشخصية لموضوع الإتجاه فقد يكون الفرد إتجاهاً ما لأنه هو الإتجاه السائد في المجتمع الذى يعيش فيه .

(عيسوي ، ١٩٧٤ : ١٤٤ – ١٤٥)

أولا : تعريف الإتجاهات :-

١-تعريف أبو النيل ٢٠٠٩ .

الإتجاه إستعداد نفسي تظهر محصلته في وجهة نظر الشخص حول موضوع من الموضوعات سواء كان إجتماعياً أو إقتصادياً أو سياسياً أو حول قيمة من القيم كالقيمة الدينية أو النظرية أو الإجتماعية أو حول جماعة من الجماعات ويعبر عن هذا الإتجاه تعبيراً لفظياً بالموافقة عليه أو عدم الموافقة (أبو النيل ، ٢٠٠٩ : ٣٥٤) .

٢-تعريف زهران ٢٠٠٣ .

الإتجاه النفسي الإجتماعي تكوين فرضى أو متغير كامن أو متوسط يقع فيما بين المثير والإستجابة وهو عبارة عن إستعداد نفسى أو تهيؤ عقلي عصبي متعلم للإستجابة الموجبة أو السالبة (القبول أو الرفض) نحو أشخاص أو أشياء أو موضوعات أو مواقف جدلية في البيئة التي تستثير هذه الإستجابة (زهران ، ٢٠٠٣ : ١٧٢) .

٣-تعريف بني جابر واخرون ٢٠٠٢ .

الإتجاه هو إستعداد نفسي أو تهيئ عقلى وعصبى متعلم يؤهل الفرد للإستجابة بأنماط سلوكية محدد (موجبة أو سالبة) نحو أشخاص أو أفكار أو حوادث او أوضاع أو أشياء أو رموز معينة في البيئة التي تستثير هذه الإستجابة (بني جابر واخرون ، ٢٠٠٢ : ٢٨٦)

٤-تعريف وحيد ٢٠٠١ .

الإتجاه إستعداد نفسي أو حالة عقلية ثابتة نسبياً مستمده من البيئة يستدل عليها من إستجابة الفرد قبولاً أو رفضاً لموقف معين (وحيد ، ٢٠٠١ : ٤٠) .

٥-تعريف أحمد ٢٠٠١ .

الإتجاه إستعداد مكتسب مشبع بالعاطفة يحدد سلوك الفرد إزاء المواقف والموضوعات و الأشخاص التي يتعامل معها في البيئة المحيطة به إما بقبولها أو رفضها .

(احمد ، ٢٠٠١ : ٩٩)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومن خلال هذه التعريفات السابقة يستطيع الباحث أن يضع تعريفه الإجرائي للإتجاهات وهى عبارة عن إستعداد نفسى وعقلي ووجداني ثابتة نسبياً يمكن أن يكون لها تأثير على سلوك الفرد نحو موضوع أو موقف أو قضية معينة بالقبول أو الرفض له مستمدة من البيئة المحيطة .

خصائص الإتجاهات النفسية الإجتماعية :-

١- إن الإتجاه النفسي مكتسب وليس وراثي ولادي أي يكتسبه الفرد خلال حياته نتيجة لما يتعرض له من خبرات عديدة .

٢- الإتجاهات تتكون وترتبط بمثيرات ومواقف إجتماعيه ويشترك عدد من الأفراد أو الجماعات فيها .

٣- الإتجاهات لا تتكون من فراغ ولكنها تتضمن دائما علاقة بين الفرد وموضوع من موضوعات البيئة .

٤- الإتجاهات تتعدد وتختلف حسب المثيرات التي ترتبط بها .

٥- الإتجاهات توضح وجود علاقة بين الفرد وموضوع الإتجاه .

٦- يتضمن عنصراً إنفعالياً يعبر عن تقييم الفرد ومدى حبه أو استجابته الإنفعالية لموضوع الإتجاه .

٧- يتضمن عنصراً عقلياً يعبر عن معتقدات الفرد أو معرفتة العقلية عن موضوع الإتجاه .

٨- يتضمن عنصراً سلوكياً يعبر عن سلوك الفرد الظاهر الموجه نحو موضوع الإتجاه .

٩- نتاجاً للخبرة السابقة وترتبط بالسلوك الحاضر وتشير إلى السلوك في المستقبل .

١٠-الإتجاه يتمثل فيما بين إستجابات الفرد للمثيرات الإجتماعية من إتساق وإتفاق ويسمح بالتنبؤ بإستجابة الفرد لبعض المثيرات الإجتماعية المعينة .

١١-إنه دينامي بمعنى أنه قابل للتغيير وإن يكن ذلك ممكناً بجهد مقصود ويستغرق فترة طويلة .

١٢-إنه ليس عابراً أو عارضاً وإنما يتصف بالثبات النسبي فهو يستقر ويستمر بعد أن يتكون .

١٣- ومن الصفات التي يمكن أن تصنف من خلالها الإتجاهات ما يلى : التطرف و المحتوى و الوضوح و الإنعزال و القوة (الجبالي ، ٢٠٠٣ : ٢٤٠) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وظائف الإتجاهات النفسية الإجتماعية :-

تؤدى الإتجاهات العديد من الوظائف التي تساعد الفرد وتعطية القدرة على التعامل مع المواقف والأوضاع والظروف الحياتية المختلفة التي تواجهه وهذه الوظائف هي :

١-الوظيفة المنفعية أو التكيفية Adaptive Function

تحقق الإتجاهات الكثير من أهداف الفرد وتزوده بالقدرة على التكيف مع المواقف المتعددة التي يواجهها فإعلان الفرد عن إتجاهاته يظهر مدى تقبله لمعاير الجماعة وقيمها ومعتقداتها كما يظهر إنتمائه لقواعدها لذلك تعتبر الإتجاهات موجهات سلوكية تمكنة من تحقيق أهدافه وإشباع دوافعه في ضوء المحكات أو المعايير الإجتماعية السائدة في المجتمع وتمكنه من إنشاء علاقات تكيفيه سوية مع هذا المجتمع (أبو جادو ، ٢٠٠٠ : ١٩٣) .

٢-الوظيفة التنظيمية Organizational Function

تتجمع الإتجاهات و الخبرات المتعددة المتنوعة في كل فرد منتظمة مما يؤدى إلى إتساق سلوكه وثباته نسبياً في المواقف المختلفة بحيث يسلك تجاهاً على نحو ثابت مطرد ويتجنب الضياع أو التشتت في متاهات الخبرات الجزئية المنفصلة(مرعى و بلقيس ، ١٩٨٢: ١٦٩).

٣-الوظيفة الدفاعية Defensive Function

يرتبط العديد من إتجاهات الفرد بحاجاته الشخصية و دوافعه الفردية أكثر من إرتباطه بالخصائص الموضوعية لموضوع الإتجاه لهذا يقوم الفرد أحياناً بتكوين بعض الإتجاهات لتبرير فشله أو عدم قدرته على تحقيق أهدافه فقد يكون الطالب إتجاهاً سلبياً نحو المنهاج أو المدرس أو النظام التعليمي بمجملة عندما يفشل في إنجاز المستوى التحصيلي الذى يرغب فيه فيساعده هذا الإتجاه على تبرير فشله وعلى الإحتفاظ بكرامتة وإعتزازه بنفسه(أبو جادو، ٢٠٠٠ : ١٩٣).

٤-الوظيفة المعرفية Cognitive Function

تساعد الإتجاهات الفرد وتمده بمستويات من القيم والمعارف المتعارف عليها في مجتمع ما ومن ثم يتمكن من إجراء تقويم شامل لتلك القيم والمعارف فالمعرفة تنير الطريق أمام إصدار أحكام وإتخاذ مواقف إيجابية وعليه يصبح الفرد ذو أفكار متسقه فيزداد فهمه وتستقيم إستجاباته إزاء المثيرات البيئية والإجتماعية الموجودة في محيطه (داود و حسين ، ١٩٩٩ : ٢٢) .

٥-وظيفة تحقيق الذات Self- Actualization Function

يتبنى الفرد عادتاً مجموعة من الإتجاهات توجه سلوكه وتتيح له فرصة للتعبير عن ذاته وتحديد هويته ومكانته في المجتمع الذى يعيش فيه كما تدفعه إتجاهاته للإستجابة بقوة ونشاط وفعالية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

للمثيرات البيئية المختلفة الأمر الذى يؤدى إلى إنجاز الهدف الرئيس من الحياة ألا وهو تحقيق الذات (مرعى و بلقيس ، ١٩٨٢ : ١٦٩) .

ويشير (بنى جابر ، ٢٠١١ : ٢٦٩) إلى أن الإتجاهات تؤدى عدداً من الوظائف على المستوى الشخصي والإجتماعي أهمها :

١- تحدد سلوك الفرد نحو موضوع معين أو موقف معين أو مهنة معينة فلكل منا إتجاهات تحدد سلوكه في مواقف معينه مثل المواقف المتصلة بأمور دينيه أو عمله أو طرق تعامله مع الناس أو نظرته إلى ذاته والأخرين .

٢- تستخدم في العلاج النفسي عن طريق تغيير إتجاهات الفرد نحو ذاته ونحو الأخرين ونحو البيئة التي يعيش فيها .

٣- تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة التي يعيش فيها ، وإتساق سلوك الفرد وثباته نسبياً في المواقف المختلفة .

٤- تتيح للفرد الفرصة للعبير عن ذاته وتحديد هويته ومكانته في المجتمع الذى يعيش فيه بحيث تدفعه إتجاهاته للإستجابة بقوه ونشاط وفاعلية للمثيرات البيئية المختلفة الأمر الذى يضفى على حياته معنى هاماً ويجنبه حالة الإنعزال أو اللامبالاة .

٥- يلجأ الفرد أحياناً لتكوين إتجاهات معينه لتبرير صراعاته الداخلية أو فشله في أوضاع معينة للإحتفاظ بكرامته وثقته بنفسه .

٦- تلعب الإتجاهات دوراً هاماً في التعلم والأداء وتحقق الرضا المهني بحيث تشعره بمتعة العمل الذى يقوم به .

ويرى الباحث بأن الإتجاهات تؤدي وظائف معددة ومن وجهة نظر الباحث إن أهم وظيفة تؤديها الإتجاهات هي أنها تعتبر موجة لسلوك الفرد وتصرفاته في المواقف والموضوعات المختلفة التي يتعرض لها بحيث نجد بأن سلوكه وتصرفاته تكون منسجمة مع ما يحمله من توجهات وهذا يجعلنا نفكر وننظر بشكل أعمق لنتعرف على ما الذى يدفع بعض الشباب إلى الهجرة وترك أوطانهم ويسلكون كافة الطرق لتحقيق ذلك وتحمل المشاق مع معرفة بالمخاطر التى يمكن أن يتعرضون لها هذا يرجع بشكل كبير إلى ما يحملونه من إتجاهات قوية نحو الهجرة إنعكست على سلوكهم وتصرفاتهم وعلينا أن نؤكد في هذا الجانب بأن هذه الإتجاهات التي يكونها الشخص عن الهجرة لا تأتى من فراغ ولكن هي نتاج لواقع الأوضاع والظروف الإجتماعية والإقتصادية والسياسية التي يعيشها الشخص وهى قابلة للتغير والتعديل .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أنواع الإتجاهات :

١-الإتجاهات العامة و الإتجاهات الخاصة (النوعية)

الإتجـاه العـام : يتنـاول الظـاهرة التـي تعتبـر موضـوع الإتجـاه مـن جميـع جوانبهـا حيـث يشـملها كليـة دون التعـرض لجزيئاتهـا ولا البحـث فـي تفصـيلاتها و بغـض النظـر عـن أي خصـائص أُخـرى تميزهـا عـن غيرهـا مثـل الإتجـاه نحـو الإسـتعمار بكافـة أشـكاله و الإتجـاه نحو التفرقة العنصرية بكل مستوياتها وفى كل المجتمعات التي تتواجد فيها .

أمـا الإتجـاه الخـاص (النـوعي) : فيتنـاول جزئيـة واحـدة فقـط مـن جزئيـات الظـاهرة التـي تعبـر عـن موضـوع الإتجـاه بحيـث يركـز عليهـا وحـدها فقـط دون التعـرض للظـاهرة ككـل وبغـض النظـر عـن علاقتهـا بغيرهـا مـن الجزئيـات الأخـرى التـي تتضـمنها هـذه الظـاهرة مثـل الإتجـاه نحـو الإسـتعمار العسـكري فقـط أو الإتجـاه نحـو التفرقـة العنصـرية بـين البـيض والسـود ، فالإتجاهـات العامـة أكثـر ثباتـاً وإسـتقراراً مـن الإتجاهـات الخاصـة كما أن الإتجاهات الخاصة تسلك مسلكاً يخضع في جوهره لإطار الإتجاهات العامة .

(محاميد ، ٢٠٠٣ : ٢٠٧)

٢-إتجاهات جماعية وفردية :

الإتجاهات الجماعية : هي تلك الإتجاهات المشتركة بين عديد من الناس كأعجاب الناس بزعيم سياسي أو بطل ديني .

أما الإتجاهات الفردية : فهي تلك الإتجاهات التي تميز فرد عن أخر كإعجاب الفرد بشخصية معينة أو بفئة معينة من الناس (احمد ، ٢٠٠١ : ١٠٣) .

٣-إتجاهات علنية وإتجاهات سرية :

الإتجاه العلني : هو الذى يعلنه الفرد ويجهر به ويعبر عنه سلوكياً دون حرج أو خوف .

أما الإتجاه السرى : لا يستطيع الفرد أن يعبر عنه علانيةً كما هو الحال في الإتجاهات التنظيمات المحظورة (الجبالي ، ٢٠٠٣ : ٢٣٩) .

٤-الإتجاهات القوية والإتجاهات الضعيفة :

فالإتجاهات القوية : هي التي تسيطر على جانب كبير من حياة الفرد وتجعله يسلك في بعض المواقف سلوكاً جاداً مثل الإتجاه نحو الدين .

أما الإتجاهات الضعيفة : لا يستطيع مقاومتة ولا إحتماله إنما يغفل ذلك لأنه لا يشعر بشدة الإتجاه (احمد ، ٢٠٠١ : ١٠٣ – ١٠٤) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٥-الإتجاهات الموجبة والإتجاهات السالبة :

تكون الإتجاهات إيجابية : عند الفرد عندما تنحو به نحو شيء معين كما ترتبط هذه الإتجاهات بتأيد كل ما يتعلق بها من جميع جوانبها مما يجعل ذلك ينعكس في سلوك الفرد على شكل دفاع وتصدى ودعوة لهذا الإتجاه . مثل الإتجاه نحو النظافة والذى يكون بالدعوة إلى نظافة المدينة والمنزل والمرافق العامة .

أما الإتجاهات السلبية : فهي التي تبتعد بالفرد عن موضوع معين مما يجعله يرفض كل ما يتعلق بهذا الموضوع والتشهير به والدعوة لمحاربتة . مثل التميز العنصري في بعض البلدان حيث تتكون إتجاهات سلبية عند الأفراد يظهر من سلوكهم على شكل عدم الإختلاط وعدم التزاوج وعدم المشاركة في الحكم (محاميد ، ٢٠٠٣ : ٢٠٩) .

<u>ويمكن للباحث من خلال ما تم ذكره أن يصنف أنواع الإتجاهات في عدة نقاط أساسية :</u>

١-أنواع الإتجاهات من حيث النطاق : إتجاهات عامة و اتجاهات خاصة .

الإتجاهات العامة : وهى التي ينظر من خلالها إلى الموضوعات بشكل عام دون الدخول في تفصيلاتها وجزئياتها مثل الإتجاه نحو الهجرة بشكل عام .

الإتجاهات الخاصة : وهى التي ينظر من خلالها إلى الظاهرة من زاوية محدده دون الدخول في تفصيلاتها وجزئياتها وعلاقتها بغيرها من الظواهر مثل الإتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات .

٢-أنواع الإتجاهات من حيث الشكل : إتجاهات علنية وإتجاهات سرية .

الإتجاهات العلنية : وهى التي يعبر عنها الشخص صراحة دون الخوف من الملاحقة أو الاعتقال أو التهجم علية من قبل الأخرين وعادةً ما تكون هذه الإتجاهات متماشية مع ماهو سائد في المجتمع من قيم وعادات وتقاليد ولا تعارض مع النظام القائم .

الإتجاهات السرية : والتي لا يستطيع الشخص أن يعبر عنها صراحةً خوفاً من الملاحقة أو الإعتقال أو التعرض للإحراج و النبذ من الأخرين وهذا يرجع إلى أن هذه الإتجاهات وما تحمله من أفكار تكون متعارضة مع النظام السائد في المجتمع بل وتهدد إستقراره أو إلى غياب الحريات والتعبير عن الرأي أو قد تكون هذه الإتجاهات جديدة ولا تتماشي مع القيم الموجودة في المجتمع .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣-أنواع الإتجاهات من حيث الدرجة : إتجاهات قوية وإتجاهات ضعيفة .

الإتجاهات القوية : وهى التي يعتنقها الأشخاص ويؤمنون بها وتكون موجهة لسلوكهم في المواقف المختلفة ومدافعين عنها وهى ثابتة إلى حد كبير .

الإتجاهات الضعيفة : وهى يمكن أن تتغير إذا ما تغيرت الظروف والأوضاع المحيطة بالشخص حيث إن هذه الإتجاهات تنشأ نتيجة للأوضاع التي يعيشها الشخص فإذا تغير نجد بأن هذه الإتجاهات تتغير تبعاً لذلك .

٤-أنواع الإتجاهات من حيث طبيعتها : إتجاهات إيجابية وإتجاهات سلبية .

الإتجاهات الإيجابية : من خلال التأيد والدفاع عنه مثل الإتجاه نحو الهجرة تأيد ذلك والدفاع عنه وعدم معارضتة .

الإتجاهات السلبية : ويكون بالرفض والمعارضة ومحاربة هذا الإتجاه مثل رفض هجرة الشباب ومحاربة ذلك بكل الطرق والوسائل .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

النظريات المفسرة للإتجاهات :

هنالك عدة نظريات حاولت أن تفسر الإتجاه ولكل نظرية من هذه النظريات رؤيتها وتوجهاتها في هذا الجانب ومن أبرز هذه النظريات التي تفسر الإتجاه ما يلى :

١-نظرية التحليل النفسي :

تؤكد هذه النظرية أن الإتجاهات للفرد دوراً حيوياً في تكوين " الانا " وهذه الانا تمر بمراحل مختلفة ومتغيرة من النمو منذ الطفولة إلي مرحلة البلوغ متأثرة في ذلك بمحصلة الإتجاهات التي يكونها الفرد نتيجة لخفض أو عدم خفض توتراته وإن إتجاه الفرد نحو الأشياء يحدده دور تلك الأشياء في خفض التوتر الناشئ عن الصراع الداخلي بين متطلبات الهو الغريزية وبين الأعراف والمعايير والقيم الإجتماعية إذ يتكون إتجاه إيجابي نحو الأشياء التي خفضت التوتر أو يتكون إتجاه سلبى نحو الأشياء التي أعاقت أو منعت خفض التوتر(بنى جابر ، ٢٠١١ : ٢٨٠) .

٢-وجهة النظر السلوكية :

لتفسير تكوين الإتجاهات وتغيرها إستخدمت وجهة النظر هذه المبادئ المستمدة من نظريات التعلم سواء نظريات الإرتباط الشرطي أو نظريات التعزيز فالإتجاهات هي عادات متعلمة من البيئة وفق قوانين الإرتباط وإشباع الحاجات .

إستخلص " روزنو " من تجارب إشتراطية أن الإتجاه إستجابة متوسطة متعلمة ويمكن تكوينة وتعديلة بإستخدام التعزيز اللفظي وإن إستخدام صور من التعزيز الإيجابي اللفظي أو التعزيز اللفظي السلبى للحجج المؤيدة أو المعارضة للرأي يؤدى إلى تغير في الرأي نحو الحجه التي كانت قريبة زمنياً من التعزيز الإيجابي وبعيدة عن التعزيز السلبى وإفترض " روزنو " أن تغير الرأي يؤدى إلى تغير الإتجاه (وحيد ، ٢٠٠١ : ٥٢) .

٣-النظريات المعرفية :

تؤكد النظريات المعرفية أن الأفراد يسعون دائماً الى تحقيق الترابط والتماسك وإعطاء معنى للأبنيتهم المعرفية أي يسعون إلى تأكيد الإتساق فيما بين معارفهم المختلفة وبالتالي فإنه لن يقبل الفرد إلا الإتجاهات التي تتناسب مع بنائه المعرفي الكلى كذلك يرى المنظرون المعرفيون أن السعي الدائم والمستمر من جانب الفرد لتحقيق هذا الإتساق المعرفي يعتبر دافعاً أولياً يتحدد في ضوئه ما يمكن أن يتبناه الفرد من إتجاهات نفسية نحو الموضوعات المختلفة .

(محاميد ، ٢٠٠٣ : ٢١٧)

حيث إن أصحاب نظرية الإتساق المعرفي يفترضون بصفه عامة أن هنالك ميل لكل الناس للبحث عن الإتساق بين معارفهم وذلك يعد محدد رئيس في تكوين الإتجاه ووفقاً لهذه النظريات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

عندما يكون هنالك عدم إتساق لدى الشخص بين بعض المعتقدات والقيم وبين معتقدات وقيم أُخرى فهو يجاهد من أجل تعديلها فتصبح أكثر إتساقاً مع بعضها البعض حتى لو كانت إدراكاتة متسقة فهو أيضا يواجه بمعرفة جديدة تؤدى إلى عدم الإتساق فهو يجاهد من أجل تقليل عدم الإتساق (كوبوسومي ، ٢٠٠١ : ١٧٣).

حيث إن الإتجاه حالة وجدانية مع أو ضد موضوع أو فئة من الموضوعات ذات بنية نفسية منطقية وإنه إذا حدث تغير في إحدى المكونات أو العناصر فإن ذلك سيؤدى بالضرورة تغيير في الأخر وعليه فإن أي تغير في المكون الوجداني للإتجاه سيؤدى إلى تغير في المكون المعرفي والعكس صحيح لذا لابد من وجود إتساق بين المكونين حيث إنه إذا كانت العناصر المعرفية و الوجدانية غير متسقة مع بعضها فإن هذا يؤدى إلى تغير الإتجاه .
(بنى جابر ، ٢٠١١ : ٢٨١)

٤-نظرية التعلم الاجتماعي :

يؤكد علماء هذه النظرية وهم " بندورا و الترز " على أن الإتجاهات متعلمة وإن تعلمها يتم من خلال نموذج إجتماعي ومن المحاكاة فالوالدان هما أوضح النماذج التي يحاكى الأطفال سلوكهما ويتوحدون معها منذ مراحل العمر المبكرة ثم يأتي دور الأقران في المدرسة ومن ثم وسائل الإعلام المختلفة (وحيد ، ٢٠٠١ : ٥٣) .

حيث فسر البرت باندورا عملية تكوين الإتجاهات وفقاً لعملية التعلم بالملاحظة فعندما نلاحظ شخصاً بطريقة معينة ويلقى إثابة عن سلوكه فمن المحتمل جداً أن يقوم بتكرار هذا السلوك أما إذا إتبع سلوك ما يعاقب علية فالإحتمال الأكبر أن لا يقوم بتكراره أو تقليده ويركز أصحاب هذه النظرية على دور الأسرة وجماعة اللعب ووسائل الإعلام في تكوين الإتجاهات ويعتبر تعلم الإتجاهات عن طريق القدوة والمحاكاة والتقليد من أهم الإستراتيجيات المستخدمة في تكوين وتغير وتعديل الإتجاهات (أبو جادو ، ٢٠٠٠ : ٢٠٣) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التعقيب على النظريات المفسرة للإتجاهات :

حيث يرى الباحث بأن هنالك العديد من النظريات التي حاولت أن تفسر الإتجاهات ولكن لكل نظرية رؤيتها في هذا الجانب حيث إن نظرية التحليل النفسي تؤكد على أن للإتجاه دور في تكوين الأنا وأن إتجاه الفرد نحو الأشياء يتوقف على دور هذه الأشياء في خفض التوتر و الصراع الداخلي بين متطلبات الهو الغريزية وبين الأعراف والقيم و المعايير الإجتماعية حيث يتكون إتجاه إيجابي لدى الشخص نحو الأشياء التي تخفض التوتر لدية ويتكون إتجاه سلبى نحو الأشياء التي أعاقت خفض التوتر لدية .

ولكن النظرية السلوكية لديها رؤية أُخرى في تفسير الإتجاهات حيث ترى أن الإتجاهات هي عادات متعلمة من البيئة ويمكن تعديلها وتغيرها بإستخدام التعزيز اللفظي الإيجابي والسلبي بما يؤدى إلى تعديل أو تغير الإتجاه .

أما النظرية المعرفية فترى أن الفرد لا يقبل إلا الإتجاهات التي تتناسب مع بنائه المعرفي الكلى ويحدد في ضوئها ما يمكن أن يتبناه من إتجاهات نحو الموضوعات المختلفة .

ولكن نظرية التعلم الاجتماعي تؤكد على أن الإتجاهات متعلمة من الوالدين والأقران في المدرسة ووسائل الإعلام وتتكون بالتعلم بالملاحظة عن طريف القدوة والمحاكاة والتقليد .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تكوين الإتجاهات:

هنالك العديد من العوامل التي تلعب دوراً هاماً من خلال تفاعلها مع بعضها البعض في تكوين الإتجاهات ونموها لدى الأفراد ومن أبرز هذه العوامل التنشئة الإجتماعية التي تؤثر تأثيراً كبيراً في الأفراد فهي التي تكسبهم القيم والمعاير والإتجاهات السائدة في مجتمعهم وثقافتهم ويتم ذلك من خلال مصادر التنشئة الإجتماعية العديدة والتي من أبرزها الأسرة و المدرسة و جماعة الأقران ووسائل الإتصال المختلفة والجماعات الإجتماعية المتعددة التي ينتمى إليها الفرد بشكل رسمي أو غير رسمي ويناط به خلالها أدوارا متعددة (محاميد ، ٢٠٠٣ : ٢٠٠) .

فقد تتكون الإتجاهات بالملاحظة والتقليد حيث يشكل الأباء والمعلمون وبعض الراشدين والأخوة والأقران نماذج يعمل الطفل على ملاحظة سلوكها وقد تتكون إتجاهات أخرى نتيجة التعلم الإشتراطي بنوعيه الإستجابي والإجرائي من خلال إشراط بعض الخبرات الإنفعالية السارة وغير السارة ببعض الأوضاع حيث يميل المرء إلى تكرار السلوك الذى زاد من سروره ويتوقف عن السلوك الذى سبب له الألم فالمعلم المرح والمتسامح والمتحمس مثلاً ينمى إتجاهات إيجابية نحو العمل المدرسي عند التلاميذ بينما يؤدى المعلم الساخر المتهكم والعقابي إلى تنمية إتجاهات سلبية قد تستمر عند صاحبها فترة زمنية طويلة ، وتلعب قابلية الإيحاء دوراً كبيراً في تكوين الإتجاهات وقابلية الإيحاء تعنى سرعة تصديق وتقبل الآراء والأفكار دون نقد أو مناقشة أو تمحيص خاصة إذا كانت صادره عن أشخاص بارزين أو ذوى نفوذ أو يعتنقها أفراد كثيرون أو أناس نثق بهم كما تلغب الأسرة والصحافة وأجهزة الإعلام دوراً بارزاً في الإتجاهات .
(بني جابر ، ٢٠١١ : ٢٧٢)

ورغم أن الإتجاهات من المؤثرات الأساسية على السلوك لم يتمكن الباحثون من تحديد لكل العناصر التي تساهم في تكوين الإتجاهات فعندما نقوم بتحليل سير الإتجاهات نلاحظ أنها تتغير حسب عوامل متعددة لا يمكن حصرها أو الجزم بأن أحداها يمثل العامل الرئيس في تكوين وتغيير الإتجاهات وتشير الدراسات إلى أن العوامل المؤثرة في تكوين الإتجاهات لها علاقة بموضوع الإتجاه مثلاً إتجاه الطلبة نحو مادة معينة يرتبط بالنتائج في الإمتحان وعلاقتهم بالأستاذ وإتجاههم نحو محتوى المادة وغير ذلك (الزغل ، ١٩٩٣ : ٧٨) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

حيث إن الإتجاه في تكوينه يمر بالمراحل الأتية :

١- **المرحلة الإدراكية والمعرفية** : وفيها يدرك الفرد مثيرات البيئة ويتصرف بموجبها فيكتسب خبرات ومعلومات تكون بمثابة الإطار المرجعي له .

٢- **المرحلة التقويمية** : وفيها يتفاعل الفرد مع المثيرات وفق الإطار المعرفي الذى كونه عنها بالإضافة إلى الكثير من أحاسيسه ومشاعره التي تتصل بها .

٣- **المرحلة التقريرية** : وفيها يصدر الفرد القرار الخاص بنوعية علاقته بهذه المثيرات وعناصرها فإذا كان القرار موجباً فإن الفرد كون إتجاها إيجابياً نحو ذلك الموضوع أما إذا كان القرار سالباً فيعنى أنه كون إتجاها سالباً نحو الموضوع .

(محاميد ، ٢٠٠٣ : ٢٠٢ – ٢٠٣)

وهنالك عوامل تساعد على تكوين إتجاهات الأفراد :

١- **إشباع الرغبات** : عادتاً ما تنمى لدى الفرد إتجاهات إيجابية نحو الموضوعات أو الأشخاص الذين يشبعون رغباته في حين نجد الإتجاهات السلبية تنمو نحو الموضوعات والأشخاص التي تعوق وصول الفرد إلى هدفه و إشباع رغباته .

٢- **تتكون الإتجاهات وفقاً للمعرفة التي يكتسبها الفرد** : فإذا لم يكن لدى الفرد معرفة بموضوع معين سوف لا يكون له إتجاه حوله إيجابا أو سلباً .

٣- **تساهم الجماعة التي يعتبر الفرد عضواً فيها في تكوين إتجاهاته** : فالشخص الذى ينتمى إلى جماعه دينيه تكون إتجاهاته إيجابية بالنسبة لكل النواحي المتعلقة بالدين .

٤- **تأثير الجماعة الأولية والجماعة المرجعية على تكوين الإتجاه** : فالجماعة الأولية المحيطة بالفرد مثل الأسرة من أهم العوامل المؤثرة في إتجاهاته ، أما الجماعات المرجعية فهي التي لا يكون الفرد عضواً فيها في بعض الأحيان ولكنه يتوحد بها فتتشكل إتجاهاته على غرارها مثل شخص في بيئة فقيره يتطلع إلى أن يكون عضواً في طبقه أعلى مما يجعله ينبذ إتجاهات جماعته ليتبنى إتجاهات الجماعة الأخرى.

٥- **تأثير الشخصية في تكوين الإتجاهات** : حيث إن إتجاهات الفرد جزء من شخصيته وهى تعكس تركيبه النفسي إلى حد كبير (بنى جابر ، ٢٠١١ : ٢٧٤) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويشير (زهران ، ١٩٨٤ : ١٧٧) إلى أنه هنالك بعض الملاحظات حول تكون الإتجاهات النفسية الإجتماعية وهى :

١- تنبع الإتجاهات من واقع الظروف الإجتماعية والإقتصادية والسياسية والأيدلوجية وتتمشى مع مرحلة التطور التي يجتازها المجتمع .

٢- تعتبر الإتجاهات النفسية الإجتماعية أحد نواتج عملية التنشئة الاجتماعية .

٣- تتكون الإتجاهات من خلال عملية التفاعل الإجتماعي .

٤- تتكون الإتجاهات في المواقف الإجتماعية المختلفة ذات الأهمية الخاصة بالنسبة للفرد والجماعة

٥- تؤثر الأسرة خاصه الوالدين والأخوة في تكوين الإتجاهات وتعرف الإتجاهات التي يكتسبها الفرد من جماعته الأولية كالأسرة بإسم الإتجاهات الأولية .

٦- تلعب العوامل و المؤثرات الثقافية والحضارية بما تشمله من النظم الدينية و الأخلاقية والإقتصادية و السياسية دوراً مهما في تحديد إتجاهات الفرد .

٧- تلعب التجارب الشخصية في المواقف الإجتماعية المختلفة دوراً مهماً في تكوين الإتجاهات .

٨- تلعب عملية التوحد مع بعض الشخصيات والنماذج الإجتماعية دوراً مهماً في إكتساب بعض الإتجاهات.

ويرى الباحث إن تكوين إتجاهات إيجابية نحو الهجرة لدى بعض الشباب والخريجين يرجع إلى أن هؤلاء يرون في الهجرة وسيلة لتحقيق أهدافهم وإشباع رغباتهم فهم يعتقدون بأنه عن طريق الهجرة يستطيع أن يحصل على عمل ودخل مرتفع وأن يساعد ويكون أسره ويحقق مالم يستطيع تحقيقه في بلده ومن ناحية أخرى تؤثر المعرفة والمعلومات التي يحصل عليها الفرد عن الهجرة في تكوين إتجاهاته نحوها وذلك من خلال الأصدقاء الذين مروا بهذه التجربة أو وسائل الإعلام المختلفة بالإضافة إلى واقع الظروف الإجتماعية والسياسية الإقتصادية السائدة في البلد تلعب دوراً كبيراً في تكوين هذه الإتجاهات .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تعديل الإتجاهات وتغييرها :

إن تعـديل الإتجاهـات وبخاصـه تلـك التـي تتميـز بـالقوة والتـي تـرتبط بغيرهـا مـن الإتجاهـات المكتسـبة وتلـك التـي نشـأت مـع الانسـان فـي مراحـل مبكـره مـن حياتـه يعتبـر أمـراً صـعباً للغايـة وقـد يكـون عمليـة تعـديل الجوانـب المعرفيـة فـي الإتجاهـات أقـل صـعوبة مـن تعـديل الجوانب الوجدانية والنزوعية (مراعى و بلقيس، ١٩٨٢: ٢٠٢) .

حيث إن الإتجاهات قابله للتغير رغم أنها تتميز بالثبات النسبي ولها صفة الإستمرار النسبي وهنالك فرق بين عملية تغيير الإتجاه المقصودة وعملية تغيير الإتجاه تلقائياً نتيجة لما يؤثر عليها في الحياة العادية مثل تأثير الأغلبية وتأثير الدعاية وتأثير الإيحاء وغير ذلك ، ومن الناحية النظرية فإن تغيير الإتجاهات يتطلب زيادة المؤثرات المؤيدة للإتجاه الجديد وخفض المؤثرات المضادة له أو الأمرين معاً أما إذا تساوت المؤثرات المؤيدة للتغيير والمؤثرات المعارضة له فإنه يحدث حالة من التوازن وثبات الإتجاه وعدم تغيره (زهران ، ١٩٨٤ : ٢٠٠) .

حيث إن هنالك عوامل تجعل تغيير الإتجاهات النفسية عملية سهله وهى :

١- سطحية أو هامشية الإتجاه مثل الإتجاهات التي تتكون إتجاه موضوعات أو أشياء ثانويه في حياة الفرد.
٢- ضعف الإتجاه النفسي وعدم رسوخه .
٣- حداثة تكوين الإتجاه .
٤- توزيع الرأي بين إتجاهات مختلفة .
٥- غموض الإتجاه وعدم وضوحه .
٦- عدم وجود مؤثرات مضادة .
٧- تضاؤل الحاجه إلى الإتجاه .
٨- التهديد بالعقاب .
٩- وجود خبرات مباشره تتصل بموضوع الإتجاه .

أيضا هنالك عوامل تجعل عملية تغيير الإتجاهات النفسية عملية صعبه :

١- وضوح الإتجاه وقوة تحديده .
٢- إستقرار الإتجاه لفتره طويله و إرتفاع قيمة الإتجاه وأهميته .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣- قوة الإتجاه القديم ورسوخه إذا تكون في الصغر أو إذا كان من النوع المركزي الذى يحتل مركزاً متوسطاً بين إتجاهات الفرد (الإتجاه نحو الدين) .

٤- يمس الإتجاه جوانب إساسية ، و يشبع الإتجاه حاجات أساسية في شخصية الفرد .

٥- الجمود الفكري وصلابة الرأي عند الفرد .

٦- إدراك الإتجاه الجديد على أن فيه تهديد للذات .

٧- إرغام الفرد على تغيير إتجاهه .

٨- الدوافع القوية عند الفرد تعمل على مقاومة تغيير الإتجاهات .

(الجبالي، ٢٠٠٣: ٢٩٥ – ٢٩٦)

طرق تغيير وتعديل الاتجاهات :

١-**دور الجماعة** : للجماعة دور كبير في تغيير إتجاهات الفرد حيث وجد أنه كلما كان توحد الفرد بالجماعة متعمقاً فإن تغيير إتجاهه يغدو أمراً صعباً ولذلك فإن تغيير الإتجاه ينبغي أن يسبقه إبعاد الفرد عن الجماعة .

٢-**تغيير الإطار المرجعي** : الإتجاه متعلم أي مكتسب من البيئة التي يعيش فيها الفرد وهى الإطار المرجعي له والمتضمنة المعايير الإجتماعية والقيم والمدركات والأحداث أي تغيير في إتجاهات الفرد لابد من تغيير في الإطار المرجعي له .

٣-**المعلومات الجديدة** : وجد أن المعلومات الجديدة حول موضوع الإتجاه تعد أداة هامه في تغيير الإتجاه فأي تغير فيها سيؤدى إلى تغيير في الإتجاه .

٤-**التغير الإجتماعي** : يعد التغير الإجتماعي ظاهره مستمرة تتميز بها الحياة الإجتماعية فضلاً عما تحدثه التغيرات السريعة في المجتمع كالثورات والحروب والهجرات والذى له تأثير على تغير قيم الأفراد وإتجاهاتهم .

٥-**الإتصال المباشر بموضوع الإتجاه** : يحدث تغير في موضوع الإتجاه لدى الفرد عندما يتصل الفرد إتصالاً مباشراً بموضوع الإتجاه إذ أن ذلك سيتيح للفرد التعرف على جوانب عديدة مما يؤدى إلى تغيير إتجاه الفرد نحوه .

٦-**تغير الموقف الإجتماعي** : إذا ما تغير الموقف الإجتماعي للفرد فإن إتجاهاته ستتغير فمثلاً إتجاهات الشباب تتغير بعد الزواج .

٧-**تأثير الضغوط** : تتغير إتجاهات الفرد نتيجة لتعرضه لضغوط شديدة عصيبة كالإعتقال والأسر .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٨-**وسائل الإعلام** : إن وسائل الإعلام المختلفة من تلفزه واذاعه وإنترنت وغيره أثر كبير في تغيير وتعديل إتجاهات الفرد سلباً أو إيجاباً إتجاه القضايا والأحداث المختلفة .

٩-**التناقض بين الإتجاه وسلوك** : الفرد إذا قام بعمل ما بشكل إرادي وبشكل معلن أمام الناس فإنه من الصعب عليه أن يغير أو يحور ذلك الفعل بشكل معرفي كما أنه إذا كان أحد الإتجاهات أو المعتقدات الذاتية متناشزاً مع هذا الفعل فإن الإتجاه يكون أكثر إحتمالاً للتغيير لذا فإن إتجاهات الفرد تتغير تبعاً لأفعاله ، والواقع إن لهذا القول تطبيقات عمليه فلسنوات عديدة كان الشعور السائد هو أن المفتاح لتغيير أفعال البشر هو أن نغير إتجاهاتهم أولاً بينما تقترح نظرية التناشز أنك لو تمكنت من حث الناس على التصرف بشكل مختلف فإن إتجاهاتهم بالنهاية سوف تتبع ذلك وتصبح متصقه مع هذه السلوكيات المتغيرة الجديدة .

(وحيد ، ٢٠٠١ : ٤٩ – ٥٠)

ويـرى الباحـث إن الإتجـاه نحـو الهجـرة قابـل للتغيـر و التعـديل حيـث إن للجماعـة التـي ينتمـى إليهـا الفـرد دور كبيـر فـي تغيـر و تعـديل إتجاهـه مـن خـلال الأُسـرة والأصـدقاء و الزوجـة و الأبنـاء فلهـم تـأثير كبيـر عليـه ، كمـا أن المعلومـات الجديـدة التـي يحصـل عليهـا الفـرد عـن الهجـرة لهـا دور فـي تعـديل وتغيـر هـذا الإتجـاه فهنالـك أشـخاص مـثلاً كـان لهـم إتجـاه إيجـابي نحـو الهجـرة وتـرك الـوطن ولكـن عنـدما سـمعوا بالمصـاعب و المشـكلات و المخـاطر التـي يواجهـا المهـاجر فـي الـبلاد التـي يهـاجر إليهـا غيـروا إتجـاههم نحـو الهجـرة ، كمـا أن الإتصـال المباشـر بموضـوع الإتجـاه وذلـك عـن طريـق الهجـرة الفعليـة يـم مـن خلالـه التعـرف علـى الموقـف مـن جوانبـه المختلفـة يـؤدى إلـى تغيـر وتعـديل الإتجـاه فمـثلاً هنالـك أشـخاص كـان لهـم إتجـاه مؤيـد للهجـرة إلـى الخـارج ولكـن بعـد أن هـاجروا وتركـوا أوطـانهم وعاشـوا تجربـة الهجـرة غيـروا إتجـاههم نحوهـا ، أيضـا تغيـر الموقـف الإجتمـاعي للفـرد سـوف يـؤدى إلـى تغيـر الإتجـاه فمـثلا إتجـاه الشـاب نحـو الهجـرة سـوف يتغيـر بعـد الـزواج ، بالإضـافة إلـى تـأثير الضـغوط التـي يتعـرض لهـا الشـخص حيـث إن الضـغوطات التـي يتعـرض لهـا الشـباب والخـريجين الجـامعين فـي قطـاع غـزة مـن حصـار وبطالـه وإنقسـام وحرمـان كلهـا أدت إلـى تغيـر إتجاهـاتهم فـي الموضـوعات المختلفـة بمـا فيهـا إتجـاههم نحـو الهجـرة ، أيضـا وسـائل الإعـلام والتواصـل مـن إنترنـت وتلفزة وإذاعة كلها لعبت دوراً في تشكيل وتغير إتجاهاتهم نحو الهجرة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المبحث الثالث

الإتجاه نحو الهجرة

١- المقدمة .

٢- مفهوم الهجرة .

٣- الأنواع المختلفة للهجرة .

٤- أسباب ودوافع الهجرة .

٥-الأثار والنتائج المترتبة على الهجرة .

٦- النظريات المفسرة للهجرة .

٧-الخلاصة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المبحث الثالث
الإتجاه نحو الهجرة

تعد الهجرة ظاهره قديمة جداً لازمت الإنسان منذ ظهوره على وجه الأرض فالإنسان منذ القدم كان يرحل وينتقل من مكان إلى أخر ويهاجر طالباً للرزق وتحسين المستوى المعيشي أو سعياً للأمن والحياة المستقرة وهنالك شواهد كثيرة على ذلك قديماً وحديثاً .

