وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة يحي فارس بالمدية

كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة (جامعة المدية)

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالبتين:

- حنان مخلوفي
- نور الهدى سعيداني

تحت إشراف الأستاذة:

- د.الحطاح زبيدة

السنة الجامعية 2021/2020

شكر وعرفان

اللهم لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضى ، الشكر و الحمد لمن

له الفضل من قبل ومن بعد.

فإنا نحمد الله حمدا كثيرا طيبا مباركا على ما وفقنا إليه ، و وفقنا إلى إتمام هذه الدراسة وإخراجها على هذا النحو بعد طول معاناة ، فـ لله الحمد و المنة ،كما نتقدم بالشكر و التقدير إلى الدكتورة "الحطاح زبيدة" على قبولها الإشراف على هذه الرسالة وعلى ما منحتنا إياه من علم و رأي و تقدير وساهمت في إخراج البحث على هذا النحو ، كما أقدم عظيم الشكر و الإمتنان" للأستاذ شهري" توفيق على ما بذله من وقت وجهد في مساعدتنا ، في فهم و إجراء العمليات الإحصائية المتعلقة بهذه الدراسة ، فنشكره على صبره وتواضعه رغم كثرة مشاغله ومسؤولياته .

ونتقدم بالشكر إلى كل من قدم المساعدة والتشجيع لإنجاز هذه الرسالة وجزاهم الله خير الجزاء .

الإهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام علي سيدنا محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم وعلى اله وصحبه أجمعين أما بعد:

أهدي ثمرة عملي هذا إلى من قال فيهما الله عز وجل:

"واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربي ارحمهما كما ربيا ني صغيرا"

الإسراء الاية24

إلى الذي أحمل إسمه بكل فخر إلى سندي وملاذي إلى الذي رافقني بالحب و الرعاية الدعاء أبي الغالي "لخضر " أطال الله في عمره .

إلى التي لا يطيب النهار إلا برؤيتها ولا تحلو الأيام إلا بوجودها ، إلى التي حملتني وهنا على وهن وآثرتني على نفسها أمي الحبيبة "تركية " أطال الله في عمرها

إلى من كانوا معي في السراء و الضراء إخوتي محمد ، زوبير، فاطمة ، سعيد ، حمزة ، عبد الجبار .

وإلى زوجاتهم "ربيعة،دليلة،نورة"

إلى البراعم الصغار وبهجة العائلة يوسف أنيس ، سارة ، سيف الدين ، إبراهيم ملاك ، مرام ، محمد، منصف، أسيا ، آدم ، تقي الدين ، وليد ، إكرام.

إلى من ساعدوني وساندوني ، جزاهما الله كل خير إبنة عمتي خديجة ، وإبنة خالتي سارة

إلى رفيقاتي دربي أسماء ونسيمة.

كما أهدي ثمرة جهدي إلى الدكتورة الكريمة " الحطاح زبيدة " التي لم تبخل علينا بالمساعدة

وتقديم النصائح والتوجيهات الضرورية .

إلى من تقاسمت معها شفاء هذا العمل صديقتي نور الهدى .

إلى كل صديقاتنا وزميلاتها وزملائنا في الجامعة يحي فارس بالمدية وإلى كل الأساتذة وكل

طلبة ماستر تخصص علم النفس العيادي لكلية العلوم الاجتماعية دفعة2021/2020.

_ حنان_

الإهـــداء

إلى كل من نطق بكلمة التوحيد لسانه وصدقها قلبه ، إلى كل من صلى على خير البرية محمد عليه الصلاة والسلام.

إلى من علمني أن الدنيا كفاح وسلاحها العلم و المعرفة ،إلى الذي لم يبخل علي بأي شيء ، إلى من سعى لأجل راحتي ونجاحي ، إلى قرة عيني و من أحمل إسمه أبي الغالي "رشيد".

إلى من ساندتني في صلاتها ودعائها ، إلى من سهرت الليالي تنير دربي ،إلى من تشاركني أفراحي و آساتي ، إلى نبع العطف و الحنان إلى أجمل إبتسامة في حياتي إلى أروع امرأة في الوجود

أمي الغالية "مليكة".

إلى الذين تقاسمت معهم رحم أمي وظفرت بهم هدية من الأقدار إخوة فعرفوا معنى الأخوة ، إخوتي :"عبد النور" وزوجته " أمينة" ، "عبد المنعم" وزوجته "كريمة" وآخر عنقود العائلة "فارس" دون أن أنسى إبنة خالتي "ضحى ".

أقدم إهداء خاص إلى براعم العائلة :" أنفال "،"توفل".

إلى رفيق الدرب وشريك الحياة و الصديق الوفي خطيبي المحب "بوزيد".

كما أهدي ثمرة جهدي إلى أستاذتي الكريمة " الدكتورة الحطاح زبيدة" التي كلما تظلمت الطريق أمامي لجأت إليها، فأنارتها لي وكلما دب اليأس في نفسي زرعت فيا الأمل لأسير قدما، وكلما سألت عن معرفة زودتني بها وكلما طلبت كمية من وقتها الثمين وفرته لي بالرغم من مسؤولياتها المتعددة.

إلى من تحملت معي عناء هذا البحث وكانت نعم الرفيقة و الصديقة الوفية "حنان".

إلى صديقات العزيزات و الأخوات التي لم تنجبهم أمي:" خديجة" ، "نجية"،نبيلة " " رانيا"،" حفيظة "،" عائشة "،" لامية"، "فريدة" .

إلى كل من جمعني معهم المشوار الدراسي من بدايته لنهايته ، إلى كل من هم على الدرب سائرون.

إلى من أحببناهم بإخلاص وبادلونا نفس الشعور .

إلى كل من عرفني وسيعرفني إن شاء الله.

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي.

- نور الهدى -

الفهرس

شكر وعرفان

الإهداء

الفهرس

قائمة الجداول

ملخص الدراسة

مقدمة:.....**Erreur ! Signet non défini**

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة 4

1/ إشكالية الدراسة: 4

2/ فرضيات الدراسة:..... 7

3/ أهداف الدراسة:..... 7

4/ أهمية الدراسة:..... 8

5/المفاهيم الإجرائية للدراسة: .....**Erreur ! Signet non défini**

6/ الدراسات السابقة:..... 10

7/ التعقيب علي الدراسات السابقة:..... 15

الفصل الثاني: الضغوط الأكاديمية 19

تمهيد: 19

1/مفهوم الضغوط الأكاديمية:..... 19

2/ مصادر الضغوط الأكاديمية: 20

3/ الأثار المترتبة عن الضغوط الأكاديمية: 20

4. اتجاهات دراسة الضغوط الأكاديمية : 23

5. النظريات المفسرة للضغوط الأكاديمية:..... 24

6/ الضغوط الأكاديمية وطلاب الجامعة :..... 26

7/ المشكلات التي يواجهها طلبة الجامعة : 27
8. أساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية: 27
خلاصة الفصل:..... 29
الفصل الثالث: الصحة النفسية..... 31
تمهيد : 31
1/ مفهوم الصحة النفسية :..... 32
2/بعض المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية :..... 34
3/ أهداف تحقيق الصحة النفسية السليمة المتوافقة :..... 35
4/ النظريات النفسية والعلاجية المفسرة للصحة النفسية :..... 35
5/ معايير الصحة النفسية : 40
6/ مستويات الصحة النفسية :..... 41
7/مناهج الصحة النفسية :..... 42
8/مظاهر وخصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية السليمة..... 42
9. الصحة النفسية للطالب الجامعي: 45
10. تعريف الطالب الجامعي:..... 45
11. خصائص الطالب الجامعي..... 46
12/الصعوبات التي يواجهها الطالب الجامعي : 47
خلاصة الفصل:..... 50
الفصل الرابع: منهجية البحث 52
تمهيد: 52
1_المنهج المستخدم في الدراسة :..... 52
2. مجتمع الدراسة:..... 52
3_ الدراسة الاستطلاعية :..... 53

