



عادة الدراسات العليا

جامعة القدس

برنامج الصحة النفسية المجتمعية / دائرة الصحة العامة

إجازة الرسالة

أساليب التكيف النفسي عند طلبة كليات المجتمع المتوسطة
في منطقة رام الله

إسم الطالب: أيمن محمد ابراهيم لبد
الرقم الجامعي: (20612001)

المشرف: الدكتورة نجاح محمود عبد الرحمن الخطيب

توقفت هذه الرسالة، وأجيزت بتاريخ: 2010/7/17م من لجنة المناقشة المدرجة أسماؤهم
وتواقيعهم:

التوقيع: د. دياب الخطيب
التوقيع: د. أحمد فهميم جبر
التوقيع: د. يوسف دياب عواد

1. رئيس لجنة المناقشة : د. نجاح محمود عبد الرحمن الخطيب
2. ممتحناً داخلياً : د. أحمد فهميم جبر
3. ممتحناً خارجياً : د. يوسف دياب عواد

القدس - فلسطين

1431هـ/2010م

الإهداء

مهـما طـال الزـمان وابتـعدت المسـافات، بـيـقى فـي قـلـبـي الحـنـين والشـوق اللـذـان يـعـيدانـني إـلى
أـيام مـضت يـصـعب نـسيانـها....

إلى منـبع الحـب والحـنان، إلى الحـبـيبـة الغـالـية الـتي قـضت عـمرها تـنـتـظر الـلقـاء، إلى من
صـبرت وضحـت من أـجل أبـنائها... أمـي

إلى صـاحب الصـمود والصـبر والعـزة... أبـي

إلى زـوجـتي رـفـيـقة درـبي، وأبـنائـي فلـذات كـبـدي...

إلى إـخـوتـي وأخـواتـي وأزواجهم وأبـنائهم...

إلى الـذيـن ضـحوا بأرواحهم في سـبـيل الله والـوطـن... الشـهـداء

إلى كل من أحـبوا مـسـاعـدتي في إـنـجاز هـذا العـمل...

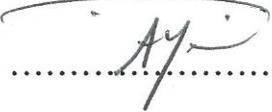
إلى كل هـؤـلاء جـمـيـعاً، أهـدي هـذا الجـهد المتواضع، سائلاً المولى عز وجل القبول والرشاد.

أيمـن محـمد لـبـد

مكتبة جامعة القدس

إقرار :

أقر أنا مقدم الرسالة، أنها قدمت لجامعة القدس؛ لنيل درجة الماجستير، وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة، باستثناء ما تم الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة، أو أي جزء منها، لم يقدم لنيل أي درجة عليا لأي جامعة أو معهد.

التوقيع : 

أيمن محمد إبراهيم لبد

التاريخ: 6 / 16 / 2010م.

شكر و عرفان

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله - صلى الله عليه وسلم - . الحمد لله رب العالمين، الذي شرح صدري، ويسر أمري، ومنحني العزم والصبر على مواصلة البحث والدراسة، والاستفادة من العلم والمعرفة، وأدعو المولى عز وجل أن أكون أميناً على حمل رسالة العلم للآخرين.

أتوجه بالشكر والتقدير إلى كل من تقدم بجهد، أو نصيحة؛ لإنجاز هذا العمل، وهنا أسجل شكري وامتناني إلى أستاذتي الفاضلة الدكتورة نجاح الخطيب، التي كانت داعمة لي طوال مسيرتي التعليمية، والتي تكلمت بتشريفها لي، وإشرافها على إنجاز هذا البحث، والتي لم تدخر جهداً أو وقتاً إلا وقدمته بكل أمانة وإخلاص، فلها مني كل الاحترام والتقدير.

كما أتوجه بجزيل الشكر إلى أستاذتي الأفاضل في كلية الصحة العامة برنامج الصحة النفسية المجتمعية، وكلية التمريض، ومسؤولي الدراسات العليا في جامعة القدس على ما قدموه من إرشاد وتوجيه لإنجاز هذا العمل .

