

الضغوط وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة بالجزائر

Stress And Its Relationship To Mental Health Among University Students In Algeria

عزيزة عنو^١، نوارة بادي^٢

^١ جامعة الجزائر ٢ أبو القاسم سعد الله، annoufatimazohra@hotmail.fr

^٢ المدرسة العليا للأساتذة بالقبة الجزائر، badinouarapsy@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2022/04/12 تاريخ القبول: 2022/5/13 تاريخ النشر: 2022/06/26

Doi 10.21608/GFSC.2022.246243

مستخلص البحث:

هدفت الدراسة الحالية الكشف عن الضغوط وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة بالجزائر في ظل جائحة كورونا، ولتحقيق ذلك تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب(ة) متمردين بجامعة الجزائر ٢-، تراوحت أعمارهم ما بين ١٩-٢٤ سنة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، كما تم استخدام مقياس الضغوط ومقياس الصحة النفسية ولقد أسفرت النتائج عن معاملات ارتباط عكسية بين الضغوط وسلبيات الصحة النفسية وجاءت دالة احصائيا عند مستوى ١...٠، وعلاقات ارتباطية طردية بين الضغوط وايجابيات الصحة النفسية دالة احصائيا عند مستوى ١...٠.

الكلمات المفتاحية: الضغوط، الصحة النفسية، طلبة الجامعة.

Abstract :

In the study , we were interested in examining the stress and their relationship of psychological health among students in Algiers university « 2 ».

To fullfill tese goal the sample of this study consisted of (200) students in Algiers, university « 2 », ages ranged from 19-24 years, tools used in this study were measure of stress scale and psychological health score

The results obtained from the analysis data, revealed significant correletion between stress and negative psychological health to be statically significant at 0,01, and positive psychological health to be statically significant at 0,01.

The effects of examining variable to be statically significant and directionally consicent with the stated hypotheses. the stress, psychological health, students in Algiers university.

Key words: stress, mental health, university students.

مقدمة

لقد أصبحت الجامعة الحياة ذاتها، فالיום المجتمع في حاجة إلى طاقات بشرية متسلحة بالعلم والقيم الإيجابية والسلوك الحضاري، لمواكبة التغيرات والتحولت الواسعة النطاق في شتى مجالات الحياة، حيث تعتبر المرحلة الجامعية هي مرحلة نمو وتطور تصحب تغيرا في الجانب النفسي، الاجتماعي، والعقلي المعرفي بشكل واضح وملحوظ. وقد تصبح 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 إلحاحا من المراحل السابقة.

كما أن الحياة الجامعية ليست مجرد تحصيل أكاديمي فقط، بل هي علاقات اجتماعية قد يتوافق معها أو العكس، هذا بالإضافة إلى الضغوط المتمثلة في الاغتراب والابتعاد عن الأسرة والشعور بالوحدة النفسية، وقد تصبح الحياة الجامعية بأبعادها الأكاديمية، الاجتماعية، والإدارية من مصادر الضغوط التي يتعرض لها الطلبة الجامعيون في هذه المرحلة، إلى جانب هذا هناك علاقات اجتماعية إما يتوافق معها الطالب الجامعي أو يعجز عن التوافق معها، فقد يعتبر نفسه بمثابة جسم غريب عن محيطه وبيئته الدراسية، فتنبذه أو ترفضه فيشعر مرة أخرى بالاغتراب النفسي

الاجتماعي في البيئة الجامعية مما يزيد من صراعاته وعدم استقراره النفسي، ناهيك عن ذلك قد يعتبر المؤسسة الجامعية التعليمية من أساتذة وإدارة وبرنامج ثقل عليه ولا تروق له فيحاول التخلص منها وهجرانها والابتعاد عنها.

ولقد تزداد الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي عند مواجهته لبيئة الإقامة الجامعية ومرافقها الغير ملائمة من حيث السكن والإطعام والرفقة من طلبة أجنب فيواجه الطالب الجامعي ضغوطات عند ترك منزله، واستخدامه لوسائل المواصلات، بالإضافة إلى المصاريف المالية التي تواجهه في رحلته الدراسية، وأمام هذه الضغوطات يصبح الطالب الجامعي عرضة لانفعالات غير سارة قد تترافق مع أفكار سلبية وتنعكس بدورها على سلوكات مضطربة ينجم عنها حالة من الاجهاد والتوتر والقلق وفقدان الشهية، الاكتئاب، نوبات الهلع، الصداع النصفي، اضطرابات سيكوسوماتية مثل أمراض القلب وارتفاع الضغط الدموي، داء السكري،...إلخ.

ولقد أكدت العديد من الدراسات تعرض الطلبة الجامعيين للضغوط النفسية كدراسة الحجار (٢٠٠٦)، ودراسة البرعاوي (٢٠٠١) ودراسة شكير (١٩٩٧)، أن حوالي (٧٠٪-١٦٪) من طلبة الجامعة يعانون عدم التكيف النفسي، وكشفت نتائج دراسة نوبي (١٩٩٧) Newby ، ودراسة وهبان (٢٠٠٨) وجود علاقة بين ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة والأعراض السيكوسوماتية، وأن 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 والتشوش العقلي (حسن، ٢٠١١: ٧).

كما أجريت دراسة لكاش (١٩٨٦) Kash من جامعة (الباما) في الولايات المتحدة الأمريكية للكشف عن العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة، وقوة التحمل والوهن النفسي لدى طلبة المرحلتين الثانية والثالثة، الذين اختاروا تخصصات دراسية تعد تقليدية بالنسبة لجنسهم، وتكونت العينة من ١٦٣ طالب وطالبة. وأظهرت معاملات الارتباط أن هناك علاقة دالة بين أحداث الحياة الضاغطة، والوهن النفسي ولكن تحليل التباين لم يكشف عن التأثير الرئيسي 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 مقاييس الكآبة، أبدت هذه النتائج

الدراسات السابقة التي أشارت إلى أن قوة التحمل النفسي تعمل كعامل مقاومة للضغوط في عملية تكوين المرض من خلال الضغط (الزبيدي، ٢٠٠٧: ٦٤). كما أوضحت العديد من الدراسات أن هناك علاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية، فالشخص الذي يتعرض للضغط النفسي تكون صحته النفسية منخفضة، في حين أن الصحة النفسية الإيجابية 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 (الهباط، ١٩٨٧: ٢٢٥).