4_حدود الدراسة : 53
5_ عينة البحث: 53
6/أدوات الدراسة: 54
الفصل الخامس: معطيات البحث وعرض ومناقشة نتائج البحث 71
1_معطيات البحث : 71
2/ عرض التحليل وتفسير نتائج فرضيات الدراسة: 72
الاستنتاج العام: 81
الصعوبات : 82
إقتراحات الدراسة : 82
خاتمة ..... **Erreur ! Signet non défini.**
قائمة المصادر والمراجع 87
الملاحق 93

قائمة الجداول

الرقم	العنـــــوان	الصفحة
1	يوضح أهم المظاهر الخاصة بالصحة النفسية في ضوء النظريات النفسية	40
2	يمثل معامل ارتباط درجة كل مفردة مع الدرجة الكلية للبعد لمقياس الضغوط الأكاديمية على الطالبات	57
3	يبين العبارات الأصلية و العبارات المعدلة لمقياس الضغوط الأكاديمية	59
4	يبين إعادة ترتيب البنود على الأبعاد لمقياس الضغوط الأكاديمية	60
5	يبين نسبة إتفاق المحكمين على البنود المعدلة لمقياس الضغوط الأكاديمية	61
6	يبين نتائج ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس	63
7	يبين نتائج حساب معاملات الارتباط للأبعاد مع الدرجة الكلية	64
8	يبين نتائج معامل ألفا لكرونباخ	64
9	يوضح الإستجابة الثلاثية على مقياس الصحة النفسية	66
10	يوضح العبارات الموجبة و السالبة لمقياس الصحة النفسية	66
11	يبين ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس	69
12	يبين معامل ألفا لكرونباخ	70
13	يبين المعطيات العامة لمتغير الضغوط الأكاديمية	72
14	يبين المعطيات العامة لمتغير الصحة النفسية	73
15	يبين العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية و الدرجة الكلية للصحة النفسية	74
16	يبين العلاقة الارتباطية بين الدرجة الجزئية لبعد الجو الأسري السائد و الدرجة الكلية للصحة النفسية	75
17	يبين العلاقة الارتباطية بين الدرجة الجزئية لبعد التركيز على العمل الأكاديمي و الدرجة الكلية للصحة النفسية	77
18	يبين العلاقة الارتباطية بين الدرجة الجزئية لبعد متطلبات الحياة الأكاديمية و الدرجة الكلية للصحة النفسية	79
19	يبين العلاقة الارتباطية بين الدرجة الجزئية للأهداف المستقبلية والدرجة الكلية للصحة النفسية	80

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلي الكشف عن الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة بجامعة يحي فارس بالمدية من خلال الوقوف علي طبيعة العلاقة بين الدرجة الجزئية لأبعاد الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية للصحة النفسية لدي طلبة الجامعيين.

وقد تم اعتماد مقياس الضغوط الأكاديمية للباحثة زينب عبد العليم بدوي، ومقياس الصحة النفسية للباحث الدكتور صلاح محمد مكاوي، حيث كانت العينة(91) طالب لموسم الجامعي(2021/2020)

باستخدام المنهج الوصفي التحليلي بحساب معامل ارتباط بيرسون حيث توصلت النتائج إلى :

ـ وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية ومتوسط الدرجة الكلية للصحة النفسية لدي عينة من طلبة الجامعة.

. وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد الجو الأسري(للضغوط الأكاديمية) ومتوسط الدرجة الكلية للصحة النفسية لدي عينة من طلبة الجامعة.

ـ وجود علاقة ارتباطية احصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد التركيز علي العمل الأكاديمي(للضغوط الأكاديمية) ومتوسط الدرجة الكلية للصحة النفسية لدي عينة من طلبة الجامعة.

ـ وجود علاقة ارتباطية احصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد متطلبات الحياة الأكاديمية(للضغوط الأكاديمية) ومتوسط الدرجة الكلية للصحة النفسية لدي عينة من طلبة الجامعة.

. وجود علاقة ارتباطية احصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد الأهداف المستقبلية(للضغوط الأكاديمية) ومتوسط الدرجة الكلية للصحة النفسية لدي عينة من طلبة الجامعة.

وطبقت الدراسة علي عينة بحثية متكونة من(91)علي عينة من طلبة جامعة يحي فارس بالمدية في قسم العلوم الاجتماعية بعدما تم حساب معامل الصدق والثبات وتحكيم مقياس الضغوط الأكاديمية ومقياس الصحة النفسية ومنه أشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية قوية عكسية سالبة.

مقدمـــــة

مقدمة

يتعرض طلاب الجامعات باختلاف تخصصاتهم وظروفهم ونمط معيشتهم إلى ضغوط نفسية واجتماعية وأكاديمية ،وهذه الضغوط قد يكون لها تأثير سلبي في مختلف الجوانب الأكاديمية علي الصحة النفسية لطلبة الجامعة ،وهنا تكون الحياة الإنسانية للطلبة مضطربة نتيجة تغيرات متباينة فعي لا تخلو من التوتر والضيق الناشئة عن الضغوط التي يواجهها من يحي في عالم سريع التغير.

يواجه طلبة الجامعة ضغوط أكاديمية نتيجة عدة عوامل تتمثل في المتطلبات الملقاة علي عاتقهم كالمتطلبات الأكاديمية التي تتمثل في المناهج غير المرنة، والاستذكار، والتحصيل والامتحانات، والتي تمثل عبئا علي الطلبة ، فضلا عن أن طموحات الوالدين المتعلقة بمستقبل الطالب قد تتخطي قدراته وإمكاناياته أو استعداده، ومن ثم يعيش الوالدان قلقا يتعلق بمستقبل ابنهم، حيث ينتقل هذا القلق للطالب مما يجعله يعيش صراعات بين رغبة تحقيق الطموحات وبين عجزه عن تحقيق هذه الطموحات والإمكانيات.

وعلى هذا الأساس سيتم في إذا البحث عن الكشف علي مدي تأثير الضغوط الأكاديمية علي الصحة النفسية للطالب.

ومن هذا المنطلق تضمنت الدراسة جانبين: أحدهما نظري والآخر تطبيقي يحتويان علي خمسة فصول مرتبة كما يلي:

الفصل الأول: ويتمحور حول الإطار العام للدراسة، وسيعرض فيه إشكالية الدراسة، تحديد تساؤلاتها، صياغة الفرضيات تبعا لذلك، وأهداف وأهمية الموضوع، تحديد المفاهيم الإجرائية والدراسات السابقة والتعقيب عليها،.