وجزيل الشكر والامتنان إلى وزارة الصحة الفلسطينية، ومستشفى الهلال الأحمر الفلسطيني؛ لما قدموه لي من تسهيلات لاستكمال دراستي .

كما أسجل شكري إلى وزارة التعليم العالي، وكلليات المجتمع المتوسطة في منطقة رام الله، الذين تعاونوا معي، ووفروا لي كل الإمكانيات؛ لإنجاز هذه الدراسة، ولا يفوتني أن أشكر الطلبة الذين شاركوا في هذا البحث، متمنياً لهم النجاح والتوفيق.

كما وأشكر أعضاء لجنة المناقشة؛ على ما قاموا به من جهد في مراجعة الدراسة وتقويمها، ولتفضلهم بقبول المشاركة في مناقشة هذه الرسالة.

ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى زميلي وصديقي أنور جنازرة؛ على ما قدمه لي من دعم ومساعدة.

كذلك أقدم جزيل شكري إلى زوجتي وأبنائي: محمد وساندرا وأريام؛ على ما اقتطعه البحث والدراسة من وقتهم ورعايتهم.

المخلص:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستوى الضغوطات النفسية وأسبابها عند طلبة كليات المجتمع المتوسطة في منطقة رام الله، وكذلك التعرف إلى أساليب التكيف النفسي التي يستخدمها طلبة هذه الكليات في السنة الأولى والثانية، وعلاقتها بالخصائص الديمغرافية في الفترة الزمنية الممتدة من شباط إلى تموز (2009).

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة كليات المجتمع المتوسطة والموزعين على خمس كليات مختلفة، والبالغ عددهم (2365) طالباً وطالبة من مختلف التخصصات، وهذه الكليات هي: كلية إيعاش الأسرة، وكلية المجتمع العصرية، وكلية فلسطين التقنية، وكلية مجتمع المرأة (الطيرة)، وكلية العلوم التربوية (دارالمعلمين)، وقد كانت العينة الفعلية للدراسة (238) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية المنتظمة حسب السجلات الخاصة بالطلبة المسجلين في الكليات، وبنسبة تمثيل (10%) لكل كلية من الكليات الخمس، وقد اعتمد الباحث في دراسته المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي.

تمت معالجة البيانات باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، وتم استخدام عدة أساليب إحصائية منها: التكرارات، والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار التباين الأحادي، واختبار Independent sample test للتعرف على العلاقات بين المتغيرات في الدراسة.

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن (68.5%) من المبحوثين في عينة الدراسة يعانون من مستوى متوسط إلى مرتفع من الضغط النفسي، وقد تبين أن نسبة الضغط النفسي لدى الإناث أعلى من الذكور، حيث كانت النسب (48.8%) و(43.5%)، على التوالي، وكانت أعلى نسبة للضغط النفسي لدى الفئة العمرية من (18-20) سنة، وبنسبة (45.6%). وفيما يتعلق بعلاقة مستوى الضغط النفسي مع المتغيرات الديمغرافية للدراسة، فقد كشفت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى إلى الكلية لصالح كلية فلسطين التقنية، والتخصص لصالح تخصص الفنون، في حين لم تكشف عن وجود فروق دالة إحصائية تعزى إلى باقي المتغيرات الديمغرافية.

أظهرت النتائج أن أكثر أسباب الضغوطات النفسية شيوعاً لدى المبحوثين يتعلق بالعوامل الأكاديمية، والاقتصادية، والسياسية على التوالي. وقد بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة

إحصائية في أسباب الضغوطات النفسية تعزى إلى المتغيرات التالية: الجنس لصالح الإناث والكلية لصالح كلية فلسطين التقنية والتخصص لصالح تخصص الفنون والسنة الدراسية لصالح السنة الأولى ونوع السكن لصالح سكن الكلية، في حين لم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لأسباب الضغط النفسي تعزى إلى باقي المتغيرات الديمغرافية.