وانطلاقاً مما سبق يبدو واضحاً أن الصحة النفسية تعبر عن التوافق أو التكامل بين الوظائف النفسية، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ عادة على الإنسان، ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية (الداهري، ١٩٩٩: ٣٩). فهي حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم وليس مجرد غياب أو الغلو 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.

ولقد أشارت الدراسات حول الصحة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات إلى دور الصحة النفسية في التحمل والأمن النفسي، ومنها الدراسة التي قام بها سمني (١٩٩٧)، حيث استهدفت التعرف على العلاقات الارتباطية بين الصحة النفسية، والأمن والتحمل النفسي على عينة مكونة من ٣٥٠ طالباً عراقياً من طلاب الجامعات للمراحل النهائية، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث ثلاث مقاييس أحدها اختبار ماسلو Maslow (الشعور- عدم الشعور بالأمن)، ومقياس التحمل النفسي ومقياس الصحة النفسية المعد من قبل الباحث، وبعد تحليل البيانات إحصائياً باستخدام الاختبار التائي، وتحليل التباين والانحدار المتعدد حيث توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين متغيرات البحث الثلاثة والتحمل النفسي متغير وسيط يحول دون حدوث التأثيرات السليمة المتوقعة التي يحدثها الأمن النفسي في الصحة النفسية، وأن

الصحة النفسية ووظيفة للتحمل والأمن النفسيين ودالة إحصائية (سمين، ١٩٩٧: ١٠٢).

كما استهدفت دراسة الزبيدي (١٩٩٧) قياس الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق بين الإناث والذكور، فقد اقتصر البحث على طلبة الجامعة، وبلغ مجموع العينة ١٠٣ طالب وطالبة، وقد أسفرت النتائج على أن الطلبة يعانون من بعض المشكلات الوجدانية التي أبعدهم عن تحقيق بعض الحاجات، وصعوبة اتخاذ قرارات مستقبلية تجعل حياتهم حافلة بروتين وضغوط الحياة اليومية، وأن قصورهم عن تحقيق الأهداف الواقعية الممكنة يعد علامة من علامات اضطراب الصحة النفسية، وذلك لأنهم انشغلوا بإشباع الحاجات الأساسية اليومية، وتوفير فرص عمل مناسبة، وتأجيل الهدف المستقبلي (الزواج) لحين تحسين الظروف الاقتصادية، أما فيما يخص الهدف الثاني فتبين أنه توجد هناك فروق دالة إحصائية بين درجات الذكور ودرجات الإناث في مقياس الصحة النفسية، وتشير هذه النتيجة إلى أن كلا الجنسين يعيش في ظروف متقاربة من حيث جو الملكية والظروف اليومية بكل تفاصيلها (الزبيدي، ١٩٩٧: ١٧١).

ذلك أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة الجامعيون تترك آثارا واضحة، تتمثل أغلبها في ظهور الانفعالات السلبية، وقد تدفع الفرد إلى القيام باستجابات سلوكية غير ملائمة، وقد يميل إلى الانطواء على الذات متجنباً التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وتصبح الحياة بلا معنى أو هدف، ولذلك فإن القدرة على تحمل هذه المواقف الضاغطة تعتبر واحدة من مؤشرات الصحة النفسية الإيجابية، فإذا أخفق الطالب الجامعي في تحقيق هذا التوازن النفسي وعجز عن تحمل مختلف الضغوط التي يواجهها يوميا، فإن ذلك يترتب عليه آثارا قد تنعكس على مستوى أدائه، وعدم شعوره بالرضا عن الدراسة والشعور بالاعتراب النفسي الاجتماعي داخل البيئة الجامعية، وظهور الاضطرابات الانفعالية التي تؤثر سلبا على صحته النفسية، وعلى علاقاته مع الآخرين، فيقل نموه النفسي السليم ويضعف أداءه الأكاديمي المطلوب تحقيقه، وينخفض مستوى توافقه النفسي الاجتماعي، وفي أحسن الأحوال قد يقعون في براكين الإدمان على المخدرات والعقاقير والانحرافات السلوكية.

والسلوكات العدوانية الضعيفة الموجهة أحيانا للأستاذة بالإضافة إلى الغش في الامتحانات والتغيب المتعمد عن الدروس بسبب الضغوط التي يعاني منها الطالب الجامعي.

ولقد نال موضوع الضغط النفسي كخبرة نفسية وانفعالية واجتماعية اهتماما كبيرا في الدراسات الغربية، وخاصة فيما يتعلق بفئة شباب الجامعة، حيث أوضحت نتائج الكثير من الدراسات أن هذه الخبرة تمثل المشكلة الأكثر شيوعا بينهم، حيث أشارت دراسة يونغ (Yung ٢٠٠٢) الأمريكية أن واحد من كل ستة طلبة يعاني من حالة الضغط أثناء الدراسة الجامعية، وأظهرت دراسة أمريكية أخرى أن ٢٥٪ من الطلبة يعانون من درجات متفاوتة من الضغط (البوازدة، ٢٠١١: ٦). كما توصل عطية (١٩٨٩) من خلال دراسته إلى أن أبرز المشكلات التي تواجه طلبة الجامعة، والتي تشكل ضغوطا عليهم تتمثل في مشكلة التناقض بين ما يتحمله الفرد وواقع الحياة اليومية، مما يعكس عدم الرضا عن البرامج الدراسية، وقد أكد ٨٢٪ من الطلبة على قلة جدوى التعليم، زيادة على الشكوى بأن البرامج لا تساعد على تحقيق الذات، وأن ما يقدم فيها لا يساير روح العصر، بالإضافة إلى فقدان الثقة بالأستاذ، وقد خلص نفس الباحث إلى فشل المؤسسات التعليمية في ربط مناهجها، وخبراتها بواقع المجتمع وأهداف واحتياجات الدارس (عطية، ١٩٨٩: ٤٢).

