

أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بدافعية الإنجاز الدراسي وجودة الحياة

لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى

The Events of Stressful Life and its Relation to the Motivation of Academic Achievement and Quality of Life among the Students of the Faculty of Education at Al-Aqsa University

نظمي عودة أبو مصطفى

جامعة الأقصى - دولة فلسطين

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى علاقة أحداث الحياة الضاغطة بدافعية الإنجاز الدراسي، وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى، مع التعرف إلى العلاقات بين درجات مقياس كل من أحداث الحياة الضاغطة، ودافعية الإنجاز الدراسي، وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى؛ تعزى إلى متغيرات: الحالة، والمعدل الأكاديمي، والخلفية الثقافية.

وتكونت عينة الدراسة من (240) طالبة من طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى للفصل الثاني للعام الجامعي 2018/2019.

واستخدم الباحث الأدوات الآتية: مقياس الأحداث الضاغطة لدى طلاب جامعة الأقصى، إعداد: أبو مصطفى والسميري (2008)، ومقياس دافعية الإنجاز الدراسي، إعداد: أبو مصطفى (2016)، ومقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، إعداد: منسي، وكاظم (2006).

كما استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية: معامل ارتباط بيرسون، وتحليل التباين

الثلاثي.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة دالة بين درجات مقياس كل من أحداث الحياة الضاغطة، ودافعية الإنجاز الدراسي لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى.

كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة دالة بين درجات مقياس كل من أحداث الحياة الضاغطة، وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى.

كذلك أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود أثر دال إحصائياً بين أحداث الحياة الضاغطة، ودافعية الإنجاز الدراسي، وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى، والتفاعلات المشتركة: الحالة الاجتماعية، والمعدل الأكاديمي، والخلفية الثقافية.

الكلمات المفتاحية: أحداث الحياة الضاغطة، ودافعية الإنجاز الدراسي، وجودة الحياة، وطالبات كلية التربية في جامعة الأقصى.

Abstract:

The current study aimed to identify the relationship between stressful life events and the quality of life of the female students of the Faculty of Education at Al-Aqsa University, with an understanding of the relations between the scores scales of the stressful life events. Motivation of academic achievement and quality of life among the female students of the Faculty of Education at Al-Aqsa University are attributed to variables of social status, academic average and cultural background.

The study sample consisted of (240) female students from the Faculty of Education at Al-Aqsa University for the second semester of the academic year 2018/2019.

The researcher used the following tools: The stressful events scale of the students of Al-Aqsa University, prepared by: Abu Mustafa and Al-Smiri (2008), and the motivation of academic achievement, prepared by: Abu Mustafa (2016), and the quality of life scale for university students, prepared by: Mansi and Kazim (2006).

The researcher also used the following statistical methods: Pearson correlation coefficient, and variance analysis.

Results of the study showed that there is a significant negative correlation between scale scores of the stressful life events and the

motivation of the academic achievement among the female students of the Faculty of Education at Al-Aqsa University.

Also, the results showed that there is a significant negative correlation between scale scores of the stressful life events and the quality of life among the female students of the Faculty of Education at Al-Aqsa University.

Results also demonstrated that there is no statistically significant effect between stressful life events, motivation of the academic achievement and the quality of life among the female students of the Faculty of Education at Al-Aqsa University; and interactions: social status, academic average and cultural background.

Key words: Stressful Life Events-Motivation of Academic Achievement-Quality of life-Female Students of the Faculty of Education at Al-Aqsa University.

مقدمة:

يواجه الفرد في حياته اليومية العديد من المواقف الحياتية الضاغطة (Stressful Life Situations) التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها؛ قد انعكست آثارها على معظم جوانب شخصيته Personality، إذ لم يُعدِّ العصر الحالي عصر الحياة السهلة، والبسيطة؛ بل تعقدت ظروفه، وبدأت تظهر أنماط سلوكية متعددة غير توافقية؛ أدت إلى اضطرابات جمّة في مناحي الحياة المختلفة. فضلاً أن أحداث الحياة اليومية (Daily Life Events) تحمل ضغوطاً يدركها الفرد، عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في حياته، حيث إنّ الأحداث اليومية تلاحقه في حله، وترحاله، ويتعرض يومياً للأزمات (Crises) التي يقف أمامها عاجزاً عن حلها. وعضد ذلك دراسة حسن (2010) حيث أشارت أنّ الأزمات تؤثر تأثيراً بيئياً في زيادة ضغوط الحياة. إضافةً أنّها تتسارع في العصر الحالي أحداث الحياة اليومية، حتى إنّ بعضنا لم يُعدِّ في استطاعته مسايرة متطلبات الحياة، الأمر الذي جعله يخضع لضغوط الحياة Stress of Life، ويستجيب للعديد من مظاهر الاضطرابات النفسية المتباينة (أبو مصطفى والسميري، 2008).

كما أن العصر الحالي تميز بجملة متغيرات سريعة متلاحقة، أدت إلى العديد من المشكلات، والصراعات التي تواجه الفرد في تواصله مع الآخرين، بحيث لم تُعد الحياة سوى مباراة اجتماعية، يتحتم فيها أن يكون الفرد على قدر عالٍ من الكفاءة Efficiency؛ لمواجهة هذه الصراعات، والمواقف الضاغطة التي تتضمن خيرات غير مرغوب فيها، وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق (Anxiety)، وعوامل الخطر (Risk Factor)، والتهديد (Threat) في مجالات الحياة كافة (كامل، 2005؛ زهران، 2016: 94؛ الحربي والبطشة، 2017).

وفي ظل الظروف المأساوية التي يمرُّ بها المجتمع الفلسطيني؛ فإنَّ طلاب الجامعة مثلهم، مثل: أي شريحة يتعرضون لأحداث ضاغطة (Stressful Events) سواء على المستوى الشخصي، أو الدراسي، أو الأسري، أو الاجتماعي، أو الاقتصادي، أو السياسي، أو الصحي، والتي تتفاوت في تأثيرها عليهم تاركة آثارًا نفسية متأبئة لا يملكون القوة، والمقدرة على تحملها؛ فجعلتهم يعيشون في حالة من الضغوط المستمرة لكي يستطيعوا التوافق (Adjustment) مع كل هذه الأحداث؛ فأصبحت لصيقة بالحياة العصرية، وتمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها، أو إنكارها؛ فإنَّ لم يستطع الفرد مواجهتها، والتكيف (Adaptation) معها تصبح بداية لكثير من الاضطرابات النفسية (psychiatric disorder).

وعزز ذلك شقير (2003) حين أشارت أنَّ الشباب الجامعي يتعرضون لمواقف ضاغطة عديدة في حياتهم، والتي تشعرهم بالضغط النفسي، وما يصاحبه من شعور بالقلق، والتوتر. وعبد الرازق (2006) حين أشار أن الفرد في حياته اليومية يتعرض إلى العديد من أحداث الحياة الضاغطة (Stressful Life Events)؛ ومنها: الضغوط الدراسية، والاقتصادية، والأسرية، والصحية. وعبود (2016) حين ذكر أنَّ طلبة الجامعات كأحد فئات المجتمع المهمة ليسوا بمنأى عن التعرض للمواقف الضاغطة، وصراعات الحياة المختلفة؛ فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية، ونفسية، واجتماعية ينتج عنها متطلبات، وحاجات تستدعي الإشباع، وطموحات، وأهداف تستدعي التحقيق.

وأشار فولكمان (Folkman, 2008) أنَّ أحداث الحياة الضاغطة تشكل تحديًا خاصًا، حيث تؤثر على الجانب الجسمي، والنفسي لدى الفرد. كما أوضحت دراسة ستين وكوستا وتنجتون وإيتون

(Sutin, Costa, Wethington, & Eaton, 2010) أنّ التغيرات في الصحة الجسدية، والنفسية ترتبط بأحداث الحياة الضاغطة.

إضافةً أنّ أحداث الحياة الضاغطة من أكثر العوامل المؤثرة على ظهور الأعراض الاكتئابية لدى الشباب، حيث تُعدُّ مرحلة الشباب هي فترة حاضنة هذه الأعراض الناتجة عن أحداث الحياة، وذلك لالتقاء المشكلات الشخصية، والأكاديمية، والوظيفية، والمالية (Yung, Laughlin & Dugas, 2016). وأشار البنا (2008) أنّ الجامعات في قطاع غزة تسعى جاهدة للاهتمام بطلابها؛ لما لهذه الفئة من أهمية في بناء، وتطوير المجتمعات في المستقبل القريب، ويتمثل الاهتمام فيما تقوم به المجتمعات من جهود نحوهم، أو ما تقوم به الأسرة، والجامعة من أساليب الوقاية، والرعاية لهؤلاء الطلاب؛ إلا أنّ هذا لا يغني عن وجود معوقات في حياتهم تحول دون قيامهم بدورهم بصورة كاملة؛ منها: المواقف الحياتية الضاغطة التي قد يتعرض لها الطلاب، والتي قد تشعرهم بالمضايقة، والتوتر، الأمر الذي من شأنه أحداث تأثير سلبي عليهم في جانب، أو أكثر من جوانب حياتهم.