وقد يتعلق باستخدام أساليب التكيف في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة: التفاعل الإيجابي، والتفاعل السلبي، والتفاعل السلوكي، فقد استخدم المبحوثون الأساليب الثلاثة بدرجة متوسطة، وتبين أن استخدام الأساليب الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة هو الأعلى والأكثر استخداماً مقارنةً مع أساليب التكيف السلبي والتفاعل السلوكي. أما بالنسبة لعلاقة المتغيرات الديمغرافية مع أساليب التكيف، فقد أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية في التفاعل السلوكي تعزى إلى تعليم الأب لصالح التعليم الثانوي (0.04)، ولم تظهر أي علاقة دالة إحصائية مع باقي المتغيرات.

وقد كان للدين أثر كبير في التكيف مع الضغوطات النفسية لدى المبحوثين، فقد تبين أن (83.2%) من الطلاب يعتقدون أن للدين أثراً كبيراً في التكيف مع الضغوطات النفسية.

وفي ضوء هذه النتائج خرجت الدراسة ببعض التوصيات التي كان من أهمها زيادة الاهتمام بالخدمات النفسية في كليات المجتمع المتوسطة وتطويرها بمختلف أنواعها، ودعمها لتلبية الحاجات النفسية المتزايدة للطلبة من النواحي التنقيفية والإرشادية والوقائية من خلال مختصين نفسيين، وضرورة إدراج مقرر اجباري يدرس في تلك الكليات حول مفاهيم الصحة النفسية وأساليب مواجهة الأزمات مهما كان التخصص، وتعميق روح المحبة والتعاون بين الطاقم التدريسي والإداري من جهة والطلبة من جهة أخرى حول إمكانية التواصل والتنسيق لحل المشاكل الأكاديمية التي يواجهها الطلبة خاصة في السنة الدراسية الأولى وغيرها من التوصيات.

Abstract:

The purpose of this study is to identify the levels of psychological stress and their causes among college students in the Ramallah district. And, also to recognize the coping mechanisms used by 1st and 2nd year college students, and their relationship within a specific demographic within the period of February to July, 2009.

The study consisted of students distributed equally among five colleges. Therefore, the population consisted of (2365) college students of various majors. These colleges included, Enash Al-Osrah College, the Modern Community College, the Palestine Technical College, Ramallah Women's Training College (Al-Terah), and Educational Science College (Dar Al-Mualmeen). Therefore, the study itself consisted of (238) students, who were randomly chosen, based on their enrollment in the college registry. Therefore, the target sample represented (10%) of each of the five colleges mentioned. The researcher depended upon using the correlation and descriptive analysis in the study.

The study was analyzed statistically using the SPSS package. The researcher used various methods such as frequency's, percentages, means, standard deviations, one way ANOVA, and an independent sample test to identify the relationship between various associations of variables in the study.

The study showed that (68.5%) of students suffered from moderate to severe levels of psychological stress. Psychological stress among females was more common than males. The percentage of distress in females and males was (48.8%) and (43.5%), respectively. Among them (45.6%) of the students were in the (18-20) age group suffered from moderate to severe levels of psychological stress. According to the association between the levels of psychological distress and demographic data, it was revealed that significant differences between levels of psychological distress were displayed in the colleges, especially Palestine Technical Colleges, and in various major's, especially in the arts. No other significant differences were shown in the remaining demographic data.

It was shown in this study that the most frequent causes of psychological stress in students included, academic factors, economic conditions, and political factors, respectively. Significant differences of causes in psychological stress among females were more prevalent in students studying in the Palestine Technical College, art majors, 1st year students, and students cohabiting in dormitory. No other significant differences in causes of distress were shown in the remaining demographic data.

Three types of coping mechanisms were used by the students they included positive, negative, and behavioral coping mechanisms. It has been shown that positive coping mechanisms were used more commonly than the other mechanisms in dealing with daily life stressors. In regards to the association between daily life coping mechanisms and demographic data, the results revealed a significant relationship between behavioral coping mechanisms and a family father's secondary education (0.04). However, no other significant relationship among the remaining demographic was shown.

According to this study (83.2%) of students believed that religion has significant effects in coping with daily life stressors in general.