كما تعد الصحة النفسية للطلبة الجامعي إحدى الحاجات المهمة لشخصية الإنسانية، وتوفقه النفسي الاجتماعي وإثبات ذاته في المجتمع، ولكن من الملاحظ أن معاناة الطالب من المشكلات والأزمات تكمن في أمرين هامين هما: الأول يخص المشكلات التي يواجهها الطالب في فهم ذاته وقبولها، والتعامل مع الآخرين ومع الواقع بصورة صحيحة والثاني يخص المشكلات التي تنطوي عليها سلوكيات وتصرفات الطالب مع أسرته ووسطه الجامعي ومجتمعهم، لذا فإن تحقيق الطالب الجامعي لمستوى مرتفع من الصحة النفسية، يساهم كثيرا في تطوير توقعات إيجابية بشأن تلك المرحلة وما يرافقها من تغيرات، والنظر إليها على أنها مرحلة اتخاذ القرار ومرحلة التقييم والاتصال الاجتماعي، ومرحلة التفاوض والنقاش حيث تمكن من خلالها الطالب من حل مشكلاته، وفهم ذاته وتنميتها، وقبول الآخر وضبط مشاعره وانفعالاته المختلفة، والتعبير عنها بطرق صعبة واكتساب مهارات لمواجهة الضغوط اليومية.

٢. الإشكالية

وبناءً على ما سبق يمكن تحديد إشكالية الدراسة فيما يلي:

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

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

٣. فرضيات الدراسة

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات أبعاد الضغوط (الدراسة، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية والانفعالية) ودرجات أبعاد إيجابيات الصحة النفسية (علاقات شخصية، وطيدة، مهارات اجتماعية، مشاركة اجتماعية، عمل مشبع وترويح، قيم ومبادئ وأهداف) لدى الطالب الجامعي بالجزائر.

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

٤. أهداف الدراسة

تتمثل أهداف الدراسة فيما يلي:

- الكشف عن وجود علاقة بين درجات أبعاد الضغوط (الدراسة، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية والانفعالية) ودرجات أبعاد إيجابيات الصحة

النفسية (علاقات شخصية، وطيدة، مهارات اجتماعية، مشاركة اجتماعية، عمل مشبع وترويح، قيم ومبادئ وأهداف) لدى الطالب الجامعي بالجزائر.

- الكشف عن وجود علاقة بين درجات أبعاد الضغوط (الدراسية، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية والانفعالية) ودرجات سلبيات الصحة النفسية (سلوك غير ناضج، عدم استقرار انفعالي، شعور بعدم التكافؤ، معوقات بدنية، مظاهر عصبية) لدى الطالب الجامعي بالجزائر.

٤. تحديد مفاهيم الدراسة

١.٤ الضغوط

يبين جابر وكفافي (١٩٩٥) أت مفهوم ضغط Stress له العديد من المعاني في معجم علم النفس والطب النفسي منها: ضغط، أعصاب، ضائقة، كرب، إجهاد، ويعبر عن حالة الاجهاد النفسي والجسمي، والمشقة التي تواجه الفرد من مطالب وأعباء، عليه أن يتوافق معها. وقد يكون الضغط داخليا أو خارجيا وقد يكون قصيرا أو طويلا، وإذا طال هذا الضغط فقد يستهلك موارد الفرد ويتعدها ويؤدي إلى الإخلال بأدائه (السميران، ٢٠١٤:١٦).

كما يعرفها الهادي (٢٠١٥) أنها الاستجابة الداخلية للضاغط، والمتمثلة في مشاعر سلبية هي الشعور بالقلق والخوف والاكنتاب والعجز واليأس وانخفاض نظرة الانسان لنفسه، كما يشير إلى أي تأثير يتعارض مع الأداء الوظيفي للكائن الحي وينتج عنه انفعال داخلي أو توتر (حسن، ٢٠١١:١٣).

ولقد تبين أن الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية، يختبرها الفرد في مواقف مختلفة من حياته اليومية، والتي تشكل تهديدا له، الأمر الذي يتطلب منه توافق مع البيئة التي يعيش فيها، وهذا ما بينه جمعة سيد حيث أكد أن الضغوط هي حالة تحدث عندما يواجه الأفراد أحداثا يدركون أنها تهدد وجودهم النفسي والجسمي ويكونون غير متأكدين من قدراتهم على التعامل مع الأحداث وتشمل الضغوط الأحداث البيئية التي تدرك على أنها مهددة واستجابات الشخص لها (جمعة، ٢٠٠٠:٢٥٩).

الضغوط هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب الجامعي في استجاباته على مقياس الضغوط المستخدم في هذه الدراسة، وكذلك يجمع درجات جميع أبعاد

المقياس والمتمثلة في الضغوط المدرسية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الشخصية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الانفعالية.

٢.٤ الصحة النفسية:

تعد الصحة النفسية حالة دائما نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا وشخصيا واجتماعية مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته، وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصية متكاملة ومتزنة، ويكون سلوكه عاديا سليما، بحيث يعيش بسلام (الناشري، ٢٠٠٩: ٩).

كما أنها حالة يكون الفرد متوافقا نفسيا، ويشعر بالسعادة والكفاية والراحة النفسية، ويكون قادرا على تحقيق ذاته، واستغلال قدراته واستثمار طاقاته، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وإدارة الأزمات النفسية وتكون شخصيته سوية متكاملة ويكون سلوكه عاديا، والصحة النفسية هي حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد عدم وجود المرض (التميمي، ٢٠١٣: ٢٠).

تعرف الصحة النفسية اجرائيا بأنها مزيج من تمتع الطالب الجامعي ببعض الخصائص الإيجابية (علاقات شخصية وطيدة، مهارات اجتماعية، مشاركة اجتماعية، عمل مشبع وتروي، قيم ومبادئ وأهداف) التي تساعده 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 تعرف هذا التوافق وهذا في ضوء ما أعده الباحثان سيد عبد الحميد مرسي وفاروق سيد عبد السلام في مقياسهما للصحة النفسية المستخدم في هذه الدراسة، فهي باختصار الدرجة العلمية التي يحصل عليها الطالب الجامعي في استجاباته لهذا المقياس.