وباعتبار أنّ طلاب الجامعة جزءٌ من المجتمع؛ فإنّهم ليسوا بمعزلٍ عن كل ذلك، حيث يتعرضون لمستويات مختلفة من الضغوط، والتوترات، وهذا يحدث تبعاً لما يمروا به من مواقف، وظروف، وهذه الضغوط تولد من تراكم، ومتطلبات الحياة الجامعية؛ مما يترتب عليها الكثير من السلبات، إذ تجثم بأثقالها على عزيمتهم، ورغبتهم في الدراسة؛ فإما أنّ تضعهم في حالة تأهب، واستنفار للتصدي لها، أو الرضوخ، والعجز عن مواجهتها، الشيء الذي ينعكس على أدائهم، وتحصيلهم الدراسي، ويحد من قدرتهم على تحقيق أهدافهم، وطموحاتهم العلمية (صحراوي وعبايدية، 2016). وعزز ذلك بونانو (Bonanno, 2004) حين أشار أنّ الشباب أكثر الفئات تعرضاً لأحداث الحياة الضاغطة، والصدمية.

إدّاً؛ فأحداث الحياة الضاغطة تكون مصدرًا للشدة، والضيق، والتوتر النفسي " الذي من شأنه أن يمس فئة الطلاب أثناء تعاملها مع الأحداث، والمواقف المختلفة، حيث يُعدُّ الجانب التعليمي، والإنجاز الأكاديمي إحداها، والذي يقرنه العديد من الباحثين بعامل شخصي داخلي هي الدوافع، ودورها في توجيه المسار التعليمي للطلاب نحو إحرازهم للأهداف " (صارة ومنصور (2015).

وعلى الرغم من تأثير أحداث الحياة الضاغطة على طلاب الجامعة؛ فهناك منهم من يغيرها، ويستثمرها في التوافق الذاتي، والبيئي بشكل إيجابي؛ وذلك من خلال التقليل من آثارها السلبية عن طريق التركيز على مصادرها، وتغييرها، أو إعادة تقييم الموقف الضاغط بصورة إيجابية، ودافعية إنجاز دراسي مرتفعة، ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة بكل فاعلية، ونجاح، في حين نجد أن بعض الطلاب يفشلون في مواجهتها، ويميلون إلى الانسحاب، والإنكار، حيث تنخفض دافعتهم للإنجاز الدراسي، وهذا يؤثر على تحقيق أهدافهم الحياتية المرجوة.

كما عزز ذلك ولايبومرسكي وسوسا وديكروفا (Lyubomirsky, Sousa & Dickerhoof, 2006) حين أشاروا أن جميع الأفراد يتعرضون في حياتهم لمجموعة كبيرة، ومتنوعة من الأحداث الضاغطة؛ ومنها: الإيجابية، والسلبية، وإنه كلما فكر الفرد بطريقة إيجابية عن الأحداث الإيجابية التي يمرُّ بها زاد مستوى الصحة النفسية لديه، وزاد مستوى شعوره بالسعادة؛ رغم وجود بعض الأحداث السلبية في حياته. وبلونا (Blonna, 2006) حين رأى أن أحداث الحياة الضاغطة لا تعني الأحداث السلبية في الحياة فحسب، وإنما تعني مختلف الأحداث السلبية، والإيجابية التي يمرُّ بها الفرد، وتحتاج منع القيام بمجموعة من القرارات، والخيارات لمواجهة الظروف، والمتطلبات الجيدة المفروضة عليه. ودراسة يوسف (Yusoff, 2010) التي أظهرت أن المراهقين يعانون من ضغوطات إيجابية، وسلبية اعتماداً على كيفية مواجهتها.

ومن جانب آخر؛ فإنَّ العوامل التي تؤدي إلي رقي، وتقدم المجتمعات؛ ليست ما تملكه من ثروات طبيعية، ولكن ما تملكه من دافعية للإنجاز (Achievement motivate) لدى أفراد المجتمع (سالم وقبيل والخليفة، 2012).

كما أنَّ تقدم الأمم مرهوناً بمدى استخدام إمكانياتها في تحقيق الاستفادة الصحيحة من ثرواتها البشرية، والطبيعية؛ فالثروة البشرية تُعدُّ الانطلاقة الأولى للتقدم، والرخاء؛ لو أحسن توظيفها، ولا شك فيه أنَّ الأفراد القادرين على دفع عملية التنمية في شتى مجالات الحياة، وهم من يتميزون بالدافعية العالية للإنجاز، ويمتاز الأفراد ذوو الدافعية العالية للإنجاز بقدرتهم على وضع تصورات مستقبلية معقولة، ومنطقية

في تصوراتهم للمشكلات التي يواجهونها، والتي تمتاز بأنها متوسطة الصعوبة، ويمكن تحقيقها (عبد اللطيف، 2014).

إضافةً أنّ الطلاب الذين لديهم دافعية داخلية (Intrinsic Motivation) أكثر قدرة على مواجهة التحديات، وإثبات الإنجازات في مساعيهم الأكاديمية مقارنةً بأولئك الذين لديهم دافعية خارجية (Extrinsic Motivation) (Ayub, 2010).

وإنّ التعلم المهادف المقصود يحدث بشروط، أهمها: الدافعية (Motivation)، وهو يعني الوصول إلى تغير في الأداء، أو إلى تغير في البناء المعرفي للإنسان، كما لا يمكن أن يتم إلا إذا كان لدى المتعلم دوافع قوية، لكون عملية التعلم طويلة، وشاقة، وتستوجب تحفيزًا مناسبًا متواصلًا، يؤدي إلى استنهاض همة المتعلم، وتشديد عزائمه، فينكب على التحصيل برغبة، واجتهاد (قاسم، 2014).

إذا تُعدُّ دافعية الإنجاز عاملاً مهمًا في توجيه سلوك الفرد، وتنشيطه، وفي إدراكه للموقف، كما تُعدُّ مكونًا أساسيًا في سعيه تجاه تحقيق ذاته، وتوكيدها، حيث يشعر بتحقيق ذاته من خلال ما ينجزه، وفيما يحققه من أهداف، فضلًا أنّها تُعدُّ كما أشار إليها كل من: ماكلياند وأتكينسون (Atkinson, McClelland) في كاوشاك وإيجان (Kauchak, Egan, 2004) سمة شخصية تدفع الفرد؛ لتحقيق النجاح، حيث إنّ الفرد الذي لديه حاجة عالية للإنجاز؛ يدفعه ذلك للانخراط في النشاطات التي يعتقد أنّها ناجحة.

وتبرز أهمية الدافع (Motive) في تعلم المتعلمين، وفي إنجازاتهم الدراسية من خلال استثارة السلوك التعليمي لديهم؛ فهو يسهم كثيرًا في إثارة رغبتهم للاهتمام بالموضوعات الدراسية، كما وتظهر أهميته من خلال توجيهه للسلوك التعليمي، وتعزيزه، واستمراره (العومي، "د.ت").

ويُعدُّ مصطلح دافعية الإنجاز الدراسي (The achievement motivation) شكلاً من أشكال دافعية الإنجاز، ويكون التركيز فيها على الدافعية المرتبطة بالنشاط المدرسي، وتشير إلى الدافع النفسي المتمثل في رغبة المتعلم، وميله إلى رفع مستوى تحصيله الدراسي، بحيث يؤدي هذا إلى بذل المزيد

من الجهد، وقضاء الكثير من الوقت المثمر في عملية التحصيل؛ ليحصل بذلك على أعلى ما يستطيع من درجات علمية، وبتقديرات، ونسب ممتازة (قاسم، 2014).

وعليه؛ فالدافعية للإنجاز الدراسي هي الرغبة في القيام بعمل جيد، والنجاح، وتميز بالرغبة بالطموح، والاستماع في مواقف المنافسة، والرغبة الجارحة للعمل بشكل مستقل في المواجهة Coping، وحلها (سعد الله ودخان، 2014). كما أنّها تعني استعداد الفرد لتحمل المسؤولية، والسعي نحو التفوق؛ لتحقيق أهداف معينة، والمثابرة؛ للتغلب على العقبات، والمشكلات التي تواجهه؛ بغية الوصول إلى النجاح، والتفوق (Distinwished) (أبو مصطفى، 2015).

لكن في بعض الأحيان نجد أنّ هناك بعض العوامل، والتغيرات، والمواقف، والأحداث الحياتية قد تؤثر على دافعية الإنجاز بالسلب لدى طلاب الجامعة، وعزز ذلك دراسة دريسل وجراسنجر (Dresel, 2013) التي أشارت إلى تدهور كبير في دوافع الإنجاز على مدار الفصل الأول لدى طلاب الجامعة. ودراسة كافسبور ونورفشان وبور أحمد ونزفاني (Kavousipour, Noorafshan, PourwAhmed & Nazhvni, 2015) التي أظهرت أنّ العوامل الشخصية، والاجتماعية أثرت على دافع الإنجاز أكثر من العوامل الاقتصادية، والبيئية.

وفي السياق نفسه؛ اهتمت بدراسة جودة الحياة (Quality of life) اختصاصات كثيرة، من بينها اختصاص علم النفس، حيث تم تبني هذا المفهوم في مختلف الاختصاصات النفسية: النظرية، والتطبيقية؛ فقد كان لعلم النفس السبق في فهم، وتحديد المتغيرات المؤثرة على جودة الحياة الإنسان (الأشول، 2005).