According to these results the study recommendations were as following: To enhance the awareness of the importance of psychological health in the five Palestinian colleges. To meet the progressive needs for consultation and psychological support in these colleges. There is a significant need to include into the curriculum techniques in how to treat and cope appropriately with daily life stressors and obstacles regardless of the students major. To build a trusting relationship between students and faculty in order to solve academic problems that may arise in students lives, especially in first year students, and other recommendations.

الفصل الأول

- 1.1 المقدمة
- 2.1 خلفية الدراسة
- 3.1 مشكلة الدراسة
- 4.1 مبررات الدراسة
- 5.1 أهمية الدراسة
- 6.1 أهداف الدراسة
- 7.1 أسئلة الدراسة
- 8.1 فرضيات الدراسة
- 9.1 محددات الدراسة
- 10.1 مصطلحات الدراسة
- 11.1 الخلاصة

1.1 المقدمة

ارتبط مفهوم التكيف بالصحة النفسية، حيث اعتبر العديد من الباحثين في مجال علم النفس أن الصحة النفسية تمثل أعلى مستوى من التكيف، ويوجد الكثير منهم بين مصطلحي الصحة النفسية وحسن التكيف، وأن زيادة حالات التكيف دليل الصحة النفسية، وقلتها دليل اعتلال الصحة النفسية واضطرابها، وأن الشخصية السوية مرادفة للصحة النفسية، وأن الشخصية السليمة المتمتعة بالصحة هي نتيجة طبيعية لحسن التكيف (عبدالله، 2001).

ويرى الباحث أن أساليب التكيف قد تكون علامة فارقة في حياة الفرد وتطوره، كما أنها قد تكون متغيراً مهماً في صحة الفرد وتوازنه النفسي، خاصة إذا ما استخدم النماذج الإيجابية في التكيف، وفي كثير من الأحيان يكون سوء التكيف سبباً بطريقة أو بأخرى لعدم التوازن النفسي.

إن حياة الإنسان برمتها عبارة عن عمليات تكيف، تبدأ منذ الولادة حتى الشيخوخة، ولا تنتهي إلا مع حدوث الموت، وقد ينجح الإنسان أو يفشل في التكيف، وقد يمر بأزمات يخرج منها إما رابحاً أو خاسراً، وطالما بقي الإنسان حياً فهو في حالات متواترة من المد والجزر من التكيف واللاتكيف. لقد سعى الإنسان دائماً للحصول على المعرفة، التي تسهل في محصلتها عملية تكيفه واتزانته، وقبله الواقع الذي يعيش فيه، أي تكيفه معه بأقل الأضرار العضوية والنفسية، وهذه العمليات التكيفية بحاجة إلى معلومات مستمرة؛ لفهم الواقع المحيط، وإدراك المتغيرات الموجودة في البيئة التي يعيشها، وتقتضي الحاجة لوجود الاستعداد النفسي والمرونة الشخصية في الذات الإنسانية؛ حتى تسهل توظيف تلك المعلومات والخبرات لإنجاز التكيف بسرعة، وتقليل نسبة الضرر قدر الإمكان (العبيدي، 2001).

عبر الكائنات الحية سلوكها؛ استجابة لتغيرات البيئة، فعندما يطرأ تغيراً على البيئة التي يعيش فيها الكائن، فإنه يعدل سلوكه وفقاً لهذا التغير، ونعمة العقل جعلت الإنسان مميزاً عن باقي الكائنات السريعة، بينها: قدرته على التكيف مع الظروف التي يعيشها، وإمكانياته في التعامل مع البيئة المحيطة. وفي مجالها تشير الحقائق العلمية، والخبرات الحياتية إلى أن الإنسان قد حقق نجاحاً كبيراً في ذلك، عندما قهر الطبيعة في أكثر من مجال، وسخر معالم البيئة لخدمته وأبناء جنسه في أكثر من حالة، لمستوى حافظ فيها على بقائه، مع ذلك فإن انتصارات الإنسان على الطبيعة لم تقربه كثيراً من حالة الرضا والاستقرار، فهو دائماً في صراع مع ظروفه ومحيطه الاجتماعي؛ وذلك بسبب التركيبة النفسية التي تدفعه إلى المعرفة والاكتشاف، بالإضافة إلى عدم اكتمال المعرفة حول العوالم النفسية والعضوية المتعلقة بالإنسان، وعدم معرفته الكاملة بوضعه النفسي، وبحالة الآخرين النفسية من حوله (العبيدي، 2001).