٥. إجراءات الدراسة:

١.٥ منهج الدراسة:

للتحقق من فروض الدراسة الحالية، وفحص العلاقة الارتباطية بين مختلف المتغيرات المدروسة، تم استخدام المنهج الوصفي الذي يهدف لإيجاد علاقة بين متغيرين، فهذا المنهج هو البحث الذي يعمل على جمع البيانات من عدد من المتغيرات

وتحديد ما إذا كانت هناك علاقة بينها وإيجاد قيمة تلك العلاقة والتعبير عنها بشكل كامل من خلال ما يسمى بمعامل الارتباط، وقد تكون العلاقة بين المتغيرين طردية، وهذا يشير إلى أن المتغيرين المعنيين يتغيران في نفس الاتجاه الواحد زيادة أو نقصانا، وقد تكون العلاقة عكسية، مما يشير إلى أن المتغيرين يتغيران باتجاهين متعاكسين، بحيث إذا زاد أحدهما نقص الآخر (ملحم، ٢٠٠٠).

٢.٥ عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة من مجموعة كلية قوامها ٢٠٠ طالب(ة) ممتدرسين بجامعة الجزائر ٢- بالجزائر العاصمة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، ذوي تخصص في العلوم الإنسانية والاجتماعية، وذوي المستوى الدراسي أولى، ثانية، ثالثة، ليسانس وماستر ١ و٢ تتراوح أعمارهم ما بين ١٩-٢٤ سنة.

٣.٥ أدوات الدراسة:

١.٣.٥ مقياس الصحة النفسية:

قام ببناء المقياس كل من الباحث سيد عبد الحميد مرسي والباحث فاروق سيد عبد السلام، سنة ١٩٨٤ ويتكون المقياس من قسمين، يتكون كل قسم من خمس فئات، فالقسم الأول صمم خصيصا للتأكد من وجود سلبيات خلال خدمات الإرشاد النفسي، ويختص القسم الثاني بالكشف عن النواحي الإيجابية الحيوية للصحة النفسية التي ينبغي التعرف عليها، وتدعيمها ما أمكن وهناك صورتان من المقياس صورة للراشدين وسورة لطلاب المدارس الثانوية.

ولقد أثبتت الباحثة صدق المقياس وقدر ب (٠.٧٦) بالنسبة أما الثبات فقدر بمعامل (٠.٨٤) وهو دال إحصائيا عند مستوى ١.٠٠٠...

١.٣.٥ مقياس الضغوط:

تم اقتباس هذا المقياس من طرف الباحث عبد الحق لبوازده سنة (٢٠١١) ولقد مر إعدادة بعدة مراحل حتى وصل إلى صورته النهائية حيث اعتمد الباحث على مختلف المقاييس التي صممت من قبل باحثين آخرين. ويتضمن ستة أبعاد المتمثلة في الضغوط الدراسية والضغوط الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية، وطريقة الإجابة عليه تأتي الإجابة على مختلف قدراته التي جاءت على طريقة لدكرت على سلم تدريجي من ٣ إلى ١ أي أنه يوجد أمام كل فقرة مقياس متدرج من ثلاث مستويات،

حيث يطلب من الطالب وضع علامة (X) على الاختبار الذي يناسبه (البوزدة، ٢٠١١: ١١٩).

ولقد تم التحقق من الإتساق الداخلي لفقرات المقياس، والتعرف على مدى ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية وكانت تتراوح ما بين ٠.٦٦ و ٠.٧٥ وهي دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠٠١. أما ثبات المقياس بلغ ٠.٨٦ وهو دال إحصائيا عند مستوى ٠.٠٠١. المعالجة الاحصائية:

تم الاعتماد على معامل الارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين متغيرات الدراسة.

٦. عرض ومناقشة النتائج

١.٦ عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

ينص الفرض الأول للدراسة الحالية أنه: "توجد علاقة إرتباطية دالة بين درجات أبعاد الضغوط (الدراسية، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية والانفعالية) ودرجات أبعادها إيجابيات الصحة النفسية (علاقات شخصية وطيدة، مهارات اجتماعية، مشاركة اجتماعية، عمل مشبع وترويح، قيم ومبادئ وأهداف) لدى الطالب الجامعي بالجزائر، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم تحديد العلاقة الارتباطية بين هذين المتغيرين باستعمال معامل الإرتباط لبيرسون ، فأسفرت النتيجة على الارتباط الموضح في الجدول التالي:

جدول ١: معاملات الارتباط بين درجات أبعاد الضغط ودرجات أبعاد إيجابيات الصحة النفسية.

المجموع الكلي	الانفعالية	الاجتماعية	الشخصية	الأسرية	الاقتصادية	الدراسية	الضغوط الصحة النفسية
	٠.٠٤-	** ٠.٣٠-	** ٠.٢٤-	** ٠.٣٠-	** ٠.١٥-	٠.٠١-	علاقات شخصية وطيدة
٠.٣٦-	٠.٠٤-	** ٠.٣٠-	** ٠.٢٤-	** ٠.٣٠-	** ٠.٢٠-	٠.٠١-	مهارات اجتماعية
	** ٠.٢٨-	** ٠.٤٠-	** ٠.٣٢-	٠.٢٨-	٠.١٨-	٠.٠٠-	مشاركة اجتماعية

عزيزة عنو ، نواره بادي

عمل مشيع وترويج	..٢-	..١١-	..١٤-	**	**	**
قيم ومبادئ وأهداف	..١٣-	..٢٧-	..٣٥-	**	**	**

(**) دال عند مستوى ٠.٠٠١ .

تبين مناقشة نتائج الجدول رقم (١) أن معاملات الارتباط بين درجات بعد شخصية وطيدة، ودرجات أبعاد الضغوط النفسية الآتية: (الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية) قدرت قيمها بالترتيب كما يلي: (٠.١٥- ، ٠.٣٠- ، ٠.٢٤- ، ٠.٣٠-) وهي دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠٠١ ، مما يؤكد وجود علاقات ارتباطية عكسية دالة احصائيا 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 فيكون له الاحترام والتقدير وهذا ما يخفف من ضغوطه الأسرية والاجتماعية كما قد يلجأ إلى طلب العون من طرف الذين يساندونه اجتماعيا في حالة حاجته المادية، وهذا ما يسهم في خفض تأثير الضغوط الاقتصادية عليه، وبفعل هذا الدعم الاجتماعي يستمتع الطالب بالأمن والاستقرار وهذا ما يخفف من إدراكه للضغوط الشخصية.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة جيمس كاندل (١٩٨٤) James Kandel التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين حجم الاهتمام الاجتماعي، وحجم الضغوط الحياتية، وكذلك فحص أثر الاهتمام الاجتماعي في تخفيف الأعراض الناجمة عن ضغوط الحياة ومعرفة العلاقة بين الاهتمام الاجتماعي، وكل من القلق والاكتئاب والعدوانية لدى الذين لديهم ضغوط حياتية مرتفعة، والذين لديهم ضغوط منخفضة، وشملت عينة الدراسة (٨٧) طالبا وطالبة من قسم علم النفس، وقد استخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس الاهتمام الاجتماعي من إعداد الباحث، وقائمة إعادة التوافق الاجتماعي من اعداد هولمز وراهي (١٩٧٦) Holmes Rahe وقائمة التأثير العاطفي

المتعدد من إعداد زكمان ولوبين (١٩٦٥) Zekman Loupine وأظهرت الدراسة وجود ارتباط سالب دال احصائيا بين الاهتمام الاجتماعي، وعدد الخبرات الضاغطة للطلبة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين القلق والاكتئاب والعدوانية وضغوط الحياة خصوصا لدى ذوي الاهتمام الاجتماعي المنخفض، وأن الاهتمام الاجتماعي الناتج عن العلاقات الاجتماعية الإيجابية له أثر في تخفيف تأثير الضغوط الحياتية وأثر في خفض إدراك هذه الضغوط (الزبيدي، ٢٠٠٧: ٧٠).

كما يلاحظ أيضا من خلال مناقشة نتائج الجدول رقم (١) أن معاملات الارتباط بين درجات بعد مهارات اجتماعية ودرجات أبعاد الضغوط الآتية: (الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية) قدرت قيمها بالترتيب كما يلي: (-٠.٢٠، -٠.٣٠، -٠.٢٤، -٠.٣٠) وهي دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠٠١، مما يؤكد وجود علاقات ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين بعد مهارات اجتماعية وأبعاد الضغوط، وهذا يعني أنه كلما زادت المهارات الاجتماعية عند الطلبة كلما نقص مستوى ضغوطهم الاقتصادية والأسرية، والشخصية والاجتماعية، وتفسر هذه النتيجة بأن الطالب الجامعي الذي يتصف بمهارات اجتماعية، قادر على فهم ذاته وفهم الآخرين وفهم المواقف الاجتماعية، فهي تستهل حل المشكلات الحياتية من خلال معرفة العواطف والسيطرة عليها وإدارة الذات وتمييز مشاعر الآخرين والمعالجة أو التعامل مع العلاقات الاجتماعية.

وهذا ما يؤدي إلى التخفيف من حدة الضغوط التي يواجهها الطلبة في حياتهم حيث تشير المهارات الاجتماعية للطلبة إلى قدراتهم الجامعية، وهو السبيل لنقص إدراكهم الضغوط الأسرية والاجتماعية، كما أن الشخص الماهر اجتماعيا يستطيع التفاعل مع صعوبات وعقبات حياته المختلفة، ولذا فإن الطالب الذي يتمتع بهذه الخاصية يستطيع أن يتدبر أمره ماديا 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.

وتؤكد هذه النتائج ما توصل إليه رين ماركل (١٩٧٩) Ren Markel، عن المهارات الاجتماعية حيث قال أنها مخزون من السلوكات 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 (الينا، ٢٠٠٨: ٦٦).

كما كشفت مناقشة نتائج الجدول (١) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات بعد المشاركة الاجتماعية ودرجات أبعاد الضغوط (الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) قدرت بالترتيب كمايلي: ٠.٣٢، -٠.٤٠، ٠.٢٨، وهي دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠١، مما يؤكد وجود علاقات ارتباطية عكسية بين بعد المشاركة الاجتماعية وأبعاد الضغوط وهذا يعني أنه كلما ارتبطت مشاركة الطلبة في الأنشطة الاجتماعية كلما نقص مستوى ضغوطهم الشخصية والاجتماعية والانفعالية.

ولقد أثبتت هذه النتائج بأن إدراك الطالب الجامعي لمعاملة الأساتذة، والعلاقات مع الزملاء أو الأقارب بأنها جيدة ومريحة، يجعله يشاركهم في العديد من الأنشطة الجماعية ويسعى للتفاعل الاجتماعي الإيجابي، ويكون ذلك بإظهار التعاون وتبادل الآراء بينهم والتجارب والخبرات، وهو ما ينعكس إيجابيا على إحساسه بقيمة كفاءته وثقته بنفسه، فيخفف بذلك أثر الضغوط الشخصية والانفعالية والاجتماعية على حد سواء، وقد تؤدي علاقات الطالب الحسنة مع أفراد الوسط الجامعي إلى تأدية الأعمال بشكل جيد، بوجود المشاركة الاجتماعية الإيجابية بين الطلبة والوسط الجامعي يمكنهم من توظيف طاقهم وإمكانياتهم والاستفادة منها في أعمال تعود بالفائدة عليهم، وهذا من شأنه أن يخفف من مستوى ضغوطهم الاجتماعية.

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه الدراسة التي قام بها الصبان (١٩٩٩) والتي هدفت إلى التعرف على المشكلات التي تؤدي إلى الضغوط لعينة من الطلبة بكلية التربية بمدينة جدة، واشتملت أدوات القياس 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، وكشفت أيضا أن طلبة الجامعة الذي يعانون من سوء العلاقات مع الآخرين، تزيد مستويات ضغوطهم والعكس صحيح (العمرى، ٢٠١٢: ٥٥).

كما تبين من خلال مناقشة نتائج الجدول رقم (١) أن معاملات الارتباط بين درجات بعد عمل مشبع وترويح ودرجات أبعاد الضغوط النفسية الآتية (الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) قدرت قيمتها بالترتيب كمايلي: -٠.٢٠، ٠.١٩، ٠.٢٦، وهي

معاملات دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠٠١. مما يؤكد وجود علاقات ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين عمل مشبع وترويح وأبعاد الضغوط، وهذا يعني أنه كلما زادت ممارسة الطلبة لهواياتهم ومشاركتهم في الأنشطة الترويحية كلما انخفض مستوى الضغوط الشخصية والاجتماعية والانفعالية، وتفسر هذه النتائج 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 الانفصالية والشخصية والاجتماعية، 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 الضغوط الشخصية.

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة مشرف (٢٠٠٠) حيث ركزت على التعرف على أهم مجالات المشكلات التي يعاني منها طلبة وطالبات السنة الأولى والرابعة بكليات جامعة صنعاء والتي تؤدي إلى خلق ضغوطات نفسية لهم، واستخدمت الدراسة الاستبيان كأداة لجمع البيانات، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها أن هناك مشكلات متصلة بالنظام الجامعي، وأن عدم اهتمام طلبة الجامعة بالهوايات والأنشطة المشتركة بين الطلبة من شأنه أن يخلق ضغوطات نفسية تحول دون تحقيق التكيف النفسي للطلبة (القدومي، ٢٠١١: ٨١).

ولقد تبين من خلال مناقشة نتائج الجدول رقم (١) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات بعد قيم ومبادئ وأهداف ودرجات أبعاد الضغوط الآتية (الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) بلغت قيمها بالترتيب كمايلي: -٠.٢٥، -٠.٣٠، -٠.٢٥، -٠.١٩. وهي دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠٠١، مما يؤكد وجود علاقات ارتباطية عكسية بين قيم ومبادئ وأهداف وأبعاد الضغوط. وهذا يعني أنه كلما زاد تمسك طلبة الجامعة بالقيم الأخلاقية وبالمبادئ، وتحديد لهم لأهداف واقعية في حياتهم كلما انخفض مستوى الضغوط الاقتصادية والأسرية والشخصية والاجتماعية

والإنفعالية وتعني هذه النتيجة بأنه كلما تبنى طلبة الجامعات القيم والمبادئ الأخلاقية السائدة في مجتمعهم كلما وجه سلوكهم في طريق التكامل والانسجام، وهذا ما يجعلهم يتوافقون مع أفراد أسرهم وأقرانهم وأساتذتهم في الجامعة، وهذا ما يخلق استقرار انفعالي يسهم في تحديد أهداف شخصية مقبولة، ويسعون بذلك جاهدين لتحقيقها في إطار أهداف الجماعة والمجتمع الذي يعيشون فيه وتعتبر القيم الأخلاقية من إيجابيات الصحة النفسية التي تساعد الأفراد على التعامل مع البيئة المحيطة وتخطي الضغوط واكتساب السلوكيات المقبولة اجتماعيا. وهذا ما يمكن تفسيره في ضوء ما اتجه إليه رواد النظرية الاجتماعية، فقد أكدوا أن اكتساب الفرد لعادات وقيم فعالة تساعده في التعاون مع الآخرين على مواجهة المواقف التي تحتاج إلى اتخاذ قرارات، فإذا اكتسب الفرد القيم التي تتناسب مع ثقافة مجتمعه فهو في صحة نفسية سليمة.

وانطلاقا مما سبق يبدو واضحا أن هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين درجات أبعاد الضغوط إيجابيات الصحة النفسية وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه الدراسة التي قام بها محروس (٢٠٠٢) والتي سعت إلى معرفة العلاقة بين مستوى السواء النفسي ومستوى الضغوط وشملت عينة الدراسة (١٢٠) طالبا وطالبة. واستخدمت الدراسة مقياس أحداث الحياة الضاغطة ومقياس جودة الصحة النفسية ومقياس عمليات تحمل الضغوط (دراسة حالات)، وكشفت الدراسة عن وجود ارتباط سالب دال احصائيا بين مستوى السواء النفسي، ومستوى الضغوط النفسية للشباب الجامعي، وكذلك عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية (العمرى، ٢٠١٢: ٦٠).

٢.٦ عرض ومناقشة الفرضية الثانية:

ينص الفرض الثاني للدراسة الحالية أنه: "توجد علاقة ارتباطية دالة بين درجات أبحاث الضغوط (الدراسية، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) ودرجات أبعاد سلبيات الصحة النفسية (سلوك غير ناضج، عدم الاستقرار الانفعالي، الشعور بعدم التكافؤ، معوقات بدنية، مظاهر عصبية) لدى طلبة الجامعة، تم استخدام مقياس الصحة النفسية ومقياس الضغوط، وتم معالجة النتائج احصائيا باستخدام معامل الارتباط ببيرسون وجاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول ٢: معاملات الارتباط بين درجات أبعاد الضغوط ودرجات أبعاد سلبيات الصحة النفسية.

معامل الارتباط الكلي	الانفعالية	الاجتماعية	الشخصية	الأسرية	الاقتصادية	الدراسية	الضغوط الصحة النفسية
	** ٠.٢٢	** ٠.١٩	٠.١٠	٠.٠٩	٠.٠١	** ٠.٢٠	سلوك غير ناضج
	** ٠.٥٢	** ٠.٣٩	** ٠.٥٤	** ٠.٣٦	** ٠.٤٤	** ٠.٣٠	عدم الاستقرار الانفعالي
٠.٦٠	** ٠.٥٧	** ٠.٢٤	** ٠.٥١	** ٠.٢٩	** ٠.٢٤	** ٠.٤٩	الشعور بعدم التكافؤ
	** ٠.٢٧	** ٠.٣١	** ٠.٤٩	** ٠.٤٠	** ٠.٣٠	** ٠.٢٤	معوقات بدنية
	** ٠.٣٨	** ٠.٢٠	** ٠.٣٧	** ٠.٢٥	** ٠.٣٣	** ٠.٢٢	مظاهر عصبية

(**) دال احصائيا عند مستوى ٠.٠٠١.

يتبين من خلال مناقشة نتائج الجدول رقم (٢) أن معاملات الارتباط بين درجات أبعاد الضغوط الدراسية والانفعالية وبعد سلوك غير ناضج بلغت قيمتها (٠.٢٠، ٠.١٩) وهي دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠٠١ مما يؤكد وجود علاقات ارتباطية طردية دالة احصائيا. مما يعني أنه كلما زادت الضغوط الدراسية والانفعالية كلما زاد السلوك الغير الناضج لدى الطالب الجامعي.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة شحاته (٢٠١٠)، التي سعت إلى الكشف عن العلاقة بين إدارة الذات والضغوط الدراسية لدى عينة طلبة الجامعة، حيث تكونت من (١٢٣) طالب(ة)، وتم استخدام مقياس الضغوط الدراسية ومقياس إدارة الذات، وأضحت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الفشل في إدارة الذات والضغوط الدراسية لدى طلبة الجامعة (العمرى، ٢٠١٢: ٥٦).

ثم تبين من خلال مناقشة نتائج الجدول رقم (٢) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد الضغوط (الدراسية، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) ودرجة بعد عدم الاستقرار الانفعالي بلغت بالترتيب كمايلي: (٠.٣٠، ٠.٤٤، ٠.٣٦، ٠.٥٤، ٠.٣٩، ٠.٥٢) مما يؤكد وجود علاقات ارتباطية طردية دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠١.

ولقد أبدت دراسة شوكت (٢٠٠٠) هذه النتيجة، حيث هدفت إلى التعرف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي، والضغوط الدراسية والكفاية الشخصية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٩) طالب(ة)، وتوصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين عدم الاتزان الانفعالي ومستوى الضغوط الدراسية للطلبة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين عدم الاتزان الانفعالي وعدم الكفاية الشخصية لدى الطلبة (أحمد، ٢٠١٤: ٢٥).

كما يتضح من خلال مناقشة نتائج الجدول رقم (٢) أن معاملات الارتباط بين درجات أبعاد الضغوط (الدراسية، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) ودرجات بعد الشعور بعدم التكافؤ وبلغت قيمها بالترتيب كالآتي: (٠.٤٩، ٠.٢٤، ٠.٢٩، ٠.٥١، ٠.٢٤، ٠.٥٧) مما يؤكد وجود علاقات ارتباطية طردية دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠١.

ويمكن تفسير هذه النتائج بأن الطلبة كلما كانوا يعانون الضغوط كلما ازداد لديهم الشعور بعدم التكافؤ، مما يزيد من عدم تقديرهم لذواتهم وعدم القدرة على التعامل مع الأساتذة والزملاء والميل إلى الوحدة النفسية والانعزال والسلبية في المواقف الدراسية والحياتية وعدم التوافق النفسي الاجتماعي والشعور بالاغتراب النفسي الاجتماعي داخل الوسط الجامعي وضعف الإمكانيات والقدرات وعدم النجاح وصعوبة التحصيل الدراسي بسبب التغيب وعدم المراجعة وصعوبة التفاعل الاجتماعي مما يؤدي إلى الشعور بعدم التكافؤ.

ولقد أبدت هذه النتائج ما توصل إليه الباحثان توبنز زكوهن (١٩٩٦) Tobeز، Kohen في دراستهما حول المشكلات الشائعة لدى طلبة الجامعة، وعلاقتها بالضغوط، وقد ركزا من خلالها على تكرار هذه المشكلات في حياتهم وتوصلا إلى نتيجة مهمة، مفادها أن أهم المشكلات الشائعة لدى طلبة الجامعة تتمثل في النزعات المرتبطة

بالعلاقات بين الزملاء والمشاكل المالية ومشاكل التقدير الذاتي، وكان لهذه المشكلات ارتباط وثيق بارتفاع مستوى الضغوط لديهم (ألينا، ٢٠٠٨: ١٤٠).

كما تبين من خلال مناقشة نتائج الجدول (٢) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد الضغوط (الدراسية، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) ودرجات بعد معوقات بدنية بلغت بالترتيب كالآتي: (٢٤، ٣٠، ٤٠، ٤٩، ٣١، ٢٧) مما يؤكد وجود علاقات ارتباطية طردية دالة احصائيا عند مستوى ٠٠٠١.

ولقد اتفقت هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة عمر والدغيم (٢٠٠٤) حول أثر بعض المتغيرات كالمستوى الدراسي كالحالة الصحية على مستوى الضغوط النفسية، وتكونت العينة من (٧١٥) طالب(ة) بجامعة 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 (البننا، ٢٠٠٨: ١٣٩).

كما اتضح من خلال مناقشة نتائج الجدول (٢) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد الضغوط (الدراسية، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) ودرجة بعد مظاهر عصبية قدرت بالترتيب كالآتي: (٢٢، ٣٣، ٢٥، ٣٧، ٢٠، ٣٨)، مما يؤكد وجود علاقات ارتباطية طردية دالة احصائيا عند مستوى ٠٠٠١.

وتعني هذه النتيجة أنه كلما ارتفعت الضغوط ازدادت المظاهر العصبية لدى طلبة الجامعة مما يزيد من مستوى القلق والتوتر والشعور بالضيق والمشاعر غير السارة، مما يؤدي إلى خلل في الوظائف البيولوجية وإلى خلل في إفراز الهرمونات وبالتالي ظهور اضطرابات سيكوسوماتية تؤثر على التحصيل الأكاديمي واضطراب الوظائف المعرفية والتقدير السلي للذات والعجز عن اشباع ما لديهم من طاقات.

ولقد اتفقت هذه النتائج مع ما توصلت إليه الدراسة التي قام بها فهبي مصطفى (١٩٧١) والتي استهدفت التعرف على العلاقة بين صحة الشباب النفسية ونجاحهم في حل مشكلاتهم في مصر وكانت أداة الدراسة قائمة موني Mony للصحة النفسية،

طبقت على عينة قوامها ٥٦٠ طالبا جامعيًا، ولقد توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين ارتفاع مستوى صحة الشباب النفسية المتمثلة بالسيطرة على مشاعر القلق والشعور بالرضا والأمن، ونجاحهم في معالجة مشكلاتهم والتخفيف من ضغوطهم النفسية (فهيم، ١٩٧١: ٧٥).

وانطلاقًا مما سبق يبدو واضحًا أن هناك علاقة ارتباطية بين درجات أبعاد الضغوط (الدراسية، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) ودرجات أبعاد سلبيات الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة بالجزائر مما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

ومما تجدر الإشارة إليه أن شخصية الطالب المتوافقة تكون سوية بقدر ما تنطوي عليه من حرية، ومرونة تجاه المتطلبات البيولوجية ومتطلبات العالم الخارجي الاجتماعية والأخلاقية والدراسية فتكون أقل عرضة للضغوط، إلا أن هذه المرونة تفتقدها شخصية الطالب الجامعي السيئة التوافق غير المتزنة، الأمر الذي يجعل صاحبها يتخبط بصورة عشوائية وغير عقلانية من أجل الوصول إلى غايته التي يفشل في الوصول إليها في نهاية المطاف، وهذا ما يزيد من شعوره وإدراكه لمختلف الضغوط التي يتعرض لها في حياته.

ولقد أشار هوقن (١٩٧٦) بخصوص العلاقة بين الضغوط والصحة النفسية التي تتطلب الالتزام بالنسبة إلى الحياة والسعي وراء الأهداف التي يختارها الفرد وقدرته على تحمل مسؤولية حياته، وتوحد أو تكامل شخصيته، وتتحقق أيضا من خلال الشعور الذاتي أو إدراك الذات من خلال الإرادة، حتى يتسنى له التخفيف من حدة الضغوط ومواجهتها فإن لم يستطع الفرد تحمل مسؤولية أعماله واختياراته وعدم تقبل نواحي ضعفه وعدم إدراك التناقضات فذلك يعني الاضطراب النفسي والصحة النفسية السيئة والهزيمة والاستسلام للأزمات وما تحمله من ضغوط (أحمد، ٢٠١٤: ١٦).

ومما تجدر الإشارة إليه أن لشخصية الطالب ومستوى صحته النفسية دورا أساسيا في علاقتها بمصادر الضغط، فالاهتمام ينحصر في دور الاستعداد الشخصي في التعامل مع هذه المصادر وانعكاسها على الصحة البدنية والنفسية للطلاب، وبهذا الصدد يتفق الباحثون في هذا المجال على أن شخصية الفرد وسماتها لها دور في نوعية الاستجابة لمصادر الضغط.

٧. خاتمة:

ومما سبق نستنتج أن شخصية الطالب المتوافقة تكون سوية بقدر ما تنطوي عليه من حرية، ومرونة تجاه المتطلبات البيولوجية ومتطلبات العالم الخارجي الاجتماعية والأخلاقية والدراسية فتكون أقل عرضة للضغوط، إلا أن هذه المرونة تفتقدها شخصية الطالب الجامعي السيئة التوافق غير المتزنة، الأمر الذي يجعل صاحبها يتخبط بصورة عشوائية وغير عقلانية من أجل الوصول إلى غايته التي يفشل في الوصول إليها في نهاية المطاف، وهذا ما يزيد من شعوره وإدراكه لمختلف الضغوط التي يتعرض لها في حياته.

ومما تجدر الإشارة إليه أن لشخصية الطالب والمستوى صحته النفسية دورا أساسيا في علاقتها بمصادر الضغط، فالاهتمام ينحصر في دور الاستعداد الشخصي في التعامل مع هذه المصادر وانعكاسها على الصحة البدنية والنفسية للطلاب، وبهذا الصدد يتفق الباحثون في هذا المجال على أن شخصية الفرد وسماتها لها دور في نوعية الاستجابة لمصادر الضغط.

٨. قائمة المراجع:

- أحمد، أشرف عبد العظيم. (٢٠١٤): الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي لدى عينة من طالبات كلية التربية بالبيضاء، رسالة ماجستير، جامعة عمر المختار، ليبيا.
- الينا، أنور حمودة (٢٠٠٨): المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى، مجلة جامعة الأقصى، المجلد ١٢، العدد الثاني، جامعة الأقصى، غزة.
- جمعة، سيد يوسف (٢٠٠٠): الفروق بين الذكور والإناث في إدراك أحداث الحياة المثيرة للمشقة، مجلة علم النفس. العدد ٣٠، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- حسن، صادق عبده (٢٠١١): الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر، مذكرة ماجستير في علم النفس، تخصص الإرشاد والصحة النفسية، جامعة الجزائر (٢)، الجزائر.
- الداھري، صالح حسن، (١٩٩٢): الشخصية والصحة النفسية، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد.

- الزبيدي، كامل علوان، (١٩٩٧): بناء مقياس للصحة النفسية لطلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد ٢٢، بغداد.
- الزبيدي، كامل علوان، (٢٠٠٧): دراسات في الصحة النفسية، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- السميان، تامر حسن علي، (٢٠١٤): سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، ط ١، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- لممني، زيد بهلول، (١٩٩٧): الزمن والتحمل النفسيان وعلاقتهما بالصحة النفسية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- العمري، مرزوق بن أحمد، (٢٠١٢): الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الدراسي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث، رسالة ماجستير، تخصص إرشاد نفسي، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- عطية، فهيم، مصطفى، (١٩٧١): الصحة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف، مكتبة الخارجي، القاهرة.
- القدومي، حركة عزت، (٢٠١١): ادراكات طلبة الجامعة اريد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الدراسات الإنسانية، المجلد ١٩، العدد الأول، قسم الإرشاد النفسي والتربوي، جامعة إريد الأهلية، الأردن.
- لبوازدة، عبد الحق، (٢٠١١): تأثير الضغط النفسي على التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين، مذكرة ماجستير تخصص علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر ٢، الجزائر.
- الهابط، محمد السيد، (١٩٨٧): دعائم صحة الفرد النفسية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.