الفصل الثاني: يتضمن موضوع الضغوط الأكاديمية ويتم التطرق فيه إلى مفهوم الضغوط الأكاديمية، مصادر الضغوط الأكاديمية والآثار المترتبة عن الضغوط الأكاديمية، وكذلك أهم اتجاهات دراسة الضغوط الأكاديمية والنظريات المفسرة، الضغوط الأكاديمية وطلبة الجامعة، والمشكلات التي يعاني من طلبة الجامعة، وأهم أساليب لمواجهة الضغوط الأكاديمية.

الفصل الثالث: تمحور حول موضوع الصحة النفسية وسيتم التطرق فيه إلى مختلف التعاريف المتناولة لمفهوم الصحة النفسية، بعض المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية، أهداف الصحة النفسية المتوافقة، والنظريات المفسرة والعلاجية للصحة النفسية، معايير الصحة النفسية، مستويات الصحة النفسية، مناهج الصحة النفسية، مظاهر وخصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية، الصحة النفسية للطالب الجامعي، مفهوم الطالب الجامعي، خصائص الطالب الجامعي، صعوبات التي يواجهها الطالب الجامعي.

الفصل الرابع: ويضم منهجية البحث والإجراءات الميدانية بداء من بالمنهج المتبع،والدراسة الاستطلاعية، ومجتمع الدراسة، وعينة البحث، وحدود الدراسة، أدواتها ومختلف الأساليب الإحصائية المتبعة.

الفصل الخامس: وتم فيه إيجاد فيه معطيات البحث،وعرض وتحليل النتائج ومناقشتها، وبعد معالجة نتائج الدراسة الميدانية توصلت إلى مجموعة من مقترحات تساهم في تحسن من مستوي الصحة النفسية.

الفصل الأول:الإطار العام للدراسة.

1-إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3-أهداف الدراسة

4-أهمية الدراسة

5- المفاهيم الإجرائية للدراسة

6-الدراسات السابقة

7- التعقيب علي الدراسات السابقة

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1-إشكالية الدراسة:

يعتبر الاهتمام بالصحة النفسية للفرد من القضايا الرئيسية الملحة التي تفرض نفسها على المجتمع الإنساني ككل، ومن أهم الأهداف التي يسعى إليها علماء النفس و الطب النفسي لتحقيقها ، تتجلى أهميتها في جعل الفرد يعيش بسلام وسلام مع الناس وتوافق نفسي و اجتماعي يجعله يستطيع مواجهته للضغوط الحياتية وتجعله يحقق النجاح بمختلف نواحي حياته وتدفعه نحو تحقيق غاياته بأفضل الطرق وأيسرها ، تجنبه عناء الصراعات و التوترات وما تؤدي إليه من اضطرابات نفسية وجسدية (لبد،2013، ص10).

حيث تشير الصحة النفسية إلى الأداء الناجح للوظائف النفسية الذي ينتج عنه سلوكات إيجابية وعلاقات راضية مرضية مع الآخرين مع قدرة التكيف على التغيرات و مواجهة الصعوبات و الأزمات وبناء علاقات أسرية واجتماعية جديدة ، و القيام بإسهامات قوية في المجتمع ، وهي نقطة انطلاق لكل مهارات التفكير و التواصل والتعلم و النمو الانفعالي ، ومواجهة الضغوط والصمود أمام الصدمات وتقدير الذات وموجز القول أن الأداء الناجح يعتمد على أساس من الصحة .

وهي كحالة دائمة نسبيا يكون الفرد فيها متوافقا نفسيا وشخصيا و انفعاليا و اجتماعيا مع نفسه ومع بيئته ، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين وقادر على تحقيق ذاته ، واستغلال قدراته لأقصى حد ممكن ويكون قادرا على مواجهة الحياة وذات شخصية متكاملة سوية وسلوكه عاديا (زهران ، 2005، ص09)، كذلك أعطى (مفاريوس،1974) مفهوما للصحة النفسية يتمثل بمدى النضج و الاجتماعي أو مدى توافق الفرد مع نفسه ومع المجتمع .

ومع تزايد متطلبات الحياة الحديثة وما يتسم به العصر الذي نعيش فيه الآن من صراعات ومشكلات في شتى المجالات فإنه يستلزم على مؤسسات المجتمع أن تولي إ هتما ما وعناية كبيرة بموضوع الصحة النفسية منها المؤسسات التربوية الجامعية ،لاعتبارها مؤسسة نمو وتطوير وتغيير نحو الأفضل حيث تهيأ الفرص للطالب الجامعي لاكتساب الخبرات والمعلومات الموجهة والمربية التي تؤدي إلى تحقيق التغير المرغوب ، لا سيما إذا ما تناولنا جوانب بناء الشخصية فكريا وسلوكيا وبصورة مستمرة فلا بد أن يستعرض المتعلمون في مختلف المستويات إلى الكثير من التفاعلات و الإضطرابات الدراسية

والنفسية والاجتماعية التي يكون بعضها معوق يحول دون تحقيق متطلبات الصحة النفسية ،وقد يستطيع البعض التغلب علي هده المعوقات وتخطيها ويتعذر علي البعض الأخر مجابهتها ،الأمر الذي يستوجب تشجيع الطالب الجامعي علي العمليات الدفاعية النفسية التي يلجا إليها الفرد في مواجهة هذه الأزمات والمعوقات (علي ،1988، ص 40).

ومهما لاشك فيه أن تشجيع الطالب الجامعي وتدريبه مسؤولية اجتماعية متكاملة الأبعاد تفرضها طبيعة التحولات التي أوجدتها عملية التغير الشاملة في المجتمع و ما رافقتها في مشكلات وضغوط تستدعي إجراء المعالجات والنشاطات الفعالة والعميقة في أسلوب تدريب الطلاب وإعدادهم(الغانم ،1985).