وترتبط الضغوط النفسية بأحداث الحياة اليومية ارتباطاً كبيراً، إذ يتعرض الإنسان لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية، بما فيها ضغوط: الدراسة، والعمل، والضغوط الأسرية، والمشاكل المالية، ومشكلات الصحة، إذ يتعرض الإنسان يومياً للضغوط ذات المصادر الداخلية، مثل الآثار العضوية، والنفسية، والسلبية التي تنتج عن الأخطاء السلوكية (علي، 2000).

ونظراً لاستمرار سيطرة عوامل الصراع والحرب النفسية، لدرجة أن كثيراً من سكان العالم أصبحوا يعيشون على حافة الهاوية، أطلق الباحثون في العلوم الإنسانية على العصر الحالي لقب (عصر الحرب النفسية)؛ نظراً إلى الشعور بعدم الأمن الذي سيطر وما زال يسيطر على كثير من مظاهر سلوك الإنسان، مما قد يخلق حالة من اضطراب العلاقات بين الناس، وفي صور مختلفة، منها: الضغوط الاقتصادية، والعوامل الثقافية والحضارية والاجتماعية السائدة في المجتمعات المختلفة، الأمر الذي جعل الناس يعيشون في قلق دائم، وخوف من الحاضر والمستقبل، وتشاؤم وشعور بالنقص، وعدم التمسك للحياة والإقبال عليها، إلى حد أن الصراعات النفسية أصبحت المحور الذي تدور حوله الأبحاث المختلفة في مجال العلوم الإنسانية (فهيم، 1981).

يعيش الإنسان اليوم زمناً كثرت فيه وتعددت روافد الضغوط النفسية، حيث يمتاز هذا العصر بالتغير السريع والمتلاحق؛ مما جعل الفرد يواجه كثيراً من التحديات في طريق تحقيق أهدافه، وتلبية احتياجاته، وصولاً للتكيف الشخصي والاجتماعي، وعليه فقد أصبح التعرض للضغط النفسي سمة

من سمات العصر عموماً، وسمه الإنسان الفلسطيني الذي أصبحت حياته سلسلة من المعاناة اليومية؛
سبب صعوبات ناتجة عن الاحتلال الإسرائيلي (دخان، والحجار، 2006).

يقول مرسى (1992) في تسمية هذا العصر الذي تسوده الصراعات النفسية (بعصر القلق)،
يبحث العوامل الحضارية والثقافية من الأسباب التي تدعو إلى اضطراب أفراد هذا المجتمع
وتعرضهم لشتى أنواع الصراع الذي قد ينتج عنه الانعزال الوجداني، والفقر العاطفي،
والشعور باليأس، وفقدان التوازن النفسي، وشعور الفرد بأنه ضعيف وعاجز ومهدد، لا يجد من
يحميه، ويقيه شرور العالم، ويعتبر (مرسى) أن في مقدمة العوامل التي تساعد على انتشار
الاضطرابات النفسية، وإثارة الرعب والخوف لدى الإنسان في الوقت الحاضر – تقدم المخترعات
الحديثة، وخاصة تلك التي تشيع الدمار والتخريب وهلاك الجنس البشري، حيث يفكر الإنسان في
نفسه عندما يدرك أن قدرته على التكيف قد انعدمت، وأن علاقته بالبيئة المحيطة به لم تعد علاقة
ود وأمن، وعندما يشعر بحدة القصور، وانعدام التكافؤ بينه وبين العالم المادي والاجتماعي الذي
يعيش فيه، وعندما يشعر بالفرقة والعزلة بينه وبين الآخرين، عندئذ يتردد الإنسان على نفسه، ويشعر
بحاجة ماسة إلى تفهم ذاته، ومعرفة خباياها، بالرغم من وجود التحيز الذي يلف قضية فهم الإنسان
لتخصيئه بعين مجردة وبموضوعية.