وعند الحديث عن الهجرة يجب أن نشير إلى بعض الفروق بين الهجرات القديمة والحديثة حيث إن الهجرات البدائية عبارة عن تنقلات كانت تتم في شكل تحركات جماعية من موطنها الأصلي تحت عوامل طرد ترتبط بالطبيعة المناوئة وضراوة الجماعات المعادية وعجز الإنسان على الصمود في وجه القوى المادية والبشرية وعدم قدرته على التحكم فيها وإخضاعها وتذليلها لصالحه ولم يكن أمامه سوى الهروب والنزوح عن موطنه حيث تتميز الهجرات البدائية عن الهجرات الحديثة في أنها تتم بشكل جماعي في حين أن الهجرات الحديثة تتم في شكل فردى غالباً (غانم ، ٢٠٠٢ : ١٥) .

حيث إن أهم ما يميز حركات الهجرة في الماضى وفى الوقت الحاضر هو أنها كانت في الماضي حره لم يقف في طريق حريتها سوى الطبيعة وتضاريسها الصعبة لبعض المناطق المستهدفة ومدى قدرة الأفراد والجماعات على تحمل مشقة السفر بمعنى أن حركات الأفراد والجماعات في الماضي لم تصطدم بأية حواجز أمنيه ولا بالأسلاك الشائكة أو المكهربة ولم يكن مطلوب من المهاجرين المرور على أقسام الهجرة والجوازات لعدم وجود مثل هذه التدابير في القدم فهي من صنع الحضارات المتلاحقة ، أيضا إن المتتبع لبعض النظريات والدراسات التي تناولت ظاهرة الهجرة تشير إلى أنها ليست ظاهره سلبيه دائماً خاصة إذا كان هنالك غياب للعدالة فقد يكون لها بعض الإيجابيات وبشكل عام فإن النظر إلى ظاهرة الهجرة على أنها عمليه سلبيه أو إيجابيه يجب أن يتم في إطار دراسة مستفيضه لكافة الظواهر أو على الأقل ذات العلاقة المباشرة بظاهرة الهجرة ومناحي الحياة المختلفة والظروف التي يعيش فيها الفرد ومدى قدرتها على أن توفر له الرضا والسعادة (الصقور ، ٢٠٠٣ : ١٨) .

وتعتبر ظاهرة الهجرة بأنواعها المختلفة من الظواهر الديمغرافية والإجتماعية الأساسية في تحديد تغير حجم السكان وتشكيل تركيبته النوعية والعمر ولها أثارها الإجتماعية والإقتصادية والثقافية في كل من مناطق المنشأ ومناطق الإستقبال (المالكى ، ٢٠١٢ : ١) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

لذلك لقد تعددت الأسباب والدوافع للهجرة ولكن يجب أن نشير إلى أن الدوافع للهجرة قد تكون واحده في الغالب والعامل المشترك بينها هو عدم الرضا **Dissatisfaction** عن البيئة الأصلية للمهاجرين مما يحفزهم للإنتقال نحو بيئة أخرى أكثر ملائمه ،أيضا هنالك أنماط متعددة للهجرة كل منها له خصائصه فهنالك الهجرات الدائمة والهجرات المؤقتة والهجرات الدولية والتي تتمثل بالإنتقال من دوله إلى أُخرى والهجرات الداخلية وتتمثل في الإنتقال داخل حدود الدولة الواحدة (أبو عنايه ، ١٩٨٥ : ١٥٨) .

لذلك يمكن لنا أن نقول بأن الهجرة هي الحراك والإنتقال من مكان إلى أخر والهدف طلب الرزق وتغير وتحسين الواقع الاقتصادي أو الهروب من أوضاع سياسية ضاغطهة أو إحتلال عسكري أو ظروف طبيعية مدمره ، زلازل ، جفاف ، ظروف مناخيه سيئه ، بهده توفير متطلبات وشروط أفضل لحياة كريمة (بزى ، ٢٠٠٨ : ٤) .

وبالإشارة إلى تقرير الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني حول مسح الهجرة في الأراضي الفلسطينية حيث أشار إلى أن حوالى ٢٢ ألف فرد هاجر للإقامة خارج الأراضي الفلسطينية خلال الفترة ٢٠٠٧ – ٢٠٠٩ كما أشارة نتائج المسح أن ٦,٧% من الأُسر لديها مهاجر واحد على الأقل للخارج وكما أظهرت النتائج أن ٣٣,٠% من المهاجرين هم ضمن الفئة العمرية المصنفة كشباب (١٥ – ٢٩) سنه وجاءت الفئة العمرية (٣٠ – ٤٤) سنة في المرتبة الثانية بنسبة ٢٥,٦% من المهاجرين للخارج ، وأشارت النتائج أن أكثر من ثلث المهاجرين من حملة الشهادات العليا والجامعات إذ بلغت نسبة المهاجرين للخارج وتحصيلهم العلمي بكالوريوس فأعلي نحو ٣٥,٧% من إجمالي المهاجرين للخارج وبلغت نسبة المهاجرين من حملة شهادة الثانوية العامة ٣٥,٧% من إجمالي المهاجرين للخارج وبلغة نسبة المهاجرين للخارج ممن لا يحملون أي مؤهل علمي ١,٣% من إجمالي المهاجرين للخارج ، كما أشارت إلى أن ١٣,٣% من الأفراد بعمر ١٥ – ٥٩ سنه يرغبن بالهجرة للخارج وكما أشارت النتائج الخاصة بقطاع غزه إلى أن هنالك ٣٤,٧ % يرغبون بهجره دائمة و ٦٥,٣ % يرغبون بهجره مؤقته ، وعن الأسباب الرئيسية لرغبة هؤلاء بالهجرة للخارج كانت الأسباب المتعلقة بتحسين ظروف المعيشة وعدم توفر العمل المناسب والتعليم والدراسة هي أكثر الأسباب التي تدفع الفلسطيني للهجرة بنسبة ٤٢٠٩% لتحسين مستوى المعيشة و ١٥,٢% عدم توفر فرص عمل مناسب و١٧,٢% التعليم والدراسة وإنعدام الأمن ١٣,٨% ، وبينت النتائج أن الذين لا يرغبون

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بالهجرة إلى الخارج حسب أسباب عدم الرغبة في الهجرة وكانت أغلب الإجابات أن فلسطين أرض مباركه ومقدسه بنسبة ٧٧,٢% وأيضا الشعور بالراحة فقط في بلدى بنسبة ٦٥,٤ % .
(الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، ٢٠١١ : ٢٩ – ٣١)

وهذه النتائج التي أشار إليها جهاز الإحصاء المركزي الفلسطيني يجب أن تكون محط إهتمام المختصين و المهتمين بشؤون الشباب الفلسطيني ومشكلاتهم وعلى وجه الخصوص الخريجين الجامعين حيث أشارت الإحصائيات أن أغلب المهاجريين للخارج هم من حملة الشهادات العليا والجامعين فالجامعات الفلسطينية في قطاع غزه تخرج ألاف الخريجين في مختلف التخصصات سنوياً وهؤلاء يواجهون التحديات والصعوبات المختلفة فالكثير منهم لا يجد فرصة عمل مناسبه ويضطر للعمل في مهن لا تناسب تخصصاتهم ومنهم من ينضم إلى ألاف الخريجين العاطلين عن العمل حيث نجد بأن الكثير منهم يشعر بالإحباط والخوف على المستقبل ولديه الرغبة في تغير هذا الواقع ومن هنا فقد يجد بأن الهجرة قد تكون هي الحل عند كثير من الخريجين الجامعيين الذين يواجهون الضغوط المختلفة التي تفرضها عليهم الواقع الذى يعيشونه في محاوله لتغيره بما يحقق طموحاتهم وتطلعاتهم ، حيث أننا في هذا المبحث سوف نلقى الضوء على ظاهرة الهجره في المجتمع الفلسطيني ، مفهومها ، طبيعتها ، ونتعرف على أسبابها ، وأشكالها ، ونظرياتها وأثارها .

مفهوم الهجرة :

الهجرة في اللغة من هجرهُ هجراً بالفتح ، و هجراناً ، ويقال هجر الشرك هجهراً وهجراناً ، وهجرةً حسنة ، والهجرةُ بالكسر و الضم تعنى الخروج من أرض الى أخرى ، والهجرتان ، هجرةُ الى الحبشة وهجرةُ الى المدينة (القاموس المحيط ، ٢٠٠٥ : ٤٩٥)

ولقد تعددت تعاريف الهجرة حسب إختلاف الكتاب والعلوم التي يمثلونها فقد عرف الأستاذ افرت لى Evertt Lee الهجرة بأنها التغير الدائم أو شبه الدائم لمكان الإقامة بغض النظر عن المسافة المقطوعة ودون الإلتفات إلى كون الهجرة حره أو إجباريه أو التفريق بين الهجرة الدولية والهجرة الداخلية (بوادقجى ، خورى ، ٢٠٠٢ : ١٤٥) .

في حين قال آخرون بأن الهجرة ماهي إلا حركة الأفراد داخل المجتمع الواحد من بيئة محلية معينة إلى بيئة محلية أُخرى أو إنتقاله من مجتمع إلى أخر عبر الحدود السياسية أو الدولية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتكون الهجرة داخليه إذا حدثت داخل المجتمع الواحد كما هو الحال بالنسبة لهجرة الريفيين إلى المدينة وخارجية إذا قام بها الأفراد إلى خارج بلادهم لفتره محدودة أو بصفه نهائية .

(الصقور ، ٢٠٠٣ : ٢٥)

ويعرف الجلبى الهجرة بأنها عملية إنتقال أو تحول أو تغير فيزيقي لفرد أو جماعة من منطقة إعتادوا على الإقامة فيها إلى منطقة أُخرى داخل حدود بلد واحد أو من منطقة إلى أُخرى خارج حدود هذا البلد وقد تتم هذه العملية بإرادة الفرد أو الجماعة أو بغير إرادتهم وإنما بإضطرارهم إلى ذلك قسراً أو أهدف خططه المجتمع وقد تكون عملية الإنتقال والتحول في المكان المعتاد للإقامة من منطقة إلى أُخرى على نحو دائم أو مؤقت (جلبى ، ٢٠١٣ : ٢١٠) .

بينما يعرف الخريف الهجرة بأنها الإنتقال من مكان إلى أخر بغرض الإقامة الدائمة أو شبه الدائمة بحيث يكون المكان الجديد بعيداً عن المكان الأصلي لدرجه تحول دون ممارسة العمل نفسه في المكان القديم مع تأثر ملحوظ على روابط المهاجر وعلاقته بجماعته في المكان الأصلي (الخريف ، ٢٠٠٣ : ٣٦٣) .

ويعرف الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني الهجرة بأنها هي إنتقال الشخص أو الأسرة كامله من تجمع سكاني إلى أخر أو من دوله إلى أُخرى بشرط أن يجتاز الفرد حدود هذا التجمع أو الدولة وأقام أو ينوى الإقامة في مكان الوصول حتى لو قام بفترات زياره بسيطة إلى مكان أخر.

(الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، ٢٠١١ : ٢٦)

ويري (غانم ، ٢٠٠٢ : ١٨ – ١٩) بأنه هنالك معيارين هامين في تحديد مفهوم الهجرة المعيار المكاني ، المعيار الزماني :

أولاً : المعيار المكاني : فإن الهجرة تشير إلى تغيير موطن الإقامة . من خلال الإنتقال الدائم من بلد أو موطن الإقامة إلى بلد أو موطن أقامه أخر ويعنى ذلك أن الحراك من مكان لأخر داخل ذات البلد أو الموطن لا يعتبر هجره فإنتقال البدو الرحل من موضع إقامتهم إلى موضع أخر في باطن الصحراء لا يعتبر هجره مهما طالت المسافة التي تفصل بين الموضعين طالما تحمل نفس المسمى الجغرافي أما إذا تضمن هذا الإنتقال الخروج إلى بلد تحمل إسم أخر فإن هذه تعتبر هجره بإعمال المعيار المكاني حيث يتوفر لهذه النقلة تغير الموطن وبلد الإقامة بموطن أخر وإستهداف الإستمرار في المكان الجديد .

ثانيا: المعيار الزماني : فهو يتعلق بمدة الهجرة . وهذا المعيار هام في التميز بين الهجرة الدائمة والهجرة المؤقتة فهناك إنتقال من مكان إلى أخر ولكنه يفتقر إلى البعد الزماني الذى يجعل منه هجره مثل إنتقال الشخص إلى المدينة لبضع أيام للزيارة أو الذهاب إلى بلد أخر

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

للأداء فريضة الحج لا يعتبر هجره ومن هنا نجد بأن المعيار الزماني هام لأنه يقدم شرطاً أساسيا في التميز النقلة التي يمكن أن نطلق عليها هجره عن غيرها من التنقلات المكانية وفى هذا الخصوص قيل ان الإقامة في بلد الإستقبال لمده لا تقل عن شهر ولا تزيد عن عام تعتبر هجره مؤقته بينما الإقامة في ذلك البلد لأى فتره تزيد عن العام ولو ببضعة شهور تعتبر هجره دائمه .

ويرى الباحث من خلال ما تم ذكره سابقا بأنه يمكن وضع بعض النقاط الأساسية التي نحدد بها مفهوم الهجرة وهي كما يلي:

١- الهجرة هي إنتقال الفرد أو الجماعة من مكان إلى أخر بإرادته أو قد يكون مجبراً على ذلك نتيجة للظروف الإقتصادية والإجتماعية والسياسية السائدة .

٢- هذا الإنتقال قد يكون داخلياً أي داخل حدود الدولة الواحدة كما يحدث في الهجرات الداخلية من الريف إلى المدينة أو قد يكون خارجياً أي خارج حدود الدولة الواحدة كما يحدث في الهجرات الدولية من دوله إلى أُخرى .

٣- هذا الإنتقال قد يكون بشكل دائم بهدف الإقامة الدائمة في البلد التي يرحل إليها الشخص وعدم العودة إلى البلد الأصلي ، أو بشكل مؤقت أي لفترة محدودة ثم العودة إلى البلد الأصلي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الأنواع المختلفة للهجرة:

لتسهيل دراسة الهجرة ومعناها ومفهومها تم تصنيف الهجرة وفقاً لمعايير عديده وهى كما يلى :

١-الهجرة الداخلية والهجرة الخارجية أو الدولية .

أ- الهجرة الداخلية :

وهى تشير إلى عملية إنتقال الأفراد والجماعات من إقليم إلى أخر أو من ولاية إلى أُخرى أو من منطقة إلى أُخرى أو من محافظه إلى أُخرى داخل حدود الدولة أو المجتمع القومي ، مثل الهجرة من الريف إلى المدينة وتتميز الهجرة الداخلية بأنها قليلة التكاليف ولا تعرض القائم بها إلى مشاكل الدخول والخروج من دوله إلى أُخرى ولا مشكله متعلقة باللغة مثل ما يحدث للمهاجرين من دوله إلى أُخرى مختلفة في لغتها كما أن الإستعداد النفسي للهجرة الداخلية أكثر منه بالنسبة للهجرة الدولية(رشوان ، ٢٠٠١ : ٣٣ – ٣٤) .

ب- الهجرة الخارجية (الدولية) :

وهى تشير إلى إنتقال عدد من أفراد المجتمع إلى مجتمع أخر طلباً للعمل أو الفرار من الإضطهاد أو تطلعاً لفرص أحسن في الحياة ولازالت الهجرة الخارجية حتى الأن من المسائل التي تشغل بال المجتمعات المتقدمة بذات وتسن القوانين التي تنظمها إما بالتحديد أو المنع أو بتعين أصناف المهاجرين الذين يمكن قبولهم (جلبى ، ٢٠١٣ : ٢١٢ – ٢١٣) .

٢-تصنف الهجرة حسب إستمرارها والزمن الذي تستغرقه إلى هجرة دائمة وهجرة مؤقتة:

أ- الهجرة الدائمة :

وهى هجره نهائية عادتاً وتسمى أيضا بالهجرة المستمرة وهى تلك الهجرة التي يبقى المهاجرون في البلاد أو المناطق التي إنتقلوا إليها فيستقرون فيها بصوره دائمه أي أن المهاجر قد ترك الموطن الأصلي بشكل نهائي وإستقر بالموطن الجديد بشكل دائم ونهائي .

(بوادقجي ، خوري ، ٢٠٠٢ : ١٥٠)

وتشير ظاهرة الهجرة الدائمة إلى البحث عن ظروف علمية ومالية أفضل من تلك الظروف السائدة في بلد المنشأ(وزارة القوى العاملة والهجرة المصرية ، ٢٠٠٣ : ٣٢)

ب-الهجرة المؤقتة :

وهى تتمثل في حركات سكانيه التي ينتقل فيها الأفراد والجماعات من منطقة إلى أُخرى إنتقالاً مؤقتاً فهي غالباً ما تتم في مواسم أو فصول بعينها وتتصف بأنها ذات طابع زمنى قصير مثل الهجرة للعمل خارج أو داخل البلد لفترة مؤقته ثم العودة ثانياً (الصقور ، ٢٠٠٣ : ٣٤) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣-تصنف الهجرة وفقاً لكيفيتها الهجرة الطوعية أو الهجرة القسرية :

أ-الهجرة الطوعية :

وهى التي يقوم بها الأفراد بإرادتهم وطوعهم وإختيارهم الشخصي دون ضغط أو إجبار رسمي.
(رشوان ، ٢٠٠١ : ٣٦)

ب-الهجرة القسرية :

ويتميز هذا النوع من الهجرة بأن حركة الإنتقال السكاني حركه مفروضة من قبل الدولة او الولاية أو أي قوة سياسيه او عسكريه ويحدث هذا الشكل من الهجرة بالقوة التي يمارسها فرد أو جماعه على غيره من الأفراد أو الجماعات فهؤلاء المهاجرون يعجزون هنا عن إتخاذ قرار الهجرة برغبتهم ويكونوا غير قادرين حتى على إختيار الموقع الجديد فهذه كلها أمور تفرض عليهم من قبل غيرهم (حماده ، ٢٠١٢ : ١٧٩) .

ولعل ما تعرض له الفلسطينيين خلال القرن العشرين من إرغام على بيع أملاكهم أو تركها والهجرة خارج بلادهم إلا مثلا حياً وواضحاً للهجرات القسرية الإجبارية .

(الخريف ، ٢٠٠٣ : ٣٦٩)

٤-تصنيف الهجرة حسب مشروعيتها وقانونيتها :

أ-الهجرة المشروعة :

وهي الهجرة التي تتم بين بلد وأخر وبموافقه البلدين على قيام المهاجر بعملية الإنتقال من موطنه الأصلي إلى البلد المستقبل أو أن القوانين تسمح للمهاجرين بالقدوم إليها وفقا للأنظمتها وإجراءاتها وحاجاتها من المهاجرين فتمنح لهم تأشيرات دخول نظاميه لمن ترغب بإستقبالهم من هؤلاء المهاجرين (بوادقجي ، خوري ، ٢٠٠٢ : ١٥٤) .

ب-الهجرة غير المشروعة :

وهى مصطلح مركب من لفظين الهجرة ولفظ غير الشرعية والذى يدل في معناه مخالفة القوانين والتشريعات المعمول بها في تنظيم دخول الرعايا الأجانب إلى الإقليم السيادي لدوله ما فالهجرة غير الشرعية هي كل حركه للفرد أو الجماعة العابرة للحدود خارج ما يسمح به القانون والتي ظهرت مع بداية القرن العشرين بعد إقرار سياسات غلق الحدود في أوروبا ويترادف هذا المصطلح مع عدة تسميات منها الهجرة غير القانونية والهجرة السرية ومصطلح الحرقة .

(رشيد ، ٢٠١٢ : ١٠)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويـرى الباحـث بـأن هنالـك أنـواع مختلفـة للهجـرة وإختيـار أى نـوع مـن هـذه الأنـواع للهجـرة يتوقـف علـى المهـاجر نفسـة ومـا تفرضـة عليـة الظـروف والأوضـاع التـي يعيشـها ومـا يحملـة مـن إتجاهـات مختلفـة نحـو الهجـرة ومـن هـذه الأنـواع الهجـرة الداخليـة والتـي تكـون داخـل حـدود البلـد الواحـد فـي المقابـل الهجـرة الخارجيـة فهـى تكـون للخـارج إلـى بلـدان أُخـرى مثـل الـدول الأوروبيـة المتقدمـة أو الـدول البترولية بهـدف العمـل أو الـتعلم أو للأغـراض أُخـرى ، أيضـا هنالـك الهجـرة الدائمـة والتـي يهـدف مـن خلالهـا المهـاجر إلـى البقـاء والإسـتقرار فـي البلـد المهـاجر إليهـا وعـدم العـودة إلـى بلـده الأصـلى حيـث يـرى المهـاجر بـأن هـذه البلـد تتـوفر فيهـا كـل مايريـده مـن أمـن وإسـتقرار ورخـاء وتقـدم فـي المقابـل هنالـك الهجـرة المؤقتـه والتـي تكـون غالبـاً لهـدف معـين وبعـد أن يحقـق مـا يريـد يعـود إلـى بلـده مثـل العمـل ثـم العـوده إلـى بلـده الأصـلى بعـد أن يكـون جمـع مـال للـزواج أو بنـاء بيـت أو غيـر ذلـك أو تكـون بهـدف إكمـال التعلـيم ثـم العـودة ، أيضـا هنالـك نـوع أخـر للهجـرة وهـى الهجـرة الطوعيـة والتـي تكـون بـإرادة الشـخص ولايكـون مجبـراً عليهـا بالمقابـل هنالـك الهجـرة القسـرية والتـي يكـون مجبـراً علـي الهجـرة وتـرك بلـده بحثـاً عـن الأمـان بسـبب الفوضـى و الحـروب وعـدم الإسـتقرار و الصـراعات العرقيـة والمذهبيـة وأكبـر مثـال علـى ذلـك فـي وقتنـا الحـالي مايحـدث فـي سـوريا الشـقيقة مـن حـرب وصـراعات ومـا نـتج عنهـا مـن هجـرة ألاف السـوريين مـن بلـدهم إلـى بلـدان مجـاورة و إلـى الـدول الأوروبيـة هربـاً مـن الحـرب الـدائرة هنالـك وبحثـاً عـن الأمـن ومـن هنـا نجـد بـأن الوضـع هـو الـذى أجبـر هـؤلاء إلـى الهجـرة و تتـرك أوطـانهم قسـراً خوفـاً علـى حيـاتهم وحيـاة أبنـائهم ، ومـن أنـواع الهجـرة أيضـاً الهجـرة الشـرعية والتـي تكـون وفـق القـانون والنظـام و بـالطرق الشـرعية وبموافقـة وقبـول البلـدين فـي مقابـل ذلـك هنالـك الهجـرة غيـر الشـرعية و التـي يـدخل فيهـا المهـاجر البلـد المهـاجر إليهـا بطـرق غيـر شـرعية عـن طريـق التسـلل عبـر الحـدود أو التهريـب عـن طريـق البحـر عبـر قـوارب حيـث إن هـذه القـوارب تقـوم بالوصـول إلـى أقـرب نقطـة للبلـد المهـاجر إليهـا ثـم تقـوم بإلقـاء المهـاجرين فـي البحـر لإكمـال الطريـق وقـد أُطلـق عليهـا مـؤخراً (قـوارب المـوت) نظـراً لغـرق العديـد مـن هـذه القـوارب فـي البحـر وعليهـا ألاف المهاجرين ، أو الدخول إلى البلد بأوراق سفر مزيفة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أسباب ودوافع الهجرة :

هنالك أسباب ودوافع مختلفة للهجرة والتي سنتعرف على أهم هذه الأسباب و الدوافع المشجعة للهجرة أو المؤدية إليها حيث إن الهجرة والتنقلات البشرية لا تحدث من فراغ ، بل تحددها وتدفع إليها عوامل إجتماعيه وثقافيه في المقام الأول والهجرة وهى في مجملها عباره عن إنتقال أو تحول من سياق أو موقف غير مرغوب فيه لعجزه عن تحقيق الإشباع النفسي والمادي والتكيف الإجتماعي وعدم قدرته على إشباع الإحتياجات والرغبات أو حتى الوصول إلى مستوى الطموح الذى يتطلع إليه الفرد أو الجماعة إلى سياق أو موقف أخر تتوافر فيه إمكانيات تحقيق كل هذه الأمور ولو بدرجه نسبيه ، وتلعب الخصائص السيكولوجية للأفراد دوراً لا يستهان به في تفسير ميل بعض الأفراد دون غيرهم إلى القيام بعملية الهجرة رغم إشتراكهم مع غيرهم من السكان المستقرين في نفس الظروف والأوضاع ومن هنا يمكن لنا أن نقسم أسباب الهجرة إلى مجموعتين عوامل موضوعية مرتبطة بالموطن الأصلي ومجموعة الظروف التي لا تحقق الإشباع الكامل والرضا عن الإستمرارية و التي نطلق عليها عوامل الطرد ، ومن ناحيه أُخرى خصائص البلد الذى هاجر إليه الفرد أو الجماعة أو يتطلع للعيش فيه والذى تتوافر فيه مجموعة من الظروف المرغوبة والقدرة على إشباع الإحتياجات المادية والنفسية وهى ما نطلق عليها عوامل الجذب ، أيضا هنالك مجموعة الدوافع النفسية والمتمثلة في إتجاهنا النفسي نحو الهجرة والذى يشكله عدة إعتبارات منها مستوى الإشباع المادي والمعنوي ، والقناعة ، ومستوى الطموح ، والتطلع ، والتوافق الإجتماعي والأُسرى (حماده ، ٢٠١٢ : ١٨٣ – ١٨٤) .

وتبدوا عوامل الطرد في البلاد المرسلة للمهاجرين في أن هذه البلاد تتصف بالحرمان وعدم إستطاعة الإنسان البقاء فيها لأسباب إجتماعيه أو نفسيه أو نتيجة الكوارث الطبيعية أو الظروف السياسية أو الإقتصادية مثل إنخفاض الأجور وعدم توفر فرص عمل مما يدفع الإنسان إلى التفكير بالهجرة (رشوان ، ٢٠٠١ : ٣٧) .

ولاشك أن العامل الإقتصادي والمتمثل بإنخفاض المستوى الإقتصادي والفقر والبطالة هو العامل المشترك والأكبر الذى يدفع كثير من الشباب إلى الهجرة والإتجاه إلى مناطق تتوافر فيها أوضاع إقتصاديه أفضل بهدف تحسين المستوى المعيشي (أبو عيانه ، ١٩٨٥ : ١٨١) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

حيث إنه في دراسة حول إتجاهات الشباب المصري للهجرة إلى أوروبا أفادة بأن الدافع الأساسي لهجرة هؤلاء الشباب هو الظروف المعيشية الصعبة، والبطالة وإنخفاض الأجور .

(زهرى ، ٢٠٠٦ : ٦)

وقد حدد بوج Bouge ٢٥ عاملا مؤثراً في الهجرة منها ١٥ عاملاً مرتبطاً بإختيار مكان الهجرة و ١٠ عوامل إجتماعيه وإقتصاديه ونذكر من هذه العوامل المختلفة فرص العمل المتاحة ، المهارات الفردية ، والأجور المنخفضة في المكان الأصلي ، وكذلك يتأثر إختيار الهجرة بتكاليف الإنتقال ووجود أقارب أو معارف في الهجرة والبيئة الطبيعية والتركيب السكاني وإمكانيات العمل ومدى تماشيها مع مهنة المهاجر وأحوال المعيشة ومستوياتها .

(بوادقجى ، خورى ، ٢٠٠٢ : ١٦٢)

ومن خلال ما تم ذكره سنتحدث عن أهم الأسباب ودوافع ذات الإرتباط بالواقع الفلسطيني الذى نعيشه و التي تدفع نحو الإتجاه بالتفكير أو إتخاذ القرار بالهجرة الفعلية وهى كما يلى :

١-الأسباب الإقتصادية :

حيث إن الهجرة عباره عن قرار فردى يقوم بتنفيذه الشخص المهاجر نتيجة لتردى الأوضاع الإقتصادية وإنخفاض الأجور في البلدان المرسلة للمهاجرين عنها في البلدان المستقبلة لهم .

(النجار ، ٢٠٠١ : ٤٢)

حيث إن إنخفاض مستوى المعيشة والفقر الشديد في دول العالم الثالث والتي ترجع للأسباب كثيره منها كثرة أعداد السكان وإنعدام خطط التنمية الفعالة التي تستطيع من خلالها هذه البلدان أن تستغل ما لديها من موارد وإمكانيات وتحولها إلى موارد إقتصاديه نافعه حيث إننا إذا قارنا بين دخل الفرد في البلاد النامية عنه بالبلاد المتقدة التي يهاجرون إليها نجد بأن هنالك فجوه و فرقاً كبير جداً في مستويات الدخول بحيث يكون دافع لهؤلاء الأفراد الراغبين بالهجرة للخروج من بلادهم إلى بلاد أُخرى حيث الدخول المرتفعة والحياة المرفهة(موسى ، ١٩٨٤ : ١٣٩- ١٤٣) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد أشار التقرير الإقليمي للهجرة الدولية العربية ٢٠١٤ ، أن مشكلة العمالة بشكل عام وتوظيف الخريجين من الشباب على وجه الخصوص هي مصدر قلق كبير للبلدان العربية فجميع هذه البلدان تعرف نسب عالية من البطالة ويتحمل الشباب وطأة البطالة على الرغم من أنهم أفضل تعليماً من الأجيال السابقة وهنالك عدة عوامل تفسر هذا الإرتفاع في معدلات البطالة وهى تزايد أعداد الخريجين الحاصلين على شهادات عليا الباحثين عن العمل حيث إن هذه الفئه تعانى من معدلات بطاله مرتفعة وما يزيد الأمور بالنسبة لتقليص حجم البطالة هو أن هؤلاء الشباب يفضلون العمل في القطاع العام الذى يضل أكبر مشغل في أغلب البلدان العربية (١٤ الى ٤٠ % من مجموع السكان النشطين) وبما أن هذا القطاع أصبح غير قادر على إستيعاب الأفواج الكثيرة التي تنزل إلى سوق العمل فإن حل الهجرة يظل مطروحا ، أيضا إن تقلص قدرة التوظيف في القطاع العام نتيجة السياسات الإقتصادية الصارمة جعلت الوظائف المتوفرة دون حجم الطلب مما يجعل الحصول عليها يخضع لمنافسة قوية بين المرشحين بموازاة ذلك يظل معدلات التوظيف منخفضاً في القطاع العام .

(التقرير الإقليمي للهجرة الدولية العربية ، ٢٠١٤ : ٥٠ – ٥٢)

ويخلص الباحث خلال ما تم ذكره عن الأسباب الإقتصادية أن قطاع غزه يعانى من أوضاع إقتصاديه صعبه حيث إن الإحصائيات تشير إلى إرتفاع كبير في معدلات البطالة والفقر وبالأخص في شريحة الخريجين الجامعيين الذين يتطلعون إلى مستقبل أفضل لهم ولكن يصطدمون في الواقع الذى يعيشونه من حصار وإغلاق للمعابر ومحدودية فرص العمل أمامهم فهنالك أعداد كبيره من الخريجين ولا يتم توظيف إلا جزء قليل منهم بالمقارنة مع أعدادهم حيث إن هنالك الكثير من الخريجين لا يجدون فرصة عمل أو بظطرون للعمل بما لا يتناسب مع إختصاصاتهم مقابل دخول متدنية بشكل كبير ، بالإضافة إلى ذلك يجب علينا أن نشير إلى مشكلة الموظفين الحكوميين في غزه والذين لا يتقاضون رواتبهم منذ عدة سنوات حيث إنهم يعملون مقابل دفعات ماليه بسيطة وغير منتظمة ، مما ساء أوضاعهم الإقتصادية بشكل كبير بالإضافة إلى ذلك الإحتلال الإسرائيلي والذى هو أساس لكل هذه المشكلات التي ذكرناها وسياساته المدمر للإقتصاد الفلسطيني كل هذا ساهم في إعطاء نظره سوداء من قبل الشباب والخريجين على وجه الخصوص للواقع الذى نعيشه ومن هنا قد يكون التفكير في الهجرة وسيله للهروب من هذا الواقع في محاوله للإيجاد ظروف وأوضاع أفضل .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢-الأسباب السياسية :

العوامل السياسية لها تأثيرها المباشر في الهجرة فالحرب والصراعات الأهلية وعدم الإستقرار السياسي تأتى في مقدمة الأسباب وأهمها الإضطهاد السياسي وما يتعرض له الفرد أو الجماعة من تعسف وقهر من قوى متسلطة متجبرة تقوم بقمع كل من تشك في ولائهم لها وتعد الحروب الطائفية والنزاعات الداخلية من العوامل الدافعة للهجرة (إبراهيم ، ٢٠١٣ : ٥٨٨) .

وتؤدى الصرعات السياسية ونظم الحكم الجائرة إلى هروب نسبه كبيره من المواطنين إلى الدول المجاورة والأكثر ديمقراطية والتي يشيع فيها الهدوء والأمن حيث إن الحروب الدولية والحروب الأهلية تأتى في مقدمة الدوافع السياسية التي تؤدى إلى الهجرة إلى أي بلد أخر حيث الأمن والإستقرار (شعبان ، ب ، ت : ٧) .
حيث تشكوا دول العالم الثالث من الحرمان وفقدان حرية التعبير عن الرأي والديمقراطية وإحترام الحريات بحيث يتولد لدي الأفراد حاله من الشعور بعدم الأمان والإستقرار النفسي الإجتماعي والرغبة في البحث عن مكان أفضل حيث شهدت المنطقة العربية سلسله من الصراعات والحروب والتي جعلتها من بين أكثر المناطق توتراً في العالم (بركان ، ٢٠١٢ : ٥٤) .

وتتمثل الأسباب السياسية في الإفتقار لأليات الديمقراطية التي تكفل تكافؤ الفرص لكل مواطن فأليات الإرتقاء الإجتماعي ليست مبنيه على حكم ذوى الجدارة ولذا فهي لا تقدم نفس الفرص لكل المواطنين وينبغي أن يضاف إلى كل ذلك الأوضاع السياسية المزرية في الكثير من الدول العربية وما يصاحبها من عنف وتقتيل .
(التقرير الإقليمي للهجرة الدولية العربية ، ٢٠١٤ : ٥٢) .

حيث يخلص الباحث من خلال ما تم ذكره عن الأسباب السياسية للهجرة أن الإضطهاد والظلم والإضطرابات السياسية والإستبداد ومصادرة الحريات من الأسباب الأساسية للإتجاه نحو الهجرة حيث إن شعبنا الفلسطيني تعرض ويتعرض إلى كل أنواع الظلم والإستبداد الذى يتمثل في الإحتلال الإسرائيلي وممارساته من هدم وتضيف وإغلاق ووضع الحواجز وبناء الجدران العازلة التي تفصل المدن عن بعضها البعض والمستوطنات والقتل والتدمير والحروب تعتبر في مقدمة العوامل السياسية ،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومن ناحيه أخرى إن الإنقسام الفلسطيني الفلسطيني أثر في تماسك المجتمع وما نتج عنه من مشكلات وبالخصوص في قطاع غزه حيث إنعكست أثاره على واقع الشباب و أثر بشكل كبير في توجهات وتطلعات هؤلاء الشباب من حيث الشعور بالإحباط واليأس وعدم القدرة وفقدان الثقة بالمسؤولين وقدرتهم على إيجاد حلول لهذه المشكلات وبالتالي نجد بأن الإتجاه نحو الهجرة تنامى نتيجة لذلك .

٣-الأسباب الاجتماعية والنفسية :

إن الإقدام على عملية الهجرة إنما هو تعبير من هؤلاء الشباب على رغبه ملحه لتغير واقعهم الإجتماعي حيث إن سعى الشباب إلى بناء حياة كريمة ومستوى معيشي وإجتماعي أفضل له وللأسرة من الدوافع الرئيسية للأقدام على الهجرة كما أن الأثر الذى يظهر على المهاجرين عند عودتهم إلى بلدانهم الأصلية في الإجازات الصيفية والأعياد لها دور كبير في تحفيز الأخرين على الهجرة فهم يروا بأنها الطريقة المثالية لتحقيق ما عجزوا عنه في مجتمعهم أيضا هنالك بحوث أجريت على المهاجرين تبين أن المشاكل العائلية والإجتماعية كانت سبباً للقيام بالهجرة .
(أبو خشيم ، غزالى ، نور الدين ، ٢٠١٤ : ٨٥)
أيضاً إن صورة النجاح الإجتماعي الذى يظهره المهاجر بعد عودته إلى بلده أو حديث الأخرين عنها لها دور في التأثير على إتجاهات الشباب بالإضافة إلى وسائل الإعلام وتأثيرها والصورة التي ترسمها عن المجتمعات المتقدمة (حمزه ، ٢٠١١ : ١١٣) .

وفى ندوه حول العلاقة بين الهجرة الشرعية وغير الشرعية وتهريب البشر قدم الدكتور عبد الله بحث بعنوان العلاقة بين الهجرة غير الشرعية والجريمة وتهريب البشر حيث أشار إلى مجموعه من العوامل والأسباب المتعلقة بالهجرة وتحدث عن العوامل الإجتماعية ومنها ضعف الولاء والإنتماء للدولة ووجود أقارب في الدولة المهاجر إليها والتفكك الأُسرى وسوء العلاقات الإجتماعية وعدم التوافق مع عادات وتقاليد البلد المهاجر منها (مجلة الامن والحياة ، ٢٠١٢ : ٦٠) .
أيضا هنالك أسباب نفسيه ذاتيه وهى تتعلق بالميول الشخصية للأفراد بحيث تبرز من خلال المكبوتات والرغبات الشخصية في البحث عن تحقيق التفوق الاجتماعي .
(الدهيمى ، ٢٠١٠ : ١١)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويرى الباحث من خلال ما تم ذكره عن الأسباب الاجتماعية والنفسية للهجرة إلى أن هنالك كثير من الأشخاص الذين هاجروا إلى بلدان أُخرى لديهم أقرباء أو أصدقاء أو للإلتحاق بعائلاتهم حيث إن هنالك الكثير من العائلات الفلسطينية التي تسكن في بلدان مختلفة وذلك بحكم الوضع الخاص للشعب الفلسطيني الذى تم تهجيره نتيجة للإحتلال الإسرائيلي لفلسطين فهنالك فلسطينيين في بلدان عربيه وأخرون في بلدان أجنبيه ومن خلال ما تم ذكره نجد بأن كثير من الفلسطينيين لديهم أقارب في هذه البلدان التي يهاجرون إليها مما يسهل لديهم عملية الهجرة ويساعدهم على ذلك .

ومن ناحيه أُخرى فيما يتعلق بالدوافع النفسية فإن الشباب الفلسطيني شباب طموح ومكافح ينظر إلى مستقبل أفضل حيث إن الواقع الفلسطيني الحالي ومشكلاته إنعكست بشكل كبير على أمال وتطلعات الشباب مما جعلهم يشعرون بالخوف والقلق على مستقبلهم بل وقد تصل إلى حد الإكتئاب نتيجة لهذه الأوضاع من حصار وبطاله وإغلاق للمعابر وإنقطاع للكهرباء ومن هنا نجد بأن كثير من الشباب يحاول أن يجد وسيله تساعده على تحقيق تطلعاته وأماله التي لا يستطيع تحقيقها ومن هنا قد يجد البعض الهجرة الوسيلة التي تساعده على تحقيق ما لم يستطع تحقيقه في بلده .

٤-الاحتلال الصهيوني لفلسطين :

وهنا نجد بأنه لابد أن نذكر في أسباب الهجرة الإحتلال الصهيوني لفلسطين كأحد الأسباب الخاصة بوضعنا الفلسطيني والتي تميز هجرة الفلسطينين عن غيرهم فشعبنا الفلسطيني تعرض ومازال يتعرض إلى ويلات ومأسي التهجير و التشريد التي تعرض لها في عام ١٩٤٨ وما تلاها من هجرات وعمليات تهجير وتشريد للفلسطينين إلى وقتنا الحالي بفعل الإحتلال الإسرائيلى وممارساته بحق شعبنا .

فالمجتمع الفلسطيني له خصوصية في مجال الهجرة و التهجير فهو وإن كان كباقى المجتمعات يتعرض لهجرة دولية خارج حدود الأراضى الفلسطينية لأسباب مختلفة إجتماعية وإقتصادية وكذلك لهجرات داخلية بين التجمعات الفلسطينية المختلفة فأنه تعرض ويتعرض لهجرات قسرية إجبارية منها هجرة اللاجئين الفلسطينين من الأراضى المحتلة العام ١٩٤٨م إلى الأراضى التي أُحتلت العام ١٩٦٧م أو إلى خارج الأراضى الفلسطينية وكذلك هجرة الفلسطينين النازحين مابعد حرب العام ١٩٦٧م (معهد إبراهيم أبو لغد للدراسات الدولية ، ٢٠٠٨ : ٦٣)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فقد أدت نكبة عام ١٩٤٨م إلى تشريد الفلسطينين إلى مناطق مجاورة سعياً لتأمين الحماية والأمن للأطفال والشيوخ والنساء إنتظارا للعودة إلى بيوتهم إلا أن تطور الأوضاع السياسية والعسكرية في فلسطين إضطرهم للبقاء في أماكن لجوئهم والتي إشتملت على الضفة الغربية ، وقطاع غزة ، وشرق الأردن ، وسورية ، ولبنان ، في حين إتجهت أعداد قليلة إلى العراق ومصر ، ولم يكن هذا الشتات والتهجير إلا حلقة أولى في سلسلة هجرات متعاقبة تلتها ، دفعتهم إليها الظروف المعيشية القاسية التي واجهوها في أماكن لجوئهم فتوجهت أعاد كبيرة منهم بحثاً للعمل في الدول العربية الغنية بالنفط وخصوصا الكويت أما الحلقة الثانية من حلقات التشرد و الهجرة التي تعرض لها الشعب الفلسطيني فقد حدثت عندما إحتلت إسرائيل البقية الباقية من فلسطين في حرب ١٩٦٧م مما أدى إلى نزوح نحو ٢٠٠ألف من سكان الضفة الغربية بصورة خاصة إلى الضفة الشرقية من الأردن .

(مؤسسة الدراسات الفلسطينية، ١٩٨٣ : ١٨٠-١٨١).

أيضا ممارسات الإحتلال الإسرائيلى عبر سنوات الإحتلال والتي تضمنت الإبعاد القسرى إلى خارج الأراضى الفلسطينية و التهجير القسري الذى تمارسه دولة الاحتلال نتيجة للجدار والتحكم في حرية الحركة والتنقل للفلسطينى مما أدى إلى إنتقال عدد كبير من الفلسطينين من أماكن سكناهم وإقامتهم إلى أماكن قريبة من أعمالهم نظراً لمعاناتهم اليومية ، بالإضافة إلى الحصار وإغلاق المعابر ومانجم عنه من إرتفاع معدلات البطالة والفقر إلى مستويات غبر مسبوقة .