وهذا الاهتمام يعكس أهمية هذا المفهوم، وتأثيره على مختلف الجوانب النفسية؛ فالجودة هي انعكاس للمستوى النفسي، ونوعيته، وإنّ ما بلغه الإنسان اليوم من مقومات الرقي، والتحضر تعكس بلا شك مستوى معيناً من جودة الحياة، وهكذا؛ فإنّ الجودة هدف جميع المكونات النفسية، ومن هذا المنطلق نعتبر جودة الحياة المدخل للاهتمام بالتنمية الإنسانية المصحوبة بالاهتمام المتزايد بالنمو السليم المتكامل

لجميع جوانب الحياة لدى الفرد، وذلك من خلال عمليات التعلم المتصل، والمستمر للعدادات، والمهارات، والاتجاهات (كريمة، 2014).

إضافةً أن بونومي وباتريك وبوشنيل (Bonomi, Patrick, & Bushnel, 2000) أشاروا أن جودة الحياة تمثل مفهوماً واسعاً يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية، والموضوعية المرتبطة بالحالة الصحية، والنفسية للفرد، ومدى استقلاليته التي يتمتع بها، والعلاقات الاجتماعية التي يكوها، وعلاقته مع البيئة التي يعيش فيها.

كما أن جودة الحياة تُعدُّ هدفاً أساسياً لكل شخص، لذا تطور اهتمام علم النفس في السنوات الأخيرة في الموضوعات التي تؤكد على إيجابية الشخصية الإنسانية الأصيلة، ويشدد علم النفس الإنساني على ضرورة أن تكون الحياة الداخلية، والخارجية للإنسان أكثر عمقاً، وتوافقاً؛ مما يجعله أفضل قدرة على التعامل الكفء مع أقصى ظروف الحياة المحيطة به (حسن، 2010).

كذلك يُعدُّ الشعور بجودة الحياة من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي، وهو يتعلق بالإقبال على الحياة، والشعور بالكفاءة الذاتية، والإبداع، وتقديم أفضل ما لدى الفرد من إنجازات للآخرين؛ لأنَّ الطالب الجامعي يمرُّ بمرحلة عمرية تتضمن أهمية استغلاله لأقصى طاقاته الكامنة، وتتمثل في تطلعه لدوره القادم باعتباره النموذج المستقبلي الذي يرفد المجتمع بما تزود به من مهارات، وإمكانيات، وطاقات، ومعلومات، وما تسلح به من إمكانيات شخصية تتعلق بقدرته على التطوير المهني، والشخصي (ماضي، 2016).

إضافةً أن جودة الحياة تُعدُّ مهمة لدى الطالب الجامعي من أجل مساعدته على توفير كل ما يحتاجه في نواحي حياته المختلفة، حيث إنَّها تعني إدراكه، وتصوره لوضعه، وموقعه في سياق نظم الثقافة، وقيم البيئة التي يعيش فيها، وعلاقة ذلك بأهدافه، وتوقعاته، ومعايير، وقدرته على التعايش مع نفسه، ومجتمعه بشكل إيجابي يمنحه القدرة على أداء دوره في الحياة كاملاً.

وعزز ذلك بوعمامة (2017) حين أشار أن جودة حياة الطالب الجامعي تُعدُّ من الأهمية بمكان على إنتاجه العلمي، وتحصيله الدراسي، وصحته النفسية؛ فطلبة الجامعة شريحة مهمة في المجتمع يجب

الاهتمام بها، وهذا من خلال دراسة، ومعرفة مستوى جودة الحياة لديهم من أجل تحسين، وتوفير كل ما يحتاجونه من أجل تقديم أفضل المستويات، وتطوير قدراتهم العلمية، والمعرفية، فهم في مرحلة النضج من أجل الاستعداد للدخول في الحياة المهنية، والاستقرار في حياتهم الزوجية، ولذا؛ فإن محاولة فهمهم لتقدير جودة الحياة، وإدراكهم لها يُعدُّ خطوة مهمة في سبيل فهم هذه المرحلة، ومتطلباتها.

وذكر عبد العظيم " وآخرون " المشار إليه في المطيري (2015) أنَّ مفهوم جودة الحياة يشمل المعايير النوعية، والكمية على مستوى الفرد، والمجتمع؛ فالمعايير النوعية على مستوى الفرد: الرضا عن الحياة، والإحساس بالسعادة، وعلى مستوى المجتمع: القدرة على المشاركة، والتأثير، ومقدار الترابط بين الفرد، والمجتمع، والمعايير الكمية على مستوى الفرد: قياس الحالة التعليمية، والمهارات، وعلى مستوى المجتمع: قياس الحالة البيئية، والاقتصادية.

كما أنَّ جودة الحياة تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية، والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، والحياة العاطفية الإيجابية إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية، وإحساسه بمعنى السعادة وصولاً إلى عيش حياة متوافقة بين جوهر الإنسان، والقيم السائدة في المجتمع (أحمد، 2015). ولقد قام الباحث بالاطلاع على أدبيات الدراسة التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية، وفيما يأتي أهمها، وأحدثها، وأهم نتائجها:

أظهرت دراسة دياب (2006) أنَّ المراهقين الفلسطينيين يتعرضون لأنماط متعددة من الأحداث الضاغطة. وأبانت دراسة أبو مصطفى والسميري (2008) أنَّ مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب جامعة الأقصى جاء متوسطاً. وأسفرت دراسة السعداوي (2009) أنَّ مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب جامعة القادسية جاء مرتفعاً. وأظهرت دراسة مصطفى والشريفين وطشطوش (2013) أنَّ مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب جامعة اليرموك جاء مرتفعاً. وتوصلت دراسة المصري (2016) أنَّ مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى المراهقين في محافظات غزة جاء متوسطاً. وأوضحت دراسة الطلاع (2019) أنَّ مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة جاء متوسطاً.

كما أظهرت دراسة اليوسفي (2008) أنّ مستوى الإنجاز الدراسي لدى طالبات كلية التربية للبنات في جامعة الكوفة جاء مرتفعاً. وأسفرت دراسة الزهيري (2012) أنّ مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة ديالي جاء منخفضاً. وأبانت دراسة الحاج (2014) أنّ مستوى دافعية الإنجاز لدى طلاب كلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا جاء مرتفعاً. وأوضحت دراسة المومني والمومني والربابعة (2015) أنّ مستوى دافعية الإنجاز الدراسي لدى طالبات كلية التربية في جامعة اليرموك جاء مرتفعاً. وكشفت دراسة عطرون (2015) أنّ مستوى دافعية الإنجاز الدراسي لدى طلاب جامعة الدلنج جاء مرتفعاً.

كذلك أظهرت دراسة نوروزي (Norouzi, 2012) وجود علاقة بين نوعية الحياة، ودافعية الإنجاز، ودافعية القلق لدى طلاب الجامعة. وأوضحت نعيسة (2012) وجود مستوى متدنٍ من جودة الحياة لدى طلاب جامعتي: دمشق وتشرين. وأبانت دراسة ستيفانويك (Stevanovic, 2013) أنّ القلق، والاكتئاب يؤثران على جودة الحياة. وأظهرت دراسة المطيري (2015) أنّ مستوى جودة الحياة لدى طالبات كلية الآداب في جامعة الملك سعود جاء مرتفعاً. وأوضحت دراسة ماضي (2016) وجود مستوى متدنٍ من جودة الحياة لدى طلبة جامعة ذي قار، وأسفرت دراسة بوعمامة (2017) أنّ مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة تيبازة جاء مرتفعاً.

يتضح من الدراسات السابقة وجود مستوى مرتفع في كل من أحداث الحياة الضاغطة، ودافعية الإنجاز الدراسي لدى طلاب الجامعة، ووجود اختلاف في مستوى جودة الحياة بين مستوى منخفض، ومرتفع.

ومن خلال تدريس الباحث لطالبات جامعة الأقصى، وخاصة طالبات كلية التربية لاحظ أنّهن غير قادرات على تلبية بعض احتياجاتهن الخاصة؛ نتيجة لضنك الحياة، وكثرة متطلباتها، وعدم إشباعهن لبعض الحاجات اللازمة لتحقيق النجاحات في مناحي الحياة المختلفة؛ وذلك في ظل ضنك الحياة، التي جاءت نتيجة إلى الاحتياجات المستمرة للعدو الصهيوني الغاشم للقري، والمدن الفلسطينية، إضافةً إلى القصف المدفعي المكثف ليل نهار، والحصار المقيت على البلاد، وقتل الشباب بدم بارد، وأسر النساء،

واجتياح المناطق الحدودية باستمرار، والانقسام الداخلي الجائر؛ ولقد أثر هذا كله أجمع على كثير من جوانب حياتهم الدراسية، والنفسية، والاجتماعية، وتطلعاتهم، وطموحاتهم المستقبلية، ودافعيتهم، وإنجازهم، وجودتهم في الحياة.