إن حياة الكائن الحي عبارة عن سلسلة من المراحل المتتابعة تختلف فيما بينها، ويرافق تلك
المراحل أطوار يصعب تمييزها، تتسم غالباً باضطرابات تظهر على المستوى البيولوجي والعاطفي،
مثل أزمات النمو، وهناك اضطرابات تكون وليدة أحداث معينة يمر فيها الكثيرون، تحدث في أي
وقت من العمر، وعلى الفرد أن يتكيف كلما برزت أمامه وضعية جديدة، والطريقة التي تتم فيها
عملية التكيف هي التي تحدد ظهور الأزمة، أو عدم ظهورها (كلوتيه، 1992).

إن المتتبع لحياة الناس في هذا العصر يجد زيادة واضحة في المشكلات التي تواجههم، أو تعترض
حياتهم، سواء أكانوا في مرحلة الطفولة، أو فيما بعدها من مراحل، كالمراهقة والشباب والشيخوخة،
وسواء كانوا داخل مؤسسة للتعليم، أو خارجها في ميدان الحياة الواسع. إن الناظر للمشكلات
والاضطرابات النفسية يجد أنها متنوعة ومتغيرة دوماً، والظاهر فيها كذلك أنها لا تقف دائماً عند
حدود ضيقة من التعقيد والخطر، وكذلك تتفاوت في الآثار التي تخلفها في حياة الأفراد وشخصياتهم،
وحياة أسرهم وأترابهم ومجتمعهم، وحيث إننا بصدد الحديث عن الصحة النفسية، فإن الطلبة
يدركون مدى انتشار المشكلات والأمراض النفسية في الوقت الحاضر أكثر من ذي قبل، إذ إن أحد
أسباب زيادة انتشار المشكلات النفسية هو سوء التكيف، وضعف توافق الفرد مع نفسه وبيئته،

وخلقه في تحقيق أهدافه وإرضاء حاجاته النفسية والجسمية؛ لذلك هناك صلة قوية بين المشكلات النفسية والتكيف النفسي (www.Almualem.net, 2005).

ومن هنا يرى الباحث ان التجارب والخبرات التي يمر بها الانسان طوال حياته قد تشكل في بعضها تحديات قد يتكيف معها ايجابياً أو سلبياً.

3.1 مشكلة الدراسة

ومن خلال زيارات الباحث لكليات المجتمع المتوسطة، وإجراء بعض المقابلات مع بعض الطلبة، عبر البعض عن استيائه من الأنظمة الداخلية السائدة في تلك الكليات، هذا بالإضافة إلى عدم رغبة بعضهم في التخصص الذي يدرسونه، ورغبتهم الشديدة في دخول الجامعة بدل الكلية، ولكن بحكم كتي معدلاتهم في التوجيهي من جهة، وسوء الأوضاع الاقتصادية من جهة أخرى، فقد اضطروا إلى دخول الكلية عكس رغبتهم وطموحاتهم، وهذا ليس بالضرورة حسب وجهة نظر الباحث إشارة لعدم تكيف الطلاب الدارسين في هذه الكليات، ولكن قد يكون مؤشراً لعدم الرضا عن الذات، والذي قد يكون سبباً مباشراً في سوء تكيفهم. ومن هنا قام الباحث باختيار كليات المجتمع المتوسطة في محافظة رام الله كمجتمع للدراسة؛ للوقوف على أسباب ومستويات الضغط النفسي، وأساليب التكيف التي يلجأ إليها طلبة الكليات، في حال وجود الضغوطات النفسية المتعلقة بالحياة اليومية، في ظل ما يعيشه الطلاب الفلسطينيون عامة، والطلاب الدارسون في هذه الكليات بصفة خاصة من معاناة، وخصوصاً أن بعض طلبة هذه الكليات من خارج محافظة رام الله، كما أفاد بعض المشرفين والمسؤولين في تلك الكليات، فهم إما من القرى المجاورة، أو من مدن الشمال والجنوب، لذلك يتوجب عليهم السكن داخل المحافظة، وهذا من شأنه أن يعرضهم إلى أول تجربة انفصال حقيقي عن الأهل، ومواجهة الحياة بمفردهم، سواء الحياة الاجتماعية منها أو الدراسية، وأحياناً الأعباء المادية والنقلة الحضارية للمدينة. كما يشير حسين (1980)، بأن الاغتراب بحد ذاته قد يكون مشكلة للفرد الذي يترك بلده وأهله لأول مرة، خاصة في عمر الشباب بين (18-22) سنة، حيث إن الطالب قد يواجه صعوبة في التكيف نتيجة هذا الاغتراب الداخلي، وصعوبة في معرفة الطرق التي يتبع فيها حاجاته، ويرضي فيها المجتمع الجديد الذي يعيش فيه، وما يلزمهما من ضغوط دراسية واقتصادية واجتماعية، وكل ذلك قد يؤثر في حدة شعور الطالب بعدم التكيف.