(معهد إبراهيم أبو لغد للدراسات الدولية ، ٢٠٠٨ : ٦٣)

وعمليات التهجير الممنهجة التي تقوم بها سلطات الاحتلال في القدس المحتلة ففي عام ٢٠١٣ تم هدم ٩٨ مبنى ومنشأه مما أدى إلى تهجير ٢٩٨ فلسطينياً بحجة عدم الحصول على تراخيص وأن هنالك أكثر من ٩٣,٠٠٠ فلسطيني في القدس معرضين للتهجير نتيجة لهذة السياسات التي يتنهجها الاحتلال الاسرائيلى بحق شعبنا في القدس المحتلة .

(الأمم المتحدة ، ٢٠١٣ : ١٢-١٣)

بجانب الحروب المتتالية التي تعرض لها قطاع غزة وما نجم عنها من ألاف الشهداء والجرحى و المباني السكنية والمنشئات الصناعية المدمره بفعل الحروب وتفكير البعض بالهجرة للخارج ، حيث أنه في الآونة الأخيرة قام بعض الشباب بالهجرة عن طريق مراكب غير شرعية إلى بعض الدول الأوروبية وغرق بعض هذه المراكب وما عليها من مهاجرين .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الآثار والنتائج المترتبة على الهجرة :

هنالك العديد من الآثار التي يمكن أن تنتج عن الهجرة ويكون لها تأثير على البلد الأصلي للمهاجر والبلد المستقبلة للمهاجر والتي تنعكس بأثرها أيضا على المهاجر نفسه ونحن هنا في هذه الدراسة سوف نقتصر بالحديث عن الأثار الإقتصادية ، والإجتماعية ، و النفسية للهجرة وهى كما يلى :

أولاً : الآثار الإقتصادية :

بالنسبة للدول المرسلة للهجرة تؤثر الهجرة إيجابياً وسلبياً في عدة جوانب في بعض الأحيان تسهم الهجرة في التخفيض من حدة البطالة وترفع مستوى الإنتاجية كما تساهم في رفع مستوى المعيشة من خلال العون والمساعدات النقدية والعينية التي يرسلها المهاجرون إلى أقربائهم .

(الخريف ، ٢٠٠٣ : ٤٩٣)

حيث إن الهجرة ذات تأثير إيجابي في سوق العمل فقد أعتبرت البطالة على الدوام من العوامل المرسلة للمهاجرين ومن هنا نجد بأن الهجرة تساهم في هجرة الفائض من الأيدي العاملة مما يساهم في التخفيف من حدة البطالة (النجار ، ٢٠٠١ : ٢٣) .

كما أن تحويلات المهاجرين المالية لها أثر إيجابي في معدل دخل الفرد في الدولة ومعدلات الإستهلاك والإستثمار وتساهم في تزويد الدول بأهم مصاد إحتياط العملات الأجنبية مما يدفع عجلة النمو الإقتصادي للدولة (فوجو ، ٢٠١٢ : ٢٩) .

حيث تمت الإشارة في موضوع التحويلات أن لها أثار إيجابية وأخرى سلبية فمن الأثار الإيجابية على مستوى الإقتصاد الكلى هو دور التحويلات في التخفيف من حدة الفقر في الدول المستقبلة لها حيث أكدت بعض التقديرات أن زيادة التحويلات الرسمية بنحو ١٠ % يؤدى في المتوسط إلى التخفيف من حدة الفقر بحوالي ٣,٥ % وعلى الرغم من الأثار الإيجابية للتحويلات إلا أنه من الممكن أيضا أن يكون لها عدداً من الأثار السلبية فقد تؤدى التحويلات إلى خلق ثقافه إعتماديه لدى الأُسر المستقبلة لها حيث تحول أفراد الأُسر المستقبلة لها إلى الإعتماد عليها دون الرغبة في العمل أيضا من الأثار السلبية للتحويلات الدور الذى يمكن أن تلعبه في زيادة معدلات الأسعار والسلع وعلى وجه الخصوص العقارات .

(التقرير الإقليمي للهجرة الدولية والعربية ، ٢٠١٤ : ٢٩ – ٣١)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وعلى صعيد أخر إن هجرة المهارات من بلدها الأصلي إلى بلد أخر تمثل خساره بالغه لأوطانهم نظراً للدور الهام الذى تقوم به هذه العناصر البشرية الماهرة في عمليات النمو في بلدها الأصلية (عماره ، ٢٠١٣ : ١١) .

أما بالنسبة للدول المستقبلة للهجرة نجد بأن هذه الأيدي المهاجرة هي القوه المنتجة والمثمرة في إقتصاديات في هذه الدول والتي بفضلها إستطاعة أن تحقق قدراً كبيراً من الإستغلال الإقتصادي للإمكانيات والموارد المتاحة لديها وما ترتب عليها من تحقيق درجه كبيره من التطور الإقتصادي وزيادة في الدخل القومي وإزدهار ورفاهية لمجتمعاتها ومع ذلك الأمر لا يخلو من الأثار السلبية من الناحية الإقتصادية للدول المستقبلة متمثلة في تفاقم مشكلة البطالة في هذه الدول لعدم توفر فرص العمل للأبناء الوطن نفسه إما لزيادة أعداد المهاجرين وإما لتميزهم وتفوقهم في كثير من الأعمال والحرف وتمسكهم بالفرص التي تتاح لهم .

(شعبان ، ب ، ت : ٩)

ثانيا : الآثار الإجتماعية والنفسية :

فمن الآثار الإجتماعية والنفسية للهجرة مثلاً صعوبة التأقلم في المكان المهاجر إليه خصوصاً إذا كانت الفروق بينه بين المكانين وشذوذ السلوك وإختلاف أنماط الحياة والعادات والطباع والإتجاهات بالإضافة إلى جهل المهاجرين بقواعد الدولة التي يهاجرون إليها وقوانينها وإحتمال وقوعهم في مخالفات وإختلاف المعاملة التي يتلقاها المهاجر عن المواطن الأصلي إبن البلد .

(فراج ، ١٩٧٥ : ١١٤)

حيث إن إختلاف العادات والتقاليد تقلل من قابلية المهاجرين للتأقلم مع العادات والتقاليد الجديدة كما تؤدى الهجرة إلى المدن إلى مشاكل الإزدحام وظهور الأحياء الفقير والأقليات التي يقطنها المهاجرين وإفتقارها للخدمات الأساسية وظهور المشكلات الإجتماعية مثل الجنوح والعنف والجريمة وتفشى السرقات (بوادقجى ، خورى ، ٢٠٠٢ : ١٦٦) .

أيضا قد تسهم الهجرة في نشر الأفكار والمخترعات وتبادل المعرفة وإكتساب المهارات والخبرات ونقلها إلى البلد الأصلي وقد تؤدى في بعض الأحيان إلى نشر القيم والأفكار المنحرفة والعادات السيئة والتي تؤثر في تماسك المجتمع (الخريف ، ٢٠٠٣ : ٣٩٥) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

النظريات المفسرة للهجرة :

هنالك العديد من النظريات التي تفسر ظاهرة الهجرة في محاوله للتوصل إلى فهم هذه الظاهرة وهى في إتجاهات متعددة فهنالك نظريات إقتصاديه تقدم تفسيرات إقتصاديه وهنالك نظريات إجتماعيه تقدم تفسيرات مرتبطة بالجماعة والمجتمع وهنالك نظريات جغرافية ولكل من هذه النظريات له إتجاهه وطريقته في تفسير هذه الظاهرة من الزاوية التي يهتم بها وهنا نحن سوف نعرض للأهم النظريات المفسرة لظاهرة الهجرة في محاوله لمعرفة طبيعة هذه الظاهرة والعوامل التي تساهم في الإتجاه نحو التفكير بالهجرة وإتخاذ القرار بالهجرة الفعلية وهى كما بلى :

١-نظرية عوامل الجذب وعوامل الطرد :

قد تم تصنيف أسباب الهجرة في هذه النظرية إلى مجموعتين عوامل طرد وعوامل جذب ومن عوامل الطرد مثل النمو السكاني وزيادة الفجوة المرتبطة بالرفاهية والحروب بين الأمم أو داخلها وغياب العدالة الإقتصادية والإضطهاد والمجاعات والفقر حيث يعتبر الفقر أكبر عامل يقف خلف تدفق تيارات الهجرة الحالية وفى المستقبل والكوارث البيئية مثل الفيضانات والجفاف وتأكل التربة والتصحر كلها عوامل طرد تدفع بالهجرة وهنالك من يقل بأن التفرقة بين عوامل الطرد وعوامل الجذب غبر واضحه فمثلاً الثروة تعتبر عاملاً من عوامل الجذب للمهاجرين من البلاد الفقيرة غير أن هذا العامل يمكن وصفه من عوامل الطرد كنقص الثروة في المجتمعات الفقيرة .
(الجلبى ، ٢٠١٣ : ٢١٦ – ٢١٧)

ويري بوج Bogue أن الهجرة التي تحدث نتيجة قوى طرد شديدة في منطقة الأصل تكون الإنتقائية ضعيفة مقارنه بالهجرات التي تتأثر بقوى جذب قوية في منطقة الوصول ولكن ينبغي لنا القول بأنه لا يمكن الفصل بين عوامل الطرد وعوامل الجذب فهي متشابكه ومتداخله في تأثيرها على قرارات الهجرة (الخريف ، ٢٠٠٣ : ٣٧٤) .

وقد حاول ايفرت لي Everett Lee في مقال له عن نظرية الهجرة أن يحدد العوامل التي تحفز الهجرة وتؤثر في تياراتها فقسمها إلى أربع أقسام وهى : –

١– عوامل مرتبطة بالمنطقة الأصلية للمهاجرين (منطقة الأصل) .
٢– عوامل مرتبطة بمنطقة إستقبال المهاجرين (منطقة الوصول) .
٣– العوائق المتداخلة بين المنطقتين .
٤– العوامل الشخصية . (أبو عيانه ، ١٩٨٥ : ١٨٣)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويستنتج ايقرت لي أن في بلد المهاجر الأصلي وفى البلد المهاجر إليها عوامل دفع وجذب محايده وجميعها تدخل في إتخاذ قرار الهجرة ويضيف لى أن هنالك عوامل أو عوائق معترضة وعوامل شخصيه لها وزن في كثير من الأحيان في القرار النهائي للهجرة أو عدمها ، حيث إن هذه النظرية تتحدث على أنه في كل منطقه عدد كبير من العوامل التي تدعو السكان إلى التمسك بالبقاء بها كما أنها تجذب إليها سكاناً أخرين ويقابل ذلك عوامل أُخرى تدفع عدد من السكان إلى الهجرة خارجها وهى ما نطلق عليها عوامل الجذب التي تشير إلى المناخ الجيد وعوامل الطرد التي تشير الى المناخ السيء وهى متباينة بالنسبة لكل مهاجر أو من ينوى الهجرة ويشير لى في هذه النظرية إلى أنه هنالك سكان لا يتأثرون بعوامل الجذب والطرد وهم السكان الأصليون والعازفون عن الهجرة ، أما فيما يتعلق بالعوائق المتداخلة بين المنطقتين فقد تكون بسيطة أو يصعب التغلب عليها مثل طول المسافة بين البلد المهاجر منه والبلد المهاجر إليه مما يستوجب تكاليف عالية وأيضا القوانين المتعلقة بالهجرة سواء في البلد الأصلي أو البلد الجديد ، أما فيما يتعلق بالعوامل الشخصية فهي متعدد مثل العمر والصحة والحالة الإجتماعية وعدد وأعمار الأولاد فهي كثيراً ما تقرر الهجرة من عدمها في أغلب الأحيان وتتغلب على الإعتبارات الأُخرى أيضا نذكر في هذا الاطار إلى أنه يوجد هنالك عوامل جذب معاكسه وهى تلك التي تجذب الفرد إلى العودة إلى بلده الأصلي مثل حنينه إلى وطنه وأهله ومن هنا نجد بأنه هنالك العديد من العوامل التى تدفع الفرد إلى إتخاذ قرار الهجرة وهى متفاعله بين مناطق الجذب ومناطق الطرد والمحصلة النهائية إتخاذ القرار بالهجرة من عدمه .

(بوادقجى و خورى ، ٢٠٠٢ : ١٦٢ – ١٦٣)

٢-النظريات الاقتصادية :

ووفقاً للتفسير الإقتصادي فإن الدوافع التي تدفع الأشخاص للهجرة توصف بأنها إقتصاديه وبمعنى أخر فإنه ينظر إلى المهاجرين على أنهم باحثون أساساً عن الرزق وأسباب العيش بما يتضمنه ذلك بالطبع من إتجاه المهاجر إلى حيث يجد العمل.

(غـــــــــــانم ، ٢٠٠٢ : ٢٦)

ولاشك أن العامل المشترك الأعظم في الهجرة هو إنخفاض المستوى الإقتصادي والفقر وهو الذى يدفع كثيراً من المهاجرين إلى الإتجاه نحو الهجرة والمناطق التي تتوفر فيها العوامل الإقتصادية الكامنة أملاً في تحسين مستوى العيش كهدف أساسي لهم .

(بوادقجى و خورى ، ٢٠٠٢ : ١٦١)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويقدم الإقتصاديون التقليديون تصوراً لعملية الهجرة قائماً على فكرة عملية التنظيم الذاتي حيث تتكيف الحاجه إلى الطلب على العمالة مع المعروض في الوحدات الجغرافية المختلفة ضمن إطار الإقليم الواحد فإرتفاع الرواتب في المدن وكذا إرتفاع مستوى المعيشة وتوفر الخدمات يساعد على إرتفاع معدلات الهجرة من الريف إلى المدينة وتذهب نظرية التجارة الدولية فتقدم تصوراً مشابهاً للهجرة فهي تقول أن الدولتين غير المتساويتين في الإمكانيات والسعه الإنتاجية بإمكانهما التمتع بنوع من التبادل الثنائي لإمكانياتهما المتاحة ، السلع الرأسمالية ، والسلع العمالية وقد يكون بإستطاعة إحدى هاتين الدولتين توظيف رأسمال وقوة عمل الدولة الأخرى بإنتاجيه أكبر بمعنى أخر إن التجارة والهجرة سيساهمان في رفع دخول الدولتين أو الدول الداخلة فيها (النجار ، ٢٠٠١ : ٢١) .

ويشير (غانم ، ٢٠٠٢ : ٢٧-٢٨) إلى أنه هنالك عدة إنتقادات للتفسير الإقتصادي للهجرة وهى على النحو التالي :

١-ان التفسير الإقتصادي يتجاهل من أنه هنالك عوامل عديده تفسر ظاهرة الهجرة وليس هنالك ما يبرر إقتصار دراسة الهجرة على الأوضاع الإقتصادية في الموطن الأصلي وإغفال النظم و الأنساق الإجتماعية الأُخرى التي قد تتفاعل فيما بينها وتدفع نحو الهجرة .

٢-أيضا هذا التفسير ينظر إلى المهاجر على أنه سيد قراره متجاهلاً ظروف البلد المضيف وسياسات الحكومة المختلفة في الحد من إستقبال المهاجرين بحيث يتجاهل هذا التفسير أثر الموانع القانونية والسياسية التي تحول دون هجرة المواطنين من بلد لأخر بالإضافة إلى نظرة أبناء البلد التي يهاجر إليها .

٣-النموذج الإقتصادي هو نموذج تعظيم المنفعة وهو لا يفسر نمط الهجرة وكيف يجلب المهاجر أقربائه وبلدياته إلى حيث يعمل ويتكفل بإقامتهم وإلحاقهم بالعمل وأيضا لا يفسر هجرة العودة فهو يركز على العوامل الإقتصادية ويغفل العوامل الإجتماعية والسياسية التي قد يكون لها الأثر الحاسم في حمل المهاجرين أو تشجيعه على العودة إلى موطنهم أو البقاء والإستمرار في الهجرة.

٤-يتجاهل التفسير الإقتصادي بأن الهجرة قد تتم ليس لفقر الموطن الأصلي مقارنه بثراء وفرص العمل بالمجتمع المضيف ولكن بسبب سياسة الإفقار التي تتبعها الجهات المسؤولة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣-النظريات الاجتماعية :

هنالك العديد من النظريات الإجتماعية التى نحاول من خلالها تفسير ظاهرة الهجرة ونركز هنا على نظرية التفكك الاجتماعي ونظرية التقليد ونظرية المعيارية .
بالنسبة لنظرية التفكك الإجتماعي نفهم منها أن الأفراد في ظل هذه الحالة من الإضطراب والتفكك يلجؤون إلى البحث عن مفر ومخرج من هذه البيئة التي لم تعد في نظرهم كفيله بتحقيق أهدافهم وطموحاتهم خاصه فئة الشباب الذين تدفعهم الرغبة في تحقيق طموحاتهم المادية بالتحديد ويمتلكون طاقات وإمكانيات تساعدهم بل تشجعهم على الرحيل وخوض مغامرة الهجرة حيث إن حالات التفكك قد تفسر تبنى أفراد مجتمع إتجاهات إيجابيه نحو الهجرة .

أما بالنسبة إلى نظرية التقليد فترى أن الشخص قد يدفع إلى الهجرة عندما يتأثر بشكل مباشر أو غير مباشر بمن سبق له أن هاجر وتمكن من بلوغ أهدافه خاصه المادية ذلك بعد عودته إلى وطنه ويتعاظم الإتجاه الإيجابي لدى الراغبين في الهجرة عنما يسمعون أخبار تؤكد إندماج ذلك المهاجر في المجتمع الذى هاجر إليه وتمكنه من العيش فيه دون أن يتعرض لتجارب مؤلمه .

وبالنسبة لنظرية المعيارية ترى بأن الهجرة بشكل عام هي نتاج ظروف إجتماعية عامة دفعت الأفراد إلى البحث عن فرص أفضل للعيش تكون في شكل إنتحار أناني أو في شكل إنتحار إثاري فالمهاجر الذى واجه المصاعب والمخاطر وغامر من أجل الهجرة إلى بلد ما فإذا كان هذا من أجل مأرب شخصية ومنفعة تعود عليه هو فقط هنا تكون الأنانية والذاتية أما إذا كانت الهجرة من أجل الحصول على فرصة عمل وتوفير مصدر رزق للأبناء والإخوة والأخوات أو غيرهم ممن يهتم بأمرهم هنا يكون إيثار من أجل الأخرين (المصراتى ، ٢٠١٤ : ٢٠١ – ٢٠٣) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التعقيب على النظريات المفسرة للهجرة : -

يرى الباحث من خلال ما تم ذكره عن نظريات الهجرة أن هنالك مجموعة من العوامل التي تدفع الشباب إلى التفكير بالهجرة إجتماعية ، نفسية ، اقتصادية وهى عوامل لا يمكن لنا أن نفصلها عن بعضها البعض فهي متفاعله مع بعضها بما يساهم في تشكيل إتجاه لدى الشباب ثم الإستعداد النفسي ثم إتخاذ القرار الفعلي بالهجرة حيث أشارت نظرية الجذب والطرد إلى أنه يوجد مجموعه من العوامل الطاردة والجاذبة في نفس الوقت في منطقة الأصل ومنطقة الإستقبال فمن العوامل الطاردة في منطقة الأصل والتي تدفع إلى الهجرة البطالة ، الفقر ، إنخفاض المستوى المعيشي ، الحروب وعدم الإستقرار ، الكوارث وغيرها من العوامل كلها تساهم في الدفع نحو الهجرة وعلى جانب أخر هنالك عوامل جاذبه في منطقة الإستقبال مثل توفر فرص العمل ، الرفاهية والرخاء ، الأمن والإستقرار ، توفر الخدمات ، التقدم العلمي والتكنولوجي وغيرها والتي تجذب المهاجرين إليها ، ومن هنا نجد بأن كثير من المهاجرين هم من الدول النامية والفقيرة والتي تتوافر فيها عوامل الطرد وهؤلاء يهاجرون إلى البلدان المتقدمة التي تتوافر فيها عوامل الجذب لهؤلاء المهاجرين .

أما بالنسبة للنظريات الإقتصادية المفسرة للهجرة حيث ترى هذه النظريات بأن الدافع الأساسي والرئيس الذى يدفع المهاجرين إلى ترك بلدانهم والهجرة إلى بلدان أُخرى هو الفقر والبطالة والأوضاع الإقتصادية المتردية في بلدانهم ورغبتهم في تحقيق مستوى معيشي أفضل حيث إن كثير من المهاجرين يهاجرون إلى بلدان أُخرى للبحث عن عمل والهروب من الواقع الصعب الذى يعيشونه من فقر وبطاله وحرمان في محاوله منهم للعمل على تحقيق تطلعاتهم بمستوى معيشي أفضل .

أما بالنسبة للنظريات الإجتماعية فهي ترى بأن إتخاذ القرار بالهجرة قد يكون راجع لمجموعه من العوامل إجتماعيه والتي تدفع الشباب نحو التفكير بالهجرة مثل التفكك الإجتماعي والخلافات والمشكلات العائلية أو التقليد والتأثر بتجارب وخبرات أشخاص أخرون هاجروا إلى بلدان أُخرى وحققوا نجاحات أو الهجرة لمساعدة الأهل وتوفير مصدر رزق للأبناء وتحسين المستوى المعيشي لعائلاتهم أو لتحقيق أهداف ذاتيه تعود بالمنفعة الشخصية عليه دون النظر للأخرين .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الخلاصة:

الهجرة هي عملية ينتقل فيها الأفراد أو الجماعات من موطنهم الأصلي إلى موطن أخر بشكل دائم أو مؤقت مدفوعين بمجموعة من العوامل التي تساهم في تكوين إتجاهات إيجابية نحو الهجرة ومن ثم إتخاذ القرار بالهجرة و بترك بلادهم منها ما هو إقتصادي مثل الفقر والبطالة وتدنى الأُجور وإنخفاض المستوى المعيشي ومنها ما هو إجتماعي مثل الهجرة للإعالة الأسرة والأبناء وتوفير مصدر رزق لهم أو الزواج وشراء مسكن أيضا في هذا الجانب تلعب وسائل الإعلام دور كبير في التأثير على إتجاهات الشباب نحو الهجرة من خلال الصورة التي ترسمها للشباب عن الدول المتقدمة وما يتوفر بها من إمكانيات وخدمات ورفاهيه من ناحيه أُخرى إن الإستماع إلى تجارب الأخرين من المهاجرين وما إستطاعوا أن يحققوه من نجاحات بعد عودتهم إلى أوطانهم في الإجازات والعطل لها دور في التأثير على الشباب وإتجاهاتهم ، وهنالك عوامل نفسيه من خلال الإستعداد النفسي للهجرة والطموح والتطلعات التي يطمح أن يصل إليها وعدم الرضا بالواقع الذى يعيشه في بلده فمن خلال الهجرة يهدف الخريج إلى البحث عن ظروف وأوضاع أفضل حيث أفادة الدراسات إلى أنه أغلب الهجرات من الخريجين المتميزين حيث إن هؤلاء لهم تطلعات وطموحات ولا يرضون بالواقع الذى يعيشونه فهم ليس مثل الإنسان العادي الذى يقبل بما هو موجود ولا يكون له أهداف أو تطلعات حيث أننا نجد بأن شخصية هؤلاء تلعب دوراً كبيراً في إتخاذ القرار بالهجرة فهو ليس بالقرار السهل حيث إن له تأثيرات كبيره على حاضر ومستقبل هذا الشخص .

أيضا للهجرة آثار إقتصادية وإجتماعية ونفسية سواء على بلد الإرسال التي يهاجر منها وبلد الإستقبال التي يهاجر إليها وإنعكاسها على المهاجر نفسه وأُسرته والآخرين المحيطين به.

ومن خلال الإطلاع و مشاهدة واقع الشباب في قطاع غزة وجد الباحث أن أوضاع الشباب وعلى وجه الخصوص خريجي الجامعات يعانون من أوضاع صعبه حيث إن هنالك مجموعة من العوامل التي تؤثر في إتجاهات الشباب بما يساهم في تشكيل إتجاهات إيجابيه لدى الشباب نحو الهجرة للهروب من الواقع الصعب من فقر ، بطاله ، حصار ، إنقطاع للكهرباء ، إغلاق للمعابر ، إنقسام فلسطيني وما خلفه من مشكلات أثر على وحدة وتماسك الشعب وفى مقدمة هذه العوامل الإحتلال الإسرائيلي الذى هو أساس هذه المشكلات وممارساته من إغلاق وبناء

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الحواجز والجدران وما يقوم به دائما من قتل وتدمير وحروب في محاوله منه أن يزعزع تماسك وصمود هذا الشعب العظيم الذى واجه وسيواجه كل هده التحديات بقوه وصبر .

كل هذه العوامل التي تم ذكرها لها دور كبير في التأثير بالشباب وتوجهاتهم حيث يرى بعض الشباب بأن الهجرة فرصه لكى يستطيع أن يحقق تطلعاته وأماله التي لم يستطيع أن يحققها في بلده نتيجة لهذه الظروف والأوضاع حيث إن الشباب الفلسطيني شباب طموح ومكافح وله نظره مستقبليه وعلى درجه عالية من الوعى و الإدراك للظروف والأوضاع المحيطة والتى لها دور كبير فيما يتخذه من قرارات .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المبحث الرابع

واقع خريجو الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المبحث الرابع

واقع خريجو الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة

يوجد في قطاع غزة العديد من الجامعات و الكليات المعتمدة من وزارة التعليم العالى حيث يبلغ عدد مؤسسات التعليم العالى في قطاع غزة (٢٨) مؤسسة وهى موزعة كالتالى (٦) جامعات تقليدية وهى الجامعة الإسلامية ، جامعة الأزهر ، جامعة الأقصى ، جامعة فلسطين ، جامعة غزة ، جامعة الإسراء بالإضافة إلى(٩) كليات جامعية وهى كلية الدعوة الإسلامية غزة ، وكلية فلسطين للتمريض خانيونس ، الكلية الجامعية للعلوم المهنية و التطبيقية ، كلية فلسطين التقنية دير البلح ، كلية العلوم والتكنولوجيا خانيونس ، كلية الرباط الجامعية ، كلية العودة الجامعية ، كلية تنمية القدرات الجامعية وأيضا (٨) كليات مجتمع متوسط وهى كلية المجتمع العربية رفح ، وكلية مجتمع غزة التابعة لوكالة غوث اللاجئين ، كلية مجتمع غزة للدراسات السياحية ، كلية الدراسات المتوسط الازهر ، كلية مجتمع الأقصى للدراسات المتوسطة ، كلية العلوم المهنية والتطبيقية ، وكلية دار الدعوة و العلوم الإنسانية ، كلية الزيتونة الجامعية للعلوم والتنمية ، أما التعليم المفتوح فيوجد جامعتين ، جامعة القدس المفتوحة ، و تتوزع مراكزها مابين الضفة الغربية وقطاع غزة بواقع(٢٢) مركز منها(١٧) في الضفة الغربية و(٥) مراكز في قطاع غزة ، وجامعة الأمة ، وأيضاً تمنح مؤسسات التعليم العالى في قطاع غزة بإختلاف أنواعها وبشكل عام درجة الدبلوم ، البكالوريوس ، الماجستير ، والدكتوراه في العديد من التخصصات، والتي يتخرج منها سنوياً الألاف فقد بلغ عدد الطلبة المتخرجين في مؤسسات التعليم العالى في محافظات قطاع غزة للعام الدراسى ٢٠١٦/٢٠١٥ (٢٠٥٣٢) طالباً وطالبة والجدول التالى يوضح أعداد الطلبة الخريجين حسب الدرجة العلمية والنوع (ذكر / انثي) .

جدول رقم (١)

أعداد الطلبة الخريجين للعام الدراسى ٢٠١٦/٢٠١٥ حسب الدرجة العلمية والنوع

م	الدرجة العلمية	عدد الذكور	عدد الاناث	المجموع
١	دراسات عليا	٦٠٧	٢٥٦	٨٦٣
٢	بكالوريوس	٦٩١٠	٧٤٥٩	١٤٣٦٩
٣	دبلوم عالى بعد البكالوريوس	١٧	٢٨	١٥٢٣٢
٤	شهادة تأهيل تربوى	٤٤	١٨٣	٢٢٧
٥	دبلوم متوسط	٢٨٩٨	٢١١٦	٥٠١٤
٦	دبلوم مهنى	٩	٥	١٤
المجموع الكلى		١٠٤٨٥	١٠٠٤٧	٢٠٥٣٢

(الدليل الاحصائى السنوي لمؤسسات التعليم العالى الفلسطينية ، ٢٠١٦/٢٠١٥ : ٥٩)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول رقم (٢)

يوضح بيانات عامه حول موسسات التعليم العالى في محافظات قطاع غزة للعام الدراسى ٢٠١٥/٢٠١٦

م	اسم المؤسسة	سنة التاسيس	الجهة المشرفة	نوع المؤسسة	اعلى درجة تمنحها	ادنى درجة تمنحها
١	الجامعة الإسلامية	١٩٧٨	عامة	جامعة	دكتوراة	دبلوم مهنى
٢	جامعة الازهر	١٩٩١	عامة	جامعة	دكتوراة	دبلوم متوسط
٣	جامعة الأقصى	١٩٩١	حكومية	جامعة	ماجستير	دبلوم مهنى
٤	جامعة الامة	٢٠٠٧	خاصة	تعليم مفتوح	بكالوريوس	دبلوم عام
٥	جامعةالقدس المفتوحة	١٩٨٥	عامة	تعليم مفتوح	ماجستير	بكالوريوس
٦	جامعة غزة	٢٠٠٧	خاصة	جامعة	بكالوريوس	دبلوم متوسط
٧	جامعة فلسطين	٢٠٠٥	خاصة	جامعة	بكالوريوس	دبلوم متوسط
٨	جامعة الاسراء	٢٠١٣	خاصة	جامعة	بكالوريوس	بكالوريوس
٩	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية	١٩٩٨	عامة	كلية جامعية	بكالوريوس	دبلوم مهنى
١٠	الكلية الجامعية للعلوم والتكنولوجيا/خانيونس	١٩٩٠	حكومية	كلية جامعية	بكالوريوس	دبلوم متوسط
١١	اكادمية الإدارة والسياسة للدراسات العليا	٢٠١٠	خاصة	اكادمية دراسات عليا	ماجستير	ماجستير
١٢	بولتيكنك المستقبل التطبيقى	٢٠٠٩	خاصة	بولتيكنك	دبلوم متوسط	دبلوم مهنى
١٣	بولتيكنك فلسطين	٢٠٠٥	خاصة	بولتيكنك	بكالوريوس	دبلوم مهنى
١٤	كلية الدراسات المتوسط /الازهر	١٩٩٦	عامة	كلية متوسط	دبلوم متوسط	دبلوم متوسط
١٥	كلية الدعوةالاسلامية دير البلح والشمال	١٩٩٩	حكومية	كلية جامعية	بكالوريوس	دبلوم متوسط
١٦	كلية الزيتونةالجامعية	٢٠٠٩	خاصة	كلية متوسط	دبلوم متوسط	دبلوم مهنى
١٧	كلية الرباط الجامعية	٢٠٠٩	حكومية	كلية جامعية	بكالوريوس	دبلوم متوسط
١٨	كلية العودة الجامعية	٢٠٠٨	خاصة	كلية جامعية	بكالوريوس	دبلوم متوسط
١٩	كلية مجتمع تدريب غزة	١٩٥٣	وكالة الغوث	كلية متوسط	دبلوم متوسط	دبلوم متوسط
٢٠	كلية تدريب خانيونس	٢٠٠٧	وكالة الغوث	كلية متوسط	دبلوم متوسط	دبلوم مهنى
٢١	كلية تنمية القدرات الجامعية	١٩٩٥	خاصة	كلية جامعية	بكالوريوس	دبلوم مهنى
٢٢	كلية فلسطين التقنية	١٩٩٢	حكومية	كلية جامعية	بكالوريوس	دبلوم مهنى
٢٣	كلية فلسطين للتمريض	١٩٧٢	حكومية	كلية جامعية	بكالوريوس	دبلوم مهنى
٢٤	كلية مجتمع الأقصى للدراسات المتوسط	٢٠٠٨	حكومية	كلية متوسط	دبلوم متوسط	دبلوم متوسط
٢٥	كلية نماء للعلوم والتكنولوجيا	٢٠٠٩	خاصة	كلية متوسط	دبلوم متوسط	دبلوم متوسط
٢٦	كلية مجتمع غزة للدراسات السياحية	٢٠٠٤	خاصة	كلية متوسط	دبلوم متوسط	دبلوم مهنى
٢٧	كلية النهضة	٢٠٠٢	عامة	كلية متوسط	بكالوريوس	دبلوم متوسط
٢٨	الكلية العربية الجامعية للعلوم التطبيقية	١٩٩٩	خاصة	كلية جامعية	بكالوريوس	دبلوم متوسط

(الدليل الاحصائى السنوي لمؤسسات التعليم العالى الفلسطينية ، ٢٠١٥/٢٠١٦ : ٤٨-٤٩)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الخريجين الجامعيين في قطاع غزة واقع وتحديات :

تعد البطالة من أكثر المشكلات التي يتعرض لها خريجوا الجامعات فتلك المشكلة تنعكس سلباً على واقع الخريجين وتسبب لهم الكثير من المشكلات حيث يعانى الخريجين من القلق والإحباط ومشاعر اليأس نظراً لتقدم العمر والتأخر في سن الزواج وعدم القدرة على تأسيس أسرة ومشاكل نفسية وضغوطات مجتمعية وفقدان الثقة بالتعليم والندم على قضاء سنوات السهر والتعب في التعليم نتيجة لعدم حصولهم على عمل (اليغدادى ، ٢٠١٤ : ٦١)

وتعزى ظاهرة البطالة في صفوف خريجى الجامعات الفلسطينية إلى مجموعة من العوامل أهمها :

١- خصائص التعليم العالي الفلسطيني و عدم قدرة مؤسسات التعليم العالي الفلسطيني على مواءمة مخرجاتها من الخريجين مع إحتياجات سوق العمل، فيما يتعلق بعضها الآخر بخصائص سوق العمل الفلسطيني فيعود بعضها إلى التشوهات التي تعرضت لها تلك السوق بفعل سياسات الإحتلال الإسرائيلي.

٢- عملية إختيار الطالب للتخصص لا يعتمد على وضوح الهدف الذي يريد أن يحققه بعد التخرج وإنما يعتمد فقط على حصوله للشهادة الجامعية.

٣- عدم تمكن الطالب الخريج من العمل وتركه للعمل نتيجة عدة عوامل منها ضعف في مهارات اللغة الإنجليزية (الشفوية والكتابية) وضعف في مهارات الحاسوب والإنترنت وفي مهارات العمل.

٤- إستخدام الأساليب غير النزيهة والمحسوبية والواسطة والعلاقات الشخصية في توظيف الخريج.

٥- يتمتع الخريجون بخبرات عملية غير كافية بسبب قلة فرص التدريب العملي أثناء الدراسة الجامعية أو بعد التخرج. (حنون والبيطار ، ٢٠٠٨ : ٢)

وفى دراسة حول خريجى الجامعات الفلسطينية بينت أن نسبة كبيرة من الخريجين حوالى ٧٠% في السنة الأولى هم في حالة البحث عن عمل أو العمل التطوعى أو التدريب أو العمل بدون أجر على أمل الوظيفة بعدها مقابل ٤٨% في السنة الثانية ويلاحظ أن هذه النسبة تنخفض حيث يكون الخريج قد حصل على المهارات التي تمكنة من الحصول على فرصة عمل وتشير النتائج إلى أن حوالى ٥٢% من الطلبة الخريجين لديهم رغبة في إستكمال دراستهم في نفس الجامعة التي تخرجوا منها مقابل ٢١% يريدون تغير الجامعة ، وقد أشارت النتائج إلى أن

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

غالب الخريجين يرغبون في الحصول على وظيفة رسمية بنسبة ٨٦% للذكور و٩٣% للإناث بحيث يضمن راتبا شهرياً محدداً نهاية الشهر ويلاحظ من خلال النتائج أن ميل الخريجين للعمل الخاص أو إنشاء مشروع تجارى أو صناعى يعتبر ضعيف حيث بلغ ٧,٤% للذكور مقابل ٤% للإناث وقد بينت النتتائج أن أكبر نسبة من الخريجين حصلت على الوظيفة الأولى بعد التخرج عن طريق الصحف بنسبة ٣٤% مقابل الذين حصلوا على الوظيفة عن طريق العلاقات الشخصية والمعرفة العائلية والتي شكلة نسبة عالية أيضا ٢٨% ويلاحظ من خلال الدراسة إلى أن مجال عمل الخريجين موزع على القطاع العام و الخاص والأهلى ووكالة غوث اللاجئين حيث بلغت نسبة عمل الخريجين في القطاع الخاص ٤١% مقابل ٣٩% القطاع العام و ١٥% للعمل في الوكالة ٩% للعمل في القطاع الأهلى ، كما أشارت الدراسة إلى أن هنالك عدة عوامل حسب رؤية الخريجين تساهم في عدم حصولهم على فرصة عمل وأهمها عدم الإنتماء إلى تنظيم أو حزب سياسي وعدم ملائمة التخصص لمتطلبات الوظيفة كما تشير إلى أن ٧٨% عدم وجود واسطة ، ٦٨% عدم توفر الشواغر في مجال التخصص ، ٥١%الإفتقار إلى الخبرة العلمية ، ٤٨% لضعف مهارت اللغة الإنجليزية (مقداد ، ٢٠١٣ : ٩-١١) .

ويخلص الباحث من خلال ماتم ذكره بأن أكبر مشكلة تواجه الخريجين الجامعين في قطاع غزه هي البطالة حيث يعانى قطاع غزه من الحصار والإغلاق والأثار الناتجه عن الإنقسام فقد بلغت نسبة البطالة في قطاع غزة ٤٣,٩% بواقع ٤٠,١% للذكور مقابل ٥٦,٨% للإناث كما بلغت أعلى معدل بطالة بين الشباب للفئة العمرية ١٥-٢٤سنة لكلا الجنسين حيث بلغت ٦٧,٩% بواقع ٦٤,٤% بين الذكور مقابل ٨٢,٨% بين الإناث بنفس الفئة العمرية .
(الجهاز المركزى للإحصاء الفلسطيني ، ٢٠١٥ : ٣٧)
ومن خلال هذه النتائج نجد بأن أعلى نسبة بطالة تتركز بين الشباب والخريجين حيث نجد بأن هنالك العديد من المؤسسات التعليمية في قطاع غزة والتي بلغ عددها ٢٨ مؤسسة تعليم عالى حسب الدليل الإحصائى لمؤسسات التعليم العالى٢٠١٥/٢٠١٦ والتي يتخرج منها سنوياً ألاف الطلاب في العديد من التخصصات ولايستطيع سوق العمل الفلسطيني من إستيعابهم فهنالك الكثير من التخصصات التي تشبع منها سوق العمل وأصبح الطلب عليها أقل بكثير مما هو معروض ، وهؤلاء ينضمون إلى صفوف العاطلين عن العمل هذا مايؤدى إلى شعور الكثير منهم بالإحباط واليأس وعدم القدرة والعجز ، فالهدف الأساسي الذى يريد أن يحققه الخريج بعد التخرج هو الحصول على وظيفة أو عمل يستطيع من خلالها بناء نفسة وتكوين أسره والإستقرار

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ولكن عدم القدرة على تحقيق ذلك سوف يشعره بالإحباط والعجز والخوف على مستقبله ومن هنا نؤكد بأنه يجب على الجهات الرسمية المسؤولة أن تقوم بوضع حلول عملية تحد من خلالها من مشكلة بطالة الخريجين حيث لايكفى أن تقوم الحكومة بعمل مشاريع عمل مؤقته لتشغيل الخريجين لعدة أشهر من ثم العودة إلى مربع البطالة مرة أخرى فإن هذا لايحل المشكلة بل يجب العمل على توفير فرص عمل دائمة للخريجين يشعرهم بالأمان والإطمئنان على مصدر رزقهم ويستطيعون من خلالها تكوين أنفسهم بجانب تطوير النظام التعليمى بما يتلائم مع متطلبات سوق العمل أيضا و العمل على فتح سوق العمل في الخارج بتنسيق وإشراف المؤسسات الرسمية بما يعمل على الحد من البطالة المرتفعة في صفوف الخريجين ، ولكن على الرغم من ذلك نجد بأن هذا يصطدم بواقع قطاع غزة الصعب من حصار وإغلاق للمعابر وتقيد في حرية الحركة والتنقل ومن هنا نجد بأن مشكلة الخريجين الجامعين وحلها مرتبطة بالوضع العام الفلسطيني ووضع قطاع غزة بشكل خاص ومشكلاته المختلفة والعجز الرسمي عن إيجاد حلول عملية لذلك .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

- مقدمة
- دراسات سابقة تتعلق بالضغوط النفسية و الهجرة .
- التعقيب على الدراسات السابقة
- ما تميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة
- الصعوبات التي واجهت الباحث أثناء إعداده للدراسة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

بعد البحث و الإطلاع الواسع من قبل الباحث على التراث العلمي و التربوي وعلى وجه الخصوص الدراسات ذات الصلة بعلم النفس والصحة النفسية و مجموعة الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية حيث تم الإطلاع على الكثير من الدراسات والبحوث المحلية والعربية والأجنبية وتحديد بعض الدراسات والبحوث التي تدعم وتقوى الدراسة التي نقوم بها ومن هنا قام الباحث بعرض الدراسات السابقة التي تتناول متغيرات الدراسة سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة بشكل متسلسل من الحديث إلى القديم:

١-دراسة حسونه (٢٠١٤) بعنوان " المسؤولية الإجتماعية والضغوط النفسية لدي القيادات الطلابية في جامعة القدس المفتوحة"

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى المسؤولية الإجتماعية و الضغوط النفسية لدى القيادات الطلابية في جامعة القدس المفتوحة والفروق في متوسط درجات المسؤولية الإجتماعية والضغوط النفسية وفقاً لبعض المتغيرات وبيان العلاقة بين الضغوط النفسية و المسؤولية الإجتماعية ، حيث إستخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي التحليلي وتكونت العينة من ٤٠ طالباً وطبق الباحث إستبانة المسؤولية الإجتماعية وإستبانة الضغوط النفسية وقد أشارة النتائج إلى أن مستوى المسؤولية الإجتماعية لدى القيادة الطلابية ٨٥,٨٣% وأن مستوى الضغوط النفسية ٦٧,٥٩% حيث حصلت الضغوط الإقتصادية على المرتبة الأولى بنسبة ٨٧,٩٣% ثم الضغوط الأمنية والسياسية بنسبة ٧٩,٧٩% وفى المرتبة الثالثة ضغوط العمل الطلابي ٥٩,٦٩% ثم المناخ النفسي العام بنسبة ٥٧% وبعد ذلك الضغوط الصحية ٥٦,١٢% وأيضا توصلت النتائج إلى أنه يوجد علاقة بين المسؤولية الإجتماعية والضغوط النفسية لدى القيادات الطلابية في جامعة القدس المفتوحة .

٢-دراسة المصراتي (٢٠١٤) بعنوان " الهجرة غير الشرعية بالمجتمع الليبي دراسة إجتماعية ميدانية على المهاجرين غير الشرعين بمركز قنفودة بمدينة بنغازى "

تهدف الدراسة إلي التعرف على أهم خصائص المهاجرين غير الشرعين الموقوفين بمركز قنفودة بمدينة بنغازى و تجاربهم وخبراتهم المتعلقة بالهجرة ، ومعرفة العوامل التي دفعتهم إلي الهجرة من موطنهم و تلك العوامل التي جعلتهم يقصدون ليبيا دون غيرها ، ولتحقيق ذلك تمت مقابلة جميع المحتجزين فترة إجراء الدراسة " مسح شامل " و بلغ إجمالي عددهم ٥٥مبحوثاً ، وإنتهت

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الدراسة إلي نتيجة مفادها أن الهجرة غير الشرعية في ليبيا مدفوعة بعوامل إقتصادية و إجتماعية و ثقافية تتمثل في تدنى أوضاع المهاجرين في بلدهم الأصلى .

٣-دراسة أبو عون (٢٠١٤) بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة " .

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى الصحفيين بعد حرب غزة والكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات كما هدفت إلى التعرف على أثر بعض المتغيرات في كل من الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات ولتحقيق أهداف الدراسة تم إستخدام المنهج الوصفي التحليلي وكانت أدوات الدراسة عبارة عن مقياس للضغوط النفسية ومقياس الدافعية للإنجاز ومقياس فاعلية الذات وتم تطبيقها على عينة بلغت ٢٠٠ صحفياً تم إختيارهم بطريقة عشوائية حيث توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها أن مستوى الضغوط النفسية لدى الصحفيين بعد الحرب على قطاع غزة كان متوسطاً بينما مستوى الدافعية للإنجاز وفاعلية الذات كان مرتفعاً وأيضا بينت أنه لا يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى الصحفيين بعد حرب غزة وأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الصحفيين تعزى لمتغير الجنس ، الحالة الاجتماعية ، الخبرة ، الراتب التعرض لحوادث العمل ، التعرض للإستهداف المباشر ، وفقد أحد الزملاء ، منطقة العمل أثناء الحرب ، وأنه لا يوجد فروق في مستوى الدافعية للإنجاز لدى الصحفيين تعزى لمتغير الجنس ، الحالة الاجتماعية ، الخبرة ، الراتب ، التعرض لحوادث سابقة ، فقدان أحد الزملاء ، منطقة العمل أثناء الحرب ، وظهرت فروق تعزى لمتغير التعرض للإستهداف مباشر للصحفيين الذين لم يتم إستهدافهم ، وأنه لا يوجد فروق ذات دلالة في مستوى فاعلية الذات تعزى للجنس ، الحالة الاجتماعية ، الخبرة ، الراتب ، التعرض لحوادث سابقة ، التعرض للإستهداف ، منطقة العمل أثناء الحرب ، بينما أظهرت فروق تعزى لمتغير فقدان أحد الزملاء لصالح الذين فقدوا زملاء لهم خلال الحرب .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٤-دراسة شهاب (٢٠١٣) بعنوان " الآثار الإقتصادية و الإجتماعية و السياسية للهجرة الخارجية في محافظة طولكرم "

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الأثار الإقتصادية والإجتماعية و السياسية للهجرة الخارجية في محافظة طولكرم و التعرف على خصائص المهاجرين من النواحي الديمغرافية و الإقتصادية والإجتماعية و علاقة ذلك كله في إتخاذ قرار الهجرة و أثر ذلك على التركيب السكاني للمحافظة ومعرفة الدوافع والأسباب الكامنة وراء الهجرة ووضع تصور للحد من الهجرة الخارجية أو التقليل من تأثيراتها السلبية وقد إعتمدت الباحثة على عينه طبقيه عشوائية وزعت على أُسر المهاجرين في محافظة طولكرم وكان حجم العينة ٥٠٠ أُسره ولقد أظهرت النتائج أن أعلى نسبه للمهاجرين كانت في القرى وبلغت ٥٤,٢ % من مجموع المهاجرين أيضا بينت الدراسة إرتفاع نسبة المهاجرين من حملة الشهادات الجامعية البالغة ٤٤,٧٢ % كما أشارت الدراسة إلى وجود مجموعه أثار للهجرة الخارجية على المهاجر أهمها زيادة العائد المادي لأُسر المهاجر حصل على المرتبة الأولى من جملة الأثار الإقتصادية وكان إكتساب المهاجر الثقة بالنفس و الإعتماد على الذات من أهم الأثار الإجتماعية وأن أهم الأثار السياسية للمهاجر فقدان إمتلاك الهوية الفلسطينية إذ بلغت نسبة المهاجرين الذين لا يملكون الهوية الفلسطينية ٣٠,١ % .

٤-دراسة لابريجوا (٢٠١٣) Labrague بعنوان " الضغط و المضغطات و إستجابة الضغوط لدى طلبة التمريض في المدارس الحكومية " .

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغط و المضغطات و الإستجابة النفسية و الإجتماعية و الفسيولوجية بين الطلاب الفلبينين في المدارس الحكومية من خلال دراسة التمريض و التدريب حيث إن هنالك أدلة تتعلق بالضغط النفسي لدى طلبة التمريض يزداد حول العالم و القليل من الدراسات تقيم الضغط النفسي لدى الطلبة الفلبينين الذين إلتحقوا بالمدارس الحكومية ، حيث إن هذه الدراسة أُجريت على ٦١ طالباً من الذين إلتحقوا في برنامج التمريض وقد تم جمع البيانات عن طريق مقياس الضغط ومقياس الإستجابة النفسية و الإجتماعية و الفسيولوجية وقد أظهرت النتائج أن طلاب التمريض الذين أُجرى عليهم الإختبار لديهم مستوى متوسط من الضغوط ولديهم صحة نفسية وإجتماعية و فسيولوجية جيدة حيث بينت النتائج أن الضغوط تنشئ لديهم من الواجبات و العبئ الزائد وأن مستوى الضغط يقل طبقاً لسنوات الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٥-دراسة إبراهيم (٢٠١٣) بعنوان " الهجرة الخارجية و تحدياتها الثقافية و التنموية على المجتمع العراقي " .

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على الهجرة الخارجية للكفاءات العلمية و العناصر الشابة و أثرها على المجتمع العراقى في النواحى الثقافية والتنموية و الاجتماعية و الاقتصادية والديمغرافية حيث تعتبر من اهم التحديات التي تواجه المجتمع العراقى حيث اخذت ابعاد خطيرة على حاضر ومستقبل المجتمع ، وقد إعتمدت الباحثة على المنهج الوظيفى في تحليل عوامل و دوافع الهجرة و قد توصلت الى العديد من النتائج أهمها أن الهجرة الخارجية تعد إستنزاف خطير للموارد البشرية و لاسيما أصحاب المؤهلات و الكفاءات العلمية وقد تركت فراغ في مجالات مختلفة ثقافية تنموية صحية و لديها أثار نفسية و إجتماعية على الاسر العراقية و أواصر العلاقات الاجتماعية في البلد بإنقطاع المهاجرين و لفترات طويلة فسوف يخلق نوع من الانقطاع في التواصل بين المهاجرين و إمتدادهم و اصولهم في بلدهم الاصلى .

٦-دراسة سعيد (٢٠١٢) بعنوان " الرضا عن الواقع ومستوى الطموح وعلاقته بالإتجاه نحو الهجرة لدى العاملين وغير العاملين من خريجي الجامعات " .

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين درجة الرضا عن الواقع ومستوى الطموح والإتجاه نحو الهجرة لدى العاملين وغير العاملين من خريجي الجامعات ، إستخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي التحليلي وتكونت عينة الدراسة الفعلية من ٢٧٠ من خريجي الجامعات الفلسطينية من الذكور والذين تخرجوا فى الفترة الزمنية الممتدة بين عامي (٢٠٠٧ – ٢٠٠١١) العاملين وغير العاملين بواقع ١٣٤ عاطل عن العمل و١٣٦ من العاملين في الوظيفة العمومية ،الادوات التي اعتمد عليها الباحث في دراسته لتحقيق اهدافه هي إستبانة الرضا عن الواقع ، مقياس الطموح العام للراشدين ، إستبانة الإتجاه نحو الهجرة ، ومن اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة ، وجود علاقة إرتباطية سالبه داله إحصائياً بين الرضا عن الواقع وأبعاده وجميع ابعاد مستوى الطموح عدا البعد النفسي والإتجاه نحو الهجرة ، وأيضاً وجود فروق ذات دلاله إحصائية في المهنة والإتجاه نحو الهجرة ولقد كانت الفروق لصالح غير العاملين ، وعدم وجود فروق ذات داله إحصائية في الرضا عن الواقع (مرتفع – منخفض) والمهنة (يعمل – غير عامل) على الإتجاه نحو الهجرة ، ووجود فروق ذات دلاله إحصائية في الحالة الإجتماعية نحو الهجرة ولقد كانت الفروق لصالح غير المتزوجين .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٧-دراسة الشافعي (٢٠١٢) بعنوان " الضغوط وعلاقتها بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية " .

تهدف الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الضغوط وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة المرحلة الأولى من الثانوية العامة حيث تم إختيار عينه عشوائية من ٨٠ طالباً وطالبة وإستخدمت الباحثة لتحقيق الهدف مقياس الضغوط ومقياس مستوى الطموح ومن أهم النتائج التي توصلت إلهيا الباحثة أنه يوجد علاقة إرتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطموح الأُسرى والدراسي والمهني والضغوط النفسية والأُسرية والدراسية في العينة الكلية وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من الطموح الأُسرى والطموح المهني والطموح العام لصالح الذكور وأنه لا يوجد فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في الطموح الدراسي وأيضا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية والأسرية والدراسية والضغوط العامة لصالح الذكور .

٨-دراسة ابو سخيله (٢٠١١) بعنوان " الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بمحافظة شمال غزه " .

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بمحافظة الشمال المدمرة منازلهم وعلى أكثر الضغوط إنتشاراً حيث إستخدمت الباحثة في الدراسة المنهج الوصفي وطبقت دراستها على عينة قصدية مكونة من ٢٠٠ طالب وطالبه من طلبة الجامعة بمحافظة الشمال ، وإستخدمت الباحثة في دراستها مقياس الضغوط النفسية ، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة في دراستها أن من أكثر مجالات الضغوط إنتشاراً الضغوط الإنفعالية في الترتيب الأول ٢٧,٥٠% ثم الضغوط الجسمية ٢٥,٩٤% ثم المعرفية ٢٤,٣٥% وأخيراً الضغوط السلوكية ٢٢,٢١% . كما أظهرت النتائج أن هنالك فروق داله إحصائياً في الضغوط لصالح الطلبة المدمرة بيوتهم كما أوضحت أن الضغوط النفسية لدى الإناث أكثر منها لدى الذكور ، وأشارة النتائج أن نسبة من يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة من طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بلغت ٨٩% في حين بلغت نسبة الذين يعانون من ضغوط نفسية قليلة ١١% أي أن الغالبية الطلاب المدمرة منازلهم يعانون من ضغوط نفسية مرتفعه .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٩-دراسة البيرقدار (٢٠١١) بعنوان " الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية " .

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادرها لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم فضلاً عن علاقته ببعض المتغيرات وقد إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة ٨٤٣طالباً وطالبة من جميع الأقسام وقد إستخدمت الباحثة مقياسين الأول لقياس الضغط النفسي والثاني لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم والذى أعدته الباحثة ومن أهم النتائج التي توصلت إلهيا أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان ٧٩,٨٥% وأن معدل الصلابة النفسية لديهم ٨١,٤١ والتي تدل على تمتع العينة بالصلابة النفسية وبينت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور وإلى وجود فروق في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لصالح التخصص والصف الدراسي .

١٠-دراسة نصيره (٢٠١١) بعنوان " أثر ضغوط الحياة على الإتجاهات نحو الهجرة إلى الخارج لدى الطلبة المقبلين على التخرج "

تهدف هذه الدراسة إلى التوصل إلى كيفية المحافظة على إبقاء الشباب في البلاد وذلك من خلال الكشف عن مستوى الضغوط الحياتية التي يعانون منها يومياً في بلادهم الجزائر والتي قد تدفعهم إلى تكوين إتجاهات إيجابية نحو ترك البلاد والتخطيط للهجرة بعد تخرجهم ، فهذه الدراسة تسعى للكشف عن العلاقة بين الضغوط الحياتية والإتجاهات نحو الهجرة من خلال إجراء دراسة ميدانية على طلبة جامعة تيزى وزو المقبلين على التخرج للتعرف على الضغوط الدراسية والإقتصادية والإنفعالية والأُسرية والإجتماعية والشخصية والبيئية .

إعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي مستخدماً مقياس ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة ومقياس الإتجاهات نحو الهجرة إلى الخارج ومن النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة أن طلبة الجامعة المقبلين على التخرج يعانون من ضغوط حياتية مرتفعة وبنسب عالية جداً في مجالات معينة ، الضغوط الإجتماعية ، الضغوط البيئية ، الضغوط الشخصية وهذا ما يمكن أن يكون له دور في إتجاهاتهم الإيجابية نحو الهجرة بنسبة عالية كذلك .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١١-دراسة فياض (٢٠١١) بعنوان " هجرة العمالة من المغرب إلى أوروبا هولندا نموذجاً دراسة تحليلية مقارنه " .

تهدف الدراسة الى تحليل سياسات هجرة المغاربة إلى أوروبا و تحليل ومقارنة حجم وطبيعة جالياتهم مع الجاليات المهاجرة الكبيرة و الصغيرة منخذة من هولندا نموذجاً نظراً لتزايد ثقل المهاجرين القادمين من البلدان العربية فيها من الناحية الديمغرافية و الإقتصادية و الإجتماعية و خصوصاً المهاجرين الغاربة حيث يركز البحث على تطور حركتهم الإجتماعية عبر الزمن ونمط توزيعهم الجغرافي و بنيتهم العمرية و النوعية و تطور مستوى الخصوبة و معدل الوفيات و البنية العائلية و المهنية و التعليم و الإندماج في المجتمع الهولندي و التحويلات المالية التي يقومون بها و التركيز على العلاقة المتبادلة بين الهجرة و التنمية الإجتماعية و الإقتصادية بالأخص نعكاساتها على بلدان الأصل ، ويتضح من تحليل تطور هجرة العمالة من بلدان المغرب العربى أن هنالك العديد من الأسباب والدوافع للهجرة يحتل الإستعمار مقدمتها .

١٢-دراسة عبد الحليم (٢٠١٠) بعنوان " قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغوط النفسية لدى عينه من الشباب " .

تهدف هذه الدراسة إلى إكتشاف العلاقة بين قلق المستقبل ومعنى الحياة من جهة وقلق المستقبل والضغوط النفسية من جهة أُخرى ومعنى الحياة والضغط النفسي من جانب أخر والتعرف على طبيعة الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة وذلك لدى عينه من الشباب الجامعي ، وقد إستخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من ٥٠ طالب وطالبه من طلاب كلية التربية في جامعة عين شمس من الذكور والاناث ، والأدوات التي إستخدمها الباحث في دراسته هي مقياس قلق المستقبل ومقياس معنى الحياة ومقياس الضغوط النفسية ، وأوضحت النتائج إلى عدم وجود إرتباط دال موجب بين شعور الشباب بقلق المستقبل وشعورهم بالضغط النفسي وعدم تحقق الفرض الثاني للدراسة حيث لم يثبت وجود إرتباط سالب بين قلق المستقبل ومعنى الحياة ، وأشارة النتائج إلى وجود علاقه عكسية سالبة بين الضغوط النفسية ومعنى الحياة وأوضحت النتائج إلى أنه لا يوجد فروق بين الذكور والإناث في الشعور بقلق المستقبل وأيضا عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى الضغوط النفسية وأشارت النتائج أنه يوجد فروق بين الذكور والإناث في الشعور بمعنى الحياة والإناث أكثر شعوراً بمعنى الحياة من الذكور .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١٣-دراسة ابو حبيب (٢٠١٠) بعنوان " الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزه " .

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية وإستراتيجية مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء حيث إستخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي التحليلي وطبق دراسته على عينه تتكون من ٦٣٢ طالباً وطالبة من مدارس الثانوية الحكومية بمحافظات غزة . ولكى يحقق الباحث أهدافه إستخدم الأدوات التالية :

- مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية .
- مقياس الضغوط النفسية .

وأشارت النتائج إلى وجود ضغوط دراسية وأُسريه وإجتماعية وإقتصادية وإنفعالية وسياسية لدى أفراد العينة الكلية وأنه كلما زادت الضغوط النفسية قل إستخدام أساليب المواجهة الإيجابية الفعالة وإنخفض مستوى التحصيل الدراسي .

١٤-دراسة شاة وأخرون (٢٠١٠) Shah et al بعنوان " النظر إلى الضغط ومصادره وشدة الضغط عند طلاب الطب الجامعيين في المدارس الطبية الباكستانية " .

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الضغط وشدته ومصادره لدى الطلاب الجامعيين في المدرس الطبية الباكستانية و العوامل المحدده للحالات التى تعانى الضغط ومعرفت العلاقة بين الضغط النفسي و الأداء الأكاديمى حيث أُجريت الدراسة على عينة تكونت من ٢٠٠ طالب من طلاب الطب الجامعيين في السنة الثانية في المدرسة الطبية الباكستانية وإستخدم الباحث المنهج الوصفي وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين الضغط و الأداء الأكاديمى فكلما زاد الضغط إنخفض الأداء الأكاديمي وكلما قل الضغط زاد الأداء الأكاديمى وأيضا أظهرت النتائج إلى أن مصادر الضغط لدى الطلاب الجامعيين ترتبط بالمخاوف النفسية و الأكاديمية وهى من أهم الأسباب للضغوط لديهم .

١٥-دراسة المدهون (٢٠٠٩) بعنوان " فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة فلسطين بغزه " .

تهدف هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة فلسطين من أجل تعديل سلوكهم بعد التعرف على مصادر الضغوط وأساليب مواجهتها وطرق الغلب عليها وتبصيرهم بالحلول البديلة التي تساهم في مواجهة مشكلاتهم المتعددة وإيجاد الحلول المناسبة لها لتحسين مستوى الرضا عن الحياة ، حيث إستخدم الباحث في دراسته المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من ٢٨ فرداً ويمثل

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المجموعة التجريبية منهم (٧ ذكور – ٧ اناث) ويقابله نفس العدد في المجموعة الضابطة ، وإستخدم الباحث في دراسته الادوات التالية مقياس مواقف الحياة الضاغطة و مقياس الرضا عن الحياة و البرنامج الإرشادي ، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة :

– وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب وطالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة في القياس البعدي على مقياس مواقف الحياة الضاغطة وهذه الفروق لصالح القياس البعدي .

– وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب وطالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة في القياس البعدي على مقياس الرضا عن الحياة وهذه الفروق لصالح القياس البعدي .

– وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس مواقف الحياة الضاغطة وهذه الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج .

– وجود فروق داله إحصائيا بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الرضا عن الحياة وهذه الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج .

– لا توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب وطالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة في القياس التتبعى عن مقياس مواقف الحياة الضاغطة .

– لا توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب وطالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة في القياس التتبعى عن مقياس الرضا عن الحياة .

١٦–دراسة كوزلوسكا وآخرون (٢٠٠٨) Kozlowska et al بعنوان " الهجرة والضغط و الصحة النفسية : دراسة استكشافية عن المهاجرين البولنديين بعد انضمامهم بالمملكة المتحدة " .

هدفت هذه الدراسة الى إيجاد وتقييم الصحة النفسية والمرضية في مجتمع المهاجرين البولنديين الذين انضموا للمملكة المتحدة والتركيز على اكتشاف نقاط الضغط في تجربة هؤلاء المهاجرين وإمكانية ربط هذه التجربة بالتكيف للوصول الى نظام مساندة لحل هذه المشكلة حيث استخدم الباحثون استبيان استقصائي و استبيان يتعلق بالصحة العامة و مقياس للكفاءة الذاتية العامة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومن اهم النتائج التي تم التوصل اليها في هذه الدراسة ان هؤلاء المهاجرين قد حسنوا وضعهم المادى نتيجة للهجرة وحصلوا على الاستقلالية و الاستقرار المادى وكان هذا شعور ايجابى لهم ووجدت الدراسة ان الظغوط متشابهة لدى المهاجرين بشكل عام حيث كانت على النحو الاتى يعانون من العزل والتميز ونقص الدعم النفسي والبطالة وعدم الثقة فى المستقبل ولديهم احباط وخيبة امل من الهجرة فهم تفاجئوا بانهم لم يحققوا ماكانوا يتوقعونه من الهجرة وان يتلائموا مع المحتمع والشعور بالاهمال للانهم يعيشون بين دولتين وثقافتين و الإحباط لفقدانهم السيطرة على الوقت والعمل فهم يعيشون بين البطالة او العمل الزائد و الخوف من الوحدة في حال فقدان الوظيفة والمرض خاصة بين غير المتزوجين و نقص الدعم العاطفى والأسرى لهم فهم دائما يشكون بان عائلاتهم لايتفهمون مشاكلهم .

١٧-دراسة عربيات ، و الخرابشة (٢٠٠٧) بعنوان " الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون وإستراتيجيات التعامل معها " .

هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون ومعرفة كيفية التعامل معها حيث تكون مجتمع البحث من الطلبة المتفوقين دراسياً في مؤسسات التعليم التي أنشأتها وزارة التربية والتعليم في الأردن لتعامل مع الطلبة المتفوقين ويبلغ عدد أفراد مجتمع البحث ١٠٥٦ طالباً وطالبة وتكونت عينة البحث من ٢٥٦ طالب وطالبة وإستخدم الباحثان المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية وتحليل التباين الثنائي في معالجة بيانات البحث وتوصل البحث إلى أن الفقرة الأكثر تأثيراً في حصول الضغط النفسي كانت توقعات الوالدين العالية وأقلها كانت شعور الطالب بعدم محبة زملائه وإحترامهم له وكانت أكثر إستراتيجية إمستخدماً في مواجهة الضغوط النفسية هي إستخدام المهدئات وأقلها الإستفادة من الخبرة السابقة كما توصل البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تعرض الطلبة المتفوقين إلى الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور وإلى عدم وجود فروق ذات لالة إحصائية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية وإلى عدم وجود تفاعل بين متغيري الجنس والمرحلة الدراسية والى عدم وجود فروق دالة إحصائية في إستخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط تغزى إلى متغيري الجنس والمرحلة الدراسية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١٨-دراسة زهري (٢٠٠٦) بعنوان " إتجاهات الشباب المصري حول الهجرة لأوروبا "

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد عوامل الطرد في البلاد والأبعاد العامة للهجرة سواء كانت مشروعة أو غير مشروعة والتعرف على البيئة الإجتماعية والسياسية والإقتصادية التي تنضج فيها قرار الهجرة وأيضا جمع المعلومات حول درجة وعى راغبي الهجرة ومعرفتهم بالهجرة غير المنتظمة وتهريب المهاجرين من مصر ، تم تحديد الفئات المستهدفة في الدراسة وتتمثل في المهاجرين المحتملين (الشباب ما بين ١٨ – ٤٠ سنه) وهم بمثابة أكثر المجموعات تعرضاً لمخاطر الهجرة غير الشرعية ، حيث تم إجراء المسح الميداني إستخدم خلالها إستمارة إستبيان قياسية لجمع البيانات الكمية كما تم إستخدام المناقشات الجماعية المكثفة مع الشباب لجمع البيانات الكيفية وإجراء مقابلات مع ١٥٥٢ شاباً من ثمانية محافظات .

١٩-دراسة دخان ، الحجار (٢٠٠٥) بعنوان " الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم " .

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم بالإضافة إلى تأثير بعض المتغيرات (الجنس – نوع الكلية – المستوى الدراسي – دخل الأُسرة الشهري) على الضغوط النفسية والصلابة النفسية على طلبة الجامعة ، وقد إستخدم الباحثان في الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وتكونت عينة الدراسة من ٥٤١ طالباً وطالبة وإستخدم الباحثان استبيانين الأول لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة والثاني لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم ، وتوصل الباحثان في دراستهم إلى عدة نتائج من أهمها أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان ٦٢,٠٥% وأن معدل الصلابة النفسية لديهم ٧٧,٣٣% وأن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة أعلى منه لدى الطالبات وأنه يوجد علاقة إرتباطيه سالبه ذات دلاله إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية .

٢٠-دراسة جوده (٢٠٠٤) بعنوان " أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينه من طلاب وطالبات جامعة الاقصى " .

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الاقصى والتعرق على الفروق بين متوسطات أفراد العينة في أبعاد وأساليب مواجهة الضغوط والتي يمكن أن تعزى إلى المتغيرات التالية (الجنس – التخصص – مكان السكن) ، إستخدمت الباحثة في الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وتكونت عينة الدراسة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من ٢٠٠ طالب وطالبه والأدوات التي إعتمدت عليها الباحثة في الدراسة مقياسين أحدهما لقياس أساليب مواجهة الضغوط والأخر لقياس الصحة النفسية ، وتوصلت الباحثة في دراستها إلى أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وهى بالترتيب أُسلوب الإرتباك والهروب – أُسلوب إعادة التقييم – أُسلوب تحمل المسؤولية – أُسلوب التحكم بالنفس – أُسلوب التخطيط لحل المشكلات – أُسلوب الإنتماء – أُسلوب التفكير بالتمني والتجنب ، وأنه يوجد علاقه موجبة داله بين أساليب المواجهة الفعالة للضغوط (التحكم بالنفس – إعادة التقييم – التخطيط لحل المشكلات – الإنتماء – تحمل المسؤولية) والصحة النفسية ، وبينت النتائج إلى عدم وجود علاقة إرتباطية بين بعدى التفكير بالتمني والتجنب والإرتباك والهروب والصحة النفسية ، وأنه لا يوجد فروق في أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس ، وأنه يوجد فروق داله في بعض أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن .

٢١–دراسة اوليكان (٢٠٠٤) Olaekan بعنوان " الضغط النفسي لدى المدراء و الإستراتيجيات التكيفية الملائمة للخفض من حدة الضغط النفسي "

تهدف الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى المدراء و الإستراتيجيات التكيفية الملائمة للتخفيف من حدة الضغط النفسي ، حيث تكونت عينةالدراسة من ٣٤٦ مديراً في المدارس الثانوية بولاية اوجان بنيجيريا وتم إستخدام الإستبانة لقياس مستويات الضغط النفسي و تحديد الإستراتيجيات التكيفية التى يتبعها المدراء في التكيف مع الضغط النفسي وقد بينت النتائج إلى أن أهم مصاد الضغط التى يعانى منها المدراء هو عبء العمل و طول فترة الدوام المدرسي و الرضا عن المهنة وغموض الدور ، و أشارت النتائج إلى عدم التعامل الجيد من قبل المدراء مع الضغط النفسي و التغلب عليه كما أظهرت النتائج إلى ان إستراتيجيات التكيف التى يلجأ إليها المدراء في مواجهة الضغوط هى إستراتيجية الهروب وتعتبر إستراتيجيةغير فعالة في مواجهة الضغوط .

٢٢–دراسة الزيناتى (٢٠٠٣) بعنوان " أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزه " .

تهف الدراسة إلى البيان الفرق في مستوى الضغوط النفسية والكشف عن طبيعة العلاقة بين عوامل الشخصية الصبورة ومستوى الضغوط النفسية ، إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي وتكونت العينة النهائية من٤٩٠ طالبة من طالبات المستويين الأول والرابع في الجامعة الاسلامية تم اختيارهن عشوائياً والأدوات التي إعتمدت عليها الباحثة في الدراسة إستبانة لقياس

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أنماط الشخصية الصبورة وإستبانة الضغوط النفسية ومن اهم النتائج التي توصلت إليها في الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية بين الطالبات ذوات نمط الشخصية الصبورة و الطالبات ذوات نمط الجزوعه لصالح الطالبات ذوات نمط الشخصية الجزوعة ، وعدم وجود علاقة بين العوامل الشخصية الصبورة (عامل الشجاعة ، وكتم السر ، وكظم الغيظ ، وضبط النفس) ومستوى الضغوط النفسية مع وجود علاقة بين عامل قوة الإرادة وبعد النظر ومستوى الضغوط النفسية .

٢٣-دراسة لفيت وآخرون (٢٠٠٣) Levitt et al بعنوان " ضغوط الهجرة و الدعم الاجتماعي و التكيف في السنة الأولى بعد الهجرة " .

تهدف الدراسة الى مقارنة الضغوط لدى الإباء والابناء و اثر الضغوط على التكيف لديهم و دور الدعم الاجتماعى في تسهيل عملية التكيف لديهم حيث أجريت هذه الدراسة على ٤٢٩ من الأطفال حديثى الهجرة التي تتراوج اعمارعم بين ٧ – ١٨ وابائهم وهنا تنوع بين الأجيال يرجع الى الضغوط التي تكون بسبب الهجرة واستخدم الباحثون مقياس ضغوط الهجرة وكان عبارة عن اجراء مقابلة للابناء و دراسة استقصائية ، وقمنا بتقييم اذا ماكان التكيف النفسي لدى الإباء والأطفال يتنوع من الناحية الوظيفية سواء اكان ارتفاع او انخفاض مستوى الضغط والدعم الاجتماعى لديهم وأخيرا قمنا بتفحص عدة من المشاركين من مختلف البلدان من الارجنتين وكولومبيا وكوبا و المتحدثين بالانجليزية غرب الهند ولاحظنا ان الأطفال لديهم ضغط اكبر من الإباء للهجرة ولكن الإباء لديهم ضغوط اقتصادية اكبر و المستوى المرتفع من الضغوط يشكل خطر على الإباء والابناء ولكن مع توفر الدعم الاجتماعى للعائلة يسهل التكيف وكان اكثر فاعلية للاباء من الأبناء فمستوى الضغوط و الدعم تنوع ولكن العلاقة بين مستوى الضغوط والدعم والتكيف كان في الغالب في مجموعات بلد المنشأ .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التعقيب على الدراسات السابقة :-

من حيث الأهداف:-

تباينت أهداف الدراسات السابقة بإختلاف المتغيرات التي تناولتها هذه الدراسات حيث هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بمتغيرات أُخرى ومن هذه الدراسات دراسة حسونه (٢٠١٤) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والمسؤولية الإجتماعية لدى القيادات الطلابية ، ودراسة أبو عون (٢٠١٤) والتى هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات و العلاقة بين الضغوط النفسية و الدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى الصحقيين بعد حرب غزة ، ودراسة لابريجوا (٢٠١٣) و التي تهدف الي الكشف عن مستوى الضغط و المظغطات و الإستجابة النفسية الإجتماعية الفسيولوجية لدى الطلاب الجامعيين ، ودراسة الشافعي (٢٠١٢) والتي تهدف إلى تحديد العلاقة بين الضغوط ومستوى الطموح لدى طلبة المرحلة الأُولى من الثانوية العامة ، ودراسة أبو سخيله (٢٠١١) ، والتي هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بمحافظة الشمال المدمرة منازلهم وعلى أكثر الضغوط إنتشاراً ، ودراسة البيرقدار (٢٠١١) والتى تهدف إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية ، ودراسة عبد الحليم (٢٠١٠) والتي تهدف إلى إكتشاف العلاقة بين قلق المستقبل ومعنى الحياة من جهة وقلق المستقبل والضغوط النفسية من جهة أُخرى ومعنى الحياة والضغوط النفسية من جانب أخر ، ودراسة أبو حبيب (٢٠١٠) والتي تهدف إلى التعرف على الضغوط النفسية وإستراتيجية مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء ، ودراسة شاة وأخرون (٢٠١٠) والتي تهدف إلي التعرف علي مستوى الضغوط وشدتها ومصادرها لدى الطلاب الجامعيين ، ودراسة المدهون (٢٠٠٩) والتي تهدف إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية لدى عينه من طلبة جامعة فلسطين من أجل تعديل سلوكهم بعد التعرف على مصادر الضغوط وأساليب مواجهتها وطرق التغلب عليها ، ودراسة أجولا و أنجورى (٢٠٠٩) و التي تهدف إلى تقيم الضغوط الأكاديمية و الأعراض و الأثار التي يعيشونها الطلاب المقبلين على التخرج ، ودراسة عربيات والخرابشة (٢٠٠٧) والتى هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية التى يتعرض لها الطلبة المتفوقون وكيفية التعامل معها وعلاقتها ببعض المتغيرات كالجنس والمرحلة الدراسية ، ودراسة دخان والحجار (٢٠٠٥) ، والتي تهدف إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم بالإضافة إلى

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة ، ودراسة جوده (٢٠٠٤) والتي تهدف إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة ، ودراسة أوليكان (٢٠٠٤) والتي تهدف إلي التعرف علي مصادر الضغط النفسي لدى المدراء و الإستراتيجيات التكيفية الملائمة للتخفيف من حدة الضغط النفسي ، ودراسة الزيناتى (٢٠٠٣) والتي تهدف إلى بيان الفرق في مستوى الضغوط النفسية و طبيعة العلاقة بين عوامل الشخصية الصبورة ومستوى الضغوط النفسية .

كما هدفت دراسة المصراتي (٢٠١٤) إلى التعرف على أهم خصائص المهاجرين غير الشرعين و تجاربهم وخبراتهم المتعلقة بالهجرة ، ودراسة شهاب (٢٠١٣) والتي تهدف إلى التعرف على الأثار الإقتصادية والإجتماعية و السياسية للهجرة الخارجية في محافظة طولكرم و التعرف على خصائص المهاجرين من النواحي الديمغرافية و الإقتصادية والإجتماعية و علاقة ذلك كله في إتخاذ قرار الهجرة ، ودراسة إبراهيم (٢٠١٣) والتي تهدف إلى دراسة الهجرة الخارجية للكفاءات العلمية و العناصر الشابة وأثارها على النواحى الثقافية و التنموية و الإجتماعية و الإقتصادية و الديمغرافية على المجتمع العراقى ، ودراسة سعيد والتي تهدف (٢٠١٢) إلى التعرف على العلاقة بين درجة الرضا عن الواقع ومستوى الطموح والإتجاه نحو الهجرة لدى العملين وغير العاملين من خريجي الجامعات ، ودراسة نصيره (٢٠١١) والتي تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط الحياتية والإتجاهات نحو الهجرة لدى الطلبة المقبلين على التخرج ، ودراسة فياض (٢٠١١) والتي تهدف الى تحليل سياسات هجرة المغاربة إلى أوروبا و تحليل ومقارنة حجم وطبيعة جالياتهم مع الجاليات المهاجرة الكبيرة والصغيرة ، ودراسة كوزلوسكا وآخرون (٢٠٠٨) و التي هدفت الى إيجاد وتقييم الصحة النفسية والمرضية في مجتمع المهاجرين البولنديين الذين انضموا للمملكة المتحدة والتركيز على اكتشاف نقاط الضغط في تجربة هؤلاء المهاجرين وإمكانية ربط هذه التجربة بالتكيف ، ودراسة زهرى (٢٠٠٦) والتي تهدف إلى التعرف على إتجاهات الشباب المصري نحو الهجرة إلى اوروبا والبيئة الإجتماعية والسياسية والإقتصادية التي تنمو فيها هذه الإتجاهات ومستوى وعى الشباب بالهجرة غير الشرعية ، دراسة لفيت وآخرون (٢٠٠٣) و التي تهدف الى مقارنة الضغوط لدى الإباء والابناء و اثر الضغوط على التكيف لديهم و دور الدعم الاجتماعى في تسهيل عملية التكيف لديهم ، بينما تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والإتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من حيث الأدوات:-

فيما يتعلق بالأدوات المستخدمة نجد بأنها تشابهت إلى حد كبير مع خصوصية كل دراسة ففي دراسة حسونه (٢٠١٤) إستخدم إستبانة المسؤولية الاجتماعية وإستبانة الضغوط النفسية ، ودراسة أبو عون (٢٠١٤) إستخدم مقياس الضغوط النفسية ومقياس الدافعية للإنجاز ومقياس فاعلية الذات ، ودراسة لابريجوا (٢٠١٣) إستخدم مقياس الضغط و مقياس الاستجابة النفسية و الاجتماعية و الفسيولوجية ، ودراسة الشافعي (٢٠١٢) إستخدمت الباحثة مقياس الضغوط ومقياس مستوى الطموح ، ودراسة أبو سخيله (٢٠١١) إستخدم مقياس الضغوط النفسية ، ودراسة البيرقدار (٢٠١١) إستخدمت مقياس الضغط النفسى ومقياس الصلابة النفسية ، ودراسة عبد الحليم (٢٠١٠) إستخدم مقياس قلق المستقبل ومقياس معنى الحياة ومقياس الضغوط النفسية ، ودراسة أبو حبيب (٢٠١٠) إستخدم مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومقياس الضغوط النفسية ، ودراسة شاة وأخرون (٢٠١٠) إستخدم استبانة الضغوط النفسية ، ودراسة الدهون (٢٠٠٩) ، إستخدم مقياس مواقف الحياة الضاغطة ومقياس الرضا عن الحياة ، ودراسة أجولا وأنجورى (٢٠٠٩) إستخدم استبانة الضغوط الاكاديمية ،ودراسة عربيات و الخرابشة (٢٠٠٧) إستخدم الباحثان مقياس الضغوط النفسية ومقياس إسترتجيات التعامل مع الضغوط النفسية ، ودراسة دخان و الحجار (٢٠٠٥) إستخدم إستبيان لقياس الضغوط النفسية وإستبيان لقياس مدى الصلابة النفسية ، ودراسة جوده (٢٠٠٤) إستخدم مقياس أساليب مواجهة الضغوط ومقياس لقياس الصحة النفسية ، دراسة أوليكان (٢٠٠٤) إستخدم إستبيان لقياس مستويات الضغط النفسي و تحديد الاستراتجيات التكيفية ، ودراسة الزينانى (٢٠٠٣) إستخدم مقياس لقياس أنماط الشخصية الصبورة وإستبانة الضغوط النفسية ، ودراسة المصراتى (٢٠١٤) حيث تم مقابلة جميع المحتجزين فترة إجراء الدراسة " مسح شامل " ، ودراسة سعيد (٢٠١٢) إستخدم إستبانة الرضا عن الواقع ومقياس الطموح العام للراشدين وإستبانة الإتجاه نحو الهجرة ، ودراسة نصيره (٢٠١١) ، إستخدم مقياس ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة ومقياس الإتجاه نحو الهجرة إلى الخارج ، دراسة كوزلوسكا وآخرون (٢٠٠٨) حيث استخدم الباحثون إستبيان إستقصائي و إستبيان يتعلق بالصحة العامة و مقياس للكفاءة الذاتية العامة ،ودراسة زهري (٢٠٠٦) ، تم إجراء مسح ميداني مستخدماً إستمارة إستبيان قياسية لجمع البيانات وإجراء المقابلات وإستخدام المناقشات الجماعية المكثفة ، ، ودراسة لفيت (٢٠٠٣) وآخرون تم إستخدام مقياس ضغوط الهجرة وإجراء مقابلة للأبناء، وفي دراستنا الحالية تم إستخدام مقياس الضغوط النفسية ومقياس الاتجاه نحو الهجرة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من حيث العينة:-

إختلفت الدراسات السابقة في نوعية العينة التي تم إجراء الدراسة عليها إلا أن معظم الدراسات أُجريت على طلبة الجامعات مثل دراسة حسونه (٢٠١٤) ، ودراسة لابريجوا (٢٠١٣) ، ودراسة أبو سخيله(٢٠١١) ، ودراسة البيرقدار (٢٠١١)ودراسة عبد الحليم(٢٠١٠) ، ودراسة شاة و أخرون (٢٠١٠) ودراسة المدهون(٢٠٠٩) ، ودراسة أجولا و أنجورى (٢٠٠٩) ودراسة دخان والحجار(٢٠٠٥) ، ودراسة جوده (٢٠٠٤) ، ودراسة الزيناتى (٢٠٠٣)، ودراسة سعيد (٢٠١٢) ، ودراسة نصير(٢٠١١) .

ماعدا دراسة أبوعون (٢٠١٤) والتى أُجريت على عينة من الصحقيين ، ودراسة المصراتى (٢٠١٤) و التي أجريت على المهاجرين غير الشرعين الموقوفين بمركز قنفوده بمدينة بنغازى ، ودراسة شهاب (٢٠١٣) والتي أُجريت على أُسر المهاجرين في محافظة طولكرم ، دراسة الشافعى (٢٠١٢) والتى أُجريت على طلبة المرحلة الأُولى من الثانوية العامة ، دراسة أبو حبيب (٢٠١٠) والتي أُجريت على عينه تتكون من ٦٣٢ طالباً وطالبة من مدارس الثانوية الحكومية ، دراسة كوزلوسكا وآخرون (٢٠٠٨) و التي أجريت على المهاجرين البولنديين بعد انضمامهم للمملكة المتحدة ، ودراسة عربيات و الخرابشة (٢٠٠٧) والتى أُجريت على الطلبة المتفوقون في المؤسسات التى أنسأتها وزارةالتربية و التعليم للتعامل معهم ، ودراسة زهرى (٢٠٠٦) ، والتي أُجريت على الشباب ما بين ١٨ – ٤٠ سنه وهم أكثر الفئات تعرضاً لمخاطر الهجرة غير الشرعية ، ودراسة أوليكان (٢٠٠٤) و التي أُجريت على عينة تكونت من ٣٤٦ مديراً في المدارس الثانوية ، ودراسة لفيت (٢٠٠٣) حيث أجريت هذه الدراسة على ٤٢٩ من الأطفال حديثى الهجرة التي تتراوح اعمارعم بين ٧ – ١٨ وابائهم .

بينما دراستنا الحالية أُجريت على عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة .

من حيث المنهج المستخدم:-

إن معظم الدراسات السابقة إستخدمت المنهج الوصفي التحليلي وهو المنهج المستخدم في الدراسة الحالية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ما تميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:-

تتميز الدراسة الحالية في موضوعها حيث يعد مختلفاً فقد ضم عنواناً مميزاً يتحدث عن ظاهرة هامه إنتشرت مؤخراً وهى هجرة الشباب ، كما إستهدفت عينه وشريحه مهمه في مجتمعنا الفلسطيني وهم (خريجي الجامعات الفلسطينية في قطاع غزه) حيث إن الدراسات عن الخريجين الجامعيين و الهجرة محدودة على حد علم الباحث .

كما أن هذه الدراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والإتجاه نحو الهجرة لدى خريجين الجامعات في قطاع غزة وما لهذا الهدف من دلالات يمكن أن يستفيد منها المهتمون والأخصائيين النفسين والإجتماعين و الجهات التي تهتم بالخريجين ومشكلاتهم .

قد لاحظ الباحث عدم تناول متغيرات الدراسة السابقة الضغوط النفسية والإتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات في قطاع غزة فكانت هذه الدراسة بمثابة أول دراسة تتناول هذه المتغيرات على حد علم الباحث.