وتأسيساً لما جاء أعلاه تولدت فكرة الدراسة الحالية، التي تهدف التعرف إلى علاقة أحداث الحياة الضاغطة بدافعية الإنجاز الدراسي وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى، من أجل فهم أكثر للمتطلبات النفسية، والإرشادية للطلبات؛ لتحقيقها، وإشباعها من أجل الحد من تأثير أحداث الحياة الضاغطة على حياتهم الجسمية، والنفسية، وتحسين دافعية الإنجاز الدراسي، ومستوى جودة الحياة لديهم، فضلاً أن الدراسة الحالية تُعدُّ من الدراسات الباكورة في البيئة الفلسطينية، التي تجمع بين متغيرات كل من: أحداث الحياة الضاغطة، ودافعية الإنجاز الدراسي، وجودة الحياة لدى طالبات موضع الدراسة.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تمحورت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

" ما علاقة أحداث الحياة الضاغطة بدافعية الإنجاز الدراسي وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى " ؟

وانبثق من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

1- هل توجد علاقة بين أحداث الحياة الضاغطة ودافعية الإنجاز الدراسي لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى؟

2- هل توجد علاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى؟

3- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى أحداث الحياة الضاغطة ودافعية الإنجاز الدراسي وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى؛ تعزى إلى متغيرات: الحالة الاجتماعية، والمعدل الأكاديمي، والخلفية الثقافية؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى علاقة أحداث الحياة الضاغطة بدافعية الإنجاز الدراسي وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى، مع التعرف إلى العلاقات بين درجات مقياس كل من أحداث الحياة الضاغطة، ودافعية الإنجاز الدراسي، وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى؛ تعزى إلى متغيرات: الحالة، والمعدل الأكاديمي، والخلفية الثقافية.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة في أهمية الموضوع الذي تناوله، حيث تتمثل أهميتها النظرية، والتطبيقية، فيما يأتي: فمن حيث الأهمية النظرية، تكمن أهمية الدراسة في تناول متغير أحداث الحياة الضاغطة الناتجة عن التغيرات النفسية، والاجتماعية، والاقتصادية، والسياسية، والصحية للحياة المكثرة، والمقلقة، والمحبطة، والتي ينتج عنها ضعف قدرة الطالبات على أحداث الاستجابة المناسبة للحدث، وما يصاحبها من اضطرابات نفسية، وجسمية؛ تؤثر على جوانب شخصيتهن، وتضغط عليهن لصعوبة ملاحظتها، والتعايش معها. كما تكمن أهمية الدراسة في تناول جانباً مهماً من جوانب شخصية الطالبة الجامعية، وهو دافعية الإنجاز الدراسي الذي يُعدُّ استعداداً ثابتاً نسبياً في الشخصية يحدد مدى سعيها، ومثابرتها في سبيل تحقيق نجاح، أو بلوغ هدف، والرغبة في الأداء الجيد، إضافةً إلى القوة التي تثير، وتوجه سلوكهن نحو الأعمال الدراسية. كذلك تكمن أهمية الدراسة في تناولها لمتغير جودة الحياة الذي يعبر عن مدى إدراك الطالبات أنَّ يعشن حياة طيبة من وجهة نظرهن، وخالية من الاضطرابات الجسمية، والنفسية، ويستمتعن فيها بوجودهن الإنساني، ويشعرن بالرضا، والسعادة، والأمل، ويستثمرن كل إمكاناتهن؛ لتحقيق ذاتهن، وتنمية، وتطوير النواحي الإيجابية في شخصيتهن. وتبدو أهمية الدراسة كونها من الدراسات النادرة التي تناولت علاقة أحداث الحياة اليومية بدافعية الإنجاز الدراسي، وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى - وذلك حسب علم الباحث - والتي من المؤمل أنَّ تسهم في توفير بناء نظري جيد حول أهمية هذه المتغيرات؛ مما يعزز الدراسات، والأبحاث النفسية في علم النفس، فعلى الرغم من وجود دراسات ميدانية تناولت متغيرات الدراسة الحالية، إلا أنه لم تجر دراسات تناولت علاقة أحداث الحياة اليومية بدافعية الإنجاز

الدراسي، وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى. أما من حيث الأهمية التطبيقية؛ فإنَّ ما يسفر عنه الدراسة من نتائج في التعرف إلى علاقة أحداث الحياة اليومية بدافعية الإنجاز الدراسي، وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى؛ يمكن أن تستخدم أساساً في بناء برامج توعوية، وإرشادية؛ لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وزيادة دافعية الإنجاز الدراسي، وتحسين جودة الحياة لدى الطالبات في حياتهن المستقبلية، حيث يُعدُّون من أهم شرائح المجتمع، وأكثرها وعياً، وثقافةً، وتحملاً للمسؤولية، وقيامهن بأدوار متعددة في حياتهن.

مصطلحات الدراسة:

الأحداث الضاغطة:

هي عبارة عن أعباء زائدة تنقل كاهل الفرد، نتيجة لمروره بزملة من الأزمات، والتوترات، والظروف الصعبة، والقاسية التي يتعرض لها في حياته اليومية (أبو مصطفى والسمريري، 2008). وتقاس إجرائياً؛ تبعاً للدرجة التي يسجلها المفحوصات بأسلوب التقدير الذاتي على مقياس الأحداث الضاغطة بمحالاته السبعة: الأحداث الضاغطة الأسرية، والاقتصادية، والدراسية، والاجتماعية، والصحية، والنفسية، والسياسية.

تعريف دافعية الإنجاز الدراسي:

هي استعداد الفرد لتحمل المسؤولية، والسعي نحو التفوق؛ لتحقيق أهداف معينة، والمثابرة؛ للتغلب على العقبات، والمشكلات التي تواجهه؛ بغية الوصول إلى النجاح، والتفوق (أبو مصطفى، 2016). وتقاس إجرائياً؛ تبعاً للدرجة التي يسجلها المفحوصات بأسلوب التقدير الذاتي على مقياس دافعية الإنجاز الدراسي، والمكون بمحالاته الأربعة: السعي نحو التفوق والنجاح، والمنافسة وتحمل المسؤولية، والتخطيط للمستقبل، والطموح والتطلع نحو المستقبل.

تعريف جودة الحياة:

هي شعور الفرد بالرضا، والسعادة، وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة، ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية، والاجتماعية، والتعليمية، والنفسية مع حسن إدارته للوقت، والاستفادة

منه (منسي وكاظم، 2006). وتقاس إجرائيًا؛ تبعًا للدرجة التي يسجلها المفحوصات بأسلوب التقدير الذاتي على مقياس جودة الحياة، وبمجالته الستة: جودة الصحة العامة، وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم والدراسة، وجودة العواطف (الجانب الوجداني)، وجودة الصحة النفسية، وجودة شغل الوقت وإدارته.

محددات الدراسة:

تحدد إمكانية تعميم نتائج الدراسة؛ تبعًا لمتغيراتها التي تناولتها، وهي: الأحداث الضاغطة، ودافعية الإنجاز الدراسي، وجودة الحياة، وخصائص عينة الدراسة التي اقتصر على طالبات في جامعة الأقصى، وبالمدة الزمنية التي تم تطبيق أدوات الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2019/2018، والأدوات المستخدمة، وخصائصها السيكمترية (صدقها وثباتها) التي وظفت لغايات الدراسة، وأسلوب التقرير الذاتي الذي اتبع في جمع البيانات الكمية.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

اعتمد المنهج الوصفي بوصفه أسلوبًا مناسبًا لبحث مشكلة الدراسة الحالية المتمثلة في التعرف إلى علاقة الأحداث الضاغطة بدافعية الإنجاز الدراسي، وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى.

مجتمع الدراسة وعينتها:

يضم مجتمع الدراسة جميع طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى خلال الفصل الدراسي الثاني (2018/2019)، والبالغ عددهن (2361) طالبة وفقًا لإحصائيات عمادة القبول والتسجيل. وتألقت عينة الدراسة من (240) طالبة تم اختيارهن بطريقة العينة العشوائية البسيطة (أبو مصطفى، 2005)، وتمثل ما نسبته (10%) من المجتمع الأصلي.

أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الأدوات الآتية:

أولاً - مقياس الأحداث الضاغطة لدى طلاب جامعة الأقصى، إعداد: أبو مصطفى والسميري (2008):

يتكون المقياس من (70) فقرة، موزعة على ثمانية مجالات، وهي: الأحداث الضاغطة الأسرية، والاقتصادية، والدراسية، والاجتماعية، والصحية، والنفسية، والسياسية، ومن أجل الحصول على تساوي أوزان فقرات المقياس؛ وأعطيت تقديرات (1، 2، 3) لمقياس ثلاثي الدرجات: (نعم، بين بين، لا)، في حالة الفقرات الاتجاه الموجب، أما في حالة الفقرات ذات الاتجاه السالب يتم عكس الأوزان، وتم التحقق من معاملات كل من صدق المقياس باستخدام صدق البناء، وثبات المقياس باستخدام طريقتي: إعادة القياس، والاتساق الداخلي، وحصل الباحث على معاملات صدق، وثبات مرتفعة، وهي معاملات تشير إلى صلاحية المقياس (أبو مصطفى والسميري، 2008). وجددير ذكره أنّ المقياس استخدم في دراسة كل من: (أبو مصطفى والشريف، 2016؛ والمصري، 2016)، وتم حساب خصائص سيكومترية له (صدق، وثبات) على عينة من طلاب جامعة الأقصى، وأشارت النتائج أنّه يتمتع بدلالات صدق، وثبات مرتفعة.

