

الإرهاق النفسي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة

في فلسطين

د. محمد أحمد شاهين

أستاذ مشارك في فلسفة التربية/ إرشاد نفسي وتربوي

جامعة القدس المفتوحة رام الله فلسطين

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى مدى انتشار الإرهاق النفسي لدى الطلبة الجامعيين في فلسطين، وطبيعة الفروق بين طلبة الجامعة في درجات الإرهاق النفسي باختلاف الجنس ودرجة التدين للطلاب، والمستوى الاقتصادي لأسرة الطالب، إضافة إلى تقصي طبيعة العلاقة بين الإرهاق النفسي مع كل من التفاؤل أو التشاؤم لديهم.

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت مقاييس الدراسة على عينة قوامها (3,341) طالباً وطالبة من طلبة جامعة القدس المفتوحة، التي اختبرت بطريقة العينة العشوائية البسيطة مع مراعات متغيرات الدراسة. وأظهرت النتائج بأن متوسط الإرهاق النفسي لدى طلبة الجامعة وصل إلى (45.05) بنسبة شيوع بلغت (60.06%)، أي بدرجة متوسطة بحسب معايير المقياس المستخدم. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة في المتوسطات الحسابية للإرهاق النفسي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس، ولصالح الإناث، وأن درجة الإرهاق النفسي لدى الطلبة ترتفع كلما تدنت درجة التدين لديهم، أو كلما تدنى المستوى الاقتصادي لأسرهم.

وبينت النتائج وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الإرهاق النفسي والتفاؤل لدى الطلبة، حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (-0.44)، وكذلك وجود علاقة ارتباط دالة بين الإرهاق النفسي والتشاؤم، حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (0.57)، أي كلما ازدادت درجة التشاؤم تزداد درجة الإرهاق النفسي لدى الطلبة.

كلمات مفتاحية: التفاؤل، التشاؤم، الإرهاق النفسي، طلبة الجامعة في فلسطين.

Abstract

This study aimed to identify the prevalence of psychological fatigue among university students in Palestine, and the nature of the differences between university students in psychological fatigue depending on sex, degree of religiosity of the student, and the economic level of the students' family, as well as to explore the nature of the relationship between psychological fatigue, with both optimism or pessimism.

The study used a descriptive relational approach, by applying the study scales on a sample of (3,341) male and female students from Al-Quds Open University, chosen by a random sample manner, taking into consideration the variables of the study.

The results showed that the average psychological fatigue among Al-Quds Open University students was mediate according to the scale used, and reached a value of (45.05), with a prevalence rate of (60.06%). The results also indicated the presence of significant differences in the psychological fatigue according to gender , in favor of females, and that the degree of psychological fatigue among students rises whenever their degree of religiosity dropped, or whenever their families economic level become lower.

The results showed a statistical significance correlation between psychological fatigue and optimism, where the correlation coefficient was (-0.44), as well as the existence of a correlation between psychological fatigue and pessimism, where the correlation coefficient reached (0.57), i.e., whenever the degree of pessimism increased, the psychological fatigue among students is greater.

Keywords: *optimism, pessimism, psychological exhaustion, university students in Palestine.*