حيث يكون الطالب الجامعي معرض لأنواع عديدة من الضغوط منها الضغوط الأكاديمية التي تفوق حاجاتهم الداخلية والخارجية تتمثل في الظروف البيئية التي تلعب دورا رئيسيا في حياة الطالب وتكيفه أو عدم تكيفه في بيئته الجديدة ،مما يسبب له ضيق وتوتر والشعور بعدم الراحة والإحباط وهذا بدوره قد يؤثر علي انجازهم الأكاديمي ،وفي نطاق التنشئة الاجتماعية داخل الأسرة لما لها من خصوصية عالية وأهمية بالغة بين المجالات التي يعيش فيها الإنسان وطبيعة الجو الأسري السائد وما ينطوي عليه من أساليب المعاملة الوالد ية والقسوة والإهمال وافتقاد الحب والعطف والتفرقة في المعاملة بين الذكور والإناث، وهذا ما تؤكده دراسة (Reisibery .L,2000 and all) بأن المواد الأكاديمية وما يعانيه الطلاب من صعوبات (امتحانات، الخوف من فشل ،العلاقة بين المعلمين والطلاب والواجبات المنزلية، زيادة كثافة حجرة الدراسة والقيود في الحياة المدرسية تعبر جميعها عن مواقف ضاغطة لما يترتب عليها من أثار مهمة). وهذا ما يتوقف علي السمات الشخصية للطالب ومدي تركيزه في العمل الأكاديمي الذي يشمل علي سوء المعاملة المدرسية والمتطلبات العديدة للأساتذة و ما ينجم عنها من أعباء مادية وكثرة الواجبات وعدم التكيف مع الزملاء ،والقصور في التجهيزات المدرسية ، ولقد أوضح(Black well 1997) أن الضغوط الناتجة من المتطلبات الأكاديمية العديدة هي عدم قدرة الطالب علي مواجهتها مما يؤدي إلى شعورهم بالإحباط ومعاناتهم من الصراعات كردة فعل لهذه الضغوطات الناشئة عن تعثر الانجاز الأكاديمي ،وتعبر هذه الضغوط عن مشكلات تنبع من بيئة الطلاب الخارجية سواء أسرية أو جامعية أو تربصات ،ويؤدي عدم قدرة الطالب علي مواجهة هذه المشكلات إلى القلق علي أهدافه من الإهمال والوظائف التي يمكن الالتحاق بها في المستقبل وعدم تقديم النصح والإرشاد بشان هذه الأعمال

ومتطلباتها ،يؤكد (تونر وآخرون) أن العوامل المالية والأسرية لها تأثير علي الضغوط الأكاديمية وتوصل (إبراهيم عيسي ،2005)إلى وجود علاقة بين المساندة الأسرية ومفهوم الذات والدوافع لإنجاز التحصيل الدراسي، بالرغم من المعاناة التي سادت الوسط الجامعي تركت أثار واضحة عند الطلبة الجامعيين التي تمثلت في ظهور انفعالات سلبية والمؤثرات النفسية والتذمر من الحياة لظروفها القاسية فان قدرة تحمل هذه المواقف الضاغطة تعتبر واحدة من مؤثرات الصحة النفسية (الدليمي، 1991).

وانطلاقا من هذا الطرح يمكن أن نتساءل :

التساؤل العام:

. هل توجد علاقة ا رتباطية دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية وبين متوسط الدرجة الكلية للصحة النفسية لدي عينة من طلبة الجامعة ؟

التساؤلات الجزئية:

1. هل توجد علاقة إ رتباطية دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد الجو الأسري السائد(للضغط الأكاديمي)ومتوسط الدرجة الكلية للصحة النفسية لدي عينة البحث من طلبة الجامعة؟

2ـ هل توجد علاقة إ رتباطية دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد التركيز في العمل الأكاديمي(للضغط الأكاديمي)ومتوسط الدرجة الكلية للصحة النفسية لدي عينة البحث من طلبة الجامعة؟

3ـ هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد متطلبات الحياة الأكاديمية (للضغط الأكاديمي)ومتوسط الدرجة الكلية للصحة النفسية لدي عينة البحث من طلبة الجامعة؟

4. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد الأهداف المستقبلية (للضغط الأكاديمي)ومتوسط الدرجة الكلية للصحة النفسية لدي عينة البحث من طلبة الجامعة؟

2-فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

توجد علاقة إ رتباطية دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية ومتوسط الدرجة الكلية للصحة النفسية لدي عينة البحث من طلبة الجامعة.

الفرضية الجزئية:

1ـ توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد الجو الأسري السائد(للضغط الأكاديمي)ومتوسط الدرجة الكلية للصحة النفسية لدي عينة البحث من طلبة الجامعة.

2ـ توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد التركيز علي العمل الأكاديمي (للضغط الأكاديمي)ومتوسط الدرجة الكلية للصحة النفسية لدي عينة البحث من طلبة الجامعة.

3. توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد متطلبات الحياة الاكاديمية(للضغط الأكاديمي)ومتوسط الدرجة الكلية للصحة النفسية لدي عينة البحث من طلبة الجامعة.

4ـ توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد الأهداف المستقبلية (الضغط الأكاديمي)ومتوسط الدرجة الكلية للصحة النفسية لدي عينة البحث من طلبة الجامعة.

3-أهداف الدراسة:

تمثلت أهداف هذه الدراسة في مضمونها إلى مجموعه من النقاط أهمها :

1. معرفه العلاقة بين متغيري الضغوط الأكاديمية والصحة النفسية لدى طالبة الجامعة

2الكشف عن العلاقة بين بعد الجو الأسري السائد والصحة النفسية لدى طلبه

3. الكشف عن العلاقة بين بعد التركيز في العمل الأكاديمي والصحة النفسية لدى طلبه الجامعة

4. الكشف عن العلاقة بين بعد متطلبات الحياة الأكاديمية والصحة النفسية لدى طلبه الجامعة

5. الكشف عن العلاقة بين بعد الأهداف المستقبلية والصحة النفسية لدى طلبه الجامعة

4-أهمية الدراسة:

1. تستمد هذه الدراسة أهميتها من طبيعة الموضوع الذي نتناوله وهو الضغوط الأكاديمية وعلاقة بالصحة النفسية لدى طلبه الجامعة

2. كذلك تتجلي أهمية هذه الدراسة في معرفة أسباب الضغوط الأكاديمية ومدي تأثيرها على الصحة النفسية للطلبة والتي قد تعرضهم إلى صعوبات في عدم التوافق والاندماج مع الحياة الجامعية

3. وتبرز أهمية هذه الدراسة في موضوع الضغوط الأكاديمية التي قد تكون سببا في انتشار الاضطرابات النفسية لدى طالبه الجامعة والتي تكون مسبباتها العوامل الأكاديمية التي تؤدي إلى خفض مستوى الصحة النفسية السليمة

4. كما تظهر أهمية دراستنا هذه من خلال ضرورة الوصول إلى بناء برامج إرشاديه توجيهيه تتكفل بهذه العينة والانتهاء إلى نتائج قد تساهم في إيجاد حلول للتخلص من الضغوط الأكاديمية وتحسن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

5_ المفاهيم الإجرائية:

5-1- التعريف العام للضغوط الأكاديمية:

يعرفها (black well . E .1997) أن الضغوط الأكاديمية هي عدم قدره الطلاب على مواجهه المتطلبات الأكاديمية العديدة التي تشكل تهديدا لكيانهم مما يؤدي إلى شعورهم بالإحباطات ومعاناتهم من الصراعات كرد فعل لهذه الضغوط الناشئة عن عدم الانجاز المدرسي (بدوي، 2014، ص 4)

. التعريف الإجرائي: هي متوسط الدرجات الكلية التي يتحصل عليها عينة البحث من طلبة الجامعة عند تطبيق مقياس الضغوط الأكاديمية.

2.5. التعريف العام للصحة النفسية:

يعرفها (جميل فوزي) : الصحة النفسية تلك الحالة التي تتسم بالثبات الشيء ويكون الفرد متمتع للتكيف مع نفسه ومع البيئة والتوازن الانفعالي وتكون لديه القدرة على تحقيق الذات ولديه القدرة على معرفه إمكانياته واستثمارها في صوره ممكنه (حسن، 2005، ص 29)

. التعريف الإجرائي : هي متوسط الدرجات الكلية التي يتحصل عليها عينة البحث من طلبة الجامعة عند تطبيق مقياس الصحة النفسية

3.5. التعريف العام لطلبة الجامعة:

هم المتعلمون الذين يدرسون في الجامعة كمرحلة تتميز بمجموعة من الخصائص والسمات تمثل فضاء في إظهار مجموعة من القدرات تدخل في تكوين الشخصية المهنية.