ويشير الباحث إلى أهمية هذه المرحلة من التطور التي تمر بها هذه الفئة (18-22) سنة، والتي تحتاج إلى التكيف تبعاً للمتغيرات المحيطة، فهم في مرحلة المراهقة الأخيرة، بما فيها من تغيرات

جسمية ونفسية وعاطفية ومهنية، وهي مرحلة تكوين العلاقات، والتخطيط للمستقبل والعمل، والتي قد تجعل الطالب في كثير من الأحيان يتخبط مع نفسه، لا يدري كيف يضبط ذاته وانفعالاته، وكيف يتصرف في المواقف المختلفة، الأمر الذي من الممكن أن يؤدي به إلى استخدام وسائل الدفاع النفسي بكثرة، وبطرق ربما تكون غير صحية، وبالتالي من المحتمل أن يفشل في التكيف مع هذه المعطيات ومع نفسه. ويؤكد العلمان (2006)، على أهمية مرحلة المراهقة الأخيرة وحساسيتها، حيث إنها تمثل مرحلة الأزمات والاضطرابات، وسن العواصف، ومرحلة الثورة على القديم والتقاليد البالية، ومرحلة الحب والصدقة، ومرحلة الشك والنقد الذاتي والأحاسيس المفرطة.

4.1 مبررات الدراسة

نظراً للظروف الصعبة والمعوقات التي تسود معظم نواحي الحياة التي يعيشها الشعب الفلسطيني، فإن الطلبة قد يعانون من الضغوط النفسية، وما يصاحبها من مشاعر سلبية، وأنماط من سوء التكيف، مما قد يؤثر على صحتهم النفسية، لا سيما أن التحديات التي تواجه الطلاب الفلسطينيين بشكل عام كثيرة ومتشعبة؛ نتيجة الاحتلال الإسرائيلي من جهة، والواقع الاجتماعي والاقتصادي والسياسي، والإغلاق المتكرر للمناطق الفلسطينية، واستهداف فئة الشباب من جهة أخرى، كل ذلك خلق واقعا صعباً مليئاً بالتوتر والإنذار بالتهديد، وأدى إلى ضغوطات نفسية واجتماعية على الطالب الفلسطيني؛ مما قد يزيد من مشاكله النفسية، ويؤثر على تكيفه الشخصي والاجتماعي، أو قد ينعكس على تحصيله العلمي وإنجازاته، وأساليب تعايشه واندماجه في المحيط الأكاديمي، وخصوصاً عند انتقاله إلى بيئة سكنية جديدة، هذه الأمور مجتمعة دعت الباحث لدراسة هذه الفئة من الطلاب؛ للتعرف على أساليب التكيف مع أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وأسباب ومستويات الضغوطات النفسية، سواء تلك المتعلقة بالدراسة، أو تلك الأحداث المتعلقة بالأوضاع الاقتصادية والاجتماعية التي قد تؤثر تأثيراً سلبياً على تحصيلهم العلمي، وممارسة حياتهم الاجتماعية والعملية بشكلها الطبيعي، وحيث إنهم يمثلون شريحة مهمة من الطلبة الملتحقين بالكليات الفلسطينية كافة.

يعتبر التعليم العالي من أهم المراحل التعليمية، وهو ينال بمستوياته المختلفة كثيراً من العناية والاهتمام في معظم دول العالم، لما يؤديه من دور هام في مجال التنمية البشرية والاجتماعية والاقتصادية، حيث تتفاعل الكليات والجامعات مع المجتمع، في بحث حاجاته وتوفير متطلباته، وذلك من خلال تكريس جهودها في إعداد الطلاب والطالبات من الشباب الذين تعتمد عليهم الشعوب في نهضتها وبنائها (كسناوي، 2001).

يقين الباحث من خلال مراجعة وزارة التعليم العالي في محافظة رام الله عدم وجود دراسات خاصة بطلبة كليات المجتمع المتوسطة غير التي تتعلق بالإحصائيات والتقارير الإدارية، هذا بالإضافة إلى أنه لا توجد دراسات سابقة في حدود علم الباحث ناقشت موضوع التكيف النفسي تبعاً لمستوى وأسباب الضغط النفسي، وأن تلك الكليات ربما لم تحظ باهتمام الدارسين بالقدر الذي تحظى به الجامعات

وما أن الطالب معرض لكثير من الضغوطات الأكاديمية، والنفسية، والاقتصادية، والاجتماعية، والأخلاقية، مما قد يؤثر على مستوى تكيفه النفسي، حيث تقع على عاتقه مسؤوليات كثيرة منها: ما يتعلق بالنواحي الاجتماعية والاقتصادية، إضافة إلى مسؤوليات الدراسة، فإن العمل على التخفيف من الضغوط التي يواجهها، وتحسين الأوضاع التي يعيش فيها، قد يشكل دعماً إيجابياً، ينعكس أثره على مستوى تكيفه النفسي، ومن ثم الدور المأمول منه. إن الطالب الذي يلقي في حياته نوعاً من الاستقرار النفسي، والمساندة الاجتماعية الأسرية، والدعم الاقتصادي، يتمتع بمستوى تحصيلي أفضل (بركات، 2009).

إن عينة الدراسة تأتي من خلفيات دينية وثقافية واجتماعية ومستويات معيشية مختلفة، ولكن يجمعها صفات مشتركة، هي العمر، والدراسة في كليات متوسطة، والتعرض لضغوطات نفسية متشابهة ودرجات متفاوتة، لذلك فإن موضوع هذه الدراسة يركز على هذه المتغيرات الشخصية، والخلفيات المختلفة للطلاب، وعلاقتها بالضغط النفسي وأساليب التكيف، لأنها مجتمعة ربما تشكل تحدياً حائزاً للنفس لدى الطلاب، مما يحدو بالفرد إلى الإتجاه إما إلى التكيف الإيجابي أو السلبي المتمثل في زيادة الميل لاستخدام الأساليب الدفاعية، أو العنف والعدوانية، وظهور الأعراض السوماتية، وإذا لم يتم مساعدة الفرد يمكن أن تتحول هذه الحالة إلى أعراض نفسية أكثر حدة، وقد ينشأ المرض النفسي في نهاية المطاف.

ومن هنا كانت فكرة دراسة أسباب ومستوى الضغوطات النفسية، ومعرفة أساليب التكيف ونوعيتها، ومدى تأثيرها على صحة الفرد والمجتمع؛ محاولة من الباحث تسليط الضوء على فئة مهمة من فئات الشعب، ألا وهي فئة الشباب، والتي تمثل الشريحة الكبرى من مجموع السكان العام في فلسطين، حيث بلغت نسبة السكان المقدره منتصف عام (2009) ضمن الفئة العمرية (15-20) حوالي (26.1%) من مجمل السكان في الأراضي الفلسطينية، بينما بلغت نسبة الشباب في الفئة العمرية من (18-22)، والتي شكلت معظم عينة الدراسة منتصف عام (2009)، (10.65%) في