ومن هنا يأمل الباحث أن تقدم هذه الدراسة معرفة جديده تضاف إلى ميدان علم النفس و أن تكون هذه الدراسة تكملة للجهود التي بذلت في دراسة الضغوط النفسية والإتجاه نحو الهجرة وأن نتعرف من خلالها على طبيعة الضغوط النفسية لدى الخريجين وإتجاههم نحو الهجرة و الأسباب التي تدفعهم للهجرة وترك أوطانهم وأيضا المساهمة من خلال هذه الدراسة في وضع أفكار و حلول جديدة لذلك .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الصعوبات التي واجهت الباحث أثناء إعداده للدراسة :-

١-الإنقطاع المستمر للتيار الكهربائي الأمر الذى أعاق الباحث و أثر سلباً على سرعة إنجاز الدراسة النظرية والتطبيقية .

٢-ندرة وشح الدراسات السابقة التي تناولت دراسة الخريجين و الاتجاه نحو الهجرة حسب إطلاع الباحث و التي إجتهد الباحث فى الوصول إليها .

٣-واجه الباحث صعوبات أثناء تطبيق مقاييس الدراسة حيث تطلب منة توزيعها على فئات عمرية مختلفة من الخريجين الجامعيين من الجنسين وإختلاف مدة التخرج والمنطقة ومستوى الدخل مما تطلب من الباحث جهد ووقت للوصول الى العينة المطلوبة .

٤-خصوصية الشريحة التي تجرى عليها الدراسة " الخريجين الجامعين " فكان لابد من إعداد مقاييس تتناسب بشكل خاص مع طبيعة الضغوط النفسية التي يواجهونها ومايمرون به من صعوبات ونتوصل من خلالها على إتجاهاتهم نحو الهجرة إلى الخارج الأمر الذى جعل الباحث يجتهد ويطلع على الدراسات المختلفة بما يمكنه للوصول الى مقاييس تتناسب مع واقع الخريجين الجامعين في قطاع غزة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- الأساليب الإحصائية المستخدمة
- خطوات اجراء الدراسة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

تناول الباحث في هذا الفصل وصفاً للإجراءات التي قام بها لتحقيق أهداف الدراسة، وقد تمثلت في إختيار منهج ومجتمع وعينة الدراسة، والتأكد من صدق أدوات الدراسة وثباتها والأساليب الإحصائية التي تم إستخدامها، وفيما يأتي وصف لهذه الإجراءات:

أولاً: منهج الدارسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإستخدام المنهج الوصفي التحليلي، والذي يحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة، وتحليل بياناتها، والعلاقة بين مكوناتها، والآراء التي تطرح حولها والعمليات التي تتضمنها، والآثار التي تحدثها.

حيث يعرف المنهج الوصفي التحليلي بأنه: "المنهج الذي من خلاله يمكن وصف الظاهرة موضوع الدراسة، وتحليل بياناتها، وبيان العلاقات بين مكوناتها، والآراء التي تطرح حولها، والعمليات التي تتضمنها، والآثار التي تحدثها. (صادق وأبو حطب ،2010: 105-104).

وقد تم إستخدام مصدرين رئيسين من مصادر المعلومات:

- **المصادر الثانوية:** تم الرجوع إلى مصادر البيانات الثانوية لمعالجة الإطار النظري للبحث، والتي تتمثل في الكتب، والمراجع العربية والأجنبية ذات العلاقة، والدوريات، والمقالات، والتقارير، والأبحاث، والدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدارسة، والبحث، والمطالعة في مواقع الإنترنت المختلفة.
- **المصادر الأولية:** لمعالجة الجوانب التحليلية لموضوع البحث، تم جمع البيانات الأولية من خلال الإستبانه كأداة رئيسة للبحث، صممت خصيصاً لهذا الغرض، وقد تم تفريغ وتحليل البيانات بإستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS".

ثانياً: مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزة في الفترة الزمنية الممتده بين عامي (٢٠٠٥ – ٢٠١٥) والبالغ عددهم (١٠١٠٣٩) خريج جامعى يتوزعون على أربع جامعات رئيسية وهى(الجامعة الإسلامية – جامعة الأزهر – جامعة القدس المفتوحة – جامعة الأقصى) ، و الجدول رقم (٣) يوضع توزيع مجتمع الدراسة من الخريجين حسب الجامعة والنوع (ذكور/إناث) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (٣)

يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجامعة والنوع(ذكور/إناث)

الجامعة	ذكور	إناث	المجموع
الجامعة الإسلامية	١٢٧٥٨	٢٣٠٩٥	٣٥٨٥٣
جامعة الازهر	٨٦٠٧	٩٤٣٠	١٨٠٣٧
جامعة الاقصى	٨١٥٦	١٨٦٢٦	٢٦٧٨٢
جامعة القدس المفتوحة	١٠٩٣١	٩٤٣٦	٢٠٣٦٧
المجموع	٤٠٤٥٢	٦٠٥٨٧	١٠١٠٣٩

ثالثاً: عينة الدراسة:

قد تم إختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية حيث قام الباحث بإتباع معادلة ستيفن ثامبسون لتحديد عينة الدراسة والجدول رقم (٤) يوضح معادلة ستيفن ثامبسون

معادلة ستيفن ثامبسون

$$n = \frac{N \times p(1-p)}{\left[\left[N-1 \times \left(d^2 \div z^2\right)\right] + p(1-p)\right]}$$

جدول رقم (٤) يوضح معادلة ستيفن ثامبسون

N	حجم المجتمع
z	الدرجة المعيارية المقابلة لمستوى الدلالة ٠,٩٥ وتساوي ١,٩٦
d	نسبة الخطأ وتساوي ٠,٠٥
p	نسبة توفر الخاصية والمحايدة = ٠,٥٠

وبالتطبيق في المعادلة نجد :

$$n = \frac{101039 \times 0.5(1-0.5)}{\left[\left[101039-1 \times \left(0.05^2 \div 1.96^2\right)\right] + 0.5(1-0.5)\right]}$$

وعليه حجم العينة بناءً على تطبيق معادلة ستيفن ثامبسون هو: 382.7086925 مفرده وقد زاد الباحث الحجم إلى 400 بهدف الدقة في النتائج .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١- عينة الدراسة الإستطلاعية:

تكوّنت عينة الدراسة الإستطلاعية من (30) مفردة من خريجي الجامعات، تم إختيارهم بطريقة عشوائية بغرض تقنين أداوات الدراسة، والتحقق من صلاحيتها للتطبيق على العينة الأصلية، وقد تم إحتسابهم ضمن عينة الدراسة التي تم التطبيق عليها، حيث كانت نتائجها متوافقة مع إختبارات الصدق والثبات.

٢- عينة الدراسة الأصلية:

تكونت عينة الدراسة الفعلية من (٤٠٠) خريج من خريجي الجامعات الفلسطينية، بحيث يتم الإختيار بطريقة عشوائية، ويعتبر هذا الحجم مناسب لإجراء المعالجات الإحصائية عليها، جدول رقم (٥) يوضح توزيع أفراد العينة التى تم التطبيق عليها حسب المتغيرات الديمغرافية .

جدول (٥)

توزيع أفراد العينة حسب المتغيرات الديمغرافية

المتغير	فئات المتغير	العدد	النسبة المئوية %
العمر	أقل من ٢٥سنة	١٧١	٤٢,٨
	٢٦إلى أقل من ٣٠سنة	١٣٧	٣٤,٢
	٣١إلى أقل من ٣٥سنة	٥١	١٢,٨
	أكثر من ٣٥سنة	٤١	١٠,٢
الجنس	ذكر	١٨٥	٤٦,٣
	أنثى	٢١٥	٥٣,٧
الحالة الإجتماعية	أعزب	٢١٣	٥٣,٢
	متزوج	١٨٠	٤٥,٠
	مطلق	٦	١,٥
	أرامل	١	٠,٣
المنطقة	قرية	٣٦	٩,٠
	مخيم	١٢٢	٣٠,٥
	مدينة	٢٤٢	٦٠,٥

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجامعة	الإسلامية	١٤٢	٣٥,٥
	الأقصى	٨٩	٢٢,٣
	الأزهر	٩٥	٢٣,٧
	القدس المفتوحة	٧٤	١٨,٥
الدخل الشهري	أقل من ١٠٠٠ شيكل	٢٣٢	٥٨,٠
	من ١٠٠٠- ٢٥٠٠ شيكل	١١٠	٢٧,٤
	من ٢٥٠٠- ٤٠٠٠ شيكل	٥١	١٢,٨
	أكثر من ٤٠٠٠ شيكل	٧	١,٨
مدة التخرج	أقل من ٣ سنوات	١٥٩	٣٩,٨
	من ٣ – ٥ سنوات	١١٩	٢٩,٨
	من ٥ – ٧ سنوات	٥٢	١٣,٠
	أكثر من ٧ سنوات	٧٠	١٧,٤
	المجموع	٤٠٠	١٠٠,٠

يتضح من الجدول السابق رقم (٥) مايلي :

العمر : تبين مانسبته (٤٢,٨%) أقل من ٢٥ سنة ، بينما ما نسبته (٣٤,٢%) من ٢٦إلى أقل من ٣٠سنة ، بينما مانسبته (١٢,٨%) من ٣١إلى أقل من ٣٥سنة ، بينما مانسبته (١٠,٢%) أكثر من ٣٥سنة .

الجنس : تبين ما نسبته (٤٦,٣%) هم من جنس الذكور، بينما ما نسبته (٥٣,٧%)، هم من جنس الإناث.

الحالة الاجتماعية : تبين ما نسبته (٥٣,٢%) هم من غير المتزوجين، بينما ما نسبته (٤٥,٠%)، هم من المتزوجين، بينما ما نسبته (١,٥%)، هم من المطلقين، بينما ما نسبته (٠,٣%)، هم من الأرامل.

المنطقة : تبين ما نسبته (٩,٠%) هم من الذين يسكنون في القرى، بينما ما نسبته (٣٠,٥%)، هم من الذين يسكنون في المخيمات، بينما ما نسبته (٦٠,٥%)، هم من الذين يسكنون في المدن .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجامعة : تبين ما نسبته (٣٥,٥%) هم من الذين تخرجوا من الجامعة الإسلامية، بينما ما نسبته (٢٢,٣%)، هم من الذين تخرجوا من جامعة الأقصى، بينما ما نسبته (٢٣,٧%)، هم من الذين تخرجوا من جامعة الأزهر، بينما ما نسبته (١٨,٥%)، هم من الذين تخرجوا من جامعة القدس المفتوحة.

الدخل الشهري: تبين ما نسبته (٥٨,٠%) هم من الذين دخلهم أقل من ١٠٠٠ شيكل، بينما ما نسبته (٢٧,٥%)، هم من الذين دخلهم من ١٠٠٠- ٢٥٠٠ شيكل، بينما ما نسبته (١٢,٨%)، هم من الذين دخلهم من ٢٥٠٠- ٤٠٠٠ شيكل، بينما ما نسبته (١,٨%)، هم من الذين دخلهم من أكثر من ٤٠٠٠ شيكل.

مدة التخرج: تبين ما نسبته (٣٩,٨%) هم من الذين مدة تخرجهم أقل من ٣ سنوات، بينما ما نسبته (٢٩,٨%)، هم من الذين مدة تخرجهم من ٣ – ٥ سنوات، بينما ما نسبته (١٣,٠%)، هم من الذين مدة تخرجهم من ٥ – ٧ سنوات، بينما ما نسبته (١٧,٤%)، هم من الذين مدة تخرجهم أكثر من ٧ سنوات.

رابعاً: أداة الدراسة:

تعد الإستبانة أكثر وسائل الحصول على البيانات من الأفراد إستخداماً وإنتشاراً، وتعرف الإستبانة بأنها: "أداة ذات أبعاد، وبنود تستخدم للحصول على معلومات أو أراء يقوم بالإستجابة لها المفحوص نفسه، وهي كتابية تحريرية" (الأغا والأستاذ،2004: 116).

وقد تم إستخدام مقياسين لقياس " **الضغوط النفسية وعلاقتها بالإتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزة**".

وتتكون الأداة من الأقسام التالية:

١- مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث.

٢- مقياس الإتجاه نحو الهجرة من إعداد الباحث.

٣- بالإضافة إلى مجموعة من المتغيرات الديمغرافية التي إستخدمها الباحث مع العينة، وهي (العمر، الجنس، الحالة الإجتماعية، المنطقة، الجامعة، الدخل الشهري، مدة التخرج) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

خطوات بناء أداة الدراسة:

١- الإطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، والإستفادة منها في بناء الإستبانة، وصياغة فقراتها.

٢- تحديد الأبعاد الرئيسة التي شملتها المقاييس.

٣- تحديد الفقرات التي تقع تحت كل بعد.

٤- تم تصميم المقياس الأول لقياس مستوى الضغوط النفسية، وقد تكونت من (52) فقرة موزعين على ٦ أبعاد (الضغوط) وهي الضغوط الإقتصادية، الضغوط الشخصية، الضغوط الأُسرية، الضغوط الإجتماعية، الضغوط الإنفعالية، الضغوط السياسية والثاني لقياس طبيعة الإتجاهات نحو الهجرة، وقد تكون من (36) فقرة ، موزعين على ٥ أبعاد وهي العوامل الشخصية، العوامل الإجتماعية، العوامل السياسية، العوامل النفسية، العوامل الإقتصادية إنظر ملحق رقم (١) و رقم (3).

٥- تم عرض أداة الدراسة على المشرف، والأخذ بمقترحاته وتعديلاته الأولية.

٦- تم عرض أداة الدراسة على (10) محكمين من الأكاديميين في علم النفس و الصحة النفسية ، في الجامعة الإسلامية، وجامعة الأزهر، وجامعة الأقصى، وجامعة القدس المفتوحة والملحق رقم (5) يبين أسماء المحكمين.

٧- في ضوء أراء المحكمين تم تعديل بعض الفقرات من حيث الحذف، أو الإضافة والتعديل؛ لتستقر فقرات المقياسين في صورتهما النهائية على (50) فقرة في مقياس الضغوط النفسية ، و(36) فقرة مقياس الإتجاه نحو الهجرة . إنظر ملحق (2) ، (4).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

صدق وثبات مقاييس أداة الدراسة:

اولاً: صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية:

أولاً: صدق مقياس الضغوط النفسية:

يقصد بصدق مقياس: "التأكد من أنها سوف تقيس ما أعدت لقياسه"، كما يقصد بالصدق: "شمول الإستقصاء لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها، ومفرداتها من ناحية ثانية، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها" .

(عبيدات وآخرون،44:2001)

وقد تم التأكد من صدق المقياس بطريقتين:

١- صدق المحكمين" الصدق الظاهري"

تم عرض أدوات الدراسة على (10) محكمين من الأكاديميين والمتخصصين في الصحة النفسية ، وعلم النفس في الجامعات الفلسطينية، وتم تعديل بعض الفقرات في المقياسين تبعاً لآرائهم ، انظر ملحق رقم (5) .

٢-صدق الاتساق الداخلي" Internal Validity "

اعتمد الباحث العينة الإستطلاعية في إحتساب صدق الإتساق الداخلي والبالغ عددهم (30) خريج من خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزة ، ويقصد بصدق الإتساق الداخلي: "مدى إتساق كل فقرة من فقرات المقياس مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وقد تم حساب الإتساق الداخلي للمقياس، وذلك من خلال حساب معاملات الإرتباط بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية له، كما هو في الجدول التالي رقم (٦).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (٦)

معامل الإرتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة للمقياس

م	معامل بيرسون للارتباط	القيمة الاحتمالية (Sig.)	م	معامل بيرسون للارتباط	القيمة الاحتمالية (Sig.)	م	معامل بيرسون للارتباط	القيمة الاحتمالية (Sig.)
الضغوط الاقتصادية			الضغوط الاسرية			-٣٣	٠,٦٣٣	٠,٠٠٠
-١	٠,٨٠٠	٠,٠٠٠	-١٧	٠,٦٦٩	٠,٠٠٠	الضغوط الانفعالية		
-٢	٠,٨٣٣	٠,٠٠٠	-١٨	٠,٦٣٣	٠,٠٠٠	-٣٤	٠,٥٢٥	٠,٠٠٣
-٣	٠,٦٢٤	٠,٠٠٠	-١٩	٠,٧٦٥	٠,٠٠٠	-٣٥	٠,٥٧٣	٠,٠٠١
-٤	٠,٦١٣	٠,٠٠٠	-٢٠	٠,٨٢٣	٠,٠٠٠	٣٦	٠,٧١٢	٠,٠٠٠
-٥	٠,٥٩٨	٠,٠٠٠	-٢١	٠,٨٨٦	٠,٠٠٠	-٣٧	٠,٧٧٧	٠,٠٠٠
-٦	٠,٦٣٢	٠,٠٠٠	-٢٢	٠,٦٥٤	٠,٠٠٠	-٣٨	٠,٨٤٤	٠,٠٠٠
-٧	٠,٥٤٠	٠,٠٠٢	-٢٣	٠,٦٦١	٠,٠٠٠	-٣٩	٠,٦٢٥	٠,٠٠٠
-٨	٠,٥١٤	٠,٠٠٤	-٢٤	٠,٨٦٥	٠,٠٠٠	-٤٠	٠,٧٠٧	٠,٠٠٠
-٩	٠,٦٢٤	٠,٠٠٠	الضغوط الاجتماعية			الضغوط السياسية		
الضغوط الشخصية (الذاتية)			-٢٥	٠,٧١٥	٠,٠٠٠	-٤١	٠,٦٣٩	٠,٠٠٠
-١٠	٠,٨١١	٠,٠٠٠	-٢٦	٠,٥٥٦	٠,٠٠٠	-٤٢	٠,٧١٠	٠,٠٠٠
-١١	٠,٨٩٧	٠,٠٠٠	-٢٧	٠,٧١٠	٠,٠٠٠	-٤٣	٠,٦٣٩	٠,٠٠٠
-١٢	٠,٨٥٠	٠,٠٠٠	-٢٨	٠,٧٥١	٠,٠٠٠	-٤٤	٠,٦١٤	٠,٠٠٠
-١٣	٠,٧١٢	٠,٠٠٠	-٢٩	٠,٤٩٤	٠,٠٠٥	-٤٥	٠,٦٤٨	٠,٠٠٠
-١٤	٠,٧٨٤	٠,٠٠٠	-٣٠	٠,٧٩١	٠,٠٠٠	-٤٦	٠,٥٧٩	٠,٠٠١
-١٥	٠,٦١٣	٠,٠٠٠	-٣١	٠,٤٩٧	٠,٠٠٥	-٤٧	٠,٥٣٣	٠,٠٠٢
-١٦	٠,٧٠٠	٠,٠٠٠	-٣٢	٠,٦٢٠	٠,٠٠٠	-٤٨	٠,٨٤٠	٠,٠٠٠
						-٤٩	٠,٦٠٣	٠,٠٠٠
						-٥٠	٠,٤٠٨	٠,٠٢٥

- الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يوضح جدول (٦) معامل الإرتباط بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية لكل بعد، والذي يبين أن معاملات الإرتباط المبينة دالة عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) وبذلك تعتبر الأبعاد صادقة لما وضعت لقياسه.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الصدق البنائي : " Structure Validity"

يعتبر الصدق البنائي أحد مقاييس صدق الأداة الذي يقيس مدى تحقق الأهداف التي تريد الأداة الوصول إليها، ويبين مدي إرتباط كل بعد من أبعاد الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات المقياس، وللتحقق من الصدق البنائي تم حساب معاملات الإرتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس كما في جدول (٧).

جدول (٧)

معامل الإرتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس

والدرجة الكلية للمقياس

م	الضغوط	معامل بيرسون للارتباط	القيمة الاحتمالية (sig)
١-	الضغوط الاقتصادية	٠,٨٣٦	*0.000
٢-	الضغوط الشخصية (الذاتية)	٠,٧٨٩	*0.000
٣-	الضغوط الاسرية	٠,٨٥٧	*0.000
٤-	الضغوط الاجتماعية	٠,٨٧١	*0.000
٥-	الضغوط الانفعالية	٠,٨٤٢	*0.000
٦-	الضغوط السياسية	٠,٤٥٣	*0.012

- الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة.($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من جدول (٧) أن جميع معاملات الإرتباط في جميع أبعاد المقياس دالة إحصائياً، وبدرجة قوية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) وبذلك تعتبر جميع أبعاد المقياس تقيس ما وضعت لقياسه.

ثانياً: ثبات مقياس الضغوط النفسية : " Reliability "

يشير الثبات إلى: "مدى إتساق نتائج المقياس، فإذا حصلنا على درجات متشابهة عند تطبيق نفس الاختبار على نفس المجموعة مرتين مختلفتين، فإننا نستدل على ثباتها"

(علام،466:2010)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد تم التحقق من ثبات مقياس الضغوط النفسية من خلال طريقتين وذلك كما يلي:

أ - معامل ألفا كرونباخ :(Cronbach's Alpha Coefficient)

تقوم هذه الطريقة على أساس إحتساب معاملات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية لفقراته، والتعرف على معدلات الثبات.

ب - طريقة التجزئة النصفية: (Split Half Method)

حيث تم تجزئة فقرات الإختبار إلى جزأين (الأسئلة ذات الأرقام الفردية، والأسئلة ذات الأرقام الزوجية)، ثم تم حساب معامل الإرتباط بين درجات الأسئلة الفردية، ودرجات الأسئلة الزوجية، وبعد ذلك تم تصحيح معامل الإرتباط بمعادلة سبيرمان براون = معامل الإرتباط المعدل وفقاً للمعالدة التالية : $R_{Correct} = \frac{2R}{1+R}$ ، حيث R معامل الإرتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية.

والجدول رقم (٨) يبين نتائج الثبات وفقاً لطريقة معاملات ألفا كرونباخ و طريقة التجزئة النصفية لمقاييس الدراسة:

جدول (٨)

نتائج معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الضغوط النفسية

م	الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	معامل الارتباط	معامل الارتباط المعدل
١-	الضغوط الاقتصادية	٩	٠٧٩٣	٠,٦٢٥	٠,٧٦٩
٢-	الضغوط الشخصية (الذاتية)	٧	٠,٦٨٨	٠,٦٢٠	٠,٧٦٥
٣-	الضغوط الاسرية	٨	٠,٨٨٣	٠,٨٤١	٠,٩١٤
٤-	الضغوط الاجتماعية	٩	٠,٧٣١	٠,٥١٠	٠,٦٧٦
٥-	الضغوط الانفعالية	٧	٠,٧٢٥	٠,٦٧٤	٠,٨٠٥
٦-	الضغوط السياسية	١٠	٠,٦٧٥	٠,٥٥٩	٠,٧١٧
	الدرجة الكلية للضغوط النفسية	٥٠	٠,٩٢٤	٠,٧٩٠	٠,٨٨٣

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويتبين لنا من النتائج الموضحة في جدول (٨) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس تساوي (٠,٩٢٤) وهذا يدل على أنه قيمة مرتفعة مما يدلل هذا على أن الثبات مرتفع ودال إحصائياً، كما يتبين لنا أن قيمة معامل الإرتباط المعدل(سبيرمان براون) (Spearman Brown) مرتفع ودال إحصائياً، بذلك يكون المقياس في صورته النهائية كما هي في الملحق (٢) قابل للتوزيع، ويكون الباحث قد تأكد من صدق وثبات مقاييس الدراسة، مما يجعله على ثقة تامة بصحة الأداة المستخدمة، وصلاحيتها لتحليل النتائج، والإجابة عن أسئلة الدراسة، وإختبار فرضياتها.

ثالثا : وصف مقياس الضغوط النفسية وطريقة تصحيحه :

يتكون مقياس الضغوط النفسية من (٥٠) فقرة موزعين على ستة أبعاد وهى كما يلى :

الجدول رقم (٩)

يبين توزيع الفقرات على أبعاد مقياس الضغوط النفسية

م	الابعاد	عدد الفقرات
١	الضغوط الإقتصادية	٩
٢	الضغوط الشخصية	٧
٣	الضغوط الأسرية	٨
٤	الضغوط الإجتماعية	٩
٥	الضغوط الإنفعالية	٧
٦	الضغوط السياسية	١٠

وأمام كل فقرة خمس خيارات وهى (موافق بشده ، موافق ، محايد ، غير موافق ، غير موافق بشدة) تصحح وفق تدرج ليكرت الخماسي (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) للفقرات الموجبة و العكس للفقرات السالبة وجميع فقرات الإستبانة سالبة بإستثناء الفقرات التالية فهى موجبة (١٢ ، ١٣ ، ٣٢ ، ٣٧ ، ٣٨ ، ٣٩) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً: صدق وثبات مقياس الاتجاه نحو الهجرة

أولاً: صدق مقياس الإتجاه نحو الهجرة:

يقصد بصدق مقياس: "التأكد من أنها سوف تقيس ما أعدت لقياسه"، كما يقصد بالصدق: "شمول الإستقصاء لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها، ومفرداتها من ناحية ثانية، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها" .

(عبيدات وآخرون،44:2001)

وقد تم التأكد من صدق المقياس بطريقتين:

١- صدق المحكمين" الصدق الظاهري"

تم عرض أدوات الدراسة على (١٠) محكمين من الأكاديميين والمتخصصين في الصحة النفسية، وأقسام علم النفس في الجامعات الفلسطينية، وتم تعديل بعض الفقرات في المقياسين تبعاً لآرائهم ، أُنظر ملحق رقم (٥) .

٢-صدق الإتساق الداخلي""Internal Validity

إعتمد الباحث العينة الإستطلاعية في إحتساب صدق الإتساق الداخلي والبالغ عددهم (30) خريج من خريجي الجامعات الفلسطينية، ويقصد بصدق الإتساق الداخلي: "مدى إتساق كل فقرة من فقرات المقياس مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وقد تم حساب الإتساق الداخلي للمقياس، وذلك من خلال حساب معاملات الإرتباط بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية له، كما هو في الجدول التالي رقم (١٠).

جدول (١٠)

معامل الإرتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة للمقياس

م	معامل بيرسون للارتباط	القيمة الاحتمالية (Sig.)	م	معامل بيرسون للارتباط	القيمة الاحتمالية (Sig.)	م	معامل بيرسون للارتباط	القيمة الاحتمالية (Sig.)
العوامل الشخصية (الذاتية)			-١٣	٠,٥٧٥	٠,٠٠١	-٢٥	٠,٦٥٠	٠,٠٠٠
-١	٠,٥٣٣	٠,٠٠٢	-١٤	٠,٥٥٧	٠,٠٠١	-٢٦	٠,٦٦٥	٠,٠٠٠
-٢	٠,٧٩٠	٠,٠٠٠	-١٥	٠,٥١٢	٠,٠٠٤	-٢٧	٠,٧٨٧	٠,٠٠٠
-٣	٠,٧٤٦	٠,٠٠٠	-١٦	٠,٦٦٧	٠,٠٠٠	-٢٨	٠,٧٦٤	٠,٠٠٠
-٤	٠,٥٠٩	٠,٠٠٤	العوامل السياسية			-٢٩	٠,٧٢٣	٠,٠٠٠
-٥	٠,٧٦٧	٠,٠٠٠	-١٧	٠,٩١٣	٠,٠٠٠	-٣٠	٠,٧٧٠	٠,٠٠٠

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٦-	٠,٨١٢	٠,٠٠٠	١٨-	٠,٩٢٦	٠,٠٠٠	العوامل الاقتصادية		
٧-	٠,٨٢٦	٠,٠٠٠	١٩-	٠,٩٢٨	٠,٠٠٠	٣١-	٠,٦٦٧	٠,٠٠٠
٨-	٠,٦٢٠	٠,٠٠٠	٢٠-	٠,٨٨٤	٠,٠٠٠	٣٢-	٠,٨٢٨	٠,٠٠٠
٩-	٠,٨٠٦	٠,٠٠٠	٢١-	٠,٨٠٩	٠,٠٠٠	٣٣-	٠,٨٧٩	٠,٠٠٠
١٠-	٠,٧٨٤	٠,٠٠٠	٢٢-	٠,٨٨٠	٠,٠٠٠	٣٤-	٠,٧٣١	٠,٠٠٠
العوامل الاجتماعية			العوامل النفسية			٣٥-	٠,٦٧٨	٠,٠٠٠
١١-	٠,٥١٩	٠,٠٠٠	٢٣-	٠,٦٥١	٠,٠٠٠	٣٦-	٠,٨٢٠	٠,٠٠٠
١٢-	٠,٨٢٠	٠,٠٠٠	٢٤-	٠,٦١٠				

- الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

يوضح جدول (١٠) معامل الإرتباط بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية لكل بعد، والذي يبين أن معاملات الإرتباط المبينة دالة عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) وبذلك تعتبر الأبعاد صادقة لما وضعت لقياسه.

الصدق البنائي : " Structure Validity"

يعتبر الصدق البنائي أحد مقاييس صدق الأداة الذي يقيس مدى تحقق الأهداف التي تريد الأداة الوصول إليها، ويبين مدي إرتباط كل بعد من أبعاد الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات المقياس، وللتحقق من الصدق البنائي تم حساب معاملات الإرتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس كما في جدول (١١).

جدول (١١)

معامل الإرتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس

م	الاتجاه	معامل بيرسون للارتباط	القيمة الاحتمالية (sig)
١-	العوامل الشخصية (الذاتية)	٠,٨٨١	*0.000
٢-	العوامل الإجتماعية	٠,٥٨٣	*0.000
٣-	العوامل السياسية	٠,٩٦٦	*0.000
٤-	العوامل النفسية	٠,٨٧٤	*0.000
٥-	العوامل الإقتصادية	٠,٨٩٢	*0.000

- الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة.($\alpha \leq 0.05$)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح من جدول (١١) أن جميع معاملات الإرتباط في جميع أبعاد المقياس دالة إحصائياً، وبدرجة قوية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) وبذلك تعتبر جميع أبعاد المقياس تقيس ما وضعت لقياسه.

ثبات مقياس الإتجاه نحو الهجرة : " Reliability "

يشير الثبات إلى: "مدى إتساق نتائج المقياس، فإذا حصلنا على درجات متشابهة عند تطبيق نفس الإختبار على نفس المجموعة مرتين مختلفتين، فإننا نستدل على ثباتها" (علام،466:2010).

وقد تم التحقق من ثبات مقياس الإتجاه نحو الهجرة من خلال طريقتين وذلك كما يلي:

أ - معامل ألفا كرونباخ :(Cronbach's Alpha Coefficient)

تقوم هذه الطريقة على أساس إحتساب معاملات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية لفقراته، والتعرف على معدلات الثبات.

ب - طريقة التجزئة النصفية: (Split Half Method)

حيث تم تجزئة فقرات الإختبار إلى جزأين (الأسئلة ذات الأرقام الفردية، والأسئلة ذات الأرقام الزوجية)، ثم تم حساب معامل الإرتباط بين درجات الأسئلة الفردية، ودرجات الأسئلة الزوجية، وبعد ذلك تم تصحيح معامل الإرتباط بمعادلة سبيرمان براون = معامل الإرتباط المعدل وفقا للمعالدة التالية : $R_{Correct} = \frac{2R}{1+R}$ ، حيث R معامل الإرتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية.

والجدول رقم (١٢) يبين نتائج الثبات وفقاً لطريقة معاملات ألفا كرونباخ و طريقة التجزئة النصفية لمقياس الإتجاه نحو الهجرة :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (١٢)

نتائج معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الإتجاه نحو الهجرة

م	الاتجاه	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	معامل الارتباط	معامل الارتباط المعدل
١-	العوامل الشخصية (الذاتية)	١٠	٠,٧٧٣	٠,٥٩٦	٠,٧٤٧
٢-	العوامل الاجتماعية	٦	٠,٧٤٨	٠,٦٩٢	٠,٨١٧
٣-	العوامل السياسية	٦	٠,٩٤٧	٠,٨٦٥	٠,٩٢٧
٤-	العوامل النفسية	٨	٠,٧٥٤	٠,٧٤٥	٠,٨٥٣
٥-	العوامل الاقتصادية	٦	٠,٧٩٧	٠,٨٤٣	٠,٩١٤
الدرجة الكلية للاتجاه نحو الهجرة		٣٦	٠,٩١٤	٠,٩٣٧	٠,٩٦٨

ويتبين لنا من النتائج الموضحة في جدول (١٢) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس تساوي (٠,٩١٤) وهذا يدل على أنه قيمة مرتفعة مما يدلل هذا على أن الثبات مرتفع ودال إحصائياً، كما يتبين لنا أن قيمة معامل الإرتباط المعدل(سبيرمان براون) (Spearman Brown) مرتفع ودال إحصائياً، بذلك يكون المقياس في صورته النهائية كما هي في الملحق (٤) قابل للتوزيع، ويكون الباحث قد تأكد من صدق وثبات مقاييس الدراسة، مما يجعله على ثقة تامة بصحة الأداة المستخدمة، وصلاحيتها لتحليل النتائج، والإجابة عن أسئلة الدراسة، وإختبار فرضياتها .

ثالثا : وصف مقياس الإتجاه نحو الهجرة وطريقة تصحيحه :

يتكون مقياس الإتجاه نحو الهجرة من (٣٦) فقرة موزعين على خمسة أبعاد وهى كما يلى :

الجدول رقم (١٣)

يبين توزيع الفقرات على أبعاد مقياس الإتجاه نحو الهجرة

م	الابعاد	عدد الفقرات
١	العوامل الشخصية	١٠
٢	العوامل الإجتماعية	٦
٣	العوامل السياسية	٦
٤	العوامل النفسية	٨
٥	العوامل الإقتصادية	٦

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأمام كل فقرة خمس خيارات وهى (موافق بشده ، موافق ، محايد ، غير موافق ، غير موافق بشدة) تصحح وفق تدرج ليكرت الخماسي (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) للفقرات الموجبة و العكس للفقرات السالبة وجميع فقرات الإستبانة سالبة بإستثناء الفقرات التالية فهى موجبة (٤ ، ٨ ، ١٣ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٣٠ ، ٣٦) .

المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم تفريغ وتحليل الإستبانة من خلال برنامج التحليل الإحصائي "Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)" .

تم استخدام الأدوات الإحصائية الآتية:

- النسب المئوية، والتكرارات، والوزن النسبي: يستخدم هذا الأمر بشكل أساسي لأغراض معرفة تكرار فئات متغير ما، ويتم الاستفادة منها في وصف عينة الدراسة المبحوثة .
- اختبار ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) واختبار التجزئة النصفية؛ لمعرفة ثبات فقرات المقياس.
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)؛ لقياس درجة الارتباط، ويقوم هذا الاختبار على دراسة العلاقة بين متغيرين، وقد تم استخدامه لحساب الاتساق الداخلي، والصدق البنائي للمقياس ، والعلاقة بين المتغيرات.
- اختبار Tفي حالة عينة واحدة (T-Test) لمعرفة ما إذا كان متوسط درجة الاستجابة قد وصل إلى الدرجة المتوسطة وهو (٣)، أم زاد أو قل عن ذلك، ولقد تم استخدامه للتأكد من دلالة المتوسط لكل فقرة من فقرات المقياس .
- اختبار T في حالة عينتين (Independent Samples T-Test) لمعرفة ما إذا كان هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين مجموعتين من البيانات المستقلة.
- اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance - ANOVA) لمعرفة ما إذا كان هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين ثلاث مجموعات، أو أكثر من البيانات.
- اختبار LSD Test للمقارنات الثنائية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إجراءات تطبيق الدراسة

١-قام الباحث بإعداد أدوات الدراسة لتطبيقها على عينة الدراسة وذلك لقياس مستوى الضغوط النفسية و علاقتها بالإتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة .

٢-وزعت المقاييس على عينة الدراسة الإستطلاعية و البالغ عددهم (٣٠) مفرده .

٣-تم التأكد من مدى صلاحية مقاييس الدراسة للتطبيق .

٤-وزعت المقاييس علي أفراد عينة الدراسة الفعلية و البالغ عددهم (٤٠٠) مفردة .

٥-أُستغرقت عملية التوزيع أربع أسابيع .

٦-قام الباحث بتفريغ النتائج التي تم الحصول عليها من خلال برنامج التحليل الاحصائى (SPSS) .

٧-تم معالجة الفرضيات بإستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لكل تساؤل وفرضية .

٨-قام الباحث بتحليل وتفسير النتائج التي تم التوصل إليها .

٩-قام الباحث في ضوء نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها بوضع التوصيات والمقترحات .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس

نتائج الدراسة الميدانية

"إجابة التساؤلات ومناقشتها"

- المقدمة.
- المحك المعتمد في الدراسة.
- النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة وتفسيرها.
- التوصيات.
- المقترحات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس

نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة، وذلك من خلال الإجابة عن أسئلة الدراسة وإستعراض أبرز نتائج المقياس، والتي تم التوصل إليها من خلال تحليل فقراتها، بهدف التعرف إلى: " **الضغوط النفسية وعلاقتها بالإتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة** "، والوقوف على متغيرات الدراسة التي إشتملت (العمر ، الجنس، الحالة الإجتماعية، المنطقة، الجامعة، الدخل الشهري، مدة التخرج).

لذا تم إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات المتجمعة من مقياس الدراسة، إذ تم إستخدام برنامج الرزم الإحصائية للدراسات الإجتماعية" Statistical Package for the Social Sciences" "(SPSS)، للحصول على نتائج الدراسة التي سيتم عرضها وتحليلها في هذا الفصل.

المحك المعتمد في الدراسة :

لتحديد المحك المعتمد في الدراسة، فقد تم تحديد طول الخلايا في مقياس ليكرت الخماسي من خلال حساب المدى بين درجات المقياس (4=1−5)، ومن ثم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الخلية أي (4/5=0.80)، وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (بداية المقياس وهي واحد صحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا كما هو موضح في الجدول الآتي: (التميمي،42:2004).

جدول (١٤)

يوضح المحك المعتمد في الدراسة

طول الخلية	الوزن النسبي المقابل له	درجة الموافقة
من 1 – 1.80	من 20% -36%	قليلة جدا
أكبر من 1.80 - 2.60	أكبر من 36% - 52%	قليلة
أكبر من 2.60 – 3.40	أكبر من 52%- 68%	متوسطة
أكبر من 3.40 – 4.20	أكبر من 68%- 84%	كبيرة
أكبر من 4.20 - 5	أكبر من 84 %-100%	كبيرة جدا

ولتفسير نتائج الدراسة والحكم على مستوى الاستجابة، اعتمد الباحث على ترتيب المتوسطات الحسابية على مستوى المقاييس للأداة ككل، ومستوى الفقرات في كل بعد، وقد حدد الباحث درجة الموافقة حسب المحك المعتمد للدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أولاً : إجابة السؤال الأول الذى ينص على ما مستوى الضغوط النفسية لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة ؟

وللإجابة على هذا التساؤل، تم إستخدام إختبار One Sample T Test للعينة واحدة للتعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط تقديرات خريجي الجامعات الفلسطينية للضغوط النفسية عن الدرجة المتوسطة وهي (٣) وفقاً للمقياس المستخدم، وقد تم إحتساب المتوسط الحسابي والوزن النسبي للمجالات وترتيبها تبعاً لذلك

جدول (١٥)

يوضح المتوسط الحسابي والوزن النسبي والترتيب لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية

م	الضغوط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	قيمة الاختبار	الترتيب
.1	الضغوط الإقتصادية	3.73	0.711	74.60	20.761	2
.2	الضغوط الشخصية (الذاتية)	3.65	0.548	73.00	24.031	3
.3	الضغوط الأُسرية	2.47	0.874	49.40	-11.922	6
.٤	الضغوط الإجتماعية	3.31	0.653	66.20	9.506	5
.٥	الضغوط الإنفعالية	3.34	0.563	66.80	12.073	4
.٦	الضغوط السياسية	4.21	0.487	84.20	49.949	1
الدرجة الكلية للضغوط النفسية		3.50	0.471	70.00	20.719	

ويتضح من خلال الجدول رقم (١٥) أن الدرجة الكلية للمقياس ككل قد حصل على وزن نسبي قدره (٧٠،٠٠%) مما يدلل على أن الضغوط النفسية لدى خريجي الجامعات الفلسطينية جاءت بدرجة تقدير كبيرة.

ويعزو الباحث ذلك إلى : الظروف الصعبة و التحديات التي تقف عائق أمام خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزه وعلى وجه الخصوص في الأونه الأخيره حيث شهد القطاع حروب متتالية نجم عنها تدمير للبنية الإقتصادية من مصانع وأراضى زراعية ومنازل فضلاً عن الحصار الظالم وشح الموارد ومحدودية الفرص أمام الخريجين في قطاع غزه للعمل وإرتفاع نسبة البطالة بين صفوف

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الخريجين وتدنى مستوى الدخل المادى وعدم قدرتهم على توفير إحتياجاتهم الخاصه و شعورهم بأنهم عاله و أن حياتهم الشخصية غير مستقرة وغير ذلك من المشكلات و التحديات التي تقف أمامهم بما ينعكس على قدرتهم على تحقيق الذات والوصول إلى أهدافهم ويشعرهم بالخوق والقلق على مستقبلهم نتيجه لذلك .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة أبو سخيلة (٢٠١١) ، ودراسة البيرقدار (٢٠١١) في وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية ، وتختلف هذه الدراسة مع دراسة نصيرة (٢٠١١) ، ودراسة حسونة (٢٠١٤) ، وأبو عون (٢٠١٤) ، ودراسة دخان والحجار (٢٠٠٥) والتى تشير إلى وجود مستوى متوسط أو منخفض من الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة .

أما ترتيب الضغوط النقسية حسب أوزانها النسبية فقد كانت كالتالي:

1. **الضغوط السياسية،** فقد حصلت على المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (٨٤,٢٠%) أي بدرجة تقدير كبيرة.

ويعزوالباحث ذلك إلى : اهتمام الشباب بالأوضاع السياسية مما يؤكد حبهم لوطنهم وتمسكهم بقضيتهم قضية فلسطين المقدسة ، ومن جانب أخر فإن عدم إستقرار الوضع السياسى نتيجه للإنقسام والحروب وممارسات الإحتلال الاسرائيلى من قتل ودمار على شعبنا إنعكس سلباً على حياة الشباب وعلى وجه الخصوص خريجى الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزه فهم من وجهة نظر الباحث من أكثر الفئات في المجتمع تضرراً من هذا الوضع السياسي غيرالمستقر .

٢. **الضغوط الإقتصادية،** فقد حصلت على المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (٧٤,٦٠%) أي بدرجة تقدير كبيرة.

ويرى الباحث: إن هذه النسبة منطقية وذلك بسبب سوء الوضع الإقتصادى الراهن نتيجة إغلاق المعابر إرتفاع نسبة البطالة بين خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزة لعدم وجود فرص مناسبة للعمل بسبب عدم توفر إمكانيات مادية ومشاريع ممولة تهتم بالشباب الخريج وعدم تنمية قدراتهم وإستغلال العقول المبدعه بما يؤهلهم للدخول في سوق العمل والإستفاده من طاقاتهم الإنتاجية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣. **الضغوط الشخصية (الذاتية)**، فقد حصلت على المرتبة الثالثة بوزن نسبي قدره (٧٣,٠٠%) أي بدرجة تقدير كبيرة.