. التعريف الإجرائي: هم عينة من طلبة جامعة يحي فارس بالمدية يدرسون سنة أولي جذع مشترك علوم اجتماعية والمزاولين للدراسة في الموسم الدراسي الجامعي 2020. 2021.

4.5. التعريف العام لبعد الجو الأسري السائد :

ويتضمن أساليب التربية الوالدية الخاطئة مثل القسوة والإهمال والنبذ وافتقاد الحب والتعاطف وعدم وجود روابط أسريه دافئة وموجبه والتمييز بين الأبناء في المعاملة والقصور في معالجه مشكلات الأسرة (بدوي، 2014، ص 5)

. التعريف الإجرائي : يعرف في الدراسة هو متوسط الدرجة الجزئية المتحصل عليها عند تطبيق مقياس الضغوط الأكاديمية علي عينة البحث لطلبة الجامعة

5-5- التعريف العام لبعد التركيز في العمل الأكاديمي :

وتستعمل على سوء المعاملة المدرسية والمتطلبات العديدة للأساتذة وما ينجم عن ذلك من أعباء ماديه على بعض اسر الطلاب والواجبات المدرسية الكثيرة التي تمثل عبئا على الطلاب وعدم التكيف مع زملاء الدراسة والقصور في التجهيز المدرسي.(بدوي،2014،ص5)

. التعريف الإجرائي :وتعرف في الدراسة الحالية هو متوسط الدرجة الجزئية المتحصل عليها عند تطبيق مقياس الضغوط الأكاديمية على عينة البحث من طلبة الجامعة.

5-6- التعريف العام لبعد متطلبات الحياة الأكاديمية :

ويشتمل على كفره مطالب المعلمين الخارجية ونقص الدافعية الذاتية للعمل الأكاديمي صعوبة الاحتفاظ بالمعلومات قد ينجم عنها مرض مفاجئ يؤثر على أداء الطالب في الامتحانات (بدوي ،2014 ،ص 5)

. التعريف الإجرائي : تعرف في الدراسة الحالية هي متوسط الدرجة الجزئية المتحصل عليها عند تطبيق مقياس الأكاديمية على عينه البحث من طلبه الجامعة

5-7- التعريف العام لبعد الأهداف المستقبلية:

ويشتمل على القلق من الإهمال و الوظائف التي يمكن الالتحاق بها في المستقبل وعدم تقديم النصح والإرشاد بشان هذه الأعمال ومتطلباتها و يرجع ذلك إلى عدم الحصول على الوظائف إلى الاكتفاء الوظيفي في معظم مجالات العمل

. التعريف الإجرائي : تعرف في الدراسة الحالية هي متوسط الدرجة الجزئية المتحصل عليها عند تطبيق مقياس الضغوط الأكاديمية علي عينة البحث من طلبة الجامعة

6-الدراسات السابقة:

6-1- الدراسات متعلقة بالضغوط الأكاديمية:

- دراسة عبد الرزاق و محمد(2012) بعنوان الصمود النفسي مدخل لمواجهه الضغوط الأكاديمية لدى عينه من طلبه الجامعة المتفوقين عقليا

هدفت الدراسة إلي التعرف على الضغوط الأكاديمية الشائعة التي يتعرض لها الطالب المتفوقون عقليا وكذلك بناء برنامج لتنميه الصمود النفسي لمواجهه الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها الطالب المتفوقين عقليا وتحقيق هذه الأهداف قام الباحث بتطبيق عدد من الأدوات المتمثلة في مقياس المصفوفات المتتابعة مقياس ستانفورد بينيه الصورة الرابعة مقياس الصمود النفسي مقياس الضغوط الأكاديمية وقد بلغ عددها (150) أما العينة الفرعية الثانية فهي العينة التجريبية التي خضعت للبرنامج وقد بلغ عددها 20 بواقع 10 طالبات و 10 طلاب وقد اختبرت العينة من الطلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة عين الشمس وتوصل أهم نتائج الدراسة إلى وجود ضغوط أكاديمية شائعة يتعرض لها طلبة المتفوقين عقليا تؤثر على أدائهم الأكاديمي وكذلك التأكد من فاعليه البرنامج التدريس القائم على الصمود النفسي في الحد من هذه الضغوط .

ـ دراسة يسرى إبراهيم (2018) بعنوان الذكاء الناجح وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدي الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين بالصف الأول الثانوي:

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق وعلى العلاقة بين كل من الذكاء الناجح واستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة المتفوقين والعاديين دراسيا وبين الذكور والإناث، والتعرف على ترتيب أبعاد كل من الذكاء الناجح واستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة المتفوقين والعاديين دراسيا. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وأما عينة البحث النهائية فتكونت من 217 طالب وطالبة بالصف الأول الثانوي العام متوسط أعمارهم (15.7) وتم اختيار العينة من ثلاث مدارس وبذلك كان عدد الطلبة المتفوقين 97 والعاديين 120.

وأما أدوات القياس فشملت كل من اختبار الذكاء الناجح من إعداد الباحثة ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية من ترجمة وتعريب الباحثة أعده سوليفات(SOLLIVAN. 2010)

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين الذكاء التحليلي والإبداعي والدرجة الكلية للذكاء التحليلي والإبداعي والدرجة الكلية للذكاء الناجح، وبين استراتيجيات المواجهة وعدمها والدرجة الكلية لاستراتجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى المتفوقين، وعدم وجود علاقة بين الذكاء الناجح واستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة العاديين ، وهناك تأثير للنوع ومستوى التحصيل على الذكاء الناجح لصالح الإناث المتفوقات، بينما لا يوجد تأثير للنوع ومستوى التحصيل والتفاعل الثنائي بينهما على استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة العاديين.

. دراسة (Hussain 2008) بعنوان الكشف عن العلاقة بين كل من الضغوط الأكاديمية وتوافق لدى طلبه المدارس العليا وقد تكونت عينه البحث من 100 طالب من طلبه المدارس العليا وقد تم اختيارهم بطريقه عشوائية من عدد من المدارس وقد تم اختيار 50 طالبا من المدارس الحكومية وأخرى 50 من المدارس الخاصة وأظهرت نتائج البحث وجود مستوى عالي من الضغوط الأكاديمية لدى طلبه المسجلين في المدارس الخاصة في حين إن مستوى التوافق الايجابي للطلبة في المدارس الخاصة أفضل من الطلبة المسجلين في المدارس الحكومية كما أشارت النتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبه داله إحصائية بين كل من التوافق الاجتماعي وزيادة مستوى الضغوط الأكاديمي للطلبة.