ثانياً - مقياس دافعية الإنجاز الدراسي، إعداد: أبو مصطفى (2016):

تم تطوير فقرات المقياس ليتلاءم مع طلاب الجامعة، ويتكون المقياس من (40) فقرة موزعة على أربعة مجالات رئيسية، وهي: السعي نحو التفوق والنجاح، والمنافسة وتحمل المسؤولية، والتخطيط للمستقبل، والطموح والتطلع نحو المستقبل، ومن أجل الحصول على تساوي أوزان فقرات المقياس؛ أعطيت تقديرات: (1، 2، 3) لمقياس ثلاثي الدرجات: (نعم، بين بين، لا)، في حالة الفقرات الاتجاه الموجب، أما في حالة الفقرات ذات الاتجاه السالب يتم عكس الأوزان، وتم التحقق من معاملات كل من صدق المقياس باستخدام صدق المحتوى، وصدق التكوين الفرضي، وثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية، والاتساق الداخلي، وحصل الباحث على معاملات صدق، وثبات مرتفعة، وهي معاملات تشير إلى صلاحية المقياس (أبو مصطفى، 2016). وجددير ذكره أنّ المقياس استخدم في دراسة سابقة للباحث

الحالي (2018)، وتم حساب خصائص سيكومترية له (صدق، وثبات) على عينة من طلاب جامعة الأقصى، وأشارت النتائج أنه يتمتع بدلالات صدق، وثبات مرتفعة.
ثالثاً - مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، إعداد: منسي، وكاظم (2006):

يتكون المقياس من (60) فقرة، وموزعة على ستة مجالات رئيسة، وهي: جودة الصحة العامة، وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم والدراسة، وجودة العواطف (الجانب الوجداني)، وجودة الصحة النفسية، وجودة شغل الوقت وإدارته، ومن أجل الحصول على تساوي أوزان فقرات المقياس؛ أعطيت تقديرات: (1، 2، 3، 4، 5) لمقياس خماسي الدرجات: (أبدأً، وقليلًا جدًا، إلى حد ما، كثيرًا، كثيرًا جدًا) في حالة الفقرات الاتجاه الموجب، أما في حالة الفقرات ذات الاتجاه السالب يتم عكس الأوزان، وتم التأكد من معاملات كل من صدق المقياس باستخدام طريقتين، وهما: صدق المحتوى، وصدق الاتساق الداخلي، وثبات المقياس باستخدام طريقة الاتساق الداخلي، وحصل الباحثان على معاملات صدق، وثبات مرتفعة، وهي تشير إلى صلاحية المقياس (منسي وكاظم، 2006).

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج السؤال الأول ومناقشتها:

نص السؤال الأول على: هل توجد علاقة بين أحداث الحياة الضاغطة ودافعية الإنجاز الدراسي لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى؟

وللإجابة عن السؤال الأول؛ قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات مقياس كل من أحداث الحياة الضاغطة، ودافعية الإنجاز الدراسي لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى، كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (1) معامل ارتباط بيرسون بين درجات مقياس كل من أحداث الحياة الضاغطة ودافعية الإنجاز الدراسي لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى (ن = 240).

مجالات مقياس دافعية الإنجاز الدراسي					المتغير التابع	المتغيرات المستقلة
دافعية الإنجاز الدراسي	الطموح والتطلع نحو المستقبل	التخطيط للمستقبل	المنافسة وتحمل المسؤولية	السعي نحو التفوق والنجاح	مجالات مقياس أحداث الحياة الضاغطة	
0.32 -	0.56-	0.63-	0.56-	0.52-	الأحداث الضاغطة الأسرية.	
0.41-	0.53-	0.56-	0.53-	0.65-	الأحداث الضاغطة الاقتصادية.	
0.36 -	0.54-	0.42-	0.54-	0.75-	الأحداث الضاغطة الدراسية.	
0.33 -	0.56-	0.75-	0.63-	0.55-	الأحداث الضاغطة الاجتماعية.	
0.21 -	0.65-	0.54-	0.53-	0.46-	الأحداث الضاغطة الصحية.	
0.15 -	0.56-	0.46-	0.65-	0.65-	الأحداث الضاغطة النفسية.	
0.43 -	0.63-	0.56-	0.63-	0.57-	الأحداث الضاغطة السياسية.	
0.42 -	0.67-	0.65-	0.56-	0.52-	الدرجة الكلية للمقياس.	

- حدود الدلالة الإحصائية لمعامل ارتباط عند مستوى 0.01 لدرجة حرية (2 - 240) =

0.148

يتضح من الجدول السابق أنه: توجد علاقة سالبة دالة بين درجات مقياس كل من أحداث الحياة

الضاغطة، ودافعية الإنجاز الدراسي لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصي.

وتعدُّ هذه النتيجة منطقية، حيث إنَّ الطالبات اللواتي يتعرضن لأحداث حياة ضاغطة يؤثر سلباً

على دافعيتهن للإنجاز الدراسي، ويعزو الباحث ذلك إلى تعرض الطالبات لأحداث يومية ضاغطة سواء

على المستوى الأسري، أو الاقتصادي، أو الدراسي، أو الاجتماعي، أو الصحي، أو النفسي، أو السياسي

التي حملت معها مواقف ضاغطة يدركنها في جوانب حياتهن، والتي تتفاوت في تأثيرها عليهن تاركة آثاراً

نفسية متباينة، إضافةً إلى تعرضهن إلى جملة من المشكلات في حياتهن التعليمية؛ نتيجة إلى تصارع الأحداث اليومية الحياتية، والتطور السريع الذي تشهده الحياة المعاصرة، والتغيرات التي حدثت في المجتمع، وازدياد، وتنوع مستلزمات الحياة، ومواقف الحياة الضاغطة، ومصادرها، وآثارها؛ لما تسببه هذه المواقف الحياتية المكثرة من نتائج سلبية على نفسيتهن، وانخفاض أدائهن، ودافعتيهن الدراسية، بل أن طموحاتهن اختلفت، وازدادت عما قبل، وقد فرض ذلك عليهن مزيداً من الجهد، والعمل المتواصل ليعشن حياة متوازنة؛ مما جعلهن يشعرن بحالة من الاضطرابات النفسية؛ أثرت على استعدادهن للسعي لتحقيق التفوق، والنزوع لبذل الجهد من أجل تحقيق النجاح الدراسي، والرغبة في الأداء الجيد، والمثابرة، والإنجاز، وتحقيق الأهداف المنشودة، وامتلاكن إرادة قوية للوصول للأهداف، والتغلب على الصعوبات، وإنجازهن الواجبات، والأعمال الدراسية، ووضعهن خطط لمستقبل دراسي جيد، واكتسابهن المزيد من المعلومات، ومتابعة ما حولهن من مستجدات، وعدم قدرتهن على مواجهة مشكلاتهن الدراسية.

وعزز ذلك دراسة كونستانس (Constance, 2004) التي أبانت أن الشباب الجامعي عرضة لمواجهة الكثير من الاضطرابات النفسية، والصراعات؛ نتيجة للمواقف، والأحداث الجديدة، والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم الجامعية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما ذكره الباحثون أن حياتنا المعاصرة مليئة بالأحداث المؤلمة، والتي طالت شرائح المجتمع المختلفة، ومنهم طلاب الجامعة؛ فكانت أكثر تأثيراً عليهم لمناظرتها مرحلتهم العمرية التي تتضح فيها أفاق المستقبل لهم، كذلك أن استجابتهم للمتغيرات المحيطة أكثر من الفئات الأخرى؛ مما قد ينعكس سلباً على أدائهم الأكاديمي (مظلوم، 2011).

كما أن الأوضاع الحياتية المكثرة التي يمرُّ بها المجتمع الفلسطيني؛ نتيجة للانقسام الفلسطيني الداخلي، والحرب الدءوبة، والمستمرة مع العدو الصهيوني، وقتل الأطفال، والشباب، والنساء، والشيوخ بدم بارد، والاجتياحات اليومية، وقصف المنازل، وتدميرها، والاستيلاء على الأراضي الزراعية، وتدمير البنية التحتية... الخ؛ التي أثرت على الحياة الأكاديمية، والنفسية، والاجتماعية لدى الشباب، وخاصة طلاب الجامعات، حيث إن أحداث الحياة اليومية الضاغطة، والمزمنة، والمتكررة تكون أشد، وأخطر على الوضع

الدراسي، وخاصة الدافعية للإنجاز الدراسي؛ لأنها أثرت على كل شيء في حياتهم، وأصبحوا يفكرون فقط في كيفية المحافظة على ذواتهم، والعيش حياة إنسانية كريمة، مما دفع الكثير منهم المهجرة خارج الوطن؛ لتحقيق أدنى متطلبات الحياة الكريمة. إضافةً أنه إذا استمرت المواقف الحياتية الضاغطة من: خبرات، وأزمات، وصدمات، ومعوقات حياة الطالبة الجامعية؛ فإن ذلك سوف يهدد من كيانها النفسي؛ لما ينشأ عن الضغوط من آثار سلبية كإخفاض دافعية الإنجاز الدراسي، وعدم القدرة على التوافق في الحياة الجامعية، مما يسبب لها حالة من التوتر، وعدم التوازن النفسي، والذي إذا استمر لمدة طويلة تعجز الطالبة من التعامل مع الأحداث الحياتية الضاغطة سواء في البيت، أو الجامعة بصورة جيدة، وتبدأ مظاهر تلك الضغوط بقلّة دافعتها للإنجاز الدراسي. وعزز ذلك (عبد الكريم، 2010) حين أشار أنّ الأحداث الحياتية الضاغطة جزءاً لا يتجزأ في حياة كل فرد، إذ لا ينجو أي فرد من مواجهة الصعوبات، والمشكلات، والأزمات في حياته، ولم يشهد عصر من العصور مثل ما شهدته العصر الحالي من كثرة التوترات، والأزمات، والأحداث الضاغطة التي عانى، ويعاني منها أفراد المجتمعات كافة، وخاصة الشباب (عبد الكريم، 2010).

نتائج السؤال الثاني ومناقشتها:

نص السؤال الثاني على: هل توجد علاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى؟

وللإجابة عن السؤال الثاني؛ قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات مقياس كل من أحداث الحياة الضاغطة، وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى، كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (2) معامل ارتباط بيرسون بين درجات مقياس كل من أحداث الحياة الضاغطة وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى (ن = 240).

مقياس جودة الحياة		المتغير التابع	
		المتغيرات المستقلة	المتغيرات التابعة
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	مجالات مقياس أحداث الحياة الضاغطة	
دالة عند مستوى 0.01	- 0.49	الأحداث الضاغطة الأسرية.	
دالة عند مستوى 0.01	- 0.52	الأحداث الضاغطة الاقتصادية.	
دالة عند مستوى 0.01	- 0.62	الأحداث الضاغطة الدراسية.	
دالة عند مستوى 0.01	- 0.59	الأحداث الضاغطة الاجتماعية.	
دالة عند مستوى 0.01	- 0.48	الأحداث الضاغطة الصحية.	
دالة عند مستوى 0.01	- 0.62	الأحداث الضاغطة النفسية.	
دالة عند مستوى 0.01	- 0.75	الأحداث الضاغطة السياسية.	
دالة عند مستوى 0.01	- 0.63	الدرجة الكلية للمقياس.	

- حدود الدلالة الإحصائية لمعامل ارتباط عند مستوى 0.01 لدرجة حرية (2 - 240) = 0.148

يتضح من الجدول السابق أنه: توجد علاقة سالبة دالة بين درجات مقياس كل من أحداث الحياة الضاغطة، وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى. ويعزو الباحث ذلك إلى إدراك الطالبات لتراكم أحداث الحياة الضاغطة التي مررن بها، حيث يعيشن ظروفًا متنوعة، ومختلفة في حياتهن، ذفن فيها مرارة الحياة، وضنكها، وكدرها، والتي أثرت على مناحي حياتهن المختلفة، وغيرت من البوصة النفسية، والاجتماعية، واستمتعتهن بوجودهن الإنساني، وشعورهن بالرضا، والسعادة، والأمل، واستثمارهن قدرتهن، وإمكاناتهن بما يتيح لهن تحقيق ذواتهن، وكل هذه الجوانب مجتمعة يتفاعل بعضها مع بعض، وتؤثر بشكل عام على نحو مباشر، وغير مباشر في كل ما يتعلق بالحياة، وجودتها. وعضد ذلك دراسة مصطفى

" وآخرون " (2013) التي أظهرت عدم وجود علاقة بين مستوى كل من أحداث الحياة الضاغطة، والشعور بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما ذكره الباحثون أنّ طلاب الجامعة نتيجة للأحداث الضاغطة قد يفشلون في التكيف مع الحياة، والمعاناة من آثارها (المالكي، 2013)؛ لكونهم ليسوا في منأى عن هذه الظروف، والمواقف الحياتية، والصراعات المختلفة؛ فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية، واجتماعية، وفسولوجية ينتج عنها مطالب، وحاجات تستدعي إشباعاً، وطموحات، وأهدافاً تستدعي تحقيقاً، ورغبة ملحة؛ لتحقيق الاستقلالية، والتفرد، والبحث عن الذات ككيان مستقل متميز (أبو سكينه، 2009).

إضافةً أنّ طالبات الجامعة اللواتي تكون أحداث الحياة الضاغطة مؤرقة لمن لا يتمتعن بجودة حياة؛ نتيجة لعدم قدرتهن على مواجهتها، وبالتالي ستكون دافعتهن لمواجهتها ضعيفة، حيث يعجزن في التغلب عليها، وسيكون تأثيرها قوياً على جوانب متعددة في حياتهن؛ نتيجة التراكمات النفسية، والبيئة، والمواقف الشخصية، والظروف الصعبة، والقاسية التي يتعرضن لها وقتاً طويلاً، حيث إنّ البيئة الفلسطينية بيئة خصبة للأزمات، والتوترات، والمعيقات، والصراعات التي خلفها الاحتلال الإسرائيلي من خلال ارتكابه أبشع أنواع الجرائم الإنسانية في الأراضي الفلسطينية، إضافةً إلى الانقسام الفلسطيني الداخلي، والبطالة المتفشية في صفوف الشباب، والتي ألت إلى عدم تحقيق أدنى مقومات الحياة الإنسانية الكريمة. وعضد ذلك دراسة علي (2016) التي أشارت أنّ الضغوط النفسية، والمواقف، والأزمات تؤثر على نوعية الحياة لدى الفرد.

نتائج السؤال الثالث ومناقشتها:

نص السؤال الثالث على : هل يوجد أثر دال إحصائياً للتفاعل بين كل من أحداث الحياة الضاغطة وجودة الحياة وكل من المتغيرات: الحالة الاجتماعية والمعدل الأكاديمي والخلفية الثقافية لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى؟

وللإجابة على السؤال الثالث، قام الباحث باستخراج مجموع المربعات، ومتوسطات المربعات، وقيمة (ف)، ومستوى دلالتها، تبعاً لمتغيرات: الحالة الاجتماعية، والمعدل الأكاديمي، والخلفية الثقافية، كما هو مبين في الجدول الآتي:

1 - التفاعل بين أحداث الحياة الضاغطة ومتغيرات: الحالة الاجتماعية، المعدل الأكاديمي، والخلفية الثقافية.

جدول (3) نتائج تحليل التباين الثلاثي لأحداث الحياة الضاغطة ومتغيرات الحالة الاجتماعية والمعدل الأكاديمي، والخلفية الثقافية.

المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطات المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الحالة الاجتماعية.	0.1	1	0.1	1.33	غير دالة إحصائياً
المعدل الأكاديمي.	0.19	3	0.06	1.47	غير دالة إحصائياً
الخلفية الثقافية.	0.15	2	0.07	1.73	غير دالة إحصائياً
الحالة الاجتماعية- المعدل الأكاديمي.	0.02	2	0.01	0.26	غير دالة إحصائياً
الحالة الاجتماعية- الخلفية الثقافية.	0.18	2	0.09	1.09	غير دالة إحصائياً
المعدل الأكاديمي- الخلفية الثقافية.	0.33	4	0.08	1.92	غير دالة إحصائياً
الحالة الاجتماعية- المعدل الأكاديمي- الخلفية الثقافية.	0.3	4	0.08	1.73	غير دالة إحصائياً
الخطأ.	9.49	220	0.04		
المجموع.	1091	240			

- حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ف) عند مستوى 0.05 لدرجة حرية (4-220) = 2.65
 - حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ف) عند مستوى 0.05 لدرجة حرية (1-220) = 3.89، (2-220) = 3.04، (3-220) = 2.65، (4-220) = 2.41.

يتضح من الجدول السابق أنه: لا يوجد أثر دال إحصائياً بين أحداث الحياة الضاغطة، والتفاعلات المشتركة: الحالة الاجتماعية، والمعدل الأكاديمي، والخلفية الثقافية. ويعزو الباحث ذلك إلى أن الطالبات يعانين باختلاف حالتهم الاجتماعية، ومعدلهم الأكاديمي، وخلفيتهم الثقافية من أحداث الحياة الضاغطة نفسها؛ لأنهن يعشن في بيئة تعليمية، واجتماعية واحدة؛ إذ يتعرضن للأحداث الحياتية الضاغطة من مصادر متشابهة، وبما أن المثيرات الحياتية متشابهة في متطلباتها، وطبيعتها؛ فإن ذلك لا يظهر اختلافات بشكل مؤثر في أحداث الحياة الضاغطة؛ على الرغم من التباين في الحالة الاجتماعية، والمعدل الأكاديمي، والخلفية الثقافية لدى الطالبات.

2- التفاعل بين دافعية الإنجاز الدراسي ومتغيرات: الحالة الاجتماعية، المعدل الأكاديمي، والخلفية الثقافية.

جدول (4) نتائج تحليل التباين الثلاثي لدافعية الإنجاز الدراسي ومتغيرات الحالة الاجتماعية، المعدل الأكاديمي، والخلفية الثقافية.

المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطات المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الحالة الاجتماعية.	0.03	1	0.03	0.96	غير دالة إحصائياً
المعدل الأكاديمي.	0.14	3	0.05	1.64	غير دالة إحصائياً
الخلفية الثقافية.	0.12	2	0.06	1.06	غير دالة إحصائياً
الحالة الاجتماعية - المعدل الأكاديمي.	0.04	2	0.02	0.65	غير دالة إحصائياً
الحالة الاجتماعية - الخلفية الثقافية.	0.09	2	0.05	1.65	غير دالة إحصائياً
المعدل الأكاديمي - الخلفية الثقافية.	0.27	4	0.07	1.33	غير دالة إحصائياً
الحالة الاجتماعية - المعدل الأكاديمي - الخلفية الثقافية.	0.2	4	0.05	1.73	غير دالة إحصائياً
الخطأ.	6.25	220	0.03		
المجموع.	1063	240			

- حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ف) عند مستوى 0.05 لدرجة حرية (4-220) = 2.65
- حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ف) عند مستوى 0.05 لدرجة حرية (1-220) = 3.89، (2-
220 = 3.04)، (3-220 = 2.65)، (4-220 = 2.41).

يتضح من الجدول السابق أنه: لا يوجد أثر دال إحصائياً بين دافعية الإنجاز الدراسي، والتفاعلات المشتركة عمر، المعدل الأكاديمي، والخلفية الثقافية. يعزو الباحث إلى أن الطالبات يسعين دوماً نحو التفوق، والنجاح، الذي يعبر عن قدرتهن على تحقيق الأهداف الحياتية التي يطمحن إليها على الصعيد الأكاديمي، وذلك من منطلق أن النجاح يُعدّ وليداً للعمل الجاد، ونتائجاً للجهود المتواصلة، والمجاهدة في التنافس من أجل الوصول إلى معايير الامتياز، وهذا يرتبط بالقدرة للتغلب على الصعوبات، والاحتفاظ بمعايير مرتفعة، وتحسين الأداء، والتنافس مع الآخرين إضافةً إلى تحمل المسؤولية، والتخطيط، والتطلع نحو المستقبل، والقدرة على أداء الواجبات المنزلية، وهذا ينعكس على دافعيتهن نحو الإنجاز الدراسي؛ على الرغم من اختلاف حالتهم الاجتماعية، ومعدلاتهن الأكاديمية، وخلفيتهن الثقافية.

3- التفاعل بين جودة الحياة ومتغيرات: الحالة الاجتماعية، المعدل الأكاديمي، والخلفية الثقافية.
جدول (5) نتائج تحليل التباين الثلاثي جودة الحياة ومتغيرات الحالة الاجتماعية، المعدل الأكاديمي،
والخلفية الثقافية.

المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطات المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الحالة الاجتماعية.	0.21	1	0.21	1.63	غير دالة إحصائياً
المعدل الأكاديمي.	0.31	3	0.1	1.31	غير دالة إحصائياً
الخلفية الثقافية.	0.34	2	0.17	1.15	غير دالة إحصائياً
الحالة الاجتماعية- المعدل الأكاديمي.	0.31	2	0.15	1.95	غير دالة إحصائياً
الحالة الاجتماعية- الخلفية الثقافية.	0.61	2	0.3	1.36	غير دالة إحصائياً
المعدل الأكاديمي - الخلفية الثقافية.	0.48	4	0.12	1.53	غير دالة إحصائياً
الحالة الاجتماعية- المعدل الأكاديمي - الخلفية الثقافية.	0.29	4	0.07	0.92	غير دالة إحصائياً
الخطأ.	17.3	220	0.08		
المجموع.	2504	240			

- حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ف) عند مستوى 0.05 لدرجة حرية (4-220) = 2.65
- حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ف) عند مستوى 0.05 لدرجة حرية (1-220) = 3.89، (2-
220 = 3.04)، (3-220 = 2.65)، (4-220 = 2.41).

يتضح من الجدول السابق أنه: لا يوجد أثر دال إحصائياً بين جودة الحياة، والتفاعلات المشتركة:
الحالة الاجتماعية، والمعدل الأكاديمي، والخلفية الثقافية. ويعزو الباحث إلى ما تتمتع به الطالبات من جودة
الصحة العامة، والحياة الأسرية والاجتماعية، والتعليم والدراسة، والعواطف (الجانب الوجداني)، وجودة
الصحة النفسية، وشغل الوقت وإدارته متشابهة؛ على الرغم من اختلاف حالتهم الاجتماعية، ومعدلاتهن
الأكاديمية، وخلفيتهم الثقافية.

التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج؛ يوصي الباحث بما يأتي:

- 1- تقديم المساندة، والدعم، والاعون للطالبات؛ لتجاوز الصعوبات الناجمة عن أحداث الحياة الضاغطة؛ حتى يتسنى لهن ممارسة حياتهن بفعالية هادفة.
- 2- الاهتمام بتنفيذ البرامج الإرشادية لتنمية مهارات الطالبات في إدارة الضغوط الحياتية، واكتسابهن الأساليب الإيجابية لمواجهتها.
- 3- الاهتمام بتنفيذ البرامج الإرشادية لتنمية اتجاهات الطالبات نحو اختصاصاتهن الدراسية؛ بهدف رفع مستوى الإنجاز الدراسي لديهن.
- 4- الاهتمام بتنفيذ دورات تدريبية تساعد الطالبات على القدرة على التكيف، والتعامل مع الموقف، وتنمية دافعيتهم للإنجاز الدراسي.
- 5- تصميم برامج إرشادية لزيادة خبرات الطالبات، وشعورهن بجودة الحياة التي تمكنهن من المشاركة في تحقيق أهدافهن.
- 6- القيام بعقد ورش عمل، ودورات خاصة في الوحدة الإرشادية بالجامعة للتعريف بجودة الحياة، ومؤشراتها؛ بهدف تنمية الشعور بالرضا، والسعادة؛ مما يؤدي إلى رفع مستوى جودة الحياة لديهن.

البحوث والدراسات المقترحة:

لقد آثار الباحث أثناء إعداد الدراسة الحالية، عدة متغيرات ذات علاقة بمتغيرات الدراسة الحالية، تستحق أن يتم إجراؤها؛ منها:

- 1- فعالية برنامج إرشادي في تخفيف أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى.
- 2- فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة الضاغطة لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى.

- 3- التنبؤ بدافعية الإنجاز الدراسي في ضوء أحداث الحياة الضاغطة وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى.
- 4- نمذجة العلاقات السببية بين أحداث الحياة الضاغطة ودافعية الإنجاز الدراسي وفاعلية الذات لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى.
- 5- نمذجة العلاقات السببية بين التفكير الإيجابي وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى.

المراجع:

أ - المراجع العربية:

- الأشول، عادل عز الدين.(2005). نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي، المؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، جمهورية مصر العربية، 15-16 مارس، 3-12.
- أحمد، مسعودي.(2015). بحوث جودة الحياة في العالم العربي " دراسة تحليلية"، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة وهران، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، (20)، 203-220.
- البناء، أنور حمود.(2008). المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة " دراسة استطلاعية"، مجلة جامعة الأقصى، غزة، دولة فلسطين، 12(2)، 133-161.
- بوعمامة، حكيم.(2017). جودة الحياة لدى طلبة الجامعة " دراسة ميدانية بجامعة تيبازة"، مجلة دراسات نفسية وتربوية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة البليدة، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، 4(15)، 415-429.
- دياب، مروان عبد الله.(2006). دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، رسالة ماجستير "غير منشورة"، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، دولة فلسطين.

- الزهيري، لمياء قيس. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير " غير منشورة "، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى، الجمهورية العراقية.
- الحاج، رونق التاج أحمد. (2014). دافعية الإنجاز وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، رسالة ماجستير " غير منشورة "، كلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، الجمهورية السودانية الديمقراطية.
- الحري سعود، والطشة، فهد. (2017). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المتزوجين وغير المتزوجين من طلاب كلية التربية الأساسية بالكويت، *المجلة التربوية*، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، 32(125)، 59-110.
- حسن، نادية جودت. (2010). جودة الحياة لدى طلبة الجامعات، www.m.ahewar.org.
- زهران، محمد حامد. (2016). فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة، *المجلة العربية لدراسات وبحوث العلوم التربوية والإنسانية*، القاهرة، جمهورية مصر العربية، (3)، 93-124.
- سالم، هبة، وقمبيل، كبشور، والخليفة، عمر. (2012). علاقة دافعية الإنجاز بموضع الضبط ومستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلاب مؤسسات التعليم العالي بالسودان، *المجلة العربية لتطوير التفوق*، جمهورية السودان الديمقراطية، 3(4)، 81-96.
- سعد الله، زينب ودخان، ليلي. (2014). علاقة الضغوط النفسية بالدافعية للإنجاز الدراسي لدى طلبة الماجستير العاملين " دراسة ميدانية بجامعة الوادي "، رسالة ماجستير " غير منشورة "، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الوادي، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.
- السعداوي، أحمد سلطان. (2009). أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة ذوي أسلوب الكينونة *والتملك*، رسالة ماجستير " غير منشورة "، كلية التربية، جامعة القادسية، الجمهورية العراقية.