ويعزوالباحث ذلك إلى : أن الضغوط الشخصية تلعب دوراً هاماً في تشكيل حياة الخريجين حيث أنهم في صراع دائم مع ذاتهم فهم يطمحون للوصول إلى مايريدون من أهداف وما يرجوه من نجاحات ولكنهم يصطدمون بالواقع الصعب وما يحيطه من مشاكل قد تعرقل طريقهم و تجعلهم يغيرون مسار تفكيرهم ومايتخذونه من قرارات نتيجه للواقع الذى فرض عليهم .

٤. **الضغوط الإنفعالية**، فقد حصلت على المرتبة الرابعة بوزن نسبي قدره (٦٦,٨٠%) أي بدرجة تقدير متوسطة .

ويرجع الباحث ذلك إلى: أن الحالة النفسية والإنفعالية التي يعيشها بعض الخريجين الجامعين نتيجه لعدم قدرتهم على تحقيق أهدافهم وشعورهم بالخوف الدائم على مستقبلهم والضيق لعدم حصولهم على فرصة عمل مناسبه قد يصل بالبعض إلى الشعور باليأس والإنسحاب واللامبالاة وقد يدفعهم ذلك للتفكير بطريقه غير منطقية ، ومن ناحية أُخرى قد نجد بأن هنالك من الخريجين الجامعيين إستطاع التكيف وتذليل الصعوبات وتطوير قدراتهم لتتوافق مع الإمكانات المحدوده أمامهم بما يساهم في إيجاد البدائل لهم وعدم إستسلامهم للظروف المحيطه .

٥. **الضغوط الإجتماعية**، فقد حصلت على المرتبة الخامسة بوزن نسبي قدره (٦٦,٢٠%) أي بدرجة تقدير متوسطة.

ويعزوالباحث ذلك إلى: أن طبيعة المجتمع الفلسطيني وما يحكمه من عادات وتقاليد وعلاقات قد يراها البعض أنها تعارض رغباتهم ومتطلباتهم وتؤثر على علاقاتهم مع الأخرين بما يشعرهم بعدم الإنسجام مع المجتمع والضيق ولكن قد يرى البعض الأخر أنها مقبوله ولاتشكل له أى مشكله أو عائق وإنه منسجم مع المجتمع .

٦. **الضغوط الأُسرية**، فقد حصلت على المرتبة السادسة والأخيرة بوزن نسبي قدره (٤٩,٤٠%) أي بدرجة تقدير قليلة.

ويعزوالباحث ذلك إلى: أن الأُسرة الفلسطينية متماسكه ومترابطة تساند أبنائها وتحميهم وتقدم لهم الدعم وتقدر ظروفهم وأوضاعهم بل تشجعهم على إتخاذ الطرق والأساليب

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتساعدهم على إيجاد البدائل حيث إن الكثير من الخريجين الجامعيين في محافظات قطاع غزه يتلقون الدعم والمسانده من أُسرهم لمساعدتهم على مواجهة الصعوبات .

ثانياً : إجابة التساؤل الثانى والذى ينص على ما مستوى الإتجاهات نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة ؟

وللإجابة على هذا التساؤل، تم إستخدام إختبار One Sample T Test للعينة واحدة للتعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط تقديرات خريجي الجامعات الفلسطينية للإتجاه نحو الهجرة عن الدرجة المتوسطة وهي (٣) وفقاً للمقياس المستخدم، وقد تم إحتساب المتوسط الحسابي والوزن النسبي للمجالات وترتيبها تبعاً لذلك

جدول (١٦)

يوضح المتوسط الحسابي والوزن النسبي والترتيب لكل بعد من ابعاد مقياس الاتجاه نحو الهجرة

م	العوامل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	قيمة الاختبار	الترتيب
.1	العوامل الشخصية (الذاتية)	3.16	0.810	63.20	4.108	4
.2	العوامل الاجتماعية	2.83	0.646	56.60	-5.068	5
.3	العوامل السياسية	3.20	0.525	64.00	3.274	3
.٤	العوامل النفسية	3.22	0.530	64.40	8.553	1
.٥	العوامل الاقتصادية	3.21	0.827	64.20	5.164	2
الدرجة الكلية للاتجاه نحو الهجرة		3.14	0.696	62.80	3.996	

ويتضح من خلال الجدول رقم (١٦) أن الدرجة الكلية للمقياس ككل قد حصل على وزن نسبي قدره (٦٢,٨٠%) مما يدلل على أن الإتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية جاءت بدرجة تقدير متوسطة .

ويعزوالباحث ذلك إلى : الأوضاع الإقتصادية والسياسية والإجتماعية والنفسية للخريجين الجامعيين في قطاع غزه حيث إن هنالك بعض الخريجين يجد في الهجرة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وسيلة لتحقيق أهدافهم والوصول إلى ما عجزوا عن تحقيقه في بلدهم ويروا فيها الحل لمشكلاتهم وهنالك أيضا إتجاه أخر من الخريجين الجامعين يرى في الهجرة تعبير عن الضعف والعجز والإنسحاب من هذا الواقع وأنها ليست الحل لما يعانونه من مشكلات فهم يؤمنون بقدراتهم وذاتهم ويعتقدون أن هنالك بدائل وحلول يمكن اللجوء إليها دون الإتجاه للهجرة .

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة نصيرة (٢٠١١) حيث ترى بأن نسبة الذين لديهم إتجاهات إيجابية نحو الهجرة ٥٢,٧٥% من عينة الدراسة .

أما ترتيب الإتجاهات نحو الهجرة حسب أوزانها النسبية فقد كانت كالتالي:

١. **العوامل النفسية،** فقد حصلت على المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (٦٤,٤٠%) أي بدرجة تقدير متوسطة.

ويعزوالباحث ذلك إلى: أن الكثير من الخريجين الجامعين في قطاع غزة يشعرون بالخوف على مستقبلهم وعدم الأمان و الإحباط نتيجة للظروف و الأوضاع التي يواجهونها وعدم قدرتهم على تحقيق أهدافهم وإشباع إحتياجاتهم الضرورية .

٢. **العوامل الإقتصادية،** فقد حصلت على المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (٦٤,٢٠%) أي بدرجة تقدير متوسطة.

ويعزوالباحث ذلك إلى: أن الكثير من الشباب ينظر إلى الهجرة على أنها وسيلة يستطيع من خلالها تحسين المستوى المعيشى له وللاسرته و الحصول على فرصة عمل ودخل مناسب حيث إن الكثير من الخريجين يعانون من البطالة والكثير منهم يعمل في مجال غير تخصصه برواتب متدنية بالإضافة إلى إرتفاع مستوى الفقر و الحصار الإسرائيلى المفروض على غزة وما نجم عنه من إغلاق الكثير من المنشأت الصناعية تنيجه لذلك وفقدان ألاف العمال لمصدر رزقهم هذا كله دفع الشباب والخريجين إلى الإتجاه نحو التفكير بالهجرة .

٣. **العوامل السياسية،** فقد حصلت على المرتبة الثالثة بوزن نسبي قدره (٦٤,٠٠%) أي بدرجة تقدير متوسطة.

ويعزوالباحث ذلك إلى: عدم الإستقرار السياسي نتيجة الإنقسام الداخلى ومانتج عنه من مشكلات و أزمات أثرت على جميع مناحى الحياة بالإضافة إلى الإحتلال الإسرائيلى وممارساته التدميرية من قتل وحصار وإغلاق للمعابر و الحرمان من حرية الحركة والتنقل و الحروب التي شنت على قطاع غزة وما نتج عنها من ألاف الشهداء والجرحى وهدم المنازل وتدمير للبنية التحتية من مصانع ومنشأت هذا الوضع السياسي غير المستقر كان بمثابة تحدى كبير أمام

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والخريجين الجامعين في قطاع غزة حيث أثر بشكل كبير على توجهاتهم وتطلعاتهم وغير نظرتهم نحو كثير من القظايا والأمور حيث قد يرى البعض منهم بأن الهجرة وسيلة للخلاص من هذا الواقع الصعب .

٤. **العوامل الشخصية (الذاتية)**، فقد حصلت على المرتبة الرابعة بوزن نسبي قدره (٦٣,٢٠%) أي بدرجة تقدير متوسطة.

ويعزوالباحث ذلك إلى: أن الخريجين الجامعين في قطاع غزة لديهم أهداف وتطلعات يسعون إلى تحقيقها وقد يرى البعض بأن الهجرة للخارج قد تكون وسيلة لتحقيق ذلك ، وقد يرى البعض في الهجرة وسيلة للتعرف على البلدان الأخرى بدافع حب الإستطلاع والإكتشاف والإطلاع على المجتمعات الأخرى فقطاع غزة شريط ساحلى ضيق وهو محاصر وحرية الحركة والتنقل مقيدة بشكل كبير حيث نجد بأن الكثير من الشباب والخريجين ليس لديهم تجربة سابقة للخروج خارج القطاع للدول المجاورة أو غيرها من الدول لذلك قد تكون رغبتهم بالهجرة بدافع حبهم للإنطلاق و الإطلاع على المجتمعات والحضارات المختلفة ، من ناحية أخرى يرى الباحث أن العوامل الشخصية جائت بهذا الترتيب لنؤكد على أن الإتجاه نحو الهجرة لدى الخريجين ليس نابعاً عن قناعة ذاتية مطلقة منهم ولكن هو نتيجه للظروف والأوضاع التي فرضت عليهم وأدت إلى التفكير بذلك فإذا ماتغيرت هذه الظروف والأوضاع نجد بأن إتجاههم سوف يتغير تبعاً لذلك .

٥. **العوامل الإجتماعية**، فقد حصلت على المرتبة الخامسة بوزن نسبي قدره (٥٦,٦٠%) أي بدرجة تقدير متوسطة.

ويعزوالباحث ذلك إلى: أن البعض من الخريجين قد يرى في الهجرة وسيلة لمساعدة أسرته أو لدية أقارب أو أصدقاء في الخارج وبالتالي يسهل له عملية الإنتقال والهجرة ، من ناحية أخرى يجب أن نؤكد في هذا الجانب بأن العوامل الاجتماعية ليست العوامل الرئيسية في إتجاه الخريجين نو الهجرة ويرجع ذلك إلى تماسك المجتمع الفلسطيني ومحافظة الاسرة الفلسطينية على ترابطها وحمايتها للأبنائها ووقوفهم بجانبهم ومساعدتهم .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثالثاً : إجابة الفرض الأول من فروض الدراسة والذى ينص على لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مستويات الضغوط النفسية والإتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة؟

تم إستخدام إختبار بيرسون لإيجاد العلاقة بين مستويات الضغوط النفسية والإتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة، والنتائج مبينة في جدول رقم (١٧).

جدول رقم (١٧)

نتائج إختبار" بيرسون "

	الاتجاه نحو الهجرة	
	الإحصاءات	
الضغوط النفسية	معامل الارتباط	٠,٦٠٦
	القيمة الاحتمالية	٠,٠٠٠
	حجم العينة	٤٠٠

* معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)

من النتائج الموضحة في جدول (١٧) تبين أن القيمة الاحتمالية (Sig.) المقابلة لاختبار"بيرسون " أقل من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مستويات الضغوط النفسية والإتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة ، وبذلك يمكن إستنتاج وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مستويات الضغوط النفسية والإتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة.

ويرى الباحث إلى: أن النتائج أشارت وجود علاقة بين الضغوط النفسية والإتجاه نحو الهجرة وهذه العلاقة طردية موجبة حيث إنه كلما زادت الضغوط النفسية زاد الإتجاه نحو الهجره وإذا قلة الضغوط النفسية إنخفض الإتجاه نحو الهجرة لدى الخريجين الجامعين في محافظات قطاع غزة وهذه النتيجه من وجهة نظر الباحث منطقية حيث إن الضغوط الكبيرة التي يتعرض لها الخريجين الجامعين في قطاع غزه و الناتجة عن البطالة والحصار والاغلاق وعدم القدرة على تحقيق أهدافهم وتطلعاتهم نتيجه لهذا الواقع الملئ بالضغوطات يدفعهم إلى التفكير بالهجرة .

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة نصيرة (٢٠١١) وقد توصلت إلى أنة لايوجد علاقة إرتباطية أو العلاقة ضعيفة بين ضغوط الحياة والإتجاه نحو الهجرة لدى عينة الدراسة الخاصة بها ، وهنالك دراسات أُخرى تناولت العلاقة بين الإتجاه نحو الهجرة ومتغيرات أُخرى مثل دراسة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

سعيد (٢٠١٢) التي حاول من خلالها أن يبين طبيعة العلاقة بين الرضا عن الواقع ومستوى الطموح والإتجاه نحو الهجرة حيث توصل إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الرضا عن الواقع و مستوى الطموح و علاقتهم بالإتجاه نحو الهجرة فكلما إنخفض الرضا عن الواقع و مستوى الطموح زاد الإتجاه نحو الهجرة لدى عينة الدراسة .

رابعاً : إجابة الفرض الثانى من فروض الدراسة الذي ينص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير العمر.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إستخدام إختبار تحليل التباين الأحادي لاختبار الفروق في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير العمر، والنتائج مبينة في جدول رقم (١٨)

جدول رقم (١٨):

نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير العمر

الضغوط	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة الاختبار (F)	القيمة الاحتمالية (.Sig)
الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	2.935	3	.978	1.944	0.122
	داخل المجموعات	199.226	396	.503		
	المجموع	202.160	399			
الضغوط الشخصية	بين المجموعات	0.996	3	0.332	1.103	0.348
	داخل المجموعات	119.258	396	0.301		
	المجموع	120.255	399			
الضغوط الاسرية	بين المجموعات	1.110	3	0.370	0.482	0.695
	داخل المجموعات	304.344	396	0.769		
	المجموع	305.455	399			
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	0.258	3	0.086	0.200	0.896
	داخل المجموعات	170.077	396	0.429		
	المجموع	170.336	399			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الضغوط الانفعالية	بين المجموعات	2.208	3	0.736	2.343	0.073
	داخل المجموعات	124.368	396	0.314		
	المجموع	126.576	399			
الضغوط السياسية	بين المجموعات	0.743	3	0.248	1.042	0.374
	داخل المجموعات	94.121	396	0.238		
	المجموع	94.864	399			
الدرجة الكلية الضغوط النفسية	بين المجموعات	0.564	3	0.188	0.843	0.471
	داخل المجموعات	88.317	396	0.223		
	المجموع	88.881	399			

- قيمة F الجدولية عند درجة حرية "3، 396" ومستوى دلالة 0.05 تساوي 2.62

تبين من الجدول (١٨) أن القيمة الاحتمالية لدرجة الكلية تساوي (0.471) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وقيمة f المحسوبة تساوي(0.843)، وهي أقل من قيمة f الجدولية والتي تساوي (2.62) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير العمر

ويعزو الباحث ذلك إلى أن الخريجين جميعهم يعيشون ظروف وأوضاع متشابه إقتصادية وإجتماعية وسياسية ونفسية تؤثر عليهم جميعاً على إختلاف المرحلة العمرية التي يمرون بها ولديهم أهداف متشابهة إلى حد ما يسعون إلى تحقيقها فهم يعيشون هذا الواقع من حصار وبطالة وإغلاق للمعابر وإنقسام وحروب وقلق وتوتر وخوف من المستقبل ويتأثرون به بنفس الدرجة تقريباً .

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة حسونة (٢٠١٤) و التى أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلاله إحصائية تعزى لمتغير العمر في جميع أبعاد الضغوط النفسية ماعدا المناخ النفسي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

خامساً : إجابة الفرض الثالث من فروض الدراسة الذي ينص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير الجنس ؟

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إستخدام إختبار T للعينتين المستقلتين لإختبار الفروق في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير الجنس، والنتائج مبينة في جدول رقم (١٩)

جدول رقم (١٩):

نتائج إختبار T للعينتين المستقلتين (Independent Samples T Test) في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير الجنس

الضغوط	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار (T)	القيمة الاحتمالية (.Sig)
الضغوط الاقتصادية	ذكر	١٨٥	٣,٨٦	٠,٦٩٩	٣,٢٤٣	٠,٠٠١
	أنثى	٢١٥	٣,٦٣	٠,٧٠٦		
الضغوط الشخصية الذاتية	ذكر	١٨٥	٣,٧٠	٠,٥٦٧	١,٦٦٨	٠,٠٩٦
	أنثى	٢١٥	٣,٦١	٠,٥٣٠		
الضغوط الاسرية	ذكر	١٨٥	٢,٥٧	٠,٨٧٣	٢,٠٤١	٠,٠٤٢
	أنثى	٢١٥	٢,٣٩	٠,٨٦٩		
الضغوط الاجتماعية	ذكر	١٨٥	٣,٣٨	٠,٧١٥	٢,٠٠٧	٠,٠٤٥
	أنثى	٢١٥	٣,٢٤	٠,٥٩٠		
الضغوط الانفعالية	ذكر	١٨٥	٣,٣٩	٠,٦٠٧	١,٧٠١	٠,٠٩٠
	أنثى	٢١٥	٣,٢٩	٠,٥١٩		
الضغوط السياسية	ذكر	١٨٥	٤,١١	٥٢٨.	-٣,٩٧٦	٠,٠٠٠
	أنثى	٢١٥	٤,٣٠	٠,٤٣١		
الدرجة الكلية الضغوط النفسية	ذكر	١٨٥	٣,٥٣	٠,٥١٦	١,٧٣١	٠,٠٨٤
	أنثى	٢١٥	٣,٤٥	٠,٤٢٧		

- قيمة T الجدولية عند درجة حرية "398" ومستوى دلالة 0.05 تساوي 1.96 ±

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تبين من الجدول (١٩) أن القيمة الاحتمالية لدرجة الكلية تساوي (0.084) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وقيمة t المحسوبة تساوي (1.731)، وهي أقل من قيمة t الجدولية والتي تساوي (1.96) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير الجنس.

وللتعرف على الضغوط النفسية كلاً على حده تبين أن القيمة الاحتمالية لكل من (الضغوط الاقتصادية، الضغوط الاسرية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط السياسية)، أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدلل على وجود فروق في تلك الضغوط تعزى للجنس ولمعرفة الفروق لصالح من تكون من خلال مقارنة المتوسطات الحسابية فقد تبين أن أنها لصالح الذكور باستثناء ما يتعلق بالضغوط السياسية فقد كانت لصالح الاناث أعلى.

ويعزو الباحث ذلك : إلى أن الخريجين من الذكور يتأثرون بشكل أكبر من الظروف والأوضاع التي يمرون بها والمشكلات التي يواجهونها وذلك للأنه يقع على كاهلهم مسؤوليات ومتطلبات أكبر يجب أن يؤدوها فهم مسئولون عن أنفسهم والأخرين من زوجه وأبناء في حال كانوا متزوجين وتأمين إحتياجاتهم كما أن المجتمع ينظر إلى الرجل على أنه صاحب السلطه والقياده ويحمله المسؤولية بشكل أكبر في كثير من الأمور .

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة دخان و الحجار (٢٠٠٥) ، و دراسة الشافعى (٢٠١٢) ، ودراسة البيرقدار (٢٠١١) ودراسة عربيات و الخرابشة (٢٠٠٧) و والتى تشير إلى وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لصالح الذكور ، وتختلف مع دراسة أبو سخيلة (٢٠١١) والتي أشارت إلى أن الضغوط لدى الإناث أكثر منها لدى الذكور ، ودراسة عبد الحليم (٢٠١٠) ، ودراسة أبو عون (٢٠١٤) ، ودراسة جودة (٢٠٠٤) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق في مستوى الضغوط تعزى لمتغير الجنس .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

سادساً : الفرض الرابع من فروض الدراسة الذي ينص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ؟

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إستخدام إختبار T للعينتين المستقلتين لإختبار الفروق في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير الحالة الإجتماعية، والنتائج مبينة في جدول رقم (٢٠)

جدول رقم (٢٠):

نتائج إختبار T للعينتين المستقلتين (Independent Samples T Test) في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغيرالحالة الإجتماعية

الضغوط	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار (T)	القيمة الاحتمالية (.Sig)
الضغوط الاقتصادية	أعزب	٢١٣	٣,٧٦	٠,٦٨٣	٠,٧٧٥	٠,٤٣٩
	متزوج	١٨٧	٣,٧٠	٠,٧٤٣		
الضغوط الشخصية الذاتية	أعزب	٢١٣	٣,٧١	٠,٥٢٦	٢,١٨٧	٠,٠٢٩
	متزوج	١٨٧	٣,٥٩	٠,٥٦٧		
الضغوط الاسرية	أعزب	٢١٣	٢,٦٣	٠,٨٣٩	٣,٩٩٢	٠,٠٠٠
	متزوج	١٨٧	٢,٢٩	٠,٨٨٠		
الضغوط الاجتماعية	أعزب	٢١٣	٣,٣٢	٠,٥٨٨	٠,٥٢٢	٠,٦٠٢
	متزوج	١٨٧	٣,٢٩	٠,٧٢١		
الضغوط الانفعالية	أعزب	٢١٣	٣,٣٨	٠,٥٤١	١,٦٠٦	٠,١٠٩
	متزوج	١٨٧	٣,٢٩	٠,٥٨٥		
الضغوط السياسية	أعزب	٢١٣	٤,٢١	٠,٤٥٧	-٠,٣٢٥	٠,٧٤٦
	متزوج	١٨٧	٤,٢٢	٠,٥٢١		
الدرجة الكلية الضغوط النفسية	أعزب	٢١٣	٣,٥٣	٠,٤٢٨	٢,٠٦٧	٠,٠٣٩
	متزوج	١٨٧	٣,٤٣	٠,٥١٣		

- قيمة T الجدولية عند درجة حرية "398" ومستوى دلالة 0.05 تساوي 1.96 $\pm$
- تم دمج ٦ حالات للتصنيف مطلق وحالة واحدة للتصنيف أرامل مع متزوج للتحقيق التجانس

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تبين من الجدول (٢٠) أن القيمة الاحتمالية لدرجة الكلية تساوي (0.039) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وقيمة t المحسوبة تساوي (2.067)، وهي أكبر من قيمة t الجدولية والتي تساوي (1.96) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير الحالة الاجتماعية وللتعرف لصالح من تكون الفروق من خلال المتوسطات تبين أنها لصالح غير المتزوجين.

وللتعرف على الضغوط النفسية كلاً على حده تبين أن القيمة الاحتمالية لكل من (الضغوط الشخصية، الضغوط الاسرية)، أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدلل على وجود فروق في تلك الضغوط تعزى للحالة الاجتماعية، ولمعرفة الفروق لصالح من تكون من خلال مقارنة المتوسطات الحسابية فقد تبين أن أنها لصالح الذكور .

ويعزو الباحث ذلك : أن الخريجين الجامعين غير المتزوجين يتأثرون بشكل أكبر بالضغوطات المختلفه التي يواجهونها في حياتهم حيث يرى الباحث أن أغلب الخريجين الجامعين غير المتزوجين من الشباب ويكونون في مستهل حياتهم ولديهم أمال وتطلعات نحو المستقبل ولكنهم يصطدمون بواقعهم الصعب وعجزهم عن تحقيق مايريدون ولو بالحدود الدنيا مما يترك أثر كبير فيهم .

وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع دراسة أبو عون (٢٠١٤) ، ودراسة حسونة (٢٠١٤) و التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلاله إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية لدى عينة الدراسة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

سابعاً : إجابة الفرض الخامس الذي ينص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير المنطقة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إستخدام إختبار تحليل التباين الأحادي لإختبار الفروق في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير المنطقة، والنتائج مبينة في جدول رقم (٢١)

جدول رقم (٢١):

نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير المنطقة

الضغوط	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة الاختبار (F)	القيمة الاحتمالية (.Sig)
الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	5.939	2	2.969	6.008	0.003
	داخل المجموعات	196.222	397	0.494		
	المجموع	202.160	399			
الضغوط الشخصية	بين المجموعات	1.045	2	0.522	1.740	0.177
	داخل المجموعات	119.210	397	0.300		
	المجموع	120.255	399			
الضغوط الاسرية	بين المجموعات	9.133	2	4.566	6.118	0.002
	داخل المجموعات	296.322	397	0.746		
	المجموع	305.455	399			
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	2.800	2	1.400	3.317	0.037
	داخل المجموعات	167.536	397	0.422		
	المجموع	170.336	399			
الضغوط الانفعالية	بين المجموعات	4.191	2	2.095	6.797	0.001
	داخل المجموعات	122.386	397	0.308		
	المجموع	126.576	399			
الضغوط السياسية	بين المجموعات	.102	2	0.051	0.213	0.808

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

	داخل المجموعات	94.762	397	0.239		
	المجموع	94.864	399			
الدرجة الكلية الضغوط النفسية	بين المجموعات	2.557	2	1.278	5.880	0.003
	داخل المجموعات	86.324	397	0.217		
	المجموع	88.881	399			

- قيمة F الجدولية عند درجة حرية "2، 397" ومستوى دلالة 0.05 تساوي 3.01

تبين من الجدول (٢١) أن القيمة الاحتمالية لدرجة الكلية تساوي (0.003) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وقيمة f المحسوبة تساوي(5.880)، وهي أكبر من قيمة f الجدولية والتي تساوي (3.01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير المنطقة .

وللتعرف على الفروق لصالح من تكون تم إستخدام إختبار LSD للمقارنات المتعددة والنتائج حسب الجدول (٢٢)

جدول رقم (٢٢):

نتائج اختبار LSD للمقارنات المتعددة

الضغوط	المنطقة	قرية	مخيم
الضغوط الاقتصادية	قرية		
	مخيم	*٠,٣٣٥٩١	
	مدينة	*٠,٤٣٠٥٩	٠,٠٩٤٦٨
الضغوط الاسرية	قرية		
	مخيم	*٠,٤٢١٣٣	
	مدينة	*٠,٥٣٤٨٩	٠,١١٣٥٦
الضغوط الاجتماعية	قرية		
	مخيم	*٠,٢٧٢٦٢	
	مدينة	*٠,٢٩٨١٣	٠,٠٢٥٥٢
الضغوط الانفعالية	قرية		
	مخيم	*٠,٢٤٤٠٨	
	مدينة	*٠,٣٥١٣١	٠,١٠٧٢٣
الدرجة الكلية الضغوط النفسية	قرية		
	مخيم	*٠,٢٢٦٠٠	
	مدينة	*٠,٢٨٣٥٨	٠,٠٥٧٥٧

* الفروق دالة عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومن خلال نتائج اختبار LSD تبين أن هناك فروق في مستوى الضغوط النفسية بين الذين يسكنون في القرى مع الذين يسكنون في المخيمات وكذلك مع الذين يسكنون في المدن ولصالح الذين يسكنون في القرى وعدم وجود فروق بين الذين يسكنون في المخيمات والمدن فيما بينهم.

ويعزو الباحث ذلك : إلى أن القرى في قطاع غزه تقع في مناطق حدوديه وقد تأثرت بشكل كبير في الحروب الأخيره على قطاع غزه من خلال الممارسات التدميريه للإحتلال الإسرائيلى من قتل ودمار وتجريف للأراضى الزراعيه وتخريب للبنية التحتيه وتدمير للمنازل وتشريد للأُسر القاطنة في هذه المناطق ، ومن ناحية أُخرى أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الذين يسكنون في المخيمات والمدن ويرجع الباحث ذلك إلى التداخل بين المدن والمخيمات في محافظات قطاع غزه و التشابه الكبير للظروف والأوضاع وطبيعة الحياة بينهما .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أبو حبيب (٢٠١٠) و التي أشارت إلى وجود فروق في الضغوط الإقتصادية بين الذين يسكنون في المدن والذين يسكنون في القرى لصالح الذين يسكنون في القرية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثامناً : إ جابة الفرض السادس الذي ينص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير الجامعة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إستخدام إختبار تحليل التباين الأحادي لإختبار الفروق في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير الجامعة، والنتائج مبينة في جدول رقم (٢٣)

جدول رقم (٢٣):

نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير الجامعة

الضغوط	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة الاختبار (F)	القيمة الاحتمالية (.Sig)
الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	3.332	3	1.111	2.212	0.086
	داخل المجموعات	198.828	396	0.502		
	المجموع	202.160	399			
الضغوط الشخصية	بين المجموعات	.570	3	0.190	.628	0.597
	داخل المجموعات	119.685	396	0.302		
	المجموع	120.255	399			
الضغوط الاسرية	بين المجموعات	3.038	3	1.013	1.326	0.265
	داخل المجموعات	302.417	396	0.764		
	المجموع	305.455	399			
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	2.251	3	0.750	1.768	0.153
	داخل المجموعات	168.084	396	0.424		
	المجموع	170.336	399			
الضغوط الانفعالية	بين المجموعات	1.655	3	0.552	1.748	0.157
	داخل المجموعات	124.922	396	0.315		
	المجموع	126.576	399			
الضغوط السياسية	بين المجموعات	0.139	3	0.046	0.193	0.901
	داخل المجموعات	94.725	396	0.239		
	المجموع	94.864	399			
الدرجة الكلية الضغوط النفسية	بين المجموعات	1.229	3	0.410	1.850	0.138
	داخل المجموعات	87.653	396	0.221		
	المجموع	88.881	399			

- قيمة F الجدولية عند درجة حرية "3، 396" ومستوى دلالة 0.05 تساوي 2.62

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تبين من الجدول (٢٣) أن القيمة الاحتمالية لدرجة الكلية تساوي (0.138) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وقيمة f المحسوبة تساوي(1.850)، وهي أقل من قيمة f الجدولية والتي تساوي (2.62) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير الجامعة.

ويرجع الباحث ذلك : إلى أن الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزه تقع في بقعه جغرافية واحدة ولديها نفس الرؤية والأهداف تقريباً وتتشابه بشكل كبير في البرامج والتخصصات ولذلك نجد عدم إختلاف بين الخريجين في تلك الجامعات حيث أنهم يواجهون نفس الظروف والأوضاع ويعانون من نفس المشكلات .

حيث لم يجد الباحث دراسات سابقة تطرقت إلى دراسة هذه المتغيرات أو توصلت إلى نتائج محدده بخصوصها .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تاسعاً : إجابة الفرض السابع الذي ينص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير الدخل الشهري.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إستخدام إختبار تحليل التباين الأحادي لإختبار الفروق في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير الدخل الشهري، والنتائج مبينة في جدول رقم (٢٤)

جدول رقم (٢٤):

نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير الدخل الشهري

الضغوط	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة الاختبار (F)	القيمة الاحتمالية (.Sig)
الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	29.171	2	14.586	33.473	0.000
	داخل المجموعات	172.989	397	0.436		
	المجموع	202.160	399			
الضغوط الشخصية	بين المجموعات	5.062	2	2.531	8.723	0.000
	داخل المجموعات	115.193	397	0.290		
	المجموع	120.255	399			
الضغوط الاسرية	بين المجموعات	16.836	2	8.418	11.579	0.000
	داخل المجموعات	288.619	397	0.727		
	المجموع	305.455	399			
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	2.504	2	1.252	2.962	0.053
	داخل المجموعات	167.831	397	0.423		
	المجموع	170.336	399			
الضغوط الانفعالية	بين المجموعات	6.606	2	3.303	10.930	0.000
	داخل المجموعات	119.971	397	0.302		
	المجموع	126.576	399			
الضغوط السياسية	بين المجموعات	0.196	2	0.098	0.411	0.663
	داخل المجموعات	94.668	397	0.238		
	المجموع	94.864	399			
الدرجة الكلية الضغوط النفسية	بين المجموعات	6.842	2	3.421	16.555	0.000
	داخل المجموعات	82.039	397	0.207		
	المجموع	88.881	399			

- قيمة F الجدولية عند درجة حرية "2، 397" ومستوى دلالة 0.05 تساوي 3.01
- تم دمج ٧ حالات من تصنيف أكثر من ٤٠٠٠ شيكل للتحقيق التجانس

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تبين من الجدول (٢٤) أن القيمة الاحتمالية لدرجة الكلية تساوي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وقيمة f المحسوبة تساوي(16.555)، وهي أكبر من قيمة f الجدولية والتي تساوي (3.01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير الدخل الشهري ، وللتعرف على الفروق لصالح من تكون تم إستخدام إختبار LSD للمقارنات المتعددة والنتائج حسب الجدول (٢٤)

جدول رقم (٢٥):

نتائج إختبار LSD للمقارنات المتعددة

الضغوط	الدخل الشهري	أقل من ١٠٠٠ شيكل	من ١٠٠٠-٢٥٠٠
الضغوط الاقتصادية	أقل من ١٠٠٠ شيكل		
	من ١٠٠٠-٢٥٠٠	*٠,٤١١٥٥	
	٢٥٠٠ فأكثر	*٠,٧٠٩٧٧	*٠,٢٩٨٢٢
الضغوط الشخصية	أقل من ١٠٠٠ شيكل		
	من ١٠٠٠-٢٥٠٠	*٠,١٥٢٨٠	
	٢٥٠٠ فأكثر	*٠,٣٠٧٨٨	٠,١٥٥٠٨
الضغوط الاسرية	أقل من ١٠٠٠ شيكل		
	من ١٠٠٠-٢٥٠٠	*٠,٤١٥٥٢	
	٢٥٠٠ فأكثر	*٠,٤١٥٩٥	٠,٠٠٠٤٣
الضغوط الانفعالية	أقل من ١٠٠٠ شيكل		
	من ١٠٠٠-٢٥٠٠	*٠,٢٦٠٩٢	
	٢٥٠٠ فأكثر	*٠,٣٢٨٨٢	٠,١٢١٩٠
الدرجة الكلية الضغوط النفسية	أقل من ١٠٠٠ شيكل		
	من ١٠٠٠-٢٥٠٠	*٠,٢٠٩١٧	
	٢٥٠٠ فأكثر	*٠,٣٣٥٨٦	٠,١٢٦٦٩

* الفروق دالة عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)

ومن خلال نتائج إختبار LSD تبين أن هناك فروق في مستوى الضغوط النفسية بين الذين دخلهم أقل من ١٠٠٠ شيكل مع الذين دخلهم من ١٠٠٠- ٢٥٠٠ شيكل، وكذلك مع الذين

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

رواتبهم أكثر من ٢٥٠٠ شيكل ولصالح الذين دخلهم أقل من ١٠٠٠ شيكل، بينما تبين عدم وجود فروق بين الذين دخلهم من ١٠٠٠- ٢٥٠٠ شيكل و الذين رواتبهم أكثر من ٢٥٠٠ شيكل بإستثناء ما يتعلق بالضغط الإقتصادية فقد تبين بأن هناك فروق بينهما ولصالح الذين دخلهم من ١٠٠٠- ٢٥٠٠ شيكل

ويرى الباحث : ان هذه النتيجه منطقية حيث تشير إلى أن الخريجين الذين دخلهم متدنى يعانون من ضغوط نفسيه بشكل أكبر مقارنه بذوى الدخل المرتفع من الخريجين فأصحاب الدخل المرتفع يستطيعون توفير إحتياجاتهم الخاصه وتقديم الدعم المادى للأسرهم وما يحتاجونه من متطلبات بينما نجد أن الذين دخلهم منخفض ليس لديهم القدره على توفير هذه الإحتياجات والمتطلبات حيث إن هنالك كثير من خريجي الجامعات في قطاع غزه عاطلين عن العمل و يشعرون بأنهم عاله على أُسرهم من حيث مصروفاتهم ومتطلباتهم ومنهم من يعمل في مجال غير تخصصه الجامعى وبراتب متدنى بشكل كبير وهذا مايفسر إرتفاع الضغوط النفسية لذوى الدخل المنخفض .

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة دخان و الحجار (٢٠٠٥) و التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مستوى الدخل لصالح الأقل دخلاً بينما تختلف هذه الدراسة مع دراسة أبو عون (٢٠١٤) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تغزى لمتغير مستوى الدخل .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

عاشراً : إجابة الفرض الثامن الذي ينص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير مدة التخرج.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إستخدام إختبار تحليل التباين الأحادي لإختبار الفروق في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير مدة التخرج، والنتائج مبينة في جدول رقم (٢٦)

جدول رقم (٢٦):

نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير مدة التخرج

الضغوط	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة الاختبار (F)	القيمة الاحتمالية (.Sig)
الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	0.976	3	0.325	0.640	0.589
	داخل المجموعات	201.184	396	0.508		
	المجموع	202.160	399			
الضغوط الشخصية	بين المجموعات	0.127	3	0.042	0.140	0.936
	داخل المجموعات	120.127	396	0.303		
	المجموع	120.255	399			
الضغوط الاسرية	بين المجموعات	1.240	3	0.413	0.538	0.656
	داخل المجموعات	304.215	396	0.768		
	المجموع	305.455	399			
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	0.397	3	0.132	0.308	0.819
	داخل المجموعات	169.939	396	0.429		
	المجموع	170.336	399			
الضغوط الانفعالية	بين المجموعات	0.531	3	0.177	0.556	0.644
	داخل المجموعات	126.045	396	0.318		
	المجموع	126.576	399			
الضغوط السياسية	بين المجموعات	1.195	3	0.398	1.685	0.170
	داخل المجموعات	93.669	396	0.237		
	المجموع	94.864	399			
الدرجة الكلية الضغوط النفسية	بين المجموعات	0.095	3	0.032	0.141	.935
	داخل المجموعات	88.786	396	0.224		
	المجموع	88.881	399			

- قيمة F الجدولية عند درجة حرية "3، 396" ومستوى دلالة 0.05 تساوي 2.62

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تبين من الجدول (٢٦) أن القيمة الاحتمالية لدرجة الكلية تساوي (0.935) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وقيمة f المحسوبة تساوي(0.141)، وهي أقل من قيمة f الجدولية والتي تساوي (2.62) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير مدة التخرج.

ويرجع الباحث ذلك : أن جميع خريجين الجامعات في محافظات قطاع غزه على إختلاف المده الزمنية للتخرج لديهم تقريباً نفس المشكلات والضغوط النفسية فكلهم لديهم تشابه فى الأهداف و الطموحات ويسعون إلى إيجاد عمل يتناسب مع أهدافهم ونجاحاتهم بالإضافه إلى أنهم يعيشون نفس الظروف والأوضاع الإقتصاد والإجتماعية والسياسية و يتأثرون بها بشكل كبير و من هنا يرى الباحث أن هذه النتيجه منطقيه .

حيث لم يجد الباحث دراسات سابقة تطرقت إلى دراسة هذه المتغيرات أو توصلت إلى نتائج محدده بخصوصها .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الحادى عشر : إجابة الفرض التاسع من فروض الدراسة الذي ينص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الاتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير العمر.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إستخدام إختبار تحليل التباين الأحادي لإختبار الفروق في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير العمر، والنتائج مبينة في جدول رقم (٢٧)

جدول رقم (٢٧):

نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير العمر

العوامل	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة الاختبار (F)	القيمة الاحتمالية (.Sig)
العوامل الشخصية	بين المجموعات	5.427	3	1.809	2.791	0.040
	داخل المجموعات	256.724	396	0.648		
	المجموع	262.151	399			
العوامل الاجتماعية	بين المجموعات	1.319	3	0.440	1.053	0.369
	داخل المجموعات	165.316	396	0.417		
	المجموع	166.635	399			
العوامل السياسية	بين المجموعات	18.602	3	6.201	4.043	0.008
	داخل المجموعات	607.255	396	1.533		
	المجموع	625.857	399			
العوامل النفسية	بين المجموعات	0.948	3	0.316	1.124	0.339
	داخل المجموعات	111.338	396	0.281		
	المجموع	112.286	399			
العوامل الاقتصادية	بين المجموعات	4.673	3	1.558	2.295	0.077
	داخل المجموعات	268.802	396	0.679		
	المجموع	273.474	399			
الدرجة الكلية للاتجاه نحو الهجرة	بين المجموعات	3.936	3	1.312	2.739	0.043
	داخل المجموعات	189.673	396	0.479		
	المجموع	193.610	399			

- قيمة F الجدولية عند درجة حرية "3، 396" ومستوى دلالة 0.05 تساوي 2.62

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تبين من الجدول أن القيمة الاحتمالية لدرجة الكلية تساوي (0.043) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وقيمة f المحسوبة تساوي(2.739)، وهي أقل من قيمة f الجدولية والتي تساوي (2.62) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى العمر.

وللتعرف على الفروق لصالح من تكون تم إستخدام إختبار LSD للمقارنات المتعددة والنتائج حسب الجدول (٢٨)

جدول رقم (٢٨):

نتائج إختبار LSD للمقارنات المتعددة

العوامل	العمر	أقل من ٢٥	٢٦- ٣٠	٣١-٣٥
العوامل الشخصية	أقل من ٢٥			
	٢٦- ٣٠	-٠,٠٢٠٨٦		
	٣١-٣٥	٠,١٠٤٦٤	٠,١٢٥٥٠	
	أكثر من ٣٥	*٠,٣٦٩٠٦	*٠,٣٨٩٩٢	٠,٢٦٤٤٢
العوامل السياسية	أقل من ٢٥			
	٢٦- ٣٠	-٠,١٨٣١٤		
	٣١-٣٥	٠,٠٩٥٨٠	٠,٢٧٨٩٥	
	أكثر من ٣٥	*٠,٥٧٥٢٤	*٠,٧٥٨٣٨	٠,٤٧٩٤٤
الدرجة الكلية للاتجاه نحو الهجرة	أقل من ٢٥			
	٢٦- ٣٠	-٠,٠٥٦٥٤		
	٣١-٣٥	٠,٠٧٩٦٧	٠,١٣٦٢١	
	أكثر من ٣٥	*٠,٢٨٥٢١	*٠,٣٤١٧٥	٠,٢٠٥٥٤

* الفروق دالة عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)

ومن خلال نتائج إختبار LSD تبين أن هناك فروق في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة بين الذين أعمارهم أقل من ٢٥ سنة مع الذين أعمارهم أكثر من ٣٥ سنة ، وكذلك مع الذين

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أعمارهم ما بين ٢٦-٣٠ سنة مع الذين أعمارهم أكثر من ٣٥ سنة وكذلك لكل عامل من العوامل (الشخصية والسياسية)

ويعزو الباحث ذلك : إلى أن هؤلاء الخريجين بعد الخرج يصبح لديهم مسؤولية أكبر وهى تكوين أُسرة حيث نجد هؤلاء الخريجين في هذه المرحلة أقل من ٢٥سنة من الخريجين الجدد وقد يكونوا غير متزوجين ولديهم حرية أكبر في إتخاذ قرار الهجرة ، و أكثر تأثراً من غيرهم من الشباب بالإعلام ووسائل الإتصال والتواصل ولديهم إنبهار بالدول المتقدمة ولديهم رغبة في الهجرة من أجل التجريب وحب الإستطلاع و التعرف على البلدان الأُخرى .

ومن ناحية أُخرى نجد بأن هذه الشريحة العمرية قد تأثرت بشكل كبير من الظروف والأوضاع الراهنة التى يعيشها شعبنا الفلسطيني في قطاع غزة من عدم إستقرار للوضع السياسي وحصار وبطالة وإغلاق وحروب متعدده وإنقسام أثر على مناحي الحياة ولم ينالوا نصيبهم كغيرهم من الخريجين في الحصول على فرصة عمل فأغلبهم يعانون من البطالة ولذلك قد يرى هؤلاء في الهجرة وسيلة لتحقيق أهدافهم و فرصة لتخلص من الظروف التي فرضت عليهم نتيجة للوضع السياسي الراهن .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة بزي (٢٠٠٨) و التي بينت أن ٧٥,٥% من المهاجرين هم من الشباب الذين تتراوح أعمارهم من ٢٥-٤٩سنة ، وأيضا مع نتيجة مسح الهجرة التي أجراها الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني (٢٠١١) والتي أشارت أن ٣٣% من المهاجرين هم ضمن الفئة العمرية المصنفة كشباب ١٥-٢٩ سنة وجاءت الفئة العمرية ٣٠-٤٤ في المربة الثانية وهذا يشير إلى أن الشباب لديهم إتجاه أكبر نحو الهجرة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الثانى عشر : إجابة الفرض العاشر من فروض الدراسة الذي ينص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير الجنس ؟

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إستخدام إختبار T للعينتين المستقلتين لإختبار الفروق في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير الجنس، والنتائج مبينة في جدول رقم (٢٩)

جدول رقم (٢٩):

نتائج إختبار T للعينتين المستقلتين (Independent Samples T Test) في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير الجنس

العوامل	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار (T)	القيمة الاحتمالية (.Sig)
العوامل الشخصية	ذكر	١٨٥	٣,٣٢	٠,٧٩٥	٣,٦٨١	٠,٠٠٠
	أنثى	٢١٥	٣,٠٣	٠,٨٠٠		
العوامل الاجتماعية	ذكر	١٨٥	٢,٩١	٠,٦٠٨	٢,٤١٤	٠,٠١٦
	أنثى	٢١٥	٢,٧٦	٠,٦٧٠		
العوامل السياسية	ذكر	١٨٥	٣,٤٠	١,١٨٨	٢,٩٥٧	٠,٠٠٣
	أنثى	٢١٥	٣,٠٣	١,٢٨٣		
العوامل النفسية	ذكر	١٨٥	٣,٢٨	٠,٥٤٧	٢,٠٤٦	٠,٠٤١
	أنثى	٢١٥	٣,١٧	٠,٥١٠		
العوامل الاقتصادية	ذكر	١٨٥	٣,٣٧	٠,٧٦٣	٣,٦٤٣	٠,٠٠٠
	أنثى	٢١٥	٣,٠٧	٠,٨٥٧		
الدرجة الكلية للاتجاه نحو الهجرة	ذكر	١٨٥	٣,٢٦	٠,٦٦٠	٣,٥٢٥	٠,٠٠٠
	أنثى	٢١٥	٣,٠٢	٠,٧٠٨		

- قيمة T الجدولية عند درجة حرية "398" ومستوى دلالة 0.05 تساوي 1.96 $\pm$

تبين من الجدول أن القيمة الاحتمالية لدرجة الكلية تساوي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وقيمة t المحسوبة تساوي (3.525)، وهي أكبر من قيمة t الجدولية والتي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تساوي (1.96) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير الجنس.

وللتعرف على مستوى الإتجاهات نحو الهجرة كلاً على حده تبين أن القيمة الاحتمالية لكل من الإتجاهات على حده أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدلل على وجود فروق في تلك الإتجاه تعزى للجنس ولمعرفة الفروق لصالح من تكون من خلال مقارنة المتوسطات الحسابية فقد تبين أنها لصالح الذكور .

ويعزو الباحث ذلك : في أن الخريجين الجامعين في محافظات قطاع غزه من الذكور لديهم إتجاه أكبر للهجره إلى الخارج وذلك لأنه يقع على عاتقهم مسؤولية أكبر من الإناث في تكوين أُسره وإعالتها بما يفرض عليه التفكير في إتجاهات مختلفه لتحقيق ذلك بإلاضافه إلى أن الخريجين الذكور لديهم القدره على تحمل مخاطر ومصاعب الهجره حيث إن الهجره تحتاج إلى قوه وإستعداد وإمكانيات بالإضافه أن المجتمع لايرحم الشاب الذى لايعمل وينظر إليه نظره دونيه كما أن التقالد والعرف السائد في مجتمعنا ترفض فكرة ترك الفتاة لبيتها إلا برفقة زوجها أو والدها ومن هنا نجد بأنها هي ليست صاحبت القرار الأخير في الهجره وإن كان لديها رغبه في الهجره .

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة نصيرة (٢٠١١) والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإتجاه نحو الهجرة يعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور ، أيضا تتفق مع نتائج الجهاز المركزى للإحصاء الفلسطيني (٢٠١١) حيث أشار إلى أن نسبة المهاجرين للخارج من الذكور ترتفع مقارنة بالمهاجرات من الإناث وهذا يدلل على أن الإتجاه نحو الهجرة لدى الشباب الذكور يكون أكبر مقارنة بالإناث .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الثالث عشر : إجابة الفرض الحادى عشر من فروض الدراسة الذي ينص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إستخدام إختبار T للعينتين المستقلتين لإختبار الفروق في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير الحالة الإجتماعية، والنتائج مبينة في جدول رقم (٣٠)

جدول رقم (٣٠):

نتائج إختبار T للعينتين المستقلتين (Independent Samples T Test) في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

الضغوط	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار (T)	القيمة الاحتمالية (.Sig)
العوامل الشخصية	أعزب	٢١٣	٣,٢٨	٠,٧٧٦	٣,٠٢٧	٠,٠٠٣
	متزوج	١٨٧	٣,٠٣	٠,٨٣٠		
العوامل الاجتماعية	أعزب	٢١٣	٢,٨١	٠,٦٠٧	-٠,٥٦١	٠,٥٧٥
	متزوج	١٨٧	٢,٨٥	٠,٦٨٨		
العوامل السياسية	أعزب	٢١٣	٣,٣٢	١,٢٠٨	١,٩٨١	٠,٠٤٨
	متزوج	١٨٧	٣,٠٧	١,٢٩٠		
العوامل النفسية	أعزب	٢١٣	٣,٢٧	٠,٥٤١	١,٧٦٢	٠,٠٧٩
	متزوج	١٨٧	٣,١٧	٠,٥١٤		
العوامل الاقتصادية	أعزب	٢١٣	٣,٣٢	٠,٧٧٢	٢,٧٦٣	٠,٠٠٦
	متزوج	١٨٧	٣,٠٩	٠,٨٧٣		
الدرجة الكلية للاتجاه نحو الهجرة	أعزب	٢١٣	٣,٢١	٠,٦٥٩	٢,٣٢٦	٠,٠٢١
	متزوج	١٨٧	٣,٠٥	٠,٧٢٨		

- قيمة T الجدولية عند درجة حرية "398" ومستوى دلالة 0.05 تساوي 1.96 $\pm$
- تم دمج ٦ حالات للتصنيف مطلق وحالة واحدة للتصنيف أرامل مع متزوج للتحقيق التجانس

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تبين من الجدول أن القيمة الاحتمالية لدرجة الكلية تساوي (0.021) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وقيمة t المحسوبة تساوي (2.326)، وهي أكبر من قيمة t الجدولية والتي تساوي (1.96) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير الحالة الإجتماعية وللتعرف لصالح من تكون الفروق من خلال المتوسطات تبين أنها لصالح غير المتزوجين.

ويعزو الباحث : أن الخريجين الجامعيين غير المتزوجين لديهم مسؤولية بناء أُسره جديده ومايفرض عليهم من تكاليف ومتطلبات بالإضافه إلى أن الخريجين الجامعيين غير المتزوجين غير مرتبطين بزوجه أو أبناء تؤثر على قرارهم في الهجره حيث ينظرون إلى الهجره بأنها وسيله لتحقيق مالم يستطيعون تحقيقه في بلدهم .

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة سعيد (٢٠١٢) والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة الإتجاهات نحو الهجرة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح غير المتزوجين .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرابع عشر : إجابة الفرض الثانى عشر من فروض الدراسة الذي ينص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير المنطقة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إستخدام إختبار تحليل التباين الأحادي لإختبار الفروق في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير المنطقة، والنتائج مبينة في جدول رقم (٣١)

جدول رقم (٣١):

نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير المنطقة

الضغوط	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة الاختبار (F)	القيمة الاحتمالية (.Sig)
العوامل الشخصية	بين المجموعات	2.467	2	1.234	1.886	0.153
	داخل المجموعات	259.684	397	0.654		
	المجموع	262.151	399			
العوامل الاجتماعية	بين المجموعات	2.086	2	1.043	2.516	0.082
	داخل المجموعات	164.550	397	0.414		
	المجموع	166.635	399			
العوامل السياسية	بين المجموعات	2.614	2	1.307	0.832	0.436
	داخل المجموعات	623.243	397	1.570		
	المجموع	625.857	399			
العوامل النفسية	بين المجموعات	1.609	2	0.804	2.885	0.057
	داخل المجموعات	110.677	397	0.279		
	المجموع	112.286	399			
العوامل الاقتصادية	بين المجموعات	2.098	2	1.049	1.535	0.217
	داخل المجموعات	271.376	397	0.684		
	المجموع	273.474	399			
الدرجة الكلية للاتجاه نحو الهجرة	بين المجموعات	1.914	2	0.957	1.982	0.139
	داخل المجموعات	191.695	397	0.483		
	المجموع	193.610	399			

- قيمة F الجدولية عند درجة حرية "2، 397" ومستوى دلالة 0.05 تساوي 3.01

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تبين من الجدول أن القيمة الاحتمالية لدرجة الكلية تساوي (0.139) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وقيمة f المحسوبة تساوي(1.982)، وهي أقل من قيمة f الجدولية والتي تساوي (3.01) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير المنطقة .

ويعزو الباحث ذلك : إلى أن الخريجين الجامعين في محافظات قطاع غزه يحملون نفس الأفكار والتوجهات على إختلاف مناطق سكناهم ويرجع ذلك للإشتراكهم في نفس الظروف والأوضاع الإقتصادية والإجتماعية والسياسية السائدة في المجتمع وتأثيرها عليهم جميعاً وإن إختلفت المنطقة التي يعيشون فيها .

حيث لم يجد الباحث دراسات سابقة تطرقت إلى دراسة هذه المتغيرات أو توصلت إلى نتائج محدده بخصوصها .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الخامس عشر : إجابة الفرض الثالث عشر من فروض الدراسة الذي ينص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير الجامعة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إستخدام إختبار تحليل التباين الأحادي لإختبار الفروق في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير الجامعة، والنتائج مبينة في جدول رقم (٣٢)

جدول رقم (٣٢):

نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير الجامعة

العوامل	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة الاختبار (F)	القيمة الاحتمالية (.Sig)
العوامل الشخصية	بين المجموعات	3.004	3	1.001	1.530	0.206
	داخل المجموعات	259.147	396	0.654		
	المجموع	262.151	399			
العوامل الاجتماعية	بين المجموعات	0.379	3	0.126	0.301	0.825
	داخل المجموعات	166.256	396	0.420		
	المجموع	166.635	399			
العوامل السياسية	بين المجموعات	10.062	3	3.354	2.157	0.093
	داخل المجموعات	615.795	396	1.555		
	المجموع	625.857	399			
العوامل النفسية	بين المجموعات	2.047	3	0.682	2.451	0.063
	داخل المجموعات	110.239	396	0.278		
	المجموع	112.286	399			
العوامل الاقتصادية	بين المجموعات	2.212	3	0.737	1.077	0.359
	داخل المجموعات	271.262	396	0.685		
	المجموع	273.474	399			
الدرجة الكلية للاتجاه نحو الهجرة	بين المجموعات	1.900	3	0.633	1.308	0.271
	داخل المجموعات	191.709	396	0.484		
	المجموع	193.610	399			

- قيمة F الجدولية عند درجة حرية "3، 396" ومستوى دلالة 0.05 تساوي 2.62

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تبين من الجدول أن القيمة الاحتمالية لدرجة الكلية تساوي (0.271) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وقيمة f المحسوبة تساوي(1.308)، وهي أقل من قيمة f الجدولية والتي تساوي (2.62) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير الجامعة.

ويرجع الباحث ذلك : أن الخريجين الجامعين في محافظات قطاع غزة (الجامعة الإسلامية – جامعة الأزهر – جامعة القدس المفتوحة – جامعة الأقصي) يشتركون في الظروف والأوضاع السائده في المجتمع وتؤثر عليهم جميعاً ولديهم مشكلات واحده وبالتالي نجد بأن أفكارهم وإتجاهاتهم نحو الموضوعات المختلفة سوف تكون واحدة وهذا مايدلل بعدم وجود فروق في الإتجاه للهجره لديهم على إختلاف الجامعة .

حيث لم يجد الباحث دراسات سابقة تطرقت إلى دراسة هذه المتغيرات أو توصلت إلى نتائج محدده بخصوصها .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

السادس عشر : إجابة الفرض الرابع عشر من فروض الدراسة الذي ينص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير الدخل الشهري.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إستخدام إختبار تحليل التباين الأحادي لإختبار الفروق في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير الدخل الشهري، والنتائج مبينة في جدول رقم (٣٣)

جدول رقم (٣٣):

نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير الدخل الشهري

العوامل	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة الاختبار (F)	القيمة الاحتمالية (.Sig)
العوامل الشخصية	بين المجموعات	12.243	2	6.121	9.724	0.000
	داخل المجموعات	249.908	397	0.629		
	المجموع	262.151	399			
العوامل الاجتماعية	بين المجموعات	4.469	2	2.235	5.471	0.005
	داخل المجموعات	162.166	397	0.408		
	المجموع	166.635	399			
العوامل السياسية	بين المجموعات	21.300	2	10.650	6.993	0.001
	داخل المجموعات	604.557	397	1.523		
	المجموع	625.857	399			
العوامل النفسية	بين المجموعات	2.003	2	1.002	3.606	0.028
	داخل المجموعات	110.283	397	0.278		
	المجموع	112.286	399			
العوامل الاقتصادية	بين المجموعات	12.317	2	6.159	9.362	0.000
	داخل المجموعات	261.157	397	0.658		
	المجموع	273.474	399			
الدرجة الكلية للاتجاه نحو الهجرة	بين المجموعات	8.838	2	4.419	9.495	0.000
	داخل المجموعات	184.771	397	0.465		
	المجموع	193.610	399			

- قيمة F الجدولية عند درجة حرية "2، 397" ومستوى دلالة 0.05 تساوي 3.01
- تم دمج ٧ حالات من تصنيف أكثر من ٤٠٠٠ شيكل للتحقيق التجانس

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تبين من الجدول أن القيمة الاحتمالية لدرجة الكلية تساوي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وقيمة f المحسوبة تساوي(9.495)، وهي أكبر من قيمة f الجدولية والتي تساوي (3.01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير الدخل الشهري

وللتعرف على الفروق لصالح من تكون تم إستخدام إختبار LSD للمقارنات المتعددة والنتائج حسب الجدول (٣٤)

جدول رقم (٣٤):

نتائج إختبار LSD للمقارنات المتعددة

العوامل	الدخل الشهري	أقل من ١٠٠٠ شيكل	من ١٠٠٠-٢٥٠٠
العوامل الشخصية	أقل من ١٠٠٠ شيكل		
	من ١٠٠٠-٢٥٠٠	*٠,٢٩٨٤٨	
	٢٥٠٠ فأكثر	*٠,٤٣١٩٠	٠,١٣٣٤٢
العوامل الاجتماعية	أقل من ١٠٠٠ شيكل		
	من ١٠٠٠-٢٥٠٠	*٠,٢٢١٤٦	
	٢٥٠٠ فأكثر	*٠,١٩٨٩٩	٠,٠٢٢٤٧
العوامل السياسية	أقل من ١٠٠٠ شيكل		
	من ١٠٠٠-٢٥٠٠	*٠,٤٤٧٨٣	
	٢٥٠٠ فأكثر	*٠,٥٠١٤٤	٠,٠٥٣٦١
العوامل النفسية	أقل من ١٠٠٠ شيكل		
	من ١٠٠٠-٢٥٠٠	*٠,٢٨٥٨٣	
	٢٥٠٠ فأكثر	*٠,٤٤٦١٢	٠,١٦٠٢٩
العوامل الاقتصادية	أقل من ١٠٠٠ شيكل		
	من ١٠٠٠-٢٥٠٠	*٠,٢٦٠٩٢	
	٢٥٠٠ فأكثر	*٠,٣٢٨٨٢	٠,١٢١٩٠
الدرجة الكلية للاتجاه نحو الهجرة	أقل من ١٠٠٠ شيكل		
	من ١٠٠٠-٢٥٠٠	*٠,٢٦٩١٩	
	٢٥٠٠ فأكثر	*٠,٣٤٩٦٢	٠,٠٨٠٤٢

* الفروق دالة عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)

ومن خلال نتائج اختبار LSD تبين أن هناك فروق في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة بين الذين دخلهم أقل من ١٠٠٠ شيكل مع الذين دخلهم من ١٠٠٠- ٢٥٠٠ شيكل، وكذلك مع

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الذين دخلهم أكثر من ٢٥٠٠ شيكل ولصالح الذين دخلهم أقل من ١٠٠٠ شيكل، بالنسبة للدرجة الكلية ولكل عامل من العوامل على حده

ويعزو الباحث ذلك : بأن الإتجاه نحو الهجرة يزيد عند الذين دخلهم أقل من ١٠٠٠شيكل بالمقارنة بالفئات الأخرى لصعوبة الأوضاع المعيشية لديهم حيث يشعرون بالعجز والحرمان وعدم القدره على تأمين متطلباتهم الأساسيه مما يفرض عليهم التفكير في إتجاهات مختلفة والعمل على إيجاد حلول بما يساهم في تحسين مستوى الدخل لديهم فقد يرى هؤلاء في الهجرة وسيلة للحصول على دخل مرتفع وتحسين المستوى المعيشى لهم وللأُسرهم حيث نجد بأن كثير من الخريجين الجامعيين قد يكون الدافع الإقتصادى هو الدافع الرئيس وراء تفكيرهم في الهجرة حيث نجد بأنهم يهاجرون إلى دول يرتفع فيها الدخل و المستوى المعيشى للفرد مثل الدول البترولية النفطية والدول الصناعية المتقدمه بحيث يتمكن من الحصول على عمل ودخل مرتفع يلبي إحتياجاته المختلفة .

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة زهرى (٢٠٠٦) والتى أشارت إلى أن الدافع الأساسي لهجرة الشباب هو الوضع الإقتصادي والبطالة وإنخفاض مستوى الدخل ، وقد أشار التقرير الاقليمى للهجرة الدولية العربية (٢٠١٤) أن الوضع الإقتصادى في البلدان العربية من الأسباب الأساسية للإتجاه الشباب نحو الهجرة من حيث تزايد أعداد الخريجين الحاصلين على شهادات عليا والباحثين عن العمل فمشكلة العمالة بشكل عام وتوظيف الخريجين من الشباب على وجه الخصوص هو مصدر قلق كبير للبلدان العربية فجميع هذه الدول تعرف نسباً عالية من البطالة بالإضافة إلى عدم التكافوء بين الكفائات وفرص العمل مما يجعل الحصول على وظيفة أمر صعب ويخضع لمنافسة قوية ، بينما أشار تقرير الجهاز المركزى الإحصاء الفلسطيني (٢٠١١) أن الأسباب المتعلقة بتحسين الظروف المعيشية وتوفير فرص العمل المناسب في الأراضى الفلسطينية من أكثر الأسباب للهجرة بواقع ٣٩% لتحسين المستوى المعيشي ، و ١٨,٧% لتعليم والدراسة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

السابع عشر : إجابة الفرض الخامس عشر من فروض الدراسة الذي ينص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير مدة التخرج.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إستخدام إختبار تحليل التباين الأحادي لإختبار الفروق في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير مدة التخرج، والنتائج مبينة في جدول رقم (٣٥)

جدول رقم (٣٥):

نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير مدة التخرج

العوامل	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة الاختبار (F)	القيمة الاحتمالية (.Sig)
العوامل الشخصية	بين المجموعات	2.234	3	0.745	1.135	0.335
	داخل المجموعات	259.917	396	0.656		
	المجموع	262.151	399			
العوامل الاجتماعية	بين المجموعات	1.470	3	0.490	1.175	0.319
	داخل المجموعات	165.165	396	0.417		
	المجموع	166.635	399			
العوامل السياسية	بين المجموعات	14.055	3	4.685	3.032	0.029
	داخل المجموعات	611.802	396	1.545		
	المجموع	625.857	399			
العوامل النفسية	بين المجموعات	0.319	3	0.106	.376	0.770
	داخل المجموعات	111.967	396	0.283		
	المجموع	112.286	399			
العوامل الاقتصادية	بين المجموعات	4.301	3	1.434	2.109	0.099
	داخل المجموعات	269.174	396	0.680		
	المجموع	273.474	399			
الدرجة الكلية للاتجاه نحو الهجرة	بين المجموعات	2.514	3	0.838	1.737	0.159
	داخل المجموعات	191.096	396	0.483		
	المجموع	193.610	399			

- قيمة F الجدولية عند درجة حرية "3، 396" ومستوى دلالة 0.05 تساوي 2.62

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تبين من الجدول أن القيمة الاحتمالية لدرجة الكلية تساوي (0.335) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وقيمة f المحسوبة تساوي(1.135)، وهي أقل من قيمة f الجدولية والتي تساوي (2.62) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير مدة التخرج ، بإستثناء ما يتعلق بالعوامل السياسية فقد تبين أن القيمة الاحتمالية لها تساوي (0.029) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدلل على وجود فروق في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة يعزى لمتغير مدة التخرج ، وللتعرف على الفروق لصالح من تكون تم إستخدام إختبار LSD للمقارنات المتعددة والنتائج حسب الجدول (٣٦) **جدول رقم (٣٦):**

نتائج اختبار LSD للمقارنات المتعددة

العوامل	مدة التخرج	أقل من ٣ سنوات	من ٣- ٥ سنوات	من ٥- ٧ سنوات
العوامل السياسية	أقل من ٣ سنوات			
	من ٣- ٥ سنوات	-٠,١٨١٤٣		
	من ٥- ٧ سنوات	-٠,١٥٢٢٣	٠,٠٢٩٢٠	
	أكثر من ٧ سنوات	*٠,٣٥٨٢١	*٠,٥٣٩٦٤	*٠,٥١٠٤٤

* الفروق دالة عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)

ومن خلال نتائج اختبار LSD تبين أن هناك فروق في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة للعوامل السياسية بين الذين مدة تخرجهم أقل من ٣ سنوات وبين الذين مدة تخرجهم أكثر من ٧ سنوات ولصالح الذين مدة تخرجهم أقل من ٣ سنوات، وتبين أن هناك فروق في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة للعوامل السياسية أيضا بين الذين مدة تخرجهم من ٣ – ٥ سنوات وبين الذين مدة تخرجهم أكثر من ٧ سنوات ولصالح الذين مدة تخرجهم من ٣ – ٥ سنوات، وتبين أن هناك فروق في مستوى الإتجاهات نحو الهجرة للعوامل السياسية أيضا بين الذين مدة تخرجهم من ٥ – ٧ سنوات وبين الذين مدة تخرجهم أكثر من ٧ سنوات ولصالح الذين مدة تخرجهم من ٥ – ٧ سنوات .

ويرى الباحث : بأن هذه النتيجة تشير إلى أن الخريجين الجدد يتأثرون في الظروف والأوضاع السياسيه بشكل أكبر من غيرهم من الخريجين وهى نتيجه منطقية من وجهة نظر الباحث حيث إن الخريجين حديثى التخرج تأثروا بشكل أكبر من الظروف والأوضاع السياسية السائدة في المجتمع من حروب متكرره وإنقسام وعدم إستقرار للوضع السياسي أثرت على تفكيرهم وإتجاهاتهم ، حيث لم يجد الباحث دراسات سابقة تطرقت إلى دراسة هذه المتغيرات أو توصلت إلى نتائج محدده بخصوصها .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

توصيات الدراسة :

يوصي الباحث من خلال ما توصل إلية من نتائج في دراسته إلى :-

١-يجب على الجامعات الفلسطينية أن تعمل على الموائمة بين مخرجات العملية التعليمية والإحتياجات الفعلية لسوق العمل المحلى من خلال فتح تخصصات جديده يحتاج إليها سوق العمل المحلى والتحكم في أعداد الطلبة الملتحقين في بعض التخصصات التي تشبع منها السوق المحلى بما يساهم التخفيف من حدة البطالة في صفوف الخريجين .

٢-التركيز على التواصل المستمر مع الخريجين من قبل الجهات المختلفة التي تهتم بشؤونهم من وزارات مؤسسات خاصة و النقابات و الجامعات التي تخرجوا منها من خلال الندوات وورش العمل وذلك للتعرف على أوضاعهم وتوجهاتهم .

٣-على الحكومة أن تقوم بعمل مشاريع خاصة بالشباب و الخريجين تساهم في إيجاد فرص عمل دائمة للخريجين العاطلين عن العمل نستغل من خلالها ما لديهم من طاقات وإمكانات بما يشعرهم بمكانتهم ودورهم في المجتمع .

٤-يجب على جمعيات الخريجين أن تشجيع الخريجين بإستغلال ما لديهم من طاقات وقدرات ومهارة والعمل على تنميتها من خلال الدورات التدريبية والمهنية بما يساهم في فتح أفاق جديده أمامهم بحيث لا يكون هدفهم الحصول على وظيفة رسمية فقط والكثير منهم لا يحققون هذا الهدف للمنافسة الشديدة والأعداد الكبيرة للخريجين ومحدودية الوظائف بل قد يجدون أنفسهم في مجالات أُخرى .

٥-زيادة الدعم والاهتمام بالمراكز الشبابية و النوادى الرياضية والترفيهية من قبل وزارة الشباب و الرياضة ، بما يساهم فى إستغلال أوقات الفراغ لدي الشباب و الخريجين بشكل مفيد و التخفيف من الضغوط النفسية التي يعانون منها .

٦-عدم النظر للهجرة من منظور سلبى فقد تكون حل للمشكلات التي يواجهها الشباب من بطاله وأوضاع إقتصادية صعبة وندرة الوظائف ولكن يجب أن تكون بعلم و بإشراف وتنسيق من المؤسسات الحكومية المعنية ، لذلك يجب على الحكومة أن تعمل على فتح سوق العمل في الخارج بما يساهم في التخفيف من حدة البطالة في صفوف الخريجين .

٧-يجب على وسائل الاعلام و التواصل المختلفة توعية الشباب والخريجين الجامعين بمخاطر الهجرة غير الشرعية وما يمكن أن يتعرضوا له نتيجه لذلك .

٨-إنشاء إدارات أو هيئات تختص بشؤون الهجرة والمهاجرين وتتابع أوضاع المهاجرين في الخارج.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقترحات الدراسة :

في ضوء الدراسة النظرية والعملية يقترح الباحث أهمية إجراء دراسات مشابهة مثل:

١-الصلابة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى خريجي الجامعات في محافظات قطاع غزة .

٢-المشكلات النفسية التي يعانى منها الخريجين الجامعين في قطاع غزة العاطلين عن العمل.

٣-أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى عينة من الخريجين الجامعين .

٤-قلق المستقبل وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من خريجي الجامعات في قطاع غزة ،

٥-المرونة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من خريجي الجامعات في قطاع غزة .

٦- السمات الشخصية وعلاقتها بأنماط التفكير دراسة على عينة من الخريجين الجامعين .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المراجع والمصادر: -

أولا: المراجع العربية: -

١-الأغا، إحسان والأستاذ، محمود (٢٠٠٤): **مقدمة في تصميم البحث التربوي**، غزة، فلسطين.

٢- إبراهيم ، ذكرى (٢٠١٣) الهجرة الخارجية وتحدياتها الثقافية و التنموية على المجتمع العراقي بحث أنثروبولوجي على تداعيات هجرة الكفاءات العلمية ، جامعة بغداد ، **مجلة الآداب** ، العدد ١٠٦ ، العراق ، ص ص ٥٨١ – ٦٠٨ .

٣–أبو جادو ، صالح (٢٠٠٠) . **سيكولوجية التنشئة الاجتماعية** ، الطبعة الثانية ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن .

٤–ابو عون ، ضياء (٢٠١٤) . **الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للانجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة** ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، قسم علم النفس ، الجامعة الاسلامية ، غزة ، فلسطين .

٥–ابو سخيله ، عفيفه (٢٠١١) . الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بمحافظة الشمال ، **مجلة جامعة الازهر** ، المجلد ١٣ ، العدد ١ ، غزة ، فلسطين ، ص ص ٦٨٩ –٧٢٠ .

٦– أبو عيانه ، فتحي (١٩٨٥) . **دراسات في علم السكان** ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت ، لبنان .

٧–أبو خشم ، مصباح و آخرون (٢٠١٤) . أسباب ظاهرة الهجرة غير الشرعية عبر ليبيا الى أوروبا المقترحات والحلول ، كلية القيادة والإدارة ، جامعة العلوم الإسلامية الماليزية ، ماليزيا ، **المجلة الدولية للبحوث الإسلامية والإنسانية المتقدمة** ، المجلد ٤ ، العدد ٧ ، ص ص ٧٨–٩٢ .

٨–أبو حبيب ، نبيله (٢٠١٠) . **الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى ابناء الشهداء في محافظات غزه** ، رسالة ماجستير ، جامعة الازهر ، غزة ، فلسطين .

٩–أبو مدلله سمير و أبو حطب غسان (٢٠١٤) . **ظاهرة الانفاق في قطاع غزة الاقتصاد المدمر والزواج الكثوليكى والحصاد المر** ، مركز دراسات التنمية ، جامعة بيرزيت ، فلسطين .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١٠-أبو النيل ، محمود (٢٠٠٩) . **علم النفس الاجتماعى عربياً وعالمياً** ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .

١١-أحمد ، سهير (٢٠٠١) . **علم النفس الاجتماعي بين النظرية وتطبيق** ، مركز الإسكندرية للكتاب ، الإسكندرية ، مصر .

١٢-الأمم المتحدة (٢٠٠٩) . مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية في الاراضى الفلسطينية ، تقرير خاص **محاصرون** ، التأثير الانسانى لعامين من الحصار على قطاع غزة .

١٣-الأمم المتحدة (٢٠١٢) . مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية في الاراضى الفلسطينية ، **تقرير خاص حول ازمة الوقود والكهرباء في غزة** .

١٤-الأمم المتحدة (٢٠١٥) . مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية في الاراضى الفلسطينية ، **تقرير خاص حول تأثير أزمة الكهرباء و الوقود في غزة على الوضاع الإنسانية.**

١٥- بركان ، فايزة (٢٠١٢) . **اليات التصدي للهجرة غير الشرعية** ، رسالة ماجستير ، جامعة الحاج لخضر ، الجزائر .

١٦- بزى ، على (٢٠٠٨) . **الكفاءات العلمية اللبنانية الاعداد للهجرة** ، بيروت ، لبنان .

١٧-البغدادى ، اكرم (٢٠١٤) . **العوامل المؤثرة في الحصول على فرصة عمل لخريجى كلية التجارة و العلوم الإدارية في الاراضى الفلسطينية دراسة حالة قطاع غزة** ، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين .

١٨-بلقيس ، احمد ومراعى ، توفيق (١٩٨٢) .**الميسر في علم النفس الاجتماعي** ، الطبعه الأولى ، دار الفرقان للنشر والتوزيع ، عمان . الأردن .

١٩-بنى جابر ،جودة واخرون (٢٠٠٢) . **مدخل الى علم النفس** ، الطبعة الأولى ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .

٢٠-بني جابر ، جودة (٢٠١١) . **علم النفس الاجتماعي** ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، الطبعة الثانية ، عمان ، الأردن .

٢١-بوادقجى ، عبد الرحيم ، خورى ، عصام (٢٠٠٢) . **علم السكان نظريات ومفاهيم**، دار الرضا للنشر ، الطبعة الأولى ، سوريا ، دمشق .

٢٢-البيرقدار ، تنهيد (٢٠١١) . الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية ، **مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية** ، المجلد(١١) ، العدد (١) ، جامعة الموصل ، العراق ، ص ص٢٨ -٥٦.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢٣-التقرير الإقليمي للهجرة الدولية العربية (٢٠١٤) . **الهجرة الدولية والتنمية** ، إدارة السياسات السكانيه والمغتربين والهجره ، القطاع الاجتماعى ، جامعة الدول العربية ، ميدان التحرير ، القاهره ، مصر.

٢٤-التميمي، فواز (٢٠٠٤) . **فاعلية استخدام نظام إدارة الجودة (آيزو -9001) في تطوير أداء الوحدات الإدارية في وزارة التربية والتعليم في الأردن من وجهة نظر العاملين فيها ودرجة رضاهم عن هذا النظام**، رسالة دكتوراه، جامعة عمان، الأردن.

٢٥-الجبالي ، حسني (٢٠٠٣) . **علم النفس الاجتماعي بين النظرية والتطبيق** ، مكتبة الانجلو المصرية ، مصر .

٢٦- الجلبى ، على (١٩٨٤) . **علم اجتماع السكان** ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت ، لبنان .

٢٧-جلبى ، على (٢٠١٣) . **علم اجتماع السكان** ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .

٢٨-جوده ، امال (٢٠٠٤) . اساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الاقصى ، **بحث مقدم الى مؤتمر التربوي الاول** ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية ، غزة ، فلسطين ، ص ص ٦٦٧-٩٩٦.

٢٩- الجهاز المركزى للإحصاء الفلسطيني (٢٠٠٩) . **النتائج الرئيسية مسح اثر الحرب والحصار على قطاع غزة** ، رام الله ، فلسطين .

٣٠-الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني (٢٠١١) . **مسح الهجرة في الأراضي الفلسطينية** ، التقرير الرئيسي ، رام الله ، فلسطين .

٣١-الجهاز المركزى للإحصاء الفلسطيني (٢٠١٣) . **كتاب فلسطين الاحصائى السنوي** ، رام الله ، فلسطين .

٣٢-الجهاز المركزى الإحصاء الفلسطيني (٢٠١٥) . **مسح القوى العاملة الفلسطينية** ، رام الله ، فلسطين .

٣٣-الحداد ، عماد (٢٠٠٣) . **كيف تتغلب على الضغوط النفسية في العمل** ، الطبعة العربية الأولى ، دار الفرقان للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر .

٣٤-حسونه ، باسل (٢٠١٤) . **المسئولية الاجتماعية و الضغوط النفسية لدى القيادات الطلابية في جامعة القدس المفتوحة** ، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣٥-حسين ، انعام (٢٠١٣) . **الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية** ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، عمان ، الأردن .
٣٦-حماده ، مصطفى (٢٠١٢) . **الانثروبولوجيا والتنمية السكانية** ، دار المعرفة الجامعية طبع نشر توزيع ، الإسكندرية ، مصر .
٣٧-حمزه ، قده (٢٠١١) . **معالجة الصحافة الوطنية لظاهرة الهجرة غير الشرعية في الجزائر تحليل محتوى لعينه من الصحف** ، رسالة ماجستير ، جامعة باجي مختار ، عنابة ، الجزائر .
٣٨-حنون ، سمية و البيطار ، ليلي (٢٠٠٨) . **أوضاع خريجو جامعة النجاح الوطنية دراسة تحليلية** ، جامعة النجاح ، نابلس ، فلسطين .
٣٩-الخريف ، رشود بن محمد (٢٠٠٣) . **السكان المفاهيم والأساليب والتطبيقات**، مكتبة الملك فهد الوطنية ، الرياض ، السعودية .
٤٠-الخواجا ، عبد الفتاح (٢٠٠١) . **علم النفس العلاج النفسي المعاصر** ، الطبعة الأولى ، دار المستقبل للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
٤١- داود ، عزيز و حسيت ، تحسين (١٩٩٩) . **علم تغيير الاتجاهات النفسية الاجتماعية** ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .
٤٢-دخان ، نبيل والحجار ، بشير (٢٠٠٦) . الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم ، **مجلة الجامعة الاسلامية** ، العدد الثاني ، غزة ، فلسطين ، ص ص ٣٦٩ -٣٩٦ .
٤٣-الدهيمى ، الأخضر (٢٠١٠) . **التجارب العربية في مكافحة الهجرة غير الشرعية دراسة حول الهجرة السرية في الجزائر** ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، السعودية .
٤٤-ديفيد فونتانا (١٩٨٩) . **الضغوط النفسية تغلب عليها وابدا الحياة** . ترجمة حمدي الفرماوى ، رضا ابو سريع ، مكتبة انجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .
٤٥-رحال ، عمر (٢٠٠٦) . **الشباب و المؤسسات والأطر الشبابية و النوادى الشبابية** ، بحث مقدم إلى منتدى شارك الشبابي ، فلسطين .
٤٦-رشوان ، حسين (٢٠٠٥) . **علم الاجتماع النفسي المجتمع – الثقافة – الشخصية** ، مؤسسة شباب الجامعة ، الإسكندرية ، مصر .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٤٧-رشوان ، حسين (٢٠٠١) . **السكان من منظور علم الاجتماع** ، المكتبة الجامعية ، الازاريطه ، الإسكندرية ، مصر .
٤٨-رشيد ، ساعد (٢٠١٢) . **واقع الهجرة غير الشرعية في الجزائر من منظور الامن الإنساني** ، رسالة ماجستير ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، الجزائر .
٤٩-الزغل ، رياض (١٩٩٣) . **مقدمه في علم النفس الاجتماعي و السلوك التنظيمي** ، دار قتيبة للطباعة والنشر و التوزيع ، بيروت ، لبنان .
٥٠-زهرى ، ايمن (٢٠٠٦) . **اتجاهات الشباب المصري نحو الهجرة الى اوروبا** .
٥١-زهران ، حامد (١٩٨٤) . **علم النفس الاجتماعي** ، الطبعة السادسة ، عالم الكتب ، مصر .
٥٢-زهران ، حامد (٢٠٠٣) . **علم النفس الاجتماعى** ، الطبعة السادسة ، عالم الكتب ، القاهرة ، مصر .
٥٣-الزيناتى ، اعتماد (٢٠٠٣) . **انماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية وتحسين مستوى الحياة لدى طالبات الجامعة الاسلامية** ، رسالة ماجستير ، الجامعة الاسلامية ، غزة ، فلسطين .
٥٤-ستورا ، جان بنجامان (١٩٩٧) . **الاجهاد أسبابه وعلاجه**، الطبعة الأولى ، منشورات عويدات ، بيروت ، لبنان .
٥٥-سعيد ، سامى (٢٠١٢) . **الرضا عن الواقع ومستوى الطموح وعلاقتها بالاتجاه نحو الهجرة لدى العاملين وغير العاملين من خريجي الجامعات** ، رسالة ماجستير ، جامعة الازهر ، غزة ، فلسطين .
٥٦-السهلى ، عبد الله (٢٠١٠) . **أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى** ، رسالة دكتوراة ، جامعة ام القرى ، المملكة العربية السعودية .
٥٧-الشافعي ، سهير (٢٠١٢) . الضغوط وعلاقتها بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ، **مجلة كلية التربية ببنها** ، العدد (٩٢) ، مصر ، ص ص٣١٧-٣٤٨ .
٥٨- الشخانبه ، احمد (٢٠١٠) . **التكيف مع الضغوط النفسية دراسة ميدانيه** ، الطبعة الأولى ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
٥٩-شعبان ، حمدي . **الهجرة غير الشرعية الضرورة والحاجه** ، مركز الاعلام الأمني ، مصر .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٦٠-شهاب ، ايمان (٢٠١٣) . **الاثار الاقتصادية والاجتماعية والسياسية للهجرة الخارجية في محافظة طولكرم** ، رسالة ماجستير ، جامعة النجاح ، نابلس ، فلسطين .

٦١-الشيخانى ، سمير (٢٠٠٣) . **الضغط النفسي طبيعته أسبابه المساعدة الذاتية المداواة** ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، بيروت ، لبنان .

٦٢-صادق، آمال وفؤاد أبو حطب (٢٠١٠): **مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي : في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية**، مكتبة الأنجلو المصرية: القاهرة، مصر.

٦٣-الصقور ، صالح (٢٠٠٣) . **الهجرة الداخلية الضخ الريفي والتضخم الحضري اشكالها ودوافعها واثارها على البلدان النامية** ، دار زهران للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .

٦٤-الطريري ، عبد الرحمن (١٩٩٤) . **الضغط النفسي مفهومه تشخيصه طرق علاجه ومقاومته** ، الطبعة الأولى ، الرياض ، السعودية .

٦٥-طه ، إسماعيل و ياسين ، الطاف (٢٠٠٥) . الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة الجامعة ، جامعة بغداد ، كلية التربية للبنات ، **مجلة البحوث التربوية والنفسية** ، العدد الثاني عشر ، ص ص ١ - ٢٤ .

٦٦-الطهراوى ، جميل (٢٠٠٨) . **الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القران الكريم بحث مقدم الى المؤتمر العلمي الدولي الأول** ، مركز القران الكريم والدعوة الإسلامية ، كلية أصول الدين ، الجامعة الإسلامية ، غزه ، فلسطين .

٦٧-عبد الحليم ، اشرف (٢٠١٠) . قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغوط النفسية لدى عينه من الشباب ، **المؤتمر السنوي الخامس عشر مركز الارشاد النفسي** ، جامعة عين شمس ، مصر ، ص ص٣٣٥ -٣٦٨ .

٦٨-عبيدات، ذوقان وعدس، عبد الرحمن، وعبد الحق، كايد (٢٠٠١): **البحث العلمي- مفهومه وأدواته وأساليبه**، دار الفكر للنشر والتوزيع: عمان، الأردن.

٦٩-عبيد ، ماجده (٢٠٠٨) . **الضغط النفسي ومشكلاته واثره على الصحة النفسية** ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، عمان ، الأردن .

٧٠-عثمان ، فاروق (٢٠٠١) . **القلق وإدارة الضغوط النفسية** ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، القاهرة ، مصر .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٧١-عربيات ، احمد و الخرابشة ، عمر (٢٠٠٧) . الضغوط النفسية التى يتعرض لها الطلبة التفوقون واستراتيجيات التعامل معها ، **مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس** ،العدد الثانى ، المحلد الخامس ، الأردن ، ص ص٤٨-٦٨ .

٧٢-عكاشه ، محمود و زكي ، محمد (٢٠٠٢) . **مدخل الى علم النفس الاجتماعي** ، المكتب الجامعى الحديث ، الاسكندرية ، مصر .

٧٣-علام، رجاء (٢٠١٠): **مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية**، دار النشر للجامعات ، القاهرة، مصر.

٧٤-عماره ، اميره (٢٠١٣) . هجرة العقول واثرها في النمو الاقتصادي في مصر ، **مجلة البحوث الاقتصادية العربيه** ، العددان ٦٣ – ٦٤ ، مصر ، ص ص ٨-٣١ .

٧٥-عيسوى ، عبد الرحمن (١٩٧٤) . **دراسات في علم النفس الاجتماعي** ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت ، لبنان.

٧٦- غانم ، عبد الله (١٩٩٠) . **المهاجر المصري دراسة سوسيو انثرولوجيه** ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، مصر .

٧٧-غانم ، عبد الله (٢٠٠٢) . **المهاجرون دراسة سوسيو انثروبولوجيه** ، الطبعة الثانية ، المكتب الجامعي الحديث ، الازاريطه ، الإسكندرية ، مصر .

٧٨-غانم ، محمد (٢٠٠٦) . **الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية** ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .

٧٩-غبارى ، ثائر ، أبو شعيره ، خالد (٢٠١٠) . **التكيف مشكلات وحلول** ، الطبعة الأولى ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، عمان ، الأردن .

٨٠-غراب ، أسماء (٢٠١٥) . **فاعلية العلاج المعرفى السلوكى بأسلوب حل المشكلات في التخفيف من الضغوط النفسية لدى زوجات مرضى الفصام العقلى** ، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين .

٨١-الغريز ، احمد و ابو اسعد ، احمد (٢٠٠٩) . **التعامل مع الضغوط النفسية** ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .

٨٢-فايد ، حسين ، أبو النيل ، محمود (٢٠٠٠) . **دراسات في الصحة النفسية** ، الطبعة الأولى ، المكتب الجامعي الحديث ، الازاريطه ، الإسكندرية ، مصر .

٨٣-الفرماوى ، حمدي و عبد الله ، رضا (٢٠٠٩) . **الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة** ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، عمان ، الأردن .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٨٤-فراج ، عبد المجيد (١٩٧٠) . **الأسس الإحصائية للدارسات السكانية** ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، مصر .
٨٥-فوجو ، ميسون (٢٠١٢) . **استراتيجيات التنمية البشرية ودورها في الحد من ظاهرة هجرة الكفاءات العلمية في فلسطين دراسة حالة قطاع غزه** ، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين .
٨٦-فياض ، هشام (٢٠١١) . **هجرة العمالة من المغرب الى أوروبا هولندا نموذجا دراسة تحليليه مقارنه** ، المركز العربي للأبحاث ودراسة السياسات ، معهد الدوحة ، قطر .
٨٧-الفيروزابادى ، مجد الدين (٢٠٠٥) . **القاموس المحيط** ، الطبعة الثانية ، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر ، بيروت ، لبنان .
٨٨-**الكتاب الاحصائى السنوي للتعليم العالى في محافظات قطاع غزة للعام الدراسى ٢٠١٥/٢٠١٦** ، وزارة التربية والتعليم ، غزة ، فلسطين .
٨٩-كوبوسومي (٢٠٠١) . **مبادئ علم النفس الاجتماعي** ، ترجمة رشاد موسى و عز الدين عطيه ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، مصر .
٩٠-ماكمن ، ماركر (١٩٩٦) . **الحل الأمثل للضغوط كيف نستفيد من ضغوط الحياة اليومية** ، دار الثقافة ، القاهرة ، مصر .
٩١-المالكى ، مجدى (٢٠١٢) . **حركة وتنقل السكان الفلسطينيين في الأراضي الفلسطينية توجهات سياساتيه عامه** ، معهد إبراهيم أبو لغد للدراسات الدولية ، جامعة بيرزيت ، فلسطين .
٩٢-مجلة الامن والحياة (٢٠١٢) . جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، العدد ٣٥٧ .
٩٣-محاميد ، شاكر (٢٠٠٣) . **علم النفس الاجتماعي** ، الطبعة الاولي ، المدى و مركز يزيد للخدمات الطلابية ، عمان ، الأردن .
٩٤-المدهون ، عبد الكريم (٢٠٠٩) . **فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة فلسطين** ، دراسة غير منشورة ، غزة ، فلسطين .
٩٥-المركز الفلسطيني لحقوق الانسان (٢٠٠٧) . **تقرير حول سياسة الحصار الشامل واغلاق المعابر الحدودية وأثرها على حياة السكان المدنى في قطاع غزة** ، غزة ، فلسطين .
٩٦-المركز الفلسطيني لحقوق الانسان (٢٠١٢) . **تقرير حول تأثير انقطاع الوقود والكهرباء على حياة السكان المدنى في قطاع غزة** ، غزة ، فلسطين .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٩٧-المصراتى ، عبد الله (٢٠١٤) . الهجرة غير الشرعية بالمجتمع الليبي دراسة حاله ميدانيه على المهاجرين غير الشرعيين بمركز قنفوده بمدينة بنغازي ، **المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب** ، المجلد ٣٠ ، العدد ٥٩ ، ليبيا ، ص ص ١٩٣-٢٢٨ .

٩٨-**المعجم الوجيز** (١٩٨٩) . مجمع اللغة العربية ، مطابع شركة الإعلانات الشرقية ، دار التحرير للطبع والنشر ، مصر .

٩٩-معهد إبراهيم أبو لغد للدراسات الدولية (٢٠٠٨) . **قضايا في اللجوء و الهجرة** ، الطبعة الأولى ،جامعة بيرزيت ، فلسطين .

١٠٠-مقداد ، محمد (٢٠١٣) . **بطالة الخريجين في قطاع غزة أسباب وسبل العلاج** ، غزة ، فلسطين .

١٠١-منظمة التعاون الاسلامى (٢٠١٣) . **تقرير عن الوضع الانسانى في قطاع غزة ٢٠١٣** ، إدارة الشؤون الإنسانية .

١٠٢-موسى ، محمد (١٩٨٤) . **هجرة العلماء من العالم الإسلامي** ، إدارة الثقافة والنشر جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية ، المملكة العربية السعودية .

١٠٣-مؤسسة الدراسات الفلسطينية (١٩٨٣) . **فلسطين تاريخها وقضيتها** ، المكتبة الجامعية ، نابلس ، فلسطين .

١٠٤-النجار ، باقر (٢٠٠١) . **حلم الهجرة للثروة** ، مركز دراسات الوحدة العربية ، الطبعة الأولى ، بيروت ، لبنان .

١٠٥-نصيره ، طالح (٢٠١١) . **اثر ضغوط الحياة على الاتجاهات نحو الهجرة الى الخارج** ، رسالة ماجستير ، جامعة مولود معمرى ، الجزائر .

١٠٦-النعاس ، عمر (٢٠٠٨) . **الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية** ، الإدارة العامة للمكتبات إدارة المطبوعات والنشر ، مصراته ، ليبيا .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١٠٧–وحيد ، احمد (٢٠٠١) . **علم النفس الاجتماعي** ، الطبعة الأولى ، دار الميسرة للنشر و التوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن .

١٠٨–وزارة القوى العاملة والهجرة (٢٠٠٣) . **الهجرة المصرية المعاصرة** ، جمهورية مصر العربية .

١٠٩– يوسف ، جمعه (٢٠٠٧) . **إدارة الضغوط** ، الطبعة الأولى ، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية ، كلية الهندسة ، جامعة القاهرة ، مصر .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً: المراجع الأجنبية: –

110- Blonna , Richard (2012).**Coping with stress in achanging world** . New York : MCGraw-Hill Companies .

111- Ciminero , Anthony (2014) **. Easy stragies to conquer stress** , Miami , Florida : Smashwords .

112– Gosling , Deborah (2014) . **Stress Management .** Smashwords Edition .

113- Greenberg , Jerrold (2002) **. Comprehensive stress management** , New York : MCGraw-Hill Companies .

114-Labrague,Leodoro.(2013):stress,strossors and stress responses of student nurses in a government nursing school , **Health Science Journal** , vol(7), lssue(4) ,pp 424-435 .

115- Norfolk , Donald (1977) . **Eexecutive stress strategies for survival** , London : Associated Busines Programmes .

116- Olaekan, Arikewuyo. M (2004): Stress Management Strategies of Secondary School Principals in Nigeria, **Educational Research**, vol (46), No (2), pp 195-207.

117-Richard S . Lazarus , Susan Folkman (1984) . **Stress Appraisal and coping** , Now York .

118- Shah, et al.(2010):**Among Medical Undergraduates in aPakistani Medical School**, BMC Medical Education .

119- Soto et al (2010) . **Coping with stress** . Florida's Adult and Family Literacy Resource Center .

120-**L**evitt et al (2003) . **Immigration stress , Social support , and Adjustment** , Florida international University , North Miami .

121-Kozlowska et al (2008) . **Migration , Stress and Mental Health an Exploratory study of post accession polish immigrants to the united kingdom** , University of Wolverhampton , united kingdom , Britain .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملاحق

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملحق رقم (١)

الصورة المبدئية لمقياس الضغوط النفسية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجامعة الإسلامية - غزه

شئون البحث العلمي و الدراسات العليا

كلية التربية / قسم علم النفس (الصحة النفسية المجتمعية)

استبانة

أخي الفاضل / اختي الفاضلة . . . . . .

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يقوم الباحث بإجراء دراسة حول **الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في قطاع غزه** حيث يضع الباحث بين أيديكم استبانة مكونة من (٥٢) فقره وامام كل فقره من فقرات الاستبانة خمسة بدائل هي :

م	الفقرة	موافق بشده	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشده

لذا أرجو قراءة كل فقره من فقرات الإستبانة والإجابة عليها بدقة و موضوعية و ذلك بوضع (x) امام البديل الذى تراه مناسبا ونؤكد على أن هذه الاستبانة أعدت لأغراض البحث العلمي وسيتم التعامل مع نتائجها بسرية تامة .

شكرا لكم على حسن تعاونكم

اعداد الباحث

محمد يوسف صبوح

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

البيانات الأولية :

١-السن :

١-اقل من ٢٥ سنة ☐ ٢-من ٢٥ الى اقل من ٣٠ سنة ☐

٣-من ٣٠ سنة الى اقل من ٣٥ سنة ☐ ٤- اكثر من ٣٥ سنة ☐

٢-الحاله الاجتماعية :

١-اعزب ☐ ٢- متزوج ☐ ٣-مطلق ☐ ٤-ارمل ☐

٣-المنطقة :

١-قرية ☐ ٢ -مخيم ☐ ٣-مدينه ☐

٤-الجامعة :

١-الاسلامية ☐ ٢-الأقصى ☐ ٣-الازهر ☐

٥-الدخل الشهري :

١-اقل من ١٠٠٠ شيكل ☐ ٢- من ١٠٠٠شيكل الى اقل من ٢٥٠٠ شيكل ☐

٢-من ٢٥٠٠ شيكل الى اقل من ٤٠٠٠شيكل ☐ ٤ -اكثر من ٤٠٠٠ شيكل ☐

٦-سنوات التخرج :

١-اقل من ثلاث سنوات ☐ ٢-من ثلاث سنوات الى اقل من خمس سنوات ☐

٣-من خمسة سنوات الى اقل من سبع سنوات ☐ ٤-اكثر من سبع سنوات ☐

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

استبيان الضغوط النفسية :

م	الفقرة	موافق بشده	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشده
	البعد الأول : الضغوط الاقتصادية					
١	أعاني من تدني مستوى الدخل المادي للأسرة					
٢	أجد صعوبة في توفير احتياجاتي الخاصة					
٣	يؤلمني عدم حصولي على فرصة عمل مناسبة					
٤	يضايقني العمل في مجال غير تخصصي الجامعي					
٥	يرهقني كثرة متطلبات الحياة المعاصرة من انترنت أو جوال ..... وغير ذلك					
٦	يزعجني استمرار انقطاع التيار الكهربائي وشح المواد الأساسية كمواد البناء أو الغاز					
٧	ينقصني الاهتمام بمظهري الشخصي(قلة ملابسي)					
٨	يضايقني أن السكن الذي أعيش فيه غير ملائم					
٩	أتألم كثيرا عندما أرى الشفقة والاحسان من قبل الناس والعيش على المعونات					
١٠	أعاني من ضغط ولي أمري وتحكمه في مصروفي الشخصي واعتباري أنني عاله على الأسرة					
	البعد الثاني : الضغوط الشخصية (الذاتية)					
١١	لا أستطيع تحقيق هدفي في الحياة					
١٢	أشعر بان حياتي الشخصية غير مستقرة					
١٣	أثق بنفسي وقدراتي					
١٤	لا أقدر على اتخاذ القرار المناسب					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	الفقرة	موافق بشده	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشده
١٥	أشعر أنني مشوش الذهن والأفكار وغير مستقر					
١٦	أشعر بأنني سأفشل باي شيء سأقوم به					
١٧	أتضايق من روتين الحياة اليومية والواقع الممل					
البعد الثالث : الضغوط الاسرية						
١٨	أعاني من ضعف المساندة الاجتماعية من أسرتي					
١٩	يؤلمني عدم قدرتي على الاستقرار وتكوين الاسرة					
٢٠	أشعر بان والدي متسلط ويختلف معي في اراء كثيره					
٢١	تحاول أسرتي أن تمارس ضغوطها على لكي أنجح					
٢٢	يقلقني عدم تفهم أسرتي لوضعي بعد التخرج					
٢٣	يحرمني والدي من التعبير عن رأى وتكوين شخصيتي واستقلاليتي					
٢٤	أتعبني كثرة المشاجرات والخلافات في أسرتي					
٢٥	يميز الوالدين في التعامل بين أشقائي مما يجعلني أشعر بالضيق وعدم الاحترام					
البعد الرابع : الضغوط الاجتماعية						
٢٦	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيده مع الاخرين					
٢٧	أري بأن بعض العادات والتقاليد تتعارض مع حريتي الشخصية					
٢٨	أشعر بأنني غير منسجم مع المجتمع الذي أعيش فيه					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	الفقرة	موافق بشده	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشده
٢٩	أشعر بعدم وجود أشخاص مخلصين أوفياء حولي					
٣٠	لا أجد من يقوم بمساندتي ودعمي من الأصدقاء والزملاء					
٣١	أنزعج من عدم قدرتي على حل مشكلاتي					
٣٢	لاأعيش الحياة السعيدة التي كنت أتمنى أن أعيشها					
٣٣	تؤثر الصراخ والضوضاء وأصوات الباعة المتجولة وموتورات التوليد سلبا وتجعلني أفقد أعصابي					
٣٤	علاقاتي مع الاخرين مبنيه على الاحترام و التقدير					
٣٥	يقلقني اضطراب علاقاتي الاجتماعية مع الاخرين					
البعد الخامس : الضغوط الانفعالية						
٣٦	أشعر بالضيق و اليأس و الاكتئاب معظم الوقت					
٣٧	أشعر بالخوف الشديد على مصير عائلتي					
٣٨	أتألم كثيرا عندما أشعر بأنني ليس لي أهميه					
٣٩	لدي أمال وتطلعات نحو مستقبل مشرق					
٤٠	لا أشعر بالتوتر و أعتقد أنني بحاله نفسية جيده					
٤١	أفقد الامل بمستقبل زاهر					
٤٢	أشعر بأنني فاشل و لم أحقق أي نجاح طالما أنا أعيش هنا					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	الفقرة	موافق بشده	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشده
البعد السادس : الضغوط السياسية						
٤٣	تؤلمني حالة الانقسام الداخلي بين صفوف شعبي					
٤٤	لا أشعر بالثقة أتجاه أي حزب سياسي					
٤٥	أتضايق جدا عند سماع تناقض أقوال المسؤولين وأفعالهم					
٤٦	أشعر بالانزعاج من عدم استقرار الوضع السياسي للبلد					
٤٧	أشعر بالخوف الشديد عندما أتذكر الحروب المتكررة					
٤٨	يؤثر الحصار على سلبا ويجعلني أشعر بأنني سجين في بلدي					
٤٩	لم أعد احتمل سماع دوي الانفجارات والقصف ورؤية الدمار					
٥٠	لم أعد أطيق رؤية الممارسات الإسرائيلية الإجرامية على شعبنا من قتل ودمار					
٥١	أعتقد بأن هنالك ديمقراطية وحرية تعبير عن الراي في بلدى					
٥٢	أتألم من رؤية الركام والبيوت المدمرة					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملحق رقم (٢)

الصورة النهائية لمقياس الضغوط النفسية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجامعة الإسلامية - غزه

شئون البحث العلمي و الدراسات العليا

كلية التربية / قسم علم النفس (الصحة النفسية المجتمعية)

مقياس

أخي الفاضل / اختي الفاضلة .....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يقوم الباحث بإجراء دراسة حول **الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في قطاع غزه** حيث يضع الباحث بين أيديكم استبانة مكونة من (٥٠) فقره وامام كل فقره من فقرات الاستبانة خمسة بدائل هي :

م	الفقرة	موافق بشده	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشده

لذا أرجو قراءة كل فقره من فقرات الإستبانة والإجابة عليها بدقة و موضوعية و ذلك بوضع (x) امام البديل الذى تراه مناسبا ونؤكد على أن هذه الاستبانة أعدت لأغراض البحث العلمي وسيتم التعامل مع نتائجها بسرية تامة .

شكرا لكم على حسن تعاونكم

اعداد الباحث

محمد يوسف صبوح

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

البيانات الأولية :

١-العمر :

أ-اقل من ٢٥ سنة ☐ ب-من ٢٦ الى اقل من ٣٠ سنة ☐

ج-من ٣١ سنة الى اقل من ٣٥ سنة ☐ د-اكثر من ٣٥ سنة ☐

٢-الجنس:

أ-ذكر ☐ ب-انثي ☐

٣-الحاله الاجتماعية :

أ-اعزب ☐ ب- متزوج ☐ ج-مطلق ☐ د-ارمل ☐

٤-المنطقة :

أ-قرية ☐ ب -مخيم ☐ ج-مدينه ☐

٥-الجامعة :

أ-الإسلامية ☐ ب-الأقصى ☐ ج-الأزهر ☐ د-القدس المفتوحة ☐

٦-الدخل الشهري :

أ-اقل من ١٠٠٠ شيكل ☐ ب- من ١٠٠٠شيكل الى اقل من ٢٥٠٠ شيكل ☐

ج-من ٢٥٠٠ شيكل الى اقل من ٤٠٠٠شيكل ☐ د -اكثر من ٤٠٠٠ شيكل ☐

٧-سنوات التخرج :

أ-اقل من ثلاث سنوات ☐ ب-من ثلاث سنوات الى اقل من خمس سنوات ☐

ج-من خمسة سنوات الى اقل من سبع سنوات ☐ د-أكثر من سبع سنوات ☐

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقياس الضغوط النفسية :

م	الفقرة	موافق بشده	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشده
البعد الأول : الضغوط الاقتصادية						
١	أعاني من تدني مستوى الدخل المادي للأسرة					
٢	أجد صعوبة في توفير احتياجاتي الخاصة					
٣	يؤلمني عدم حصولي على فرصة عمل مناسبة					
٤	يضايقني العمل في مجال غير تخصصي الجامعي					
٥	يرهقني كثرة متطلبات الحياة المعاصرة من انترنت أو جوال ..... وغير ذلك					
٦	يزعجني استمرار انقطاع التيار الكهربائي وشح المواد الأساسية كمواد البناء أو الغاز					
٧	يضايقني أن السكن الذي أعيش فيه غير ملائم					
٨	أتألم كثيرا عندما أرى الشفقة والاحسان من قبل الناس والعيش على المعونات					
٩	أشعر بانني عاله على الأسرة من حيث مصروفاتي واحتياجاتي					
البعد الثاني : الضغوط الشخصية (الذاتية)						
١٠	أجد صعوبة في تحقيق أهدافي					
١١	أشعر بان حياتي الشخصية غير مستقرة					
١٢	أثق بنفسي وقدراتي					
١٣	لدي القدرة على اتخاذ القرار المناسب					
١٤	أشعر أنني مشوش الذهن والأفكار وغير مستقر					
١٥	أشعر بأنني سأفشل في أي مهمه اكلف بها					
١٦	يضايقني روتين الحياة اليومية والواقع الممل					
البعد الثالث : الضغوط الاسرية						
١٧	أعاني من ضعف المساندة الاجتماعية من أسرتي					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
١٨	يؤلمني عدم قدرتي على الاستقرار وتكوين اسرة					
١٩	أشعر بان والدي متسلط ويختلف معي في اراء كثيره					
٢٠	تمارس أسرتي ضغوطها على لكي أنجح					
٢١	يقلقني عدم تفهم أسرتي لوضعي بعد التخرج					
٢٢	يحرمني والدي من التعبير عن رأى وتكوين شخصيتي واستقلاليتي					
٢٣	أتعبني كثرة المشاجرات والخلافات بين أفراد أسرتي					
٢٤	يميز والدي في التعامل بين أشقائي مما يجعلني أشعر بالضيق وعدم الاحترام					
البعد الرابع : الضغوط الاجتماعية						
٢٥	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيده مع الاخرين					
٢٦	أري بأن بعض العادات والتقاليد تتعارض مع حريتي الشخصية					
٢٧	أشعر بأنني غير منسجم مع المجتمع الذي أعيش فيه					
٢٨	أشعر بعدم وجود أشخاص مخلصين أوفياء حولي					
٢٩	لا أجد من يقوم بمساندتي ودعمي من الأصدقاء والزملاء					
٣٠	لاأعيش الحياة السعيدة التي كنت أتمنى أن أعيشها					
٣١	يؤثر الصراخ والضوضاء وأصوات الباعة المتجولين وموتورات التوليد سلبا					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
٣٢	علاقاتي مع الاخرين مبنيه على الاحترام و التقدير					
٣٣	يقلقني اضطراب علاقاتي الاجتماعية مع الاخرين					
البعد الخامس : الضغوط الانفعالية						
٣٤	أشعر بالضيق و الاكتئاب معظم الوقت					
٣٥	أشعر بالخوف الشديد على مصير عائلتي					
٣٦	أتألم كثيرا عندما أشعر بعدم أهميتي					
٣٧	لدي أمال وتطلعات نحو مستقبل مشرق					
٣٨	اشعر بالراحة والهدوء وعدم التوتر					
٣٩	أفقد الامل بمستقبل زاهر					
٤٠	أشعر بأنني فاشل و لم أحقق أي نجاح طالما أنا أعيش هنا					
البعد السادس : الضغوط السياسية						
٤١	تؤلمني حالة الانقسام الداخلي بين صفوف شعبي					
٤٢	فقدت الثقة اتجاه الأحزاب السياسية					
٤٣	يضايقني سماع تناقض أقوال المسؤولين وأفعالهم					
٤٤	أنزعج من عدم استقرار الوضع السياسي للبلد					
٤٥	أشعر بالخوف الشديد عندما أتذكر الحروب المتكررة					
٤٦	يؤثر الحصار على سلبا ويجعلني أشعر بأنني سجين في بلدي					
٤٧	لم أعد احتمل سماع دوي الانفجارات والقصف ورؤية الدمار					
٤٨	لم أعد أطيق رؤية الممارسات الإسرائيلية الإجرامية على شعبنا من قتل ودمار					
٤٩	أعتقد بأن هنالك ديمقراطية وحرية تعبير عن الراي في بلدى					
٥٠	أتألم من رؤية الركام والبيوت المدمرة					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملحق رقم (٣)

الصورة المبدئية لمقياس الإتجاه نحو الهجرة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجامعة الإسلامية - غزه

شئون البحث العلمي و الدراسات العليا

كلية التربية / قسم علم النفس (الصحة النفسية المجتمعية)

استبانة

أخي الفاضل / اختي الفاضلة .....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يقوم الباحث بإجراء دراسة حول **الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في قطاع غزه** حيث يضع الباحث بين أيديكم استبانة مكونة من (٣٦) فقره وامام كل فقره من فقرات الاستبانة خمسة بدائل هي :

م	الفقرة	موافق بشده	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشده

لذا أرجو قراءة كل فقره من فقرات الإستبانة والإجابة عليها بدقة و موضوعية و ذلك بوضع (**x**) امام البديل الذى تراه مناسبا ونؤكد على أن هذه الاستبانة أعدت لأغراض البحث العلمي وسيتم التعامل مع نتائجها بسرية تامة .

شكرا لكم على حسن تعاونكم

اعداد الباحث

محمد يوسف صبوح

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

البيانات الأولية :

١-السن :

١-اقل من ٢٥ سنة ☐ ٢-من ٢٥ الى اقل من ٣٠ سنة ☐
٣-من ٣٠ سنة الى اقل من ٣٥ سنة ☐ ٤- اكثر من ٣٥ سنة ☐

٢-الحاله الاجتماعية :

١-اعزب ☐ ٢- متزوج ☐ ٣-مطلق ☐ ٤-ارمل ☐

٣-المنطقة :

١-قرية ☐ ٢ -مخيم ☐ ٣-مدينه ☐

٤-الجامعة :

١-الاسلامية ☐ ٢-الأقصى ☐ ٣-الازهر ☐

٥-الدخل الشهري :

١-اقل من ١٠٠٠ شيكل ☐ ٢- من ١٠٠٠شيكل الى اقل من ٢٥٠٠ شيكل ☐
٢-من ٢٥٠٠ شيكل الى اقل من ٤٠٠٠شيكل ☐ ٤ -اكثر من ٤٠٠٠ شيكل ☐

٦-سنوات التخرج :

١-اقل من ثلاث سنوات ☐ ٢-من ثلاث سنوات الى اقل من خمس سنوات ☐
٣-من خمسة سنوات الى اقل من سبع سنوات ☐ ٤-اكثر من سبع سنوات ☐

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

استبيان الاتجاه نحو الهجرة :

م	الفقرة	موافق بشده	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشده
البعد الأول : العوامل الشخصية (الذاتية)						
١	أرغب في الهجرة للتعرف على البلدان الأخرى					
٢	الهجرة وسيله لتحقيق أهدافي و طموحاتي					
٣	أفكر بالهجرة وعدم العودة الى بلدى					
٤	أفضل الموت في بلدى على أن أهاجر الى الخارج					
٥	مستعد للهجرة في حال توفرت الفرصة في أي وقت					
٦	أؤيد وأشجع كل من يفكر بالهجرة من الشباب					
٧	لا يمكن أن تكون الهجرة حل للمشكلات التي يواجهها الشباب					
٨	الاتجاه نحو التفكير بالهجرة هو تعبير عن الضعف وعدم القدرة على المواجهة					
٩	لا أهتم لموضوع الهجرة الى الخارج ولا أفكر فيها					
١٠	عندما أفكر في مستقبلي لا أجد سببا مقنعا يجعلني أبقى في بلدى					
البعد الثاني : العوامل الاجتماعية						
١١	أرغب في الهجرة من أجل مساعدة أسرتي					
١٢	أريد أن أهاجر للهروب من مشكلاتي العائلية					
١٣	أرفض التفكير بالهجرة لانفصالي عن أسرتي و الزوجة والابناء					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	الفقرة	موافق بشده	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشده
١٤	أرغب في الهجرة لأنه يوجد لدى أقارب وصدقاء في البلد التي سوف أهاجر إليها					
١٥	لا أفكر بالهجرة لسماعي بالمشكلات و المخاطر التي يواجهها المهاجر					
١٦	ساهمت وسائل الاعلام و التواصل في تنمية الاتجاه نحو الهجرة لدى					
البعد الثالث : العوامل السياسية						
١٧	أرغب في الهجرة بسبب الظروف السياسية					
١٨	الانقسام الداخلي زاد من الرغبة بالهجرة للخارج					
١٩	الحروب المتكررة زادت من رغبتي بالهجرة للخارج					
٢٠	الاحتلال الإسرائيلي وممارساته التدميرية أدت الى تفكيري بالهجرة للخارج					
٢١	غياب الحريات و القدرة على التعبير وسلب الإرادة في بلدي جعلني أفكر بالهجرة .					
٢٢	الهجرة حل للهروب من الواقع و الازمات السياسية التي نعيشها					
البعد الرابع : العوامل النفسية						
٢٣	أشعر بعدم الأمان النفسي في بلدى					
٢٤	عندما أنظر الى المستقبل أشعر بالإحباط و لا أجد سببا مفيدا لان أبقى في بلدى					
٢٥	لا أعتقد بقدرتي على تحقيق أمالي وطموحاتي في هذا البلد					
٢٦	أشعر بالخوف عند التفكير بالهجرة الى الخارج					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	الفقرة	موافق بشده	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشده
٢٧	يوجد لدى أستعداد نفسي للهجرة الى الخارج					
٢٨	اعمل جاهداً بكل الطرق والوسائل التي تساعدني في الهجرة					
٢٩	بقائي في هذا البلد يجعلني أشعر بالخوف و القلق					
٣٠	أشعر بالسعادة والأمان لأنني في بلدى					
البعد الخامس : العوامل الاقتصادية						
٣١	أرغب في الهجرة للحصول على عمل وتحسين المستوى المعيشي للأسرة ثم العودة للوطن					
٣٢	الحصار الإسرائيلي واغلاق المعابر وانقطاع الكهرباء و الماء جعل عندي رغبه جامحه للهجرة					
٣٣	انقطاع الرواتب وعدم انتظامها لدى الموظفين الحكوميين جعلني أفكر في الهجرة					
٣٤	أفضل العمل في أي مجال بالخارج على أن أبقى في بلدى					
٣٥	اري انه في وطننا لا يمكن لك عمل شيء يعود عليك بالنفع					
٣٦	هنالك بدائل أخرى في بلدى يمكن اللجوء إليها بدلا من الهجرة للخارج					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملحق رقم (٤)

الصورة النهائية لمقياس الإتجاه نحو الهجرة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجامعة الإسلامية - غزه

شئون البحث العلمي و الدراسات العليا

كلية التربية / قسم علم النفس (الصحة النفسية المجتمعية)

مقياس

أخي الفاضل / اختي الفاضلة .....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يقوم الباحث بإجراء دراسة حول **الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في قطاع غزه** حيث يضع الباحث بين أيديكم استبانة مكونة من (٣٦) فقره وامام كل فقره من فقرات الاستبانة خمسة بدائل هي :

م	الفقرة	موافق بشده	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشده

لذا أرجو قراءة كل فقره من فقرات الإستبانة والإجابة عليها بدقة و موضوعية و ذلك بوضع (x) امام البديل الذى تراه مناسبا ونؤكد على أن هذه الاستبانة أعدت لأغراض البحث العلمي وسيتم التعامل مع نتائجها بسرية تامة .

شكرا لكم على حسن تعاونكم

اعداد الباحث

محمد يوسف صبوح

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

البيانات الأولية :

١-العمر :

أ-اقل من ٢٥ سنة ☐ ب-من ٢٦ الى اقل من ٣٠ سنة ☐

ج-من ٣١ سنة الى اقل من ٣٥ سنة ☐ د-اكثر من ٣٥ سنة ☐

٢-الجنس:

أ-ذكر ☐ ب-انثي ☐

٣-الحاله الاجتماعية :

أ-اعزب ☐ ب- متزوج ☐ ج-مطلق ☐ د-ارمل ☐

٤-المنطقة :

أ-قرية ☐ ب -مخيم ☐ ج-مدينه ☐

٥-الجامعة :

أ-الإسلامية ☐ ب-الأقصى ☐ ج-الأزهر ☐ د-القدس المفتوحة ☐

٦-الدخل الشهري :

أ-اقل من ١٠٠٠ شيكل ☐ ب- من ١٠٠٠شيكل الى اقل من ٢٥٠٠ شيكل ☐

ج-من ٢٥٠٠ شيكل الى اقل من ٤٠٠٠شيكل ☐ د -اكثر من ٤٠٠٠ شيكل ☐

٧-سنوات التخرج :

أ-اقل من ثلاث سنوات ☐ ب-من ثلاث سنوات الى اقل من خمس سنوات ☐

ج-من خمسة سنوات الى اقل من سبع سنوات ☐ د-أكثر من سبع سنوات ☐

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقياس الاتجاه نحو الهجرة :

م	الفقرة	موافق بشده	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشده
البعد الأول : **العوامل الشخصية (الذاتية)**						
١	أرغب في الهجرة للتعرف على البلدان الأخرى					
٢	أرى ان الهجرة وسيله لتحقيق أهدافي و طموحاتي					
٣	أفكر بالهجرة وعدم العودة الى بلدى					
٤	أفضل الموت في بلدى على أن أهاجر الى الخارج					
٥	مستعد للهجرة في حال توفرت الفرصة في أي وقت					
٦	أؤيد وأشجع كل من يفكر بالهجرة من الشباب					
٧	اعتقد انه يمكن أن تكون الهجرة حل للمشكلات التي يواجهها الشباب					
٨	أرى ان الاتجاه نحو التفكير بالهجرة هو تعبير عن الضعف وعدم القدرة على المواجهة					
٩	أهتم لموضوع الهجرة الى الخارج و أفكر فيها					
١٠	عندما أفكر في مستقبلي لا أجد سببا مقنعا يجعلني أبقى في بلدى					
البعد الثاني : **العوامل الاجتماعية**						
١١	أرغب في الهجرة من أجل مساعدة أسرتي					
١٢	أريد أن أهاجر للهروب من مشكلاتي العائلية					
١٣	أرفض التفكير بالهجرة لانفصالي عن أسرتي و الزوجة والابناء					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	الفقرة	موافق بشده	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشده
١٤	أرغب في الهجرة لأنه يوجد لدى أقارب وأصدقاء في البلد التي سوف أهاجر إليها					
١٥	لا أفكر بالهجرة لسماعي بالمشكلات و المخاطر التي يواجهها المهاجر					
١٦	ساهمت وسائل الاعلام و التواصل الاجتماعي في تنمية اتجاهي نحو الهجرة					
البعد الثالث : العوامل السياسية						
١٧	أرغب في الهجرة بسبب سوء الظروف السياسية					
١٨	الانقسام الداخلي زاد من رغبتي بالهجرة للخارج					
١٩	الحروب المتكررة زادت من رغبتي بالهجرة للخارج					
٢٠	الاحتلال الإسرائيلي وممارساته التدميرية أدت الى تفكيري بالهجرة للخارج					
٢١	أصبحت أفكر بالهجرة لغياب الحريات والقدرة على التعبير وسلب الإرادة في بلدي					
٢٢	اعتقد ان الهجرة حل للهروب من الواقع و الازمات السياسية التي نعيشها					
البعد الرابع : العوامل النفسية						
٢٣	أشعر بعدم الأمان النفسي في بلدى					
٢٤	عندما أنظر الى المستقبل أشعر بالإحباط و لا أجد سببا مفيدا لان أبقى في بلدى					
٢٥	اثق بقدرتي على تحقيق أمالي وطموحاتي في هذا البلد					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	الفقرة	موافق بشده	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
٢٦	أشعر بالخوف عند التفكير بالهجرة الى الخارج					
٢٧	اعتقد انه يوجد لدى استعداد نفسي للهجرة الى الخارج					
٢٨	اعمل جاهداً بكل الطرق والوسائل التي تساعدني في الهجرة					
٢٩	أشعر بالخوف و القلق طالما بقيت في هذا البلد					
٣٠	أشعر بالسعادة والأمان لأنني في بلدى					
البعد الخامس : العوامل الاقتصادية						
٣١	أرغب في الهجرة للحصول على عمل وتحسين المستوى المعيشي للأسرة ثم العودة للوطن					
٣٢	الحصار الإسرائيلي واغلاق المعابر وانقطاع الكهرباء و الماء جعل عندي رغبه جامحه للهجرة					
٣٣	انقطاع الرواتب وعدم انتظامها لدى الموظفين الحكوميين جعلني أفكر في الهجرة					
٣٤	أفضل العمل في أي مجال بالخارج على أن أبقى في بلدى					
٣٥	اري انه في وطننا لا يمكن للشخص عمل شيء يعود عليه بالنفع					
٣٦	هنالك بدائل أخرى في بلدى يمكن اللجوء إليها بدلا من الهجرة للخارج					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملحق رقم (٥)

قائمة بأسماء السادة المحكمين لمقاييس الدراسة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة بأسماء السادة المحكمين لمقاييس الدراسة

الرقم	اسم المحكم	التخصص	المؤسسة التي يعمل بها	الدرجة العلمية
١	د. جميل الطهراوي	صحة نفسية	الجامعة الاسلامية	أستاذ مشارك
٢	د. نبيل دخان	علم نفس	الجامعة الاسلامية	أستاذ مساعد
٣	د. محمد الحلو	علم نفس	الجامعة الاسلامية	أستاذ
٤	د. باسم أبو كويك	علم النفس	جامعة الازهر	أستاذ مساعد
٥	د. عاطف الاغا	علم نفس تربوى	الجامعة الاسلامية	أستاذ مساعد
٦	د. عوني محيسن	علم نفس تربوى	جامعة الاقصي	أستاذ مساعد
٧	د. محمد عسلية	علم نفس	جامعة الاقصي	أستاذ مشارك
٨	د. زياد الجرجاوي	صحة نفسية	القدس المفتوحة	أستاذ
٩	د. احمد سعد	صحة نفسية	القدس المفتوحة	أستاذ مساعد
١٠	أ.توفيق شبير	علم النفس	الجامعة الاسلامية	محاضر

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملحق رقم (٦)

كتاب تسهيل مهمة باحث

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كتاب رقم (١)

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة الإسلامية – غزة
The Islamic University - Gaza

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا هاتف داخلي: ١١٥٠

الرقم Ref ..... ج س ع/٣٥/

التاريخ Date ٢٠١٦/٠٣/٠٧

الأخ الأستاذ الدكتور/ نائب الرئيس للشؤون الأكاديمية حفظه الله

الجامعة الاسلامية–غزة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

الموضوع/ تسهيل مهمة طالب ماجستير

تهديكم شئون البحث العلمي والدراسات العليا أعطر تحياتها، وترجو من سيادتكم التكرم بتسهيل مهمة الطالب/ **محمد يوسف صالح صبوح**، برقم جامعي ١٢٠١٢٠١٢٣ المسجل في برنامج الماجستير بكلية التربية تخصص الصحة النفسية المجتمعية وذلك بهدف تطبيق أدوات دراسته والحصول على المعلومات التي تساعده في إعدادها والتي بعنوان:

الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزة

والله ولي التوفيق،،،

نائب الرئيس لشئون البحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. عبدالرؤوف على المناعمة

صورة إلى:-
- الملف.

P.O. Box 108, Rimal, Gaza, Palestine fax: +970 (8) 286 0800 فاكس Tel: +970 (8) 286 0700 هاتف ص.ب 108 الرمال، غزة، فلسطين

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كتاب رقم (٢)

0599196039

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة الإسلامية – غزة
The Islamic University - Gaza

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا هاتف داخلي: ١١٥٠

الرقم Ref ..... ج س غ/٣٥/

التاريخ Date ٢٠١٦/٠٣/٠٧

الأخ الدكتور/ نائب الرئيس للشؤون الأكاديمية حفظه الله

جامعة الأزهر – غزة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

الموضوع/ تسهيل مهمة طالب ماجستير

تهديكم شئون البحث العلمي والدراسات العليا أعطر تحياتها، وترجو من سيادتكم التكرم بتسهيل مهمة الطالب/ محمد يوسف صالح صبوح، برقم جامعي ١٢٠١٢٠١٢٣ المسجل في برنامج الماجستير بكلية التربية تخصص الصحة النفسية المجتمعية وذلك بهدف تطبيق أدوات دراسته والحصول على المعلومات،التي تساعده في إعدادها والتي بعنوان:

الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزة

والله ولي التوفيق،،،

نائب الرئيس لشئون البحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. عبدالرؤوف على المناعمة

القبول والتسجيل

لا صانع / ه المحامدة

صورة إلى:-

P.O. Box 108, Rimal, Gaza, Palestine fax: +970 (8) 286 0800 فاكس Tel: +970 (8) 286 0700 ص.ب 108 الرمال غزة فلسطين هاتف
public@iugaza.edu.ps www.iugaza.edu.ps

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كتاب رقم (٣)

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة الإسلامية – غزة
The Islamic University - Gaza

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا هاتف داخلي: ١١٥٠

الرقم Ref ..... ج س غ/٣٥/
التاريخ Date ٢٠١٦/٠٣/٠٧

3/1046/2016

الأخ الدكتور/ نائب الرئيس للشؤون الأكاديمية حفظه الله
جامعة القدس المفتوحة–غزة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

الموضوع/ تسهيل مهمة طالب ماجستير

تهديكم شئون البحث العلمي والدراسات العليا أعطر تحياتها، وترجو من سيادتكم التكرم بتسهيل مهمة الطالب/ **محمد يوسف صالح صبوح**، برقم جامعي ١٢٠١٢٠١٢٣ المسجل في برنامج الماجستير بكلية التربية تخصص الصحة النفسية المجتمعية وذلك بهدف تطبيق أدوات دراسته والحصول على المعلومات التي تساعده في إعدادها والتي بعنوان:

الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزة

والله ولي التوفيق،،،

نائب الرئيس لشئون البحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. عبدالرؤوف على المناعمة

msabah50c@hotmail.com
0599 196039

صورة إلى:-
- الملف

P.O. Box 108, Rimal, Gaza, Palestine fax: +970 (8) 286 0800 Tel: +970 (8) 286 0700
ص.ب 108 الرمال غزة فلسطين فاكس هاتف
public@iugaza.edu.ps www.iugaza.edu.ps

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كتاب رقم (٤)

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة الإسلامية – غزة
The Islamic University - Gaza

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا هاتف داخلي: ١١٥٠

الرقم Ref ..... ج س غ/٣٥/

التاريخ Date ٢٠١٦/٠٣/٠٧

الإخوة الأفاضل/ عمادة القبول والتسجيل حفظه الله

جامعة الأقصى–غزة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

الموضوع/ تسهيل مهمة طالب ماجستير

تهديكم شئون البحث العلمي والدراسات العليا أعطر تحياتها، وترجو من سيادتكم التكرم بتسهيل مهمة الطالب/ **محمد يوسف صالح صبوح**، برقم جامعي ١٢٠١٢٠١٢٣ المسجل في برنامج الماجستير بكلية التربية تخصص الصحة النفسية المجتمعية وذلك بهدف تطبيق أدوات دراسته والحصول على المعلومات التي تساعده في إعدادها والتي بعنوان:

الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزة

والله ولي التوفيق،،،

نائب الرئيس لشئون البحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. عبدالرؤوف على المناعمة

تزويد الطالب بالمعلومات المتوفرة لدينا.

صورة إلى:-
- الملف.

P.O. Box 108, Rimal, Gaza, Palestine Fax: +970 (8) 286 0800 فاكس Tel: +970 (8) 286 0700 هاتف ص.ب. 108 الرمال غزة فلسطين
public@iugaza.edu.ps www.iugaza.edu.ps

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Islamic University - Gaza
Deanery of Science Research and post- Graduate Studies
Faculty of Education
Department of psychology

Stress and its relationship with attitude towards immigration among Palestinian universities graduates in Gaza strip

Prepared by :
Mohammed Yusef Saleh Saboh

supervised by
Abdel Fatah Abdel Ghani Al Hams

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master in Mental health - Faculty of Education
Islamic University– Gaza

2016AD ،1437 AH

www.manaraa.com