. دراسة(Pasty،2005)بعنوان أساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية لدي طلبة الجامعة فقد هدفت الي الكشف عن مدي قدرة الذكاء الانفعالي على التنبؤ بمهارات الإنجاز الأكاديمي وأساليب التعلم مع الضغوط والرضا عن الحياة وقد أجريت علي عينة قدرها246 طالبا من السنة الأولى جامعي وقد أظهرت

النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين الذكاء الانفعالي والإنجاز الأكاديمي ولكن توجد علاقة إرتباطية بين أبعاد الوضوح الانفعالي والإصلاح الانفعالي والدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي، بالإضافية إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الانفعالي والرضا عن الحياة.

6. 2. دراسات متعلقة بالصحة النفسية:

-دراسة مريم (2013) بعنوان الصحة النفسية لدى طلب الجامعيين هدفت هذه الدراسة إلى قياس الصحة النفسية ومعرفه مستوياتها والفروق بين الطلبة الجامعيين من خلال أبعادها والتي شملت الأعراض التالية الإكتئاب الوسواس القهري الحساسية التفاعلية القلق العداوة الفوبيا في ضوء متغيرات الجنس والتخصص الدراسي والإقامة الجامعية

تم تطبيق مقياس الصحة النفسية والذي يتكون من(66) فقره موزعة على خمسة بدائل توزع المقياس على عينه متكونة من(213) طالب مقسمين على عينتين فرعية تشمل على (108) طالب من شعبة علم النفس وعلوم التربية متكونة من (105) طالب منتمي لشعبة العلوم والتكنولوجيا

حيث توصلت في الأخير إلى النتائج التالية :

_ معظم الطلبة المبحوثين يتجاوز مستوى الصحة النفسية لديهم المتوسط ومنهم من يفوق ذلك

_ توجد فروق ذات دلاله إحصائية في الصحة النفسية لدى طلبه الجامعة تبعا لمتغير الجنس وللصالح الإناث

_ هناك فروق ذات دلاله إحصائية في كل من الأبعاد التالية الأعراض الجسمانية الاكتئاب الوسواس القهري الحساسية التفاعلية القلق الفوبيا ما عدا بعد العداوة

_ توجد فروق ذات دلاله إحصائية في الصحة النفسية لدى طلبه الجامعة تبعا لمتغير الإقامة الجامعية ولصالح الطلبة المقيمين

_ هناك فروق في كل من البعد القلق وبعد الخوف لصالح الطلبة ذو الإقامة

_ توجد فروق ذات دلاله إحصائية في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير التخصص الدراسي لصالح طلبت علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

ـ دراسة قمر(2016) بعنوان الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتهما ببعض المتغيرات هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصحة النفسية والذكاء الوجداني بالإضافة إلى تأثير بعض المتغيرات(النوع الأكاديمي، التخصص، المستوي الدراسي) لدي طلبة الكلية مروى النفسية السودان ،المنهج المستخدم في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي ،تم اختيار عينة الدراسة عن طريق العينة العشوائية ،حيث تكونت من (100) طالب وطالبة للعام الدراسي(2014)،استخدم الباحث مقياس الصحة النفسية ومقياس الذكاء الوجداني ،توصلت الدراسة إلى أن مستوي الصحة النفسية والذكاء الانفعالي جاء بدرجة مرتفعة، وكانت هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية والذكاء الوجداني، كذلك لا توجد فروق ذات دلالة في الذكاء الوجداني، تعزي لمتغيرات(الجنس، التخصص، المستوي الدراسي)، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تعزي لمتغيرات (الجنس والمستوى الدراسي)، بينما ظهرت هذه الفروق في متغير المستوى الدراسي وكانت لصالح المستوى الدراسي .

–دراسة العمري(2012)بعنوان الضغوط النفسية المدرسية وعلاقاتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوي الصحة النفسية لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف علي مستوى كل من الضغوط النفسية المدرسية والانجاز الأكاديمي، كذلك التحقق من وجود علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية(الأبعاد، الدرجة الكلية) وكل من الإنجاز الأكاديمي(الأبعاد، ودرجة الكلية)، والصحة النفسية(الأبعاد والدرجة الكلية)،والتحقق من وجود فروق في كل من الضغوط النفسية المدرسية والانجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية، وتم إجراء الدراسة علي عينة مكونة من (428) طالبا من المدرسة الثانوية بإدارة التربية والتعليم بمحافظة الليث ،وهنا طبق مقياس الضغوط النفسية المدرسية، إعداد الباحث(2011)،مقياس الإنجاز الأكاديمي إعداد الباحث(2011)،مقياس الصحة النفسية للشباب إعداد القريطى،(1992) واستخدم الأساليب الإحصائية المتمثلة في المتوسطات الحسابية، الإنحرفات المعيارية ،النسب المئوية، ارتباط بيرسون(P)،واختبار (T.test)

تحليل التباين الحادي عشر(ANOVA) متبوعا باختبار(sheffe)

وتمثلت نتائج الدراسة في:

بلغ مستوى كل من الضغوط النفسية المدرسية والإنجاز الأكاديمي والصحة النفسية بدرجة متوسطة حيث بلغ المتوسط العام 121 وللإنجاز الأكاديمي(92،19) والصحة النفسية(91،11) كل من الضغوط المدرسية(49)

- توجد علاقة ارتباطيه سالبه عكسية دالة إحصائية عند مستوى (115 و111)في درجات الضغوط النفسية المدرسية (أبعاد الدرجة الكلية) والانجاز الأكاديمي (أبعاد الدرجة الكلية) لدي طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث.

- عدم وجود فروق ذات دلاله إحصائية في كل من الضغوط النفسية المدرسية والإنجاز الأكاديمي بين أفراد عينه الدراسة ترجع للمتغير الصف الدراسي.

- وجود فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى واحد فاصل 15 في الصحة النفسية بين طلاب الصف الأول ثانوي وطلاب الصف الثاني ثانوي لصالح طلاب الصف الثاني ثانوي

. وجود فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى واحد فاصل 11 بين متوسطات درجات مرتفعين الضغوط النفسية المدرسية ومتوسطات الضغوط النفسية المدرسية في الانجاز الأكاديمي لصالح منخفض الضغوط النفسية المدرسية

_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى واحد فاصل 11 بين متوسطات درجات مرتفعين الضغوط النفسية المدرسية ومتوسطات النفسية المدرسية في الصحة النفسية لصالح المنخفض النفسي المدرسية (العمري، 2012، ص 80)

-دراسة العيد (2005) بعنوان أهمية الصحة النفسية للطالب الجامعي دراسة ميدانيه لواقع الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة جامعه تلمسان والجزائر

هدفت الدراسة إلى تسليط الضوء على واقعه الصحة النفسية لطالب الجامعي وتوزيع أهمية الصحة النفسية في الحياة الجامعية وتحقيق الغرض من هذا البحث اخترت العينة على أساس الجنس والسنة الدراسية والتخصص الدراسي كوربل الجديدة الطبعة 1986 الجزء الخاص بالنواحي الانفعالية والمزاجية نتائج البحث كما يلي:

- في ما يخص متغير الجنس بين النتائج دلاله في البعد العيادي المتعلق بالاكتئاب والغضب والتوتر لصالح الذكور في حين البعد العيادي الخاص بالقلق لصالح طالبات العلوم الإنسانية في ما يخص متغير السنة الدراسية في البعد العيادي المتعلق بعدم الكفاية والتوتر لصالح الطلبة السنة أولى جامعي الكفاية وأكثر من طلبه السنة الرابعة

. في ما يخص متغير تخصص دراسي بين النتائج دلالته في البعد العيادي المتعلق بعدم الكفاية والاكتئاب لصالح طلبه العلوم الإنسانية في حين البعد العيادي الخاص بالحساسية لصالح طلبه العلوم التقنية

فيما يخص ماذا توسيع الاضطرابات الانفعالية والمزاجية في الوسط الطلابي والترقب وعدم الاستقرار والخوف من المجهول.

7-التعقيب على الدراسات السابقة:

ساهمت الدراسات السابقة التي تم عرضها في توجيه مسار الدراسة الحالية وخاصة من ناحية الأطر النظرية التي استخدمتها ،ومحاولة تفسير نتائجها في ضوء تلك الأطر كل حسب منطلقاتها وأهدافها، فضلا عن إتاحة الفرص للتعرف علي الاستخدام الأمثل للمنهج المناسب إلي جانب استخدام الأدوات البحثية الملائمة في جمع المادة الميدانية.

والملاحظ أن اهتمامات وأهداف تلك الدراسات لها أوجه تقارب واختلاف مع اهتمامات وأهداف الدراسة الحالية:

1- من حيث موضوع الدراسة وأهميتها :

بعد استعراض الدراسات السابقة نجد أن هذه الدراسة لم تتفق مع دراسات أخري في تناولها لمتغيرات نفسها، واتفقت مع بعض الدراسات في بعث الأهداف.

2- من حيث عينة البحث:

- اتفقت هذه الدراسة مع بعض الدراسات السابقة في عينة البحث(طلبة الجامعة)، كدراسة عبد الرزاق محمد (2012) ودراسة حسين وآخرون(2008)، ودراسة غالي مريم (2013) ودراسة العيد(2005)

ـ في حين بعض الدراسات الأخرى التي تمثلت عينة الدراسة في طلبة الثانوية كدراسة يسري إبراهيم (2018) ودراسة مرزوق بن أحمد عبد القادر العمري(2012).

3- من حيث أدوات الدراسة:

لم تتفق دراستنا مع الدراسات السابقة من حيث أدوات جمع البيانات، حيث اعتمدنا في هذه الدراسة علي مقياس الضغوط الأكاديمية للباحثة زينب عبد العليم بدوي(2014) ومقياس الصحة النفسية للدكتور صلاح فؤاد محمد مكاوي، واعتمدت دراسة عبد الرزاق (2012) على مقياس ستانفورد بينية الرابعة ومقياس الصمود النفسي ،مقياس الضغوط الأكاديمية من إعداد الباحث ،واعتمدت يسرى إبراهيم (2018) على اختبار الذكاء الناجح ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية من ترجمة وتعريب الباحثة أعده (سوليفان)واعتمدت قمر (2016) على مقياس الصحة النفسية وعلى مقياس الذكاء. وعليه فقد استفدنا من هذه الدراسات السابقة في رسم المعالم النظرية لمتغيرات الدراسة وكذلك بتحديد أدوات القياس المناسبة.

4- من حيث منهج الدراسة:

لم تتفق هذه الدراسة مع الدراسات في المنهج حيث في الدراسة الحالية استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي ومنه اختلفت مع دراسة مرزوق احمد عبد القادر العمري (2012) لاستخدامه المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن وكذلك اختلفت مع دراسة إبراهيم (2018) حيث استخدمت هذه الباحثة المنهج الوصفي .

5-من حيث الأساليب الإحصائية:

نجد أن الدراسات السابقة اعتمدت على المتوسطات الحسابية ،الانحرافات المعيارية ،النسب المئوية ،معاملات ارتباط بيرسون (P) ،اختبار (T test)،تحليل التباين الحادي عشر(ANOVA) ،اختبار (Scheffe)

أما الدراسة الحالية اعتمدت الباحثتان على الأساليب الإحصائية التالية:

. الإنحراف المعياري

. المتوسط الحسابي

. معامل ارتباط بيرسون

. معامل الفاكرونباخ

. نظام SPSS

الفصل الثاني: الضغوط الأكاديمية.

تمهيد

1- مفهوم الضغوط الأكاديمية

2- مصادر الضغوط الأكاديمية

3-الأثار المترتبة عن الضغوط الأكاديمية

4-اتجاهات دراسة الضغوط الأكاديمية

5-النظريات المفسرة للضغوط الأكاديمية

6-الضغوط الأكاديمية وطلاب الجامعة

7- المشكلات التي يواجهها طلبة الجامعة

8- أساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية

خلاصة الفصل

الفصل الثاني: الضغوط الأكاديمية

تمهيد:

إن المرحلة الجامعية من أهم المراحل في حياة الطالب مما تضيفه من فرص النمو الشخصي والتعلم الأكاديمي غير أن هذه المرحلة يواجه فيها الطالب بعض التحديات والصعوبات نتيجة الضغوط الأكاديمية التي تزال مشكلة مدمرة تؤثر علي مستوي الصحة النفسية للطالب و رفاهتيه ، ويصعب التعامل معها عندما تفوق حاجاته الداخلية والخارجية، وسنتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم الضغوط الأكاديمية، ومصادر الضغوط الأكاديمية، وأهم الآثار المترتبة عن الضغوط الأكاديمية، واتجاهات الدراسة للضغوط الأكاديمية، و النظريات المفسرة للضغوط الأكاديمية، الضغوط الأكاديمية وطلاب الجامعة، المشكلات التي يعاني منها طلبة الجامعة، أساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية.

1-مفهوم الضغوط الأكاديمية:

هي عدم قدرة الطالب علي مواجهة المشكلات التي تنبع من البيئة الخارجية لهم ،سواء كانت أسرية مدرسية أو جامعية أو مهن مستقبلية مما يؤدي إلى القلق والإحباط الذي يتوقف مستواهما علي مدي إدراك الفرد لمصادر الضغوط (بدوي،2002)

يعرفها عبد السلام (2000) الضغوط الأكاديمية بأنها سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها طلاب الجامعة نتيجة تفاعلهم مع البيئة الجامعية، ومع متطلبات البيئة المحيطة بهم وتفرض عليهم سرعة التوافق في مواجهتهم لهذه الأحداث، لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية، والوصول إلى تحقيق التوافق مع الحياة الجامعية، وتنمية الدافعية إلى التحصيل الأكاديمي.(الغراز،2009، ص217).

ويمكن تعريفها كذلك بأنها توتر وجداني يحدث لدي المتعلم ويتم التعبير عنه في صورة فشل في التعامل مع المطالب الأكاديمية والحياة الجامعية وتظهر آثاره في صورة تأثير سلبي علي أدائه الأكاديمي.

(حسن،2015، ص6)

2-مصادر الضغوط الأكاديمية:

أولا: الضغوط التي تنتج عن الأحداث الاجتماعية كالإحساس بالضيق والضجر الذي يشعر به الطالب الجامعي، الناتج عن التعرض للأحداث والمواقف التي تتعلق بالعلاقات الاجتماعية، كالتعامل مع الزملاء والأصدقاء، وأعضاء هيئة التدريس، وغيرهم ممن يدخلون في شبكة علاقاته الاجتماعية.

ثانيا: الضغوط الناتجة عن الأحداث الدراسية (الأكاديمية) كالإحساس بالضيق الذي يشعر به الطالب الجامعي نتيجة تعرضه للأحداث الأكاديمية بالجامعة في المحاضرات، أو أثناء المذاكرة أوي في فترة الامتحانات.

ثالثا: الضغوط التي تنتج عن الأحداث الأسرية كالإحساس بالضيق والضجر الذي يشعر به الطالب الجامعي أثناء تعاملاته الأسرية مع والديه، أو إخوته أو أقاربه.

رابعا: الضغوط الناتجة عن المتغيرات الشخصية كالإحساس بالضيق والضجر والانفعال الزائد الذي يشعر به الطالب الجامعي، نتيجة لاتصافه بسمات شخصية تعرضه للاضطراب الانفعالي كالانفعال السريع، الغضب، انخفاض القدرة علي التحمل، عدم الرضا، الإحساس بالذنب، الحساسية الزائدة، الحزن والكأبة. (الفرماوي وأبوسريع ،1993،ص30)

3- الأثار المترتبة عن الضغوط الأكاديمية:

تتسبب شدة الضغوط والتعرض لها إلي ظهور كثير من من التأثيرات السلبية علي شخصية الفرد، فلا شك أن الفرد عندما يكون واقعا تحت الضغط يكون مختلفا من الناحية الفيسولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية في الحالة العادية، فالشخص الواقع تحت الضغط يعاني كثيرا من الإختلالات و الآثار السلبية في مختلف جوانب الشخصية.

ولهذا فقد اهتم الباحثون بدراسة التأثيرات السلبية الناتجة عن الضغوط وهي كالتالي:

3-1- الآثار المعرفية:

تؤثر الضغوط علي البناء المعرفي للفرد، ومن ثم فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير فعالة وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

- نقص الإنتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظ.
- تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد علي الإستدعاء والتعرف تزداد الأخطاء.
- عدم القدرة علي إ تخاذ القرارات ونسيان الأشياء.
- فقدان القدرة علي التقييم المعرفي الصحيح للموقف.
- التعبيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين.
- اضطراب التفكير حيث يكون التفكير النمطي الجامد هو السائد لدي الفرد بدلا من التفكير الإبتكاري.

3-2-الآثار الانفعالية:

وتظهر هده الآثار في الأعراض التالية:

- سرعة الاستثارة والخوف
- القلق والإحباط والغضب والهلع.
- ازدياد التوتر النفسي والفسيولوجي
- سيطرة الأفكار والوساوس القهرية.
- عدم القدرة علي التحكم في الانفعالات والسلوك.
- انخفاض تقدير الذات وفقدان الثقة بالنفس.
- زيادة الاندفاعية والحساسية المفرطة.
- النظرة السوداوية للحياة.
- انخفاض مستوي الطاقة وبذل الجهد لدي الفرد.

3-3-الآثار الفسيولوجية:

وتتمثل هذه الأثار الفسيولوجية في الأعراض التالية:

. زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي إلى الإنهاك.

. ارتفاع مستوي الكلسترول في الدم مما قد يؤدي إلي تصلب الشرايين والأزمات القلبية.

. اضطرابات المعدة والأمعاء.

. الشعور بالغثيان والرعشة.

. جفاف الفم واتساع حدقة العين وارتعاش الأطراف.

3.-4- الآثار السلوكية:

وتظهر في الأعراض التالية:

. انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة.

. اضطرابات لغوية مثل التأتأة والتلعثم.

. انخفاض مستوي نشاط الفرد حيث يتوقف عن ممارسة هواياته.

. انخفاض إنتاجية الفرد.

. تزايد معدلات الغياب عن العمل أو المدرسة وعدم الرضا عنها.

. تناول العقاقير والمخدرات وتدخين السجائر.

. اضطرابات النوم وإهمال المنظر والصحة.

. الانسحاب عن الآخرين والميل إلي العزلة.(حسين،2006،ص44. 46).

4-اتجاهات دراسة الضغوط الأكاديمية :

تعددت وجهات نظر العلماء والباحثين حول تعريف الضغوط حيث اعتبره البعض كمثير، بينما يتناوله بعضهم الأخر كاستجابة ،ونظر فريق ثالث باعتباره عملية تفاعل بين الشخص والبيئة، وعلي هذا انقسم العلماء في مجال دراسة الضغوط إلى ثلاثة اتجاهات مختلفة وهي كالأ تي

الاتجاه الأول:

وينظر أصحاب هذا الاتجاه الي الضغوط كمثير، وعلي هذا يكون الضغط هو اي حدث يدركه الفرد علي انه يمثل تهديدا له ولهذا فهم ينظرون للضغط علي انه مثير مستقل وان المثيرات قد تكون داخلية من الصراعات وقد تنشأ من الأحداث الخارجية الموجودة في البيئة المحيطة بالفرد، مثل وفاة شخص عزيز والبطالة والكوارث الطبيعية والحروب وأبرز القائلين بهذا الاتجاه هولمز وراهي holmes rahe

الاتجاه الثاني:

وينظر علماء هذا الاتجاه إلي الضغوط علي إنها استجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة ،ولهذا فهي تمثل ردود أفعال التي تصدر عن الفرد إزاء الحدث وبالتالي تناول هذا الاتجاه الضغط علي أنه متغير تابع يؤدي إلي ظهور استجابات أخري ومن الذين عرفوا الضغط كاستجابة العالم الفيسولوجي **هانز سيلي** من خلال ما أسماه بمرحلة أعراض التكيف العام، وهي بشكل جوهري ميكانيزم دفاعي لدي جسم الفرد لمواجهة المثيرات التي تهدد الاتزان، ولقد ركز في دراسته للضغط علي الاستجابة الفسيولوجية للضغط دون الاهتمام بالمثير أو الحدث الضاغط.

الاتجاه الثالث:

وهو الاتجاه التفاعلي حيث ينظر العلماء هذا الاتجاه الي الضغط علي أنه نتاج تفاعل أو علاقة خاصة بين الشخص والبيئة ويمثل هذا الاتجاه **إندلروباركر** فهم يرون أن الضغوط ليست بمثيرات بيئية والاستجابة للحدث وإنما الضغط هو علاقة بين الشخص والبيئة وأنه يحدث عنها تجاوز المطالب البيئية مصادر الفرد وإمكاناته للمواجهة فإذا كانت المصادر والإمكانيات التي يستند إليها الفرد في مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة كافية وملائمة فلن يحدث الضغط أما إذا كانت مصادر الفرد في التعامل مع هذه المواقف الضاغطة ضعيفة وغير فعالة فإن الضغط سوف يحدث(حسين،2006،ص56.50)

5-النظريات المفسرة للضغوط الأكاديمية:

تعددت النظريات المفسرة للضغوط نتيجة لأهمية الضغوط وكيفية المواجهة والتعامل معها وسنعرض بعضا من هذه النظريات فيمