

الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة
دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

بجامعة مولود معمري تيزي وزو

أ. خليفي نادية

قسم علم النفس، جامعة الجزائر 2

khelifinadiah@gmail.com

الملخص: هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بالجزائر، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الصحة النفسية الذي أعده "سيد عبد الحميد مرسي"، ومقياس الضغوط النفسية الذي أعده "عبد الحق لبوآزدة"، وبعد التحقق من الخواص السيكومترية لهذه المقاييس في الدراسة الاستطلاعية تم تطبيقها على عينة قوامها (200) طالبا وطالبة، والتي تم سحبها عشوائيا من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة "مولود معمري" بتيزي وزو. ولقد تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي لملاءمته لطبيعة الموضوع. وأظهرت نتائج الدراسة بعد تحليلها إحصائيا باستخدام معامل الارتباط لبيرسون رفض الفرضية الأولى للدراسة حيث تبين وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين درجات أبعاد إيجابيات الصحة النفسية (علاقات شخصية وطيدة، مهارات اجتماعية، مشاركة اجتماعية، عمل مشجع وترويج، قيم ومبادئ وأهداف) ودرجات أبعاد الضغوط النفسية (الدراسية، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) لدى طلبة الجامعة بالجزائر، في حين تم قبول الفرضية الثانية، والتي يشير مفادها إلى وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين درجات أبعاد سلبيات الصحة النفسية (سلوك غير ناضج، عدم الاستقرار الانفعالي، الشعور بعدم التكافؤ، معوقات بدنية، مظاهر عصبية) ودرجات أبعاد الضغوط النفسية (الدراسية، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) لدى طلبة الجامعة بالجزائر. وتمثلت أهم توصيات الدراسة في ضرورة الاهتمام بالطلبة الجامعيين عن طريق المتابعة والكفالة النفسية للحفاظ على صحتهم النفسية، وكذا ضرورة إعداد برامج إرشادية وعلاجية للتخفيف من تأثير الضغوط النفسية على حياتهم.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، الضغوط النفسية، طلبة الجامعة.

Mental health and its relation to psychological stress among university students

Pr. Khelifi Nadia

Department of Psychology, University of Algeria 2

khelifinadiah@gmail.com

Abstract: The aim of this study was to uncover the relationship between mental health and psychological stress of the university students in Algeria. To achieve the objectives of the study, the mental health scale prepared by Sayed Abdel Hamid Morsi and the psychological pressure scale prepared by Abdel Haq Labwazeda were used. After checking the psychometric properties of these measures The study was applied to a sample of (200) students, which was randomly withdrawn from the Faculty of Humanities and Social Sciences at Mouloud Mammeri University in Tizi Ouzou. The descriptive approach was used in its correlative manner to suit the nature of the subject. Statistically significant correlation between the dimensions of the positive aspects of mental health (strong interpersonal relationships, social skills, social participation, saturated work and recreation, values, principles and objectives), and degrees of psychological stress (scholastic, economic). , Family, personal, social and emotional) in the university students in Algeria, while the second hypothesis was accepted, which states that there is a positive correlation between statistically significant negative aspects of mental health (immature behavior, emotional instability, (Psychological, physical, family, personal, social, emotional) problems among university students in Algeria. The most important recommendations of the study were the importance of caring for university students through psychological follow-up and supervision to maintain their mental health, Guidance and therapeutic programs to reduce the impact of psychological stress on their live.

Keywords: mental health, psychological stress, university students

- مقدمة:

ينال التعليم العالي بمستوياته، وخاصة الجامعة كثيرا من العناية والاهتمام في معظم الدول المتقدمة والنامية على حد سواء، وذلك للدور المهم الذي يؤديه في التنمية البشرية والاجتماعية والاقتصادية، وما يوفره من قوة عاملة مؤهلة وقيادته للمجتمع، الأمر الذي يتطلب من الجامعات الإعداد والاهتمام بالعنصر البشري إعدادا نفسيا واجتماعيا، بحيث يستطيع أن يستجيب لمعطيات العصر والمجتمع أو يتفاعل معها، وذلك من خلال الاهتمام بالصحة النفسية للطلبة الجامعيين، لزيادة حاجتهم إلى من يأخذ بأيديهم، ويساعدهم في عالم تتسارع حركته يوما بعد يوم، وتتشابك ظروفه وينتج عن ذلك مزيدا من الضغوط والهجوم والمشقة على الإنسان. وإذا كانت الضغوط النفسية مسألة نفسية تمهم المجتمع فإنها عند الطلبة الجامعيين تأخذ منحى آخر قد يختلف نسبيا عن فئات المجتمع الأخرى، حيث يقع عبء التطور والتغيير في الميادين السياسية والاجتماعية والاقتصادية والصناعية وغيرها من

الميادين على عاتق الطلبة حاضرا ومستقبلا، كما يتجلى هذا الاختلاف أيضا في كون هذه الفئة من الشباب شريحة يعد وجودها واستمرار دعمها ورعايتها مهما للمجتمع، فهم قادة المستقبل وعلماؤه ومفكروه. لذلك نجد أن هناك خطورة في الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعة في مجتمعنا، لما لها من انعكاسات سلبية على حياتهم ما لم يستطيعوا التغلب على هذه المعوقات، وأما إذا تخطوها وعملوا بمجاهبتها، فإن هذا يعتبر تحقيقا لمتطلبات الصحة النفسية والتي أصبحت أكثر من ضرورية للنمو السليم للشباب الجامعي.

- الإشكالية:

يعتبر الاهتمام بالصحة النفسية للفرد من القضايا الرئيسية الملحة التي تفرض نفسها على المجتمع الإنساني ككل، ومن أهم الأهداف التي يسعى إليها علماء النفس والطب النفسي لتحقيقها، حيث تتجلى أهميتها في جعل الفرد يعيش بسلام داخلي مع نفسه، وسلام مع الناس وتوافق وتواءم نفسي واجتماعي، يجعله يستطيع مواجهة الضغوط الحياتية، وتجعله يحقق النجاح بمختلف نواحي حياته، وتدفعه نحو تحقيق غاياته بأفضل الطرق وأيسرها، وتجنبه عناء الصراعات والتوترات، وما تؤدي إليه من اضطرابات نفسية وجسدية (لبد، 2013، ص.10).

وتعد الصحة النفسية عملية معقدة متشابكة، ونتاج لتأثر كثير من العمليات التي تتأثر بكل من الخصائص الوراثية، ومختلف الظروف والمواقف البيئية التي يواجهها الفرد، وليست الصحة النفسية حالة دائمة عصبية على التغيير، ولا تتبدل عند الشخص، فهي حالة مكتسبة قد نزداد أو تنقص، أي أنها تتغير بحسب أحوال الفرد الداخلية والخارجية. والزيادة والنقصان مسألة نسبية تختلف باختلاف الأفراد، وحسب اختلاف أحوالهم، وكثير من الناس لا يشكون من اضطراب نفسي صريح، ويشعرون مع ذلك بقدر مزمّن من التعاسة أو الخيبة أو الصد أو عدم الاطمئنان، وربما كانوا بذلك مدركين بأنهم - لسبب أو لآخر- قد فشلوا في أن يحصلوا على أحسن ما يمكن أن تأتي به قدراتهم، وفي أن يتمتعوا بلذة الحياة كما ينبغي وفي أن يصلوا إلى النجاح المرجو في عملهم، وعلاقاتهم الإنسانية على السواء.

ومع تزايد متطلبات الحياة الحديثة، وما يتسم به العصر الذي نعيشه الآن من صراعات ومشكلات في شتى المجالات، فإنه يستلزم على مؤسسات المجتمع أن تولي اهتماما وعناية كبيرة بموضوع الصحة النفسية، وخاصة الجامعة وذلك للدور المهم الذي تؤديه في تهيئة الفرص للشباب الجامعي لاكتساب الخبرات، والمعلومات الموجهة والمربية التي تؤدي إلى تحقيق التغير المرغوب، لكونها مؤسسة نمو وتطوير وتغير نحو الأفضل، لاسيما إذا تناولت جوانب بناء الشخصية فكريا وسلوكيا، وبصورة مستمرة. ومما لاشك فيه أن تربية الشباب الجامعي المتعلم، ورعايته مسؤولية اجتماعية متكاملة الأبعاد تفرضها طبيعة التحولات التي أوجدتها عملية التغير الشاملة في المجتمع، وما رافقتها من مشكلات وضغوط تستدعي إجراء المعالجات والنشاطات الفعالة، والعميقة في أسلوب تربية المتعلمين، وإعدادهم

خصوصاً أن بعض المتعلمين في مختلف المستويات قد يتعرضون إلى كثير من التفاعلات والاضطرابات النفسية والاجتماعية، التي يكون بعضها معوق يحول دون تحقيق متطلبات الصحة النفسية، وقد يستطيع البعض التغلب على هذه المعوقات وتخطيها، ويتعذر على البعض الآخر مجابهاها، الأمر الذي يستوجب تشجيع الشباب الجامعي على العمليات الدفاعية النفسية التي يلجأ إليها الفرد في مواجهة هذه الأزمات والمعوقات (أحمد، 1014، ص.2).

إن مفهوم الصحة النفسية يعبر عن التوافق أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ عادة على الإنسان، ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية (الداهري، 1999، ص.39).

فهي حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم، وليس مجرد غياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي، حيث تجعل الفرد متحكماً في عواطفه وانفعالاته فيتجنب السلوك الخاطئ ويسلك السلوك السوي، وهي لا تقل أهمية عن الصحة الجسمية العامة، بل قد تبقى الصحة الجسمية عاجزة عن إضفاء السعادة على الإنسان ما لم تتوفر له أسباب وعناصر الصحة النفسية.

ومن هذا المنطلق فإن الصحة النفسية للطلاب الجامعي تعد إحدى الحاجات المهمة لشخصيته الإنسانية، ويعد الطلبة الجامعيون إحدى شرائح المجتمع التي تنتمي إلى فئة الشباب، وهم يعانون من بعض المشكلات والأزمات التي تكمن في أمرين هامين هما: الأول يخص المشكلات التي واجهها هؤلاء الشباب في فهم ذواتهم وقبولها، والتعامل مع الآخرين ومع الواقع بصورة صحيحة، والثاني يخص المشكلات التي تنطوي عليها سلوك وتصرفات هؤلاء الشباب مع أسرهم ووسطهم الجامعي ومجتمعهم، لذا فإن تحقيق الشباب الجامعي لمستوى مرتفع من الصحة النفسية، يساهم كثيراً من تطوير توقعات أكثر إيجابية بشأن تلك المرحلة وما يرافقها من تغيرات، والنظر إليها على أنها مرحلة اتخاذ القرار ومرحلة التقييم والاتصال الاجتماعي، ومرحلة النقاش حيث يتمكن من خلالها الطالب من حل مشكلاته وفهم ذاته وتنميتها، وقبول الآخر وضبط مشاعره وانفعالاته المختلفة، والتعبير عنها بطرق صحيحة، واكتساب مهارات لمواجهة الضغوط اليومية. حيث أوضحت العديد من الدراسات أن هناك علاقة بين الصحة النفسية والضغوط النفسية، فالشخص الذي يتعرض للضغط النفسي تكون صحته النفسية منخفضة، في حين أن الصحة النفسية المرتفعة تندرج كمعارض للضغط النفسي إذ أنه يعكس اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة (الهابط، 1987، ص.225).

ويبدو واضحاً أن المرحلة الجامعية مرحلة نمو وتطور تحدث تغيراً في الجانب النفسي والجانب الاجتماعي والعقلي المعرفي بشكل واضح وملحوظ. ويؤكد (جودانف) بأن الجامعة في عصرنا لم تعد مجرد وسيلة إعداد للحياة، وإنما أصبحت الحياة ذاتها (البناء، 2008، ص.691). لذلك نجد أن الطالب

الذي يلتحق بالجامعة اليوم، ينبغي أن يتمتع بحياة خالية نسبياً من التوترات والصراعات المستمرة، حتى يعيش في راحة وطمأنينة، ويتمكن من المثابرة والجد والعمل، معتمداً على نفسه، ومتمتعاً بصحة نفسية سليمة، وقادراً على بناء مشروع المهني والمستقبلي، وكذا بناء تطلعاته وطموحاته. ولاشك أن تحقيق الصحة النفسية للشباب الجامعي، من شأنه أن يؤدي إلى ازدهار المجتمع وتنميته، ومن هنا أتت أهميتها والتي تظهر جلياً في نجاح الجامعة في خلق جيل من الشباب السوي المقبل على الحياة، المنتج للتوافق مع المجتمع، وقادر على تحقيق ذاته وحل مشكلاته. وهذه كلها صفات لازمة لتدعيم صرح المجتمع المتحضر. إلا أن هذا لا يغني عن وجود معوقات في حياة الشباب الجامعي دون قيامهم بدورهم بصورة كاملة، ومنها مواقف الحياة الضاغطة التي قد يتعرض إليها يومياً، والتي قد تشعرهم بالمضايقة والتوتر، الأمر الذي من شأنه إحداث تأثير سلبي عليهم في جانب أو أكثر من جوانب حياتهم.

فقد تصبِح الحياة الجامعية بأبعادها الأكاديمية والاجتماعية والإدارية من مصادر الضغوط التي يتعرض لها الطلبة الجامعيون في هذه المرحلة، حيث تعد مرحلة حرجة تصبح مطالب النمو خلالها أكثر إلحاحاً من المراحل السابقة، كما أن الضغط النفسي جزء لا يتجزأ من حياة الطلبة الجامعيين، فهم يواجهون حالات خاصة عند تركهم لمنازلهم واستخدامهم لوسائل المواصلات، بالإضافة إلى العلاقات الاجتماعية الجديدة التي يتوجب عليهم التعامل معها، والظروف الأسرية والصحية التي قد تؤثر بشكل أو بآخر على صحتهم النفسية، بالإضافة إلى القضايا المالية التي تواجههم في رحلتهم الدراسية. (القدومي، 2011، ص.652).

وهذا يعني أن طلبة الجامعة ليسوا في منأى عن المواقف الحياتية الضاغطة، والصراعات المختلفة، ولهذا اهتم العديد من الباحثين في الآونة الأخيرة بدراسة الضغوط النفسية التي قد يتعرض لها الطلبة الجامعيون في حياتهم، وكيفية التعايش معها، ومحاولة تلافي آثارها، أو على العكس من ذلك ما ينجم عن هذه المواقف من آثار ضارة في حياة الطالب، في حين ركز فريق آخر من الباحثين في كيفية استخدام الأساليب والوسائل التي يتصدى بها الطالب للمواقف الضاغطة محاولاً التكيف معها.

ويشير مفهوم الضغط النفسي بصفة عامة إلى حالة عامة شائعة لدى الأفراد على كافة مستوياتهم وأعمارهم وثقافتهم، ويشتمل الضغط النفسي على انفعالات غير سارة قد تترافق مع أفكار سلبية، وتنعكس بدورها على سلوكيات مضطربة، وبالتالي ينجم عن ارتفاع مستويات الضغط النفسي حالة من الإجهاد والتوتر، وقد يرافق الضغط النفسي حالة من القلق، فقدان الشهية، الاكتئاب، نوبات الهلع، الصداع النصفي... بالإضافة إلى العديد من المشكلات الصحية الخطيرة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية... مع العلم أن مستوى قليل من الضغط الإيجابي يساعد في تحسين الأداء وقد يكون مصدراً للدافعية ويساعد على التكيف.

ويتناول البحث الحالي شريحة من المجتمع تعد عرضة للتأثر بالضغوط النفسية كما أظهرته نتائج العديد من الدراسات كدراسة "الحجار" (2006)، ودراسة "البرعاوي" (2001)، ودراسة "شقيب" (1997) والتي كشفت نتائجها أن حوالي (7% - 16%) من طلبة الجامعة يعانون من عدم التكيف النفسي، وكشفت نتائج دراسة "Newby" (1997) ودراسة "وهبان" (2008) عن وجود علاقة بين ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة والأعراض السيكوسوماتية، وإن النقص في التدعيم الاجتماعي قد صاحبه بشكل كبير ظهور أعراض سيكوسوماتية، ومن مظاهر الضغوط النفسية لدى الطلبة اضطراب مفهوم الذات، وسرعة النسيان وزيادة الاستثارة الانفعالية مع الشعور بالحزن و التشوش العقلي (حسن، 2011، ص 7). كما أجريت دراسة ل"كاش" Kash" (1986) من جامعة (الباما) في الولايات المتحدة الأمريكية للكشف عن العلاقة بين الوهن النفسي وقوة التحمل وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلتين الثانية والثالثة الذين اختاروا تخصصات دراسية تعد تقليدية بالنسبة لجنسهم، وتألقت العينة من (163) طالب وطالبة، وأظهرت معاملات الارتباط أن هناك علاقة دالة بين الوهن النفسي وأحداث الحياة الضاغطة ولكن تحليل التباين لم يكشف عن التأثير الرئيس بين المتغيرات ومع ذلك فقد كان لقوة التحمل النفسي تأثير دال في الوهن النفسي. كما كشف تحليل الانحدار عن تفاعل دال بين أحداث الحياة الضاغطة وقوة التحمل، وأحد قياسات الكآبة، وقد أيدت هذه النتائج الدراسات السابقة التي أشارت إلى أن قوة التحمل تعمل كعامل مقاومة للضغوط في عملية تكوين المرض من خلال الضغط (الزبيدي، 2007، ص 64).

وانطلاقاً مما سبق يتبين أن الضغوط النفسية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية والجسمية للفرد، ويقدر علماء النفس أن هذا المتغير يستطيع أن يفسر الكثير من الاضطرابات النفسية والنفسجسمية التي يتعرض لها الأفراد، ولما كانت الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يمر بها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً، فإن ظاهرة الضغوط لدى الطالب الجامعي شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والصراع والعدوان وغيرها، فهي من طبيعة الوجود الإنساني، وبالتالي فإن الطالب لا يستطيع الإحجام عنها، لأن ذلك يعني نقص فعاليته وقصور كفاءته ومن ثم الإخفاق في الحياة.

وما لم يعالج الضغط عند الطلبة بشكل ناجح، فقد تطفو على السطح مشاعر الوحدة والعصبية بالإضافة إلى قلة النوم والقلق المفرط، ونقص التركيز، وقد يتعدى الأمر إلى ضعف الإنجاز الأكاديمي فمختلف ضغوطات الحياة الجامعية واليومية للطلاب (الاجتماعية، الاقتصادية، الصحية...)، وشدة معوقاتهما ومدى قدرته على الاستجابة لها، ومدى الاستسلام لها، أو التغلب عليها يتطلب العديد من الفعاليات النفسية من أساليب دفاعية وإجراءات وقائية، تحمي الشخصية النفسية من الضغط النفسي والانهيار، وتعد هذه الإجراءات ضرورية لحماية الذات، ومن أساسيات الصحة النفسية

السليمة، لذلك فإن تحقيق هذه الأخيرة وتحقيق النمو السليم للشباب الجامعي المتعلم، هي أكبر من متطلبات الصحة الجسمية، كما أنها من أساسيات الأهداف التربوية المتوخى تحقيقها من الجامعات، وبالتالي تصبح مؤسسات التعليم العالي هي المجالات العلمية السليمة التي تساهم إلى حد ما في مقدرة الفرد وإمكانياته على التوافق مع نفسه، ومع المجتمع الذي يعيش فيه.

وعليه فإن التقصير في الاهتمام بالشباب عامة وطلبة الجامعة خاصة، وعدم حصولهم على الرعاية اللازمة ومساعدتهم على حل المشاكل التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، والتي تؤدي إلى الضغوط النفسية يساهم كثيرا في عدم قدرتهم على التكيف النفسي والاجتماعي وفي أغلب الأحوال قد يقعون في برائن الإدمان على المخدرات والعقاقير والانحرافات السلوكية، ويصبحون معول هدم للمجتمع بدلا من أن يكونوا معولا لتنميته وتطوره، وبالإضافة إلى الانعكاسات السلبية للضغوط النفسية على صحة الفرد الجسمية والانفعالية والاجتماعية، فإن إنتاجيته العلمية تنخفض بشكل كبير (حسن، 2011، ص.8).

ومن هذا المنطلق عمدت الباحثة في الدراسة الحالية إلى تناول موضوع الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بالجزائر محاولة الإجابة على التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات أبعاد إيجابيات الصحة النفسية (علاقات شخصية وطيدة، مهارات اجتماعية، مشاركة اجتماعية، عمل مشبع وترويح، قيم ومبادئ وأهداف) ودرجات أبعاد الضغوط النفسية (الدراسية، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) لدى طلبة الجامعة بالجزائر؟

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات أبعاد سلبيات الصحة النفسية (سلوك غير ناضج، عدم استقرار انفعالي، شعور بعدم التكافؤ، معوقات بدنية، مظاهر عصبية) ودرجات أبعاد الضغوط النفسية (الدراسية، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) لدى طلبة الجامعة بالجزائر؟

- الفرضيات:

1- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات أبعاد إيجابيات الصحة النفسية (علاقات شخصية وطيدة، مهارات اجتماعية، مشاركة اجتماعية، عمل مشبع وترويح، قيم ومبادئ وأهداف) ودرجات أبعاد الضغوط النفسية (الدراسية، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) لدى طلبة الجامعة.

2- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات أبعاد سلبيات الصحة النفسية (سلوك غير ناضج، عدم استقرار انفعالي، شعور بعدم التكافؤ، معوقات بدنية، مظاهر عصبية) ودرجات أبعاد الضغوط النفسية (الدراسية، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية). لدى طلبة الجامعة.

- أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مدى تمتع عينة من الطلبة الجامعيين بالجزائر بالصحة النفسية وعلاقة ذلك بالضغوط النفسية التي يواجهونها، وذلك من خلال: الكشف عن العلاقة الارتباطية بين إيجابيات الصحة النفسية والضغوط النفسية للطلبة والكشف عن العلاقة الارتباطية بين سلبيات الصحة النفسية للطلبة وضغوطهم النفسية.

- أهمية الدراسة:

- من الناحية النظرية: تكمن الأهمية النظرية للدراسة من خلال تطرقها للإحدى الموضوعات الهامة وهو الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، فالصحة النفسية مهمة في حياة الشاب الجامعي، خاصة أنه في مرحلة بناء لشخصيته ومستقبله، وفي حالة فشله في التصدي لمختلف المواقف الحياة الضاغطة فإن هذا سيؤثر في توافقه السوي في كافة المجالات وهذا ما يستحق منا كباحثين الاهتمام الكافي لمثل هذه المواضيع. كما تتجلى أهمية هذه الدراسة في ارتباطها بمرحلة دراسية مهمة وهي المرحلة الجامعية، وهي مرحلة انتقالية ذات أثر فعال في تحقيق طموحات الطلبة لاحقاً، ويؤدي سلامة صحتهم النفسية والجسمية إلى تكوين صورة واضحة عن ذواتهم وعن الأداء وعن توقعات الإنجاز الأكاديمي والنجاح في مختلف ميادين الحياة.

- من الناحية التطبيقية: تعتبر هذه الدراسة إضافة للتراث النظري الذي قد يثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال. كما تكمن الأهمية التطبيقية أيضاً في المساعدة في وضع برامج إرشادية ووقائية وعلاجية للطلبة الجامعيين الذين يعانون من الضغوط النفسية، ووضع البرامج الإرشادية لتحسين مستوى صحتهم النفسية.

- تحديد المفاهيم:

1- الصحة النفسية: يعرفها "التميمي" (2013) بأنها "حالة يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً ويشعر بالسعادة والكفاية والراحة النفسية، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته واستثمار طاقاته، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وإدارة الأزمات النفسية، وتكون شخصيته سوية متكاملة ويكون سلوكه عادياً." (التميمي، 2013، ص.20).

وتعرف الصحة النفسية إجرائياً بأنها : مزيج من تمتع الطالب الجامعي ببعض الخصائص الإيجابية (علاقات شخصية وطيدة، مهارات اجتماعية، مشاركة اجتماعية، عمل مشبع وترويح، قيم ومبادئ وأهداف) التي تساعد على حسن التوافق مع نفسه وبيئته، وكذلك تحرره من بعض الصفات السلبية أو الأعراض المرضية (سلوك غير ناضج، عدم استقرار انفعالي، شعور بعدم التكافؤ، معوقات بدنية، مظاهر عصبية) التي تعوق هذا التوافق، وهذا في ضوء ما أعده الباحث "سيد عبد الحميد مرسي" في مقياسه للصحة النفسية المستخدم في هذه الدراسة، فهي باختصار الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب الجامعي في استجاباته لهذا المقياس.

2- الضغوط النفسية: يعرفها "العزاوي" (2014) بأنها: "مجموعة من الأداءات الإيجابية والسلبية، الإيجابية منها تكون دافعة للإنجاز، والسلبية منها تكون ناتجة عن ارتفاع سقف طموحات الفرد وانخفاض حاد في إمكانياته المادية والنفسية والجسمية والروحية مما يؤدي إلى اضطرابات سلوكية ومعرفية وجسمية." (العزاوي، 2014، ص.328).

وتعرف الضغوط النفسية إجرائياً أنها: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب الجامعي في استجاباته على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذا البحث، فهي باختصار المشكلات والصعوبات التي يدركها الطلبة من الناحية الدراسية والأسرية، والاقتصادية والشخصية والاجتماعية والانفعالية، حيث تشعرهم بالخوف والقلق وعدم الاتزان مما يتطلب منهم جهداً إضافياً لإعادة التوازن.

3- طلبة الجامعة: يقصد بطلبة الجامعة في هذه الدراسة عينة من الطلبة والطالبات الذين يزاولون الدراسة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة تيزي وزو، ويتراوح سنهم ما بين 19 و26 سنة. - الدراسات السابقة: سنقوم بعرض بعض الدراسات العربية والأجنبية والتي لا تلم بموضوع الدراسة مباشرة، ولكنها قد تمس جانباً من جوانبه، قصد الاستعانة بها في مناقشة نتائج الدراسة ولقد جاءت على النحو الآتي:

استهدفت دراسة "فهي" (1971) التعرف على العلاقة بين صحة الشباب النفسية ونجاحهم في حل مشكلاتهم في مصر، وكانت أداة البحث قائمة "موني Mony" للصحة النفسية، طبقت على عينة قوامها (560) طالباً جامعياً، وبعد معالجة البيانات إحصائياً (لم تذكر الأساليب الإحصائية) توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين ارتفاع مستوى صحة الشباب النفسية المتمثلة بالسيطرة على مشاعر القلق والشعور بالرضا والأمن، ونجاحهم في معالجة مشكلاتهم، والتخفيف من ضغوطاتهم النفسية. (فهي، 1971، ص.75).

كما قامت دراسة "رضا أبو سريع ورمضان" (1993) بالكشف عن العلاقة بين سوء التوافق والضغط النفسي لدى طلبة الجامعة على عينة مكونة من (226) طالباً وطالبة من طلبة الغرفة الثانية والرابعة بكلية التربية، طبق عليهم مقياس الضغط النفسي من إعداد "رضا أبو سريع" وتقنين الباحثين، وكذلك مقياس التوافق النفسي لـ "هيووم Hyoum"، ترجمة لـ "محمد عثمان نجاتي"، وقد توصلت الدراسة إلى أن (69%) من عينة البحث يعانون من ضغط منخفض في حين بلغت نسبة من يعانون من ضغط معتدل (80.5%) أما نسبة الضغط الحاد فبلغت (18.6%). كما أظهرت النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) في الضغط النفسي بين الذكور والإناث لصالح الإناث، كما توصلت إلى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين سوء التوافق بجميع جوانبه وارتفاع مستوى الضغط النفسي لدى عينة البحث (فاضل، 2013، ص.13).

وهدفت دراسة "الصبان" (1999) إلى التعرف على المشكلات التي تؤدي إلى الضغوط النفسية لعينة من الطلبة بكليات التربية لمدينة جدة، واشتملت الأدوات على استبيان خصائص الشخصية، وتم التوصل إلى أن أعلى نسبة لدى الطلبة في المشكلات النفسية هي قلق الامتحان ثم مشكلة القلق والتوتر ومشكلة صعوبة المناهج الدراسية، ثم المشكلات الاجتماعية والتي تمثلت في سوء العلاقات بين الآخرين، وخلصت الدراسة إلى أن لهذه المشكلات دور في ازدياد نسبة الضغوط النفسية للطلبة، والعكس صحيح (العمري، 2012، ص.55).

واستهدفت دراسة "الزيدي" (2000) معرفة علاقة الصحة النفسية بالضغوط النفسية لدى الأفراد في بعض الجامعات العراقية تكونت عينة البحث من (200) طالبا وطالبة، واستخدمت مقياس الصحة النفسية للشباب ومقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث وبعد تحليل البيانات إحصائيا باستخدام معامل الارتباط والاختبار التائي وتحليل التباين توصل الباحث للنتائج والتي تمثلت أهمها في وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصحة النفسية والضغوط النفسية وبدلالة إحصائية، وكان الفرق بين الذكور والإناث لصالح الإناث بالنسبة لمستوى الصحة النفسية المنخفضة (الزيدي، 2007، ص.87).

كما ركزت دراسة "مشرف" (2000) على التعرف على أهم مجالات المشكلات التي يعاني منها طلبة وطالبات السنة الأولى والرابعة بكليات جامعة صنعاء، والتي تؤدي خلق ضغوطات نفسية لهم، واستخدمت الدراسة الاستبيان كأداة لجمع البيانات، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها: أن هناك مشكلات متصلة بالنظام الجامعي، وأن عدم الاهتمام بالهوايات والأنشطة المشتركة بين الطلبة من شأنه أن يخلق ضغوطات نفسية تحول دون تحقيق التكيف النفسي للطلبة (القدومي، 2011، ص.81). كما هدفت دراسة "شوكت" (2000) إلى التعرف على العلاقة بين عدم الاتزان الانفعالي والضغوط الدراسية والكفاية الشخصية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من 109 طالبا وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين عدم الاتزان الانفعالي والضغوط الدراسية وكذا وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين عدم الاتزان الانفعالي وعدم الكفاية الشخصية لدى الطلبة (أحمد، 2014، ص.25).

كما سعت دراسة "محروس" (2002) إلى معرفة طبيعة العلاقة بين مستوى السواء النفسي ومستوى الضغوط النفسية وشملت عينة الدراسة 120 طالبا وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس أحداث الحياة الضاغطة ومقياس جودة الصحة النفسية ومقياس عمليات تحمل الضغوط -دراسة حالة- وكشفت الدراسة عن العديد من النتائج أهمها: وجود ارتباط سالب دال إحصائيا بين مستوى السواء النفسي ومستوى الضغوط النفسية للشباب الجامعي، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية (العمري، 2012، ص.60).

وقام الباحثان "عمر والدغيم" (2004) بدراسة حول أثر بعض المتغيرات (المستوى الدراسي، الحالة الصحية) على مستوى الضغوط النفسية، وبلغت العينة 715 طالبا وطالبة جامعية في الكويت وتم تطبيق مقياس الضغوط النفسية، وكشفت النتائج عن تأثير مستوى الضغوط بمتغيرات الحالة الصحية والمستوى الدراسي واتضح أن مستوى الضغوط النفسية أعلى لدى الطلبة الذين يعانون من مشاكل صحية وخاصة في مستوى الضغوط الدراسية، وكذلك بالنسبة للطلبة في السنوات الدراسية الأدنى (البناء، 2008، ص.139).

كما هدفت دراسة "دياب" (2006) إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للطلبة الجامعيين بفلسطين وبلغت عينة الدراسة (550) طالبا وطالبة واستخدم الباحث مقياس الصحة النفسية من إعداد القريضي والشخص (1992) ومقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الأحداث الضاغطة من تقنين الباحث وتم استخدام أساليب إحصائية متعددة منها تحليل التباين الأحادي، معامل الارتباط ليرسون، والاختبار التائي، وكانت أهم النتائج فيما يلي: وجود علاقة عكسية قوية دالة إحصائيا بين الصحة النفسية والأحداث الضاغطة لدى الطلبة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات منخفضي الأحداث الضاغطة ومتوسطات مرتفعي الأحداث الضاغطة بالنسبة للصحة النفسية لدى الطلبة، ولصالح منخفضي الأحداث الضاغطة. وسعت دراسة "شحاتة" (2010) إلى الكشف عن العلاقة بين الفشل في إدارة الذات والضغوط الدراسية لدى عينة من طلبة المرحلة الجامعية حيث تكونت من (123) طالبا وطالبة، واستخدم في دراسته مقياس الضغوط الدراسية من إعداد "لطي عبد الباسط" ومقياس إدارة الذات من إعداد الباحث وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الفشل في إدارة الذات والضغوط الدراسية لدى طلبة الجامعة (العمرى، 2012، ص.56).

كما كشف "هاربورج وآخرون" (Harburg et all,1973) في دراستهم حول الضغوط النفسية أن الأفراد الذين يعانون من المواقف الحياتية الضاغطة هم الأفراد الذين يعيشون اضطرابات نفسية وجسمية، ويتأثرون بالمستوى الاقتصادي والاجتماعي المنخفض ويعيشون صراعات أسرية، وأكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسجسمية (البناء، 2008، ص.138).

وهدف الدراسة التي قام بها "جيمس كاندل" (1984) إلى معرفة العلاقة بين حجم الاهتمام الاجتماعي وحجم الضغوط الحياتية، كذلك فحص أثر الاهتمام الاجتماعي في تخفيف الأعراض الناجمة عن ضغوط الحياة، ومعرفة العلاقة بين الاهتمام الاجتماعي وكل من القلق والاكتئاب والعداونية لدى الذين لديهم ضغوط حياتية مرتفعة والذين لديهم ضغوط منخفضة، وشملت الدراسة (87) طالبا وطالبة من قسم علم النفس وقد استخدم الباحث في الدراسة الأدوات التالية: مقياس الاهتمام الاجتماعي من إعداد الباحث، وقائمة إعادة التوافق الاجتماعي من إعداد "راهي وهولمز" (1976)، وقائمة

التأثير العاطفي المتعدد من إعداد "زيمان ولوبين" (1965) وأظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين حجم الاهتمام الاجتماعي وعدد الخبرات الضاغطة، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القلق والاكتئاب والعدوانية وضغوط الحياة خصوصاً لدى ذوي الاهتمام الاجتماعي المنخفض، وأن الاهتمام الاجتماعي له أثر في تخفيف تأثير الضغوط الحياتية وأثر في خفض إدراك هذه الضغوط (الزبيدي، 2007، ص.70).

كما قام الباحثان "توبز وكوهن" (Tobes,Cohen,1996) بدراسة حول المشكلات الشائعة لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بالضغوط النفسية والتي ركزا من خلالها على تكرار هذه المشكلات في حياتهم، وتوصلا إلى نتيجة مهمة مفادها أن أهم المشكلات الشائعة تتمثل في النزاعات المرتبطة بالعلاقات بين الطلبة والمشاكل المالية ومشاكل التقدير الذاتي وكان لهذه المشكلات ارتباط وثيق بارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة (البننا، 2008، ص.140).

- منهجية الدراسة وإجراءاتها:

- حدود الدراسة: تقتصر الدراسة الحالية على عينة من الطلبة والطالبات في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو، وذلك خلال السنة الجامعية 2016/2017.

- عينة البحث: تم سحب عينة (حجمها 200) عشوائياً من المجتمع المتكون من جميع الطلبة الذين يدرسون في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة تيزي وزو للحصول على عينة عشوائية بسيطة بأسلوب سحب -دون إرجاع- حيث تم استخدام أسلوب الأرقام العشوائية، والجدول التالي يوضح توزيع أفراد العينة.

جدول رقم (1): توزيع عينة الدراسة حسب (التخصص، الجنس، المستوى الدراسي)

المجموع/النسبة	النسبة المئوية	العدد	المتغير	
%100/200	%17	34	علوم إنسانية	التخصص
	%23	46	علم النفس	
	%22.5	45	علم النفس العيادي	
	%25.5	51	تسيير الموارد البشرية	
	%12	24	تاريخ	
%100/200	%43.5	87	ذكور	الجنس
	%56.5	113	إناث	
%100/200	%24.5	49	أولى ليسانس	المستوى الدراسي
	%22.5	45	ثانية ليسانس	

	22%	44	ثالثة ليسانس
	17.5%	35	ماستر1
	13.5%	27	ماستر2

- الدراسة الاستطلاعية: قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية لجمع أكبر كمية من المعلومات والبيانات النظرية على موضوع الدراسة، وكذلك التأكد من صلاحية أدوات القياس التي ستستخدم في الدراسة الأساسية، حيث قامت باختيار عينة عشوائية استطلاعية (من غير عينة البحث الأساسية) قوامها 100 فرد (58 طالبة، 42 طالب) بهدف التحقق من صدق وثبات مقاييس الدراسة.

- أدوات الدراسة:

1- مقياس الصحة النفسية للشباب: قام ببناء المقياس "سيد عبد الحميد مرسي" ويتكون المقياس من قسمين، يحتوي كل قسم على خمس فئات فالقسم الأول صمم خصيصاً للتأكد من وجود سلبيات خلال خدمات الإرشاد النفسي وهي: (سلوك غير ناضج، عدم استقرار انفعالي، شعور بعدم التكافؤ، معوقات بدنية، مظاهر عصبية)، ويختص القسم الثاني بالكشف عن النواحي الإيجابية الحيوية للصحة النفسية التي ينبغي التعرف عليها وتدعيمها وتقويتها ما أمكن وهي: (علاقات شخصية وطيدة، مهارات اجتماعية، مشاركة اجتماعية، عمل مشبع وترويج، قيم ومبادئ وأهداف). وجرى التحقق من صدق وثبات المقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من 100 طالب وطالبة، ولقد توصل الباحث إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات، وفيما يلي عرض لأبعاده وطريقة تنقيطه وتصحيحه (مرسي، 1984، ص.28).

جدول رقم (2): أبعاد مقياس الصحة النفسية وأرقام فقراتها والاستجابة المحسوبة لكل فقرة.

الأبعاد (الإيجابيات)	أرقام الفقرات	الاستجابة المحسوبة
العلاقات الشخصية الوطيدة	1-11-21-31-41-51-61-71-81-91-101-111-121-131-141-151-161-171-181-191.	نعم
المهارات الشخصية	2-12-22-32-42-52-62-72-82-92-102-112-122-132-142-152-162-172-182-192.	نعم
المشاركة الاجتماعية	3-13-23-33-43-53-63-73-83-93-103-113-123-133-143-153-163-173-183-193.	نعم
العمل المشبع والترويج	4-14-24-34-44-54-64-74-84-94-104-114-124-134-144-154-164-174-184-194.	نعم
القيم والمبادئ والأهداف	5-15-25-35-45-55-65-75-85-95-105-115-125-135-145-155-165-175-185-195.	نعم

الأبعاد (السليبيات)	أرقام العبارات	الاستجابة المحسوبة
السلوك غير الناضج	-116-106-96-86-76-66-56-46-36-26-16-6 .196-186-176-166-156-146-136-126	لا
عدم الاستقرار الانفعالي	-117-107-97-87-77-67-57-47-37-27-17-7 .197-187-177-167-157-147-137-127	لا
الشعور بعدم التكافؤ	-118-108-98-88-78-68-58-48-38-28-18-8 .198-188-178-168-158-148-138-128	لا
المعوقات البدنية	-119-109-99-89-79-69-59-49-39-29-19-9 .199-189-179-169-159-149-139-129	لا
المظاهر العصبية	-110-100-90-80-70-60-50-40-30-20-10 .200-190-180-170-160-150-140-130-120	لا

* كل البنود تنقط كالآتي: الإجابة بنعم = 1 / الإجابة بلا = 0 (مرسي، 1984، ص.31)

- صدق المقياس: قامت الباحثة باستخدام طريقة الاتساق الداخلي لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات الفقرات والدرجة الكلية للمقياس وإيجاد الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية. كما هو موضح في الجداول التالية:

جدول رقم (3): معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية.

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
1	**0.325	39	**0.263	77	*0.236	115	**0.258
2	**0.299	40	**0.325	78	**0.307	116	**0.348
3	**0.210	41	**0.222	79	**0.381	117	*0.228
4	**0.401	42	**0.300	80	*0.206	118	**0.278
5	**0.296	43	**0.308	81	**0.381	119	**0.311
6	**0.369	44	**0.251	82	**0.309	120	**0.282
7	**0.304	45	*0.245	83	**0.403	121	*0.204
8	**0.284	46	**0.321	84	*0.224	122	**0.337
9	*0.198	47	*0.206	85	**0.305	123	**0.401
10	**0.211	48	**0.208	86	*0.237	124	**0.458

*0.233	125	**0.329	87	**0.367	49	*0.204	11
*0.214	126	**0.345	88	**0.275	50	**0.397	12
*0.254	127	**0.217	89	**0.295	51	**0.297	13
**0.319	128	*0.252	90	**0.384	52	**0.374	14
**0.256	129	*0.228	91	**0.364	53	**0.388	15
*0.284	130	**0.328	92	**0.266	54	**0.256	16
*0.233	131	*0.238	93	**0.400	55	**0.318	17
**0.300	132	**0.215	94	**0.367	56	**0.260	18
**0.447	133	**0.218	95	**0.282	57	**0.288	19
**0.262	134	**0.307	96	*0.240	58	*0.197	20
*0.225	135	**0.323	97	*0.220	59	*0.199	21
**0.280	136	*0.219	98	**0.287	60	**0.277	22
**0.400	137	**0.378	99	**0.286	61	**0.258	23
*0.218	138	**0.297	100	**0.320	62	**0.263	24
*0.233	139	**0.388	101	*0.201	63	*0.232	25
**0.269	140	**0.319	102	**0.248	64	**0.369	26
**0.222	141	**0.211	103	**0.425	65	**0.264	27
*0.210	142	**0.303	104	*0.216	66	**0.978	28
*0.199	143	*0.214	105	**0.280	67	**0.244	29
*0.237	144	**0.370	106	**0.398	68	*0.219	30
*0.198	145	*0.223	107	**0.402	69	*0.205	31
**0.313	146	**0.428	108	**0.297	70	*0.343	32
**0.295	147	**0.216	109	**0.300	71	**0.282	33
**0.284	148	**0.430	110	**0.269	72	*0.197	34
**0.305	149	*0.198	111	**0.271	73	**0.241	35
**0.264	150	**0.305	112	**0.204	74	**0.395	36
**0.304	151	**0.258	113	**0.251	75	**0.301	37
**0.326	152	*0.231	114	**0.200	76	**0.200	38

جدول رقم (4)، (تابع): معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية.

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
153	*0.216	165	**0.269	177	*0.198	189	**0.222
154	**0.297	166	**0.433	178	**0.220	190	**0.287
155	**0.307	167	**0.321	179	**0.408	191	**0.304
156	*0.209	168	*0.202	180	**0.340	192	*0.252
157	*0.201	169	**0.294	181	**0.333	193	**0.277
158	**0.280	170	**0.334	182	*0.179	194	**0.267
159	**0.212	171	*0.243	183	**0.261	195	**0.391
160	**0.280	172	*0.208	184	**0.200	196	**0.311
161	**0.326	173	*0.199	185	**0.271	197	**0.405
162	*0.230	174	**0.249	186	**0.236	198	**0.270
163	**0.363	175	**0.440	187	**0.248	199	**0.333
164	*0.219	176	**0.361	188	**0.369	200	**0.311

جدول رقم (5): معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية.

معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد
**0.560	سلوك غير ناضج	**0.553	علاقات شخصية وطيدة
**0.505	عدم الاستقرار الانفعالي	**0.599	المهارات الشخصية
**0.487	الإحساس بعدم التكافؤ	**0.526	المشاركة الاجتماعية
*0.232	معوقات بدنية	**0.462	العمل المشيع والترويج
**0.539	المظاهر العصبية	**0.400	القيم والمبادئ والأهداف

(*): دال عند مستوى 0.05 / (**): دال عند مستوى 0.01.

يوضح الجدول رقم (4) ورقم (5) أن معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وبين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) و(0.01) وهذا يدل على صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصحة النفسية.

- ثبات المقياس: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية وبطريقة تحليل التباين فكانت قيمة معامل قيثمان لثبات المقياس مقدرة ب (0.82)، أما قيمة ألفا كرونباخ لفقرات مقياس الصحة النفسية بلغت (0.86)، وهي قيم عالية تجعلنا نثق بنتائج المقياس في الدراسة الأساسية.

2- مقياس الضغوط النفسية: يهدف هذا المقياس إلى تحديد مختلف الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب الجامعي وهو من اقتباس الباحث الجزائري "عبد الحق لبوازدة" (2011)، حيث تتحدد مختلف الضغوط النفسية في المقياس وفق الأبعاد التالية: الضغوط الدراسية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الشخصية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الانفعالية. وتتحدد طريقة الإجابة بوضع علامة (x) على الاختيار الذي يناسبه من بين الاختيارات التالية دائما: ضغط عال (تعطى لها الدرجة 3)، أحيانا: ضغط متوسط (تعطى لها الدرجة 2)، أبدا: ضغط منخفض (تعطى لها الدرجة 1). ولقد جرى التحقق من صدق المقياس وثباته بتطبيقه على عينة استطلاعية، وتؤكد الباحث من تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات، وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من 46 فقرة، وتتراوح درجات الطلبة في هذا المقياس بين (46 و138 درجة)، والجدول الآتي يمثل توزيع عبارات المقياس على محاوره:

جدول رقم (6): محاور (أبعاد) مقياس الضغوط النفسية وأرقام عباراتها.

الرقم	المحور	أرقام العبارات
1	الضغوط الدراسية	1-2-3-4-5-6-7-8
2	الضغوط الاقتصادية	9-10-11-12-13-14-15
3	الضغوط الأسرية	16-17-18-19-20-21-22
4	الضغوط الشخصية	23-24-25-26-27-28-29-30-31
5	الضغوط الاجتماعية	32-33-34-35-36-37-38
6	الضغوط الانفعالية	39-40-41-42-43-44-45-46

(لبوازدة، 2011، ص.119، 121)

- صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي والنتائج موضحة كما يلي:

جدول رقم (7): معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	**0.403	13	**0.561	25	**0.487	37	**0.469
2	**0.395	14	**0.470	26	**0.560	38	**0.518

**0.579	39	**0.462	27	**0.597	15	**0.307	3
**0.466	40	**0.439	28	**0.300	16	**0.295	4
**0.375	41	**0.553	29	**0.447	17	**0.265	5
**0.566	42	**0.315	30	**0.440	18	**0.373	6
**0.614	43	**0.532	31	**0.473	19	*0.198	7
**0.360	44	**0.538	32	**0.241	20	**0.219	8
**0.265	45	**0.469	33	**0.496	21	**0.400	9
**0.218	46	**0.536	34	**0.431	22	**0.539	10
		**0.220	35	**0.519	23	**0.335	11
		**0.277	36	**0.446	24	**0.443	12

(*): دال عند مستوى 0.05 / (**): دال عند مستوى 0.01.

جدول رقم (8): معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية.

معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد
**0.854	الضغوط الشخصية	**0.598	الضغوط الدراسية
**0.712	الضغوط الاجتماعية	**0.701	الضغوط الاقتصادية
**0.758	الضغوط الانفعالية	**0.667	الضغوط الأسرية

(**) دال عند مستوى 0.01.

يوضح الجدول رقم (7) ورقم (8) أن معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وبين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) و(0.01) وهذا يدل على صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية.

- ثبات المقياس: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية وبطريقة تحليل التباين فكانت قيمة معامل قيثمان لثبات المقياس مقدرة ب (0.78)، أما قيمة ألفا كرونباخ لفقرات مقياس الضغوط النفسية بلغت (0.89)، وهي قيم عالية تجعلنا نثق بنتائج المقياس في الدراسة الأساسية.

- منهج البحث: اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي للملاءمة لطبيعة الموضوع وأهدافه، ويتميز منهج هذا البحث بأسلوبه الارتباطي حيث يسعى إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الصحة النفسية والضغط النفسي لدى طلبة الجامعة بالجزائر. وتندرج الدراسة الارتباطية ضمن المنهج الوصفي، ويعني "الطريقة التي يتبعها الباحث للكشف عن الحقائق التفصيلية لواقع الظواهر والأحداث الغامضة قيد الدراسة كما هي في الواقع، وصولاً لكشف الغموض الذي يكتنفها، وبيان العلاقة بين مكوناتها،

ووصفها وصفا دقيقا كيفيا يوضح خصائصها، وكميا يوضح حجمها للوصول إلى تعميم نتائجها" (الضامن، 2015، ص.136).

- عرض النتائج وتفسيرها:

- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: لفحص ودراسة الفرضية الأولى التي مفادها: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين درجات أبعاد إيجابيات الصحة النفسية (علاقات شخصية وطيدة، مهارات اجتماعية، مشاركة اجتماعية، عمل مشجع وترويح، قيم ومبادئ وأهداف) ودرجات أبعاد الضغوط النفسية (الدراسية، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) لدى طلبة الجامعة، تم المعالجة الإحصائية بواسطة معامل الارتباط لبيرسون، وتم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (9): معاملات الارتباط بين أبعاد إيجابيات الصحة النفسية وأبعاد الضغوط النفسية.

المجموع الكلي	الضغوط الانفعالية	الضغوط الاجتماعية	الضغوط الشخصية	الضغوط الأسرية	الضغوط الاقتصادية	الضغوط الدراسية	الضغوط
							الإيجابيات
معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	
**0.318	0.098-	**0.278-	**0.207-	**0.266-	*0.169-	0.010	علاقات شخصية وطيدة
	0.057-	**0.250-	**0.223-	**0.262-	*0.156-	0.038	مهارات اجتماعية
	*0.171-	**0.195-	*0.144-	0.104	0.078-	0.101-	مشاركة اجتماعية
	*0.139-	*0.156-	**0.234-	0.120-	0.062-	0.086-	عمل مشجع وترويح
	*0.181-	**0.192-	**0.257-	**0.396-	**0.230-	0.100-	قيم ومبادئ وأهداف

(*): دال عند مستوى 0.05 / (**): دال عند مستوى 0.01.

يتضح من الجدول رقم (9) أن معاملات الارتباط بين بعد (علاقات شخصية وطيدة) وأبعاد الضغوط النفسية الآتية (الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية) قدرت قيمها بالترتيب كما يلي: 0.169- (دالة عند 0.05)، 0.266-، 0.207-، 0.278- (دالة عند 0.01)، مما يؤكد وجود علاقات ارتباطية

عكسية دالة إحصائياً بين بعد (علاقات شخصية وطيدة) وأبعاد الضغوط النفسية السابقة. وهذا يعني أنه: كلما زادت العلاقات الشخصية الوطيدة بين طلبة الجامعة، كلما نقص مستوى الضغوط الاقتصادية والأسرية، والشخصية والاجتماعية. وتعني هذه النتيجة أن الطالب الذي يتمتع بعلاقات شخصية وطيدة سواء في الوسط الأسري، أو في الوسط الجامعي سيحظى بمساندة اجتماعية، وباهتمام اجتماعي من طرف الأفراد المحيطين به (أقارب، زملاء، أساتذة..)، وهو ما يجعله موضع ثقة بين أقرانه فيكونون له الاحترام والتقدير، وهذا ما يخفف من ضغوطه الأسرية والاجتماعية، كما قد يلجأ إلى طلب العون من طرف الذين يساندونه اجتماعياً في حالة حاجته المادية، وهذا ما يسهم في خفض تأثير الضغوط الاقتصادية عليه. وبفعل هذا الدعم الاجتماعي يستمتع مثل هؤلاء الطلبة بالشعور بالأمن والاستقرار وهذا ما يخفف من إدراكهم للضغوط الشخصية. وتؤيد هذه النتيجة الدراسة التي قام بها "دياب" (2006) والتي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المساندة الاجتماعية للطلبة الجامعيين والأحداث الضاغطة التي يتعرضون إليها، كما دعمت دراسة "جيمس كاندل" (1984) هذه النتيجة حيث كشفت نتائجها عن وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين الاهتمام الاجتماعي والخبرات الضاغطة للطلبة، وأن الاهتمام الاجتماعي الناتج عن العلاقات الاجتماعية الإيجابية له أثره في تخفيف تأثير الضغوط الحياتية وأثر في خفض إدراك هذه الضغوط.

ويلاحظ أيضاً من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين بعد (مهارات اجتماعية) وأبعاد الضغوط النفسية الآتية (الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية) قدرت قيمة بالترتيب كما يلي: -0.156 (دالة عند 0.05)، -0.262، -0.223، -0.250 (دالة عند 0.01)، مما يؤكد وجود علاقات ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين بعد (مهارات اجتماعية) وأبعاد الضغوط النفسية السابقة. وهذا يعني أنه: كلما زادت المهارات الاجتماعية عند طلبة الجامعة، كلما نقص مستوى ضغوطهم الاقتصادية والأسرية، والشخصية والاجتماعية. وتفسر هذه النتيجة بأن الطالب الجامعي الذي يتحلى بمهارات اجتماعية قادر على فهم ذاته وفهم الآخرين وفهم المواقف الاجتماعية. حيث يرى "جولمان" (1999) أن هذه المهارات تسهل حل المشكلات الحياتية من خلال معرفة العواطف والسيطرة عليها وإدارة الذات وتمييز مشاعر الآخرين ومعالجة أو التعامل مع العلاقات الاجتماعية. وهذا ما يؤدي إلى التخفيف من حدة الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد في حياتهم حيث تشير المهارات الاجتماعية للطلبة إلى قدرتهم على إظهار المهارات اللازمة للتفاعل مع أفراد الأسرة وكذلك مع أفراد وأحداث ومجريات البيئة الجامعية، وهو لسبيل لنقص إدراكهم للضغوط الأسرية والاجتماعية. كما أن الشخص الماهر اجتماعياً يستطيع التفاعل مع شكاويه وعقبات حياته المختلفة ولذا فإن الطالب الذي يتمتع بهذه الخاصية يستطيع أن يتدبر أمره مادياً بحكم اتساع مجال علاقاته الاجتماعية وهذا ما يخفف من تأثير الضغوط الاقتصادية عليه، وهذا كله يسهم في التعامل والتفاعل بشكل إيجابي مع المواقف الذاتية والاجتماعية وتزيد من

عزيمته وتخفف من تأثير الضغوط الشخصية عليه. وهذه النتيجة تؤكد ما وصفه "رين ماركل" (1979) عن المهارات الاجتماعية حيث قال أنها: "مخزون من السلوكيات اللفظية وغير اللفظية وهذا المخزون يعمل بطريقة آلية من خلالها يستطيع الأفراد التأثير في بيئتهم ومواجهة المشكلات بتحقيق النتائج المرغوبة والتخلص من النتائج الضارة في النطاق الاجتماعي أو تجنبها".

كما كشفت نتائج الجدول رقم (9) أن قيم معاملات الارتباط بين بعد (مشاركة اجتماعية) وأبعاد الضغوط النفسية الآتية (الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) قدرت بالترتيب كما يلي: 0.144- (دالة عند 0.05)، 0.195- (دالة عند 0.01)، 0.171- (دالة عند 0.05)، مما يؤكد وجود علاقات ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين بعد (مشاركة اجتماعية) وأبعاد الضغوط النفسية السابقة. وهذا يعني أنه: كلما زادت مشاركة الطلبة الجامعيين في الأنشطة الجماعية، كلما نقص مستوى ضغوطهم الشخصية والاجتماعية والانفعالية. وتعني هذه النتيجة بأن إدراك الطالب الجامعي لمعاملة الأساتذة، والعلاقات مع الزملاء أو الأقارب بأنها مريحة يجعله يشاركهم في العديد من الأنشطة الجماعية، ويتفاعل معهم بإظهار التعاون وتبادل الآراء بينهم، وهو ما ينعكس إيجابياً على إحساسه بقيمة كفاءته وثقته بنفسه، فيخفف بذلك أثر الضغوط الشخصية والانفعالية وقد تؤدي علاقات الطالب الحسنة مع أفراد الوسط الجامعي إلى تادية الأعمال بشكل جيد، فوجود المشاركة الاجتماعية الإيجابية بين الطلبة يمكنهم من توظيف طاقاتهم وإمكانياتهم والاستفادة منها في أعمال تعود بالفائدة عليهم، وهذا من شأنه أن يخفف من مستوى ضغوطهم الاجتماعية. وهذه النتيجة أيدت الدراسة التي قام بها "الصبان" (1999) والتي كشفت أن طلبة الجامعة الذين يعانون من سوء العلاقات مع الآخرين تزيد مستويات ضغوطهم النفسية والعكس صحيح.

وتبين أيضاً من خلال الجدول رقم (9) أن معاملات الارتباط بين بعد (عمل مشبع وترويح) وأبعاد الضغوط النفسية الآتية (الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) قدرت قيمتها بالترتيب كما يلي: - 0.234 (دالة عند 0.01)، 0.156- (دالة عند 0.05)، 0.139- (دالة عند 0.05)، مما يؤكد وجود علاقات ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين بعد (عمل مشبع وترويح) وأبعاد الضغوط النفسية السابقة. وهذا يعني أنه: كلما زادت ممارسة الطلبة لهواياتهم ومشاركتهم في الأنشطة الترويحية، كلما نقص مستوى ضغوطهم الشخصية والاجتماعية والانفعالية. وتفسر هذه النتيجة أن طلبة الجامعة في هذه المرحلة يسعون إلى تحقيق ما لديهم من طاقات والاستفادة مما لديهم من إمكانيات في أعمال مثمرة لا تتعارض مع مصالح الآخرين وتشعرهم بالرضا والإشباع، فغالبا ما نجدهم يميلون إلى العديد من الهوايات والأنشطة الترويحية والتي تساعدهم على التحرر من التوتر، والتخفيف من حدة الضغوط الانفعالية، ولا تكتسب هذه الهوايات والأنشطة فعاليتها إلا إذا مورست بصفة جماعية، وهذا ما يحقق التوافق الاجتماعي الذي من شأنه أن ينقص من مستوى الضغوط الاجتماعية. كما أن الطلبة عادة ما يختارون

الواجبات التي تثير تحديهم والتي تشبع حاجاتهم إلى الإنجاز والتقدم وتحقيق الذات من خلال العمل وهو ما يسهم في تخفيض ضغوطهم الشخصية. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة "مشرف" (2000) حيث أظهرت أبرز نتائجها أن عدم اهتمام طلبة الجامعة بالهوايات والأنشطة المشتركة بين الزملاء من شأنه أن يخلق ضغوطات نفسية تحول دون تحقيق التكيف النفسي للطلبة.

ويتضح من خلال الجدول رقم (9) أيضا أن قيم معاملات الارتباط بين بعد (قيم ومبادئ وأهداف) وأبعاد الضغوط النفسية الآتية (الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) بلغت قيمها بالترتيب كما يلي: -0.230، -0.396، -0.257، -192.0 (دالة عند 0.01) و-181.0 (دالة عند 0.05)، مما يؤكد وجود علاقات ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين بعد (قيم ومبادئ وأهداف) وأبعاد الضغوط النفسية السابقة. وهذا يعني أنه: كلما زاد تحلي طلبة الجامعة بالقيم الأخلاقية وبالمبادئ وتحديدهم لأهداف واقعية في حياتهم، كلما نقص مستوى ضغوطهم الاقتصادية والأسرية والشخصية والاجتماعية والانفعالية. وتعني هذه النتيجة بأنه كلما تبني طلبة الجامعات للقيم والمبادئ الأخلاقية السائدة في مجتمعهم، كلما وجه سلوكهم في طريق التكامل والانسجام، وهذا ما يجعلهم يتوافقون مع أفراد أسرهم وأقربائهم وأساتذتهم في الجامعة، وهو ما يؤدي إلى خلق استقرار انفعالي يسهم في تحديد أهداف شخصية مقبولة، ويسعون بذلك جاهدين لتحقيقها في إطار أهداف الجماعة، والمجتمع الذي يعيشون فيه.

وتعتبر القيم الأخلاقية من ايجابيات الصحة النفسية التي تساعد الأفراد على التعامل مع البيئة المحيطة وتخطي الضغوط النفسية واكتساب السلوكات المقبولة اجتماعيا. وهذا ما يمكن تفسيره في ضوء ما اتجه إليه رواد النظرية الاجتماعية، فقد أكدوا أن اكتساب الفرد لعادات وقيم فعالة، تساعده على التعاون مع الآخرين في مواجهة المواقف التي تحتاج إلى اتخاذ قرارات، فإذا اكتسب الفرد القيم التي تتناسب مع ثقافة مجتمعه فهو في صحة نفسية سليمة.

كما تبين من خلال الجدول رقم (9) وجود بعض الارتباطات غير دالة إحصائيا بين أبعاد ايجابيات الصحة النفسية وأبعاد الضغوط النفسية وهي كالاتي: العلاقة بين (بعد علاقات شخصية وطيدة والضغوط الدراسية والانفعالية)، وبين (بعد مهارات اجتماعية والضغوط الدراسية والانفعالية)، وبين (بعد مشاركة اجتماعية والضغوط الدراسية والاقتصادية والأسرية)، وبين (بعد عمل مشبع وترويح والضغوط الدراسية والاقتصادية والأسرية)، وبين (بعد قيم ومبادئ وأهداف والضغوط الدراسية).

مما سبق نجد أن غالبية أبعاد ايجابيات الصحة النفسية ترتبط عكسيا وبدلالة إحصائية مع الضغوط النفسية وغالبية أبعادها، بالإضافة إلى أن نتائج الجدول السابق كشفت أن قيمة معامل الارتباط بين المجموع الكلي لأبعاد ايجابيات الصحة النفسية والمجموع الكلي لأبعاد الضغوط النفسية

قدرت -0.318 (وهي دالة عند 0.01)، مما يؤكد وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين المجموع الكلي لأبعاد إيجابيات الصحة النفسية والمجموع الكلي لأبعاد الضغوط النفسية. وهذا يعني أنه: كلما زاد مستوى إيجابيات الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، كلما نقص مستوى ضغوطهم النفسية. وتتفق هذه النتيجة مع ما ذهبت إليه كل من دراسة "الزبيدي" (2000) ودراسة "محروس" (2002) ودراسة "دياب" (2006)، والتي أكدت أهم نتائجها على وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين مستوى الصحة النفسية ومستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات. وتفسر هذه النتيجة في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية حيث تمكنت عينة الدراسة المتكونة من طلبة الجامعة من التعامل بطريقة فعالة مع الواقع، والتخلص نسبياً من القلق وعدم التوازن، خاصة أن الدراسة كشفت أن المتوسط الحسابي لدرجات العينة في إيجابيات الصحة النفسية بلغت قيمته 69.92 وهو أعلى من المتوسط الفرضي للإيجابيات (المقدر 50)، وهذا يعني تمتع أفراد العينة بمستوى مقبول من الصحة النفسية، وهو ما يعطي للطلبة الثقة بأنفسهم ويجعلهم قادرين على توجيه نشاطاتهم، وتخفيف ضغوطاتهم، وحل المشكلات التي يواجهونها بطريقة ملائمة ومرضية.

- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: لفحص ودراسة الفرضية الثانية التي مفادها: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أبعاد سلبيات الصحة النفسية (سلوك غير ناضج، عدم الاستقرار الانفعالي، الشعور بعدم التكافؤ، معوقات بدنية، مظاهر عصبية) ودرجات أبعاد الضغوط النفسية (الدراسية، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) لدى طلبة الجامعة تم معالجة النتائج إحصائياً بواسطة معامل الارتباط لبيرسون وتم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (10): معاملات الارتباط بين أبعاد سلبيات الصحة النفسية وأبعاد الضغوط النفسية.

المجموع الكلي	الضغوط الانفعالية	الضغوط الاجتماعية	الضغوط الشخصية	الضغوط الأسرية	الضغوط الاقتصادية	الضغوط الدراسية	الضغوط السلبيات
معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	
	*0.143	0.109	0.112	0.075	0.017	*0.153	سلوك غير ناضج
**0.525	**0.456	**0.320	**0.376	**0.207	**0.236	**0.227	عدم الاستقرار الانفعالي
	**0.413	**0.362	**0.396	**0.219	*0.166	**0.232	الشعور بعدم

التكافؤ							
معوقات بدنية	**0.292	**0.338	**0.308	**0.289	**0.296	**0.203	
مظاهر عصبية	**0.411	**0.194	**0.364	*0.175	**0.223	**0.217	

(*): دال عند مستوى 0.05 / (**): دال عند مستوى 0.01.

يتبين من خلال الجدول رقم (10) أن معاملات الارتباط بين بعد (سلوك غير ناضج) وأبعاد الضغوط النفسية الآتية (الدراسية، الانفعالية) بلغت قيمتها بالترتيب كالاتي: 0.135، 0.143 (دالة عند 0.05)، مما يؤكد وجود علاقات ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين بعد (سلوك غير ناضج) وأبعاد الضغوط النفسية السابقة. وهذا يعني أنه: كلما زادت سلوكيات الطلبة غير الناضجة، كلما زاد مستوى الضغوط الدراسية والانفعالية. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطالب الجامعي ذو السلوك غير الناضج يستجيب للمواقف وللمثيرات بأفكار ورغبات طفولية، فهو لا يتحمل المسؤولية بالنسبة لنتائج أفعاله، وهذا ما يؤدي إلى عدم مقدرته على مواجهة الصراعات النفسية، والسيطرة على الانفعالات، وعدم التعبير عنها بصورة مناسبة ومقبولة اجتماعيا، وهو ما يجعل مستوى ضغوطهم الانفعالية يرتفع مقارنة بأنواع الضغوط الأخرى، بسبب عدم مقدرته على إدارة ذاته وانفعالاته، وهذا ما قد يعكس على إنتاجيته وعلى توافقه الدراسي، وفي هذه الحالة سيتأثر أيضا بالضغوط الدراسية نتيجة فشله في السيطرة على انفعالاته فعادة ما يحل مشاكله بوسائل طفولية كالتهجم والبكاء أو العويل أو الخصام أو ادعاء المرض... وهذه النتيجة أيدت دراسة "شحاتة" (2010) التي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الفشل في إدارة الذات وارتفاع مستوى الضغوط الدراسية لدى طلبة الجامعة.

كما تبين أيضا من خلال الجدول رقم (10) أن قيم معاملات الارتباط بين بعد (عدم الاستقرار الانفعالي) وأبعاد الضغوط النفسية الآتية (الدراسية، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) بلغت بالترتيب كالاتي: 0.227، 0.236، 0.207، 0.376، 0.320، 0.456 (دالة عند 0.01)، مما يؤكد وجود علاقات ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين بعد (عدم الاستقرار الانفعالي) وأبعاد الضغوط النفسية السابقة. وهذا يعني أنه: كلما زاد عدم الاستقرار الانفعالي لطلبة الجامعة، كلما ارتفع مستوى الضغوط الدراسية والاقتصادية والأسرية والشخصية والاجتماعية والانفعالية. وتفسر هذه النتيجة بأن الطالب الجامعي الذي يتصف بعدم الاستقرار الانفعالي، يتميز بالتوتر والاهتمام الزائد بذاته مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى ضغوطه الانفعالية، فيبتعد بذلك عن تحقيق النجاح في الحياة الواقعية بمناهج الحياة في عالم خيالي يتوهمه، وهذا ما يجعله يتهرب من مسؤولية الحصول على نتائج دراسية أفضل،

وتفانم مستوى ضغوطه الدراسية. ولقد أيدت دراسة "شوكت" (2000) هذه النتيجة حيث أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين عدم الاتزان الانفعالي ومستوى الضغوط الدراسية للطلبة الجامعيين. وكذلك يرجع ذلك إلى أن الطلبة الذين لا يتمتعون بثبات انفعالي، لا يتمكنون من التقييم الإيجابي لذواتهم، وهذا ما يزيد من ضغوطهم الشخصية، مما يؤدي بهم إلى عدم تمتعهم بمسؤولية اجتماعية عالية وعدم الارتياح لأفراد الوسط الجامعي، أو المحيطين به في الأسرة، مما قد ينعكس بصورة سلبية على ذواتهم وعلى صحتهم النفسية، وشعورهم أكثر بالضغوط الأسرية والاجتماعية نتيجة الصراعات والخلافات البينية التي تنشأ من المزاج المتقلب والتوتر والقلق... وهذا من شأنه أن يفقد أثر المساندة الاجتماعية في التخفيف من مستوى الضغوط الاقتصادية. وتتفق هذه النتيجة مع ما وضعه "هاربرج وآخرون" في دراستهم بأن "الأفراد غير المستقرين انفعاليا يقيمون المواقف الحياتية الضاغطة تقييما سلبيا ويتأثرون بالمستوى الاقتصادي والاجتماعي المنخفض ويعيشون صراعات أسرية، ويعانون من ارتفاع معدلات الإصابة بالأمراض النفسجسمية".

كما اتضح من خلال الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين بعد (الشعور بعدم التكافؤ) وأبعاد الضغوط النفسية الآتية (الدراسية، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) بلغت قيمها بالترتيب كالاتي: 0.232 (دالة عند 0.01)، 0.166 (دالة عند 0.05)، 0.219، 0.396، 0.362، 0.413 (دالة عند 0.01)، مما يؤكد وجود علاقات ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين بعد (الشعور بعدم التكافؤ) وأبعاد الضغوط النفسية السابقة. وهذا يعني أنه: كلما زاد شعور الطلبة بعدم التكافؤ، كلما ارتفع مستوى الضغوط الدراسية والاقتصادية والأسرية والشخصية والاجتماعية والانفعالية. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطلبة الذين يشعرون بالنقص يشعرون بعدم الاقتدار من طرف الآخرين، وهذا ما يجعلهم عرضة أكثر للمشكلات الشخصية، والتي تزيد من عدم تقديرهم لذواتهم، ويصاحب هذا مظاهر انفعالية وسلوكية تتمثل في عدم التعامل مع زملائهم، والميل إلى العزلة والسلبية في المواقف الدراسية، والرغبة الداخلية في الغياب عن الجامعة، وهذا ما يزيد من حدة الضغوط الاجتماعية والدراسية التي يواجهونها. وقد يتعدى الأمر إلى خلق مشكلات مع أسرهم بسبب شعورهم بعدم التكافؤ وعدم ثقتهم بقدرتهم وإمكانياتهم وعدم نجاحهم في علاقاتهم الاجتماعية، كما أنهم يشعرون أكثر بالضغوط الاقتصادية لأن مشاعر الدونية تسهم كثيرا في تأثرهم بالمستوى الاقتصادي المنخفض، والذي قد لا يغطي ولا يلي متطلبات الأسرة وبالمطالب الأساسية لهم. ولقد أيدت هذه النتيجة ما توصل إليه الباحثان "توبز وكوهن" (1996) في دراستهما، والتي كشفت نتائجها بأن أهم المشكلات الشائعة لدى طلبة الجامعة تتمثل في النزاعات المرتبطة بالعلاقات بين الطلبة، ومشاكل التقدير الذاتي، والمشاكل المالية وكان لهذه المشكلات ارتباط وثيق بارتفاع مستوى الضغوط النفسية لديهم.

كما تبين من خلال الجدول رقم (10) أن قيم معاملات الارتباط بين بعد (معوقات بدنية) وأبعاد الضغوط النفسية الآتية (الدراسية، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) بلغت بالترتيب كالتالي: 0.203، 0.296، 0.289، 0.308، 0.338، 0.292 (دالة عند 0.01)، مما يؤكد وجود علاقات ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين بعد (معوقات بدنية) وأبعاد الضغوط النفسية السابقة. وهذا يعني أنه: كلما زادت المعوقات البدنية لطلبة الجامعة، كلما ارتفع مستوى الضغوط الدراسية والاقتصادية والأسرية والشخصية والاجتماعية والانفعالية. وتفسر هذه النتيجة بأن الطلبة الذين يعانون من معوقات بدنية، يستجيبون بمشاعر النقص بسبب نواحي قصورهم، فتخلق لديهم بعض المشكلات الشخصية، وتؤدي إلى حالة من التوتر الانفعالي والخوف والقلق من آثار هذه المشكلات الصحية، مما يحول بينهم وبين التنافس مع الآخرين، وليس من شأن هذه المشكلات ذاتها أن تسبب الشعور بالتعاسة ولكن القيود وعدم التقبل الاجتماعي، والضغوط الاجتماعية المختلفة هي التي تؤدي إلى ذلك. فقد يشعر هؤلاء الطلبة المعاقون بدنياً، أو ذوي المشكلات الصحية أنهم يشكلون عبئاً على أفراد أسرهم، وبأنهم لا يستطيعون توفير دخل مادي مقبول يغطي متطلباتهم بفعل هذه المعوقات، وقد تعمل هذه الأخيرة على تشويش وارتباك الطلبة، وتفكك في إدراكهم للمشكلات والضغوط الدراسية، ويجدون صعوبة في التفاعل والتواصل داخل المؤسسة الجامعية مع جميع جوانب العملية التعليمية المختلفة من (أساتذة، زملاء، مناهج دراسية...)، وهذا ما يؤدي إلى صعوبة في مواجهة متطلبات البيئة الدراسية الجامعية. وتدعمت هذه النتيجة بالدراسة التي قام بها "عمر والدغيم" (2004)، والتي أوضحت أهم نتائجها أن مستوى الضغوط النفسية أعلى لدى الطلبة الذين يعانون من مشاكل صحية، وخاصة في مستوى الضغوط الدراسية.

كما اتضح من خلال الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين بعد (مظاهر عصبية) وأبعاد الضغوط النفسية الآتية (الدراسية، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) قدرت بالترتيب كالتالي: 0.217، 0.223 (دالة عند 0.01)، 0.175 (دالة عند 0.05)، 0.364، 0.194، 0.411 (دالة عند 0.01)، مما يؤكد وجود علاقات ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين بعد (مظاهر عصبية) وأبعاد الضغوط النفسية السابقة. وهذا يعني أنه: كلما زادت المظاهر العصبية لطلبة الجامعة، كلما ارتفع مستوى الضغوط الدراسية والاقتصادية والأسرية والشخصية والاجتماعية والانفعالية. وتفسر هذه النتيجة أنه كلما تزايدت الأعراض العصبية للطلبة الجامعيين، والناجمة من ارتفاع مستوى القلق والتوتر والشعور بالضيق والمشاعر غير السارة....، أدى ذلك إلى خلل في الوظائف البيولوجية، وإلى خلل في إفراز الهرمونات، وبالتالي ظهور اضطرابات سيكوسوماتية، واختلال وظيفي يؤدي إلى الإجهاد والإرهاق المستمر وفقدان الشهية والأرق... وهذا من شأنه أن يزيد من مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة، حيث تصبح هذه المظاهر العصبية باعثة للتهديد، وقد لا تساعدهم على إشباع ما لديهم من طاقات،

فينعكس ذلك على سلبا على إحساسهم بقيمتهم ويولد لديهم الشعور بعدم الرضا الذاتي، فتصبح هذه المظاهر عبئا على أنفسهم وعلى الأفراد الآخرين في الأسرة أو في الوسط الجامعي، وقد ينتج عنها استجابات غير منطقية قد تؤدي إلى اضطراب الوظائف المعرفية للطلبة، ويكون أثرها السلبي انخفاض في مستوى سعيهم ورغبتهم في تحقيق أعلى مراتب التميز، والإنجاز الأكاديمي. ولقد أيدت هذه النتيجة دراسة "كسيليكاس" (1994) وآخرون والتي كشفت نتائجها وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين القلق والضغوط النفسية، كما دعمت هذه النتيجة الدراسة التي قام بها "فهي" (1971) حيث توصل إلى أن هناك علاقة بين ارتفاع مستوى صحة الشباب النفسية المتمثلة بالسيطرة على مشاعر القلق، والشعور بالرضا والأمن، ونجاحهم في معالجة مشاكلهم والتخفيف من ضغوطاتهم النفسية.

كما تبين من خلال الجدول رقم (10) وجود بعض الارتباطات غير دالة إحصائيا بين (بعد سلوك غير ناضج وأبعاد الضغوط الاقتصادية، والأسرية والشخصية والاجتماعية).

مما سبق نجد أن غالبية أبعاد سلبيات الصحة النفسية ترتبط طرديا وبدلالة إحصائية مع الضغوط النفسية وغالبية أبعادها، بالإضافة إلى أن نتائج الجدول السابق كشفت أن قيمة معامل الارتباط بين المجموع الكلي لأبعاد سلبيات الصحة النفسية والمجموع الكلي لأبعاد الضغوط النفسية قدرت قيمتها 0.525 (دالة عند 0.01). مما يؤكد وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين المجموع الكلي لأبعاد سلبيات الصحة النفسية، والمجموع الكلي للضغوط النفسية لطلبة الجامعة. وهذا يعني أنه كلما زادت سلبيات الصحة النفسية، كلما زاد مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة. وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة "كاش" (1986) والتي أظهرت نتائجها وجود ارتباط موجب ودال إحصائيا بين الوهن النفسي وأحداث الحياة الضاغطة للطلبة الجامعيين، كما نجد دراسة كل من "رضا أبو سريع ورمضان" (1993) مدعمة لنتيجة الدراسة الحالية، حيث كشفت عن وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين سوء التوافق النفسي والاجتماعي، ومستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء ما أورده "سيلي" (1980) بأن إصابة الفرد ببعض التغيرات الفيزيولوجية والاضطرابات النفسية يؤدي إلى تعرضه للضغوط بصورة مستمرة مع عجزه عن مقاومتها، أو التكيف معها أو تكرارها، واستمرارها دون التغلب عليها.

- خاتمة:

يمكن القول في الختام أن هناك علاقة بين الصحة النفسية للطلبة الجامعيين في الجزائر ومستوى ضغوطهم النفسية، حيث كشفت النتائج عدم تحقق الفرضية الأولى للدراسة وتوصلنا من خلال نتائج التحليل الإحصائي إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين أبعاد إيجابيات الصحة النفسية وأبعاد الضغوط النفسية لطلبة الجامعة بالجزائر. كما تحققت الفرضية الثانية للدراسة والتي تنص على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين أبعاد سلبيات الصحة النفسية،

وأبعاد الضغوط النفسية لطلبة الجامعة بالجزائر. ويمكن القول في الأخير أن الطلبة الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة، يجدون في أنفسهم القدرة على السيطرة على انفعالاتهم، ويقيمون أحداث الحياة الضاغطة أو المهددة بصورة ايجابية وينظرون لها كعوامل نمو وتحدي أكثر منها عوامل إحباط وقلق، ويعود ذلك إلى طبيعة المرحلة العمرية للطالب الجامعي والذي يتصف فيها بالنشاط والحيوية، والنضج وذلك قد يمكنه من التعامل بمرونة مع مختلف الضغوط النفسية. وعلى ضوء النتائج المتوصل إليها في الدراسة تقدم الباحثة مجموعة من التوصيات فيما يلي:

- الاهتمام بالإجراءات الوقائية والعلاجية المتعلقة بالاضطرابات النفسية عبر نشر مبادئ الصحة النفسية، وذلك عن طريق دمج أخصائيين نفسانيين يعملون على المتابعة، والكفالة النفسية للطلبة الجامعيين.

- مساعدة الطلبة على تخطي الأزمات، والضغوط النفسية من خلال إعداد البرامج التدريبية والإرشادية والوقائية والعلاجية، والتعرف على أساليب المواجهة الفعالة للضغوط، وللمواقف الصعبة في حياتهم.
- عقد ندوات ودورات في الجامعة من قبل مختصين لمساعدة الطلبة على تفهم ظروفهم النفسية، الأمر الذي يساعدهم على التحصيل العلمي، وكسب السلوك الإيجابي للطلبة.

- قائمة المراجع:

- أحمد، أشرف عبد العظيم. (2014). الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات كلية التربية بالبيضاء، رسالة ماجستير، جامعة عمر المختار.
- البناء، أنور حمودة. (2008). المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة، مجلة جامعة الأقصى، المجلد 12، العدد 2.
- التميمي، محمود كاظم. (2013). الصحة النفسية، مفاهيم نظرية وأسس تطبيقية. عمان، الأردن: دار صفاء.
- الداهري، صالح حسن. (1999). الشخصية والصحة النفسية. بغداد: دار الكتاب.
- الزبيدي، كامل علوان. (2007). دراسات في الصحة النفسية. ط1. عمان، الأردن: مؤسسة الوراق.
- الضامن، منذر عبد الحميد. (2015). أساسيات البحث العلمي. ط3. عمان، الأردن: دار المسيرة.
- العزاوي، منير سمرة. (2014). برنامج معرفي سلوكي لتعديل أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة الوافدين والمقيمين بالمدن الجامعية، مجلة العلوم التربوية، الجزء الثاني.
- العمري، مزروق بن أحمد. (2012). الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- القدومي، خولة عزات. (2011). إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الدراسات الإنسانية، المجلد 19، العدد 1، جامعة إربد الأردنية.
- الهابط، محمد السيد. (1987). دعائم صحة الفرد النفسية. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- حسن، صادق عبده. (2011). الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر، رسالة ماجستير، تخصص إرشاد وصحة نفسية، جامعة الجزائر 2.
- فاضل، سعدية. (2013). الصحة النفسية وعلاقتها بتحمل الضغوط والدافعية للإنجاز لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، تخصص إرشاد نفسي وصحة نفسية، جامعة الجزائر 2.
- فهيم، مصطفى. (1971). الصحة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف. القاهرة: مكتبة الخانجي.
- لبد، ابراهيم معتز محمد. (2013). أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- لبوازدة، عبد الحق. (2011). تأثير الضغط النفسي على التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، تخصص علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر 2.
- مرسي، سيد عبد الحميد. (1984). كراسة تعليمات مقياس الصحة النفسية للشباب. مصر.