- أبو سكين، نادية. (2009). الدعاية اللغوية كمدخل معرفي لجودة الحياة (داخل حجرة الدراسة) وزيادة التفاعل اللغوي للطلاب، المؤتمر السنوي السادس لقسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة طنطا، جمهورية مصر العربية.
- شقيير، زينب. (2003). مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة المصرية والسعودية، مكتبة النهضة، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- صارة، حمري ومنصور، بوقصارة. (2015). علاقة الضغط النفسي بالدافعية الأكاديمية لدى طلبة المدارس التحضيرية بوهان، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة وهران 2، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، (20)، 143-156.
- صحراوي، أمينة وعبايدية، بسمة. (2016). الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعي، رسالة ماجستير " غير منشورة "، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة 8 ماي 1945، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.
- الطلاع، حمد محمد. (2019). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير " غير منشورة "، كلية الدراسات العليا، جامعة القدس المفتوحة، غزة، دولة فلسطين.
- عبد الرازق، عماد علي. (2006). أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر والسعودية، المؤتمر السنوي الثالث عشر - الإرشاد النفسي من أجل التربية المستدامة، مركز الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، جمهورية مصر العربية، 423-518.
- عبد الكريم، محمد الصافي. (2010). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاغتراب النفسي لطلاب الجامعة، المؤتمر السنوي الخامس عشر " الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو أفق إرشادية رحبة "، مركز الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، جمهورية مصر العربية، 635-670.

- عبد اللطيف، السيد عبد اللطيف. (2014). الدافع للإنجاز وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية بالتعليم الأزهري، رسالة ماجستير " غير منشورة "، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، جمهورية مصر العربية.
- عبود، محمد. (2016). العلاقة بين ضغوط التسويق الأكاديمي لدى طلبة جامعة عجلون الوطنية في الأردن، مجلة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، محافظة نابلس، دولة فلسطين، 30(3)، 662-641.
- عطرون، قسم الله طالب. (2015). دافعية الإنجاز الدراسي في التوافق الاجتماعي لدى طلاب جامعة الدننج، علي، نجوى حسن. (2016). مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالنسق القيمي ونوعية الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية - جامعة القصيم، مجلة العلوم التربوية، ج1 (4)، 244-216.
- العومي، سلوى. (د.ت). الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافع الإنجاز، www.Almostshar.
- أبو غالي، عفاف محمود. (2012). فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، غزة، دولة فلسطين، 20(1)، 654-619.
- كامل، وحيد مصطفى. (2005). فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين، القاهرة، جمهورية مصر العربية، 15(4)، 598-569.
- كريمة، بحرة. (2014). جودة الحياة التلميذ وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير " غير منشورة "، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
- قاسم، معتبر. (2014). مردود كبير بأقل جهد: الدافعية والتعلم، مجلة المعرفة، وزارة التربية والتعليم، المملكة العربية السعودية.

- ماضي، عبد البارى مايج.(2016). مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة ذي قار، مجلة جامعة ذي قار، الجمهورية اليمنية، 11(1)، 95-107.
- المالكي، حنان عبد الرحيم.(2013). فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيكوودراما في التخفيف من الضغط النفسي لدى عينة من طالبات جامعة أو القرى، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، الجمعية الأردنية لعلم النفس، المملكة الأردنية الهاشمية، 2(2)، 96-117.
- أبو مصطفى، مؤمن نظمي.(2015). التنبؤ بدافعية الإنجاز الرياضي في ضوء سمات الشخصية ومفهوم الذات الجسمية والمهارة لدى لاعبي الأندية الممتازة لكرة القدم في محافظات غزة، رسالة ماجستير " غير منشورة"، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة، دولة فلسطين.
- أبو مصطفى، محمد محمود. (2016). فاعلية الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين الضغوط المدرسية ودافعية الإنجاز الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة خان يونس، رسالة ماجستير " غير منشورة"، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة، دولة فلسطين.
- أبو مصطفى، نظمي عودة والسمريري، نجاح عواد. (2008). علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني " دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الأقصى"، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، غزة، دولة فلسطين، 16(1)، 347-410.
- أبو مصطفى، نظمي عودة والشريف، محمد يوسف.(2016). التنبؤ بقلق البطالة في ضوء التوجه نحو الحياة والأحداث الضاغطة لدى طلاب السنة الرابعة في جامعة الأقصى، مؤتمر الصحة النفسية وتنمية المجتمع نحو حياة أفضل، جامعة القدس المفتوحة في الفترة من 26/4، غزة، دولة فلسطين، 1-20.
- أبو مصطفى، نظمي عودة وأبو مصطفى، محمد محمود. (2018). التنبؤ بدافعية الإنجاز الدراسي في ضوء الاتجاه نحو اختصاصات اللغة العربية الفرعية والتوافق الأكاديمي لدى طلاب قسم اللغة العربية

- في جامعة الأقصى، المؤتمر الخامس لمجمع اللغة العربية الفلسطيني: اللغة العربية والتواصل الحضاري في الفترة ما بين 3-4/4، غزة، دولة فلسطين، 1-28.
- مصطفى، منار والشريفين، أحمد وطشطوش، رامي. (2013). أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، محافظة رام الله، دولة فلسطين، (34)، 205-249.
- المصري، أسيل جمال. (2016). التنبؤ بالاستقواء في ضوء جودة الحياة الأسرية وأحداث الحياة الضاغطة لدى المراهقين في محافظات غزة، رسالة ماجستير " غير منشورة "، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة، دولة فلسطين.
- مظلوم، علي حسين. (2011). مستوى الطموح الأكاديمي وعلاقته بحوادث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، جامعة بابل، الجمهورية العراقية، 18(1)، 1-13.
- المطيري، رحاب بنت عوض. (2015). مستوى جودة الحياة وعلاقته بالعوامل الأسرية لدى طالبات كلية الآداب بجامعة الملك سعود، رسالة ماجستير " غير منشورة "، عمادة الدراسات العليا، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- منسي، محمود وكاظم، علي. (2006). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط، سلطنة عُمان، 63-78.
- المومني، محمد والمومني ابتسام والرابعة، إلهام. (2015) الدافع للإنجاز الدراسي وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية في جامعة اليرموك، مجلة جامعة آل البيت، المملكة الأردنية الهاشمية، 18(1)، 294-312.
- نعيسة، رغداء علي. (2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق، الجمهورية السورية، 28(1)، 145-181.

اليوسفي، علي عباس.(2008). دافع الإنجاز الدراسي وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات، مركز تطوير التدريس والتدريب الجامعي، جامعة الكوفة، الجمهورية العراقية، 1-15.
ب- المراجع الأجنبية:

- Ayub, N. (2010). Effect of Intrinsic and Extrinsic Motivation on Academic Performance, Department of Social Sciences, College of Business Management, Karachi, *Journal of Pakistan Business Review*, 363-372.
- Blonna, R.(2006). *Coping With Stress in a Changing World*,4ED,432.
- Bonanno, G.(2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive after extremely aversive event? *Journal of American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Bonomi, A., Patrick, D., & Bushnel, D.(2000). Validation of the United States version of the world health organization quality of life (WHOQOL) instrument, *Journal of Clinical Epidemiol*,53(1),1-12.
- Constance, H. (2004). Intergenerational Transmission of Depression :Test of an Interpersonal stress Model in Community Sample, *Journal of Counseling and Clinical psychology*,72(3),511-522.
- Dresel,M.,& Grrassinger,R.(2013). Changes in achievement Motivation among university freshmen, *Journal of education and training studies*.1(2),80-86.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process, *Journal of Anxiety Stress and Coping*, 21(1)3-14.
- Kauchak, D.,& Egan, P.(2004). Motivation in the classroom, *www. People learn. Homestead.com*.
- Kavousipour,S.,Noorafshan,A.,pourahmed,S.,&Nazhvani,A.(2015). Achievement motivation level in students of shiraz university of medical sciences and its influential factor, *Journal of advances in medical education and professionalism*, 3(1),26-32.
- Lyubomirsky, S., Sousa, S., & Dickerhoof, R.(2006). The casts and Benefits of writing talking and thinking about life triumphs and defeats, *Journal of personality and social psychology*, 90(4),692-708.
- Norouzi, M.(2012). Relationship of Quality of Life and Achievement

Motivation with Under Graduated Student's Anxiety, *Open Access Scientific Reports journal*,1(1),1-4.

Stevanovic, D.(2013). Impact of emotional and behavioral symptoms on quality of life, in children and adolescents ,*Quality Life Research journal*, 22(2),333–337.

Sutin, A., Costa, P., Wethington, E., & Eaton, W.(2010) .Perceptions of Stressful life events as Turning Points are associated with self-rated health and psychological distress, *Anxiety stress coping journal*, 23(5),479-492.

Young ,Y., Loughlin,F., & Dugas, X.(2016). Life event, coping and posttraumatic stress symptoms Chinese adolescents exposed to 2008 wenchuan earthquake , china,*journal of plos one* 7(1),1-8.

Yusoff, M.(2010).stress, stressor and coping strategies among secondary school student in amalaysian Government secondary school, *Journal of psychiatry*,11 (2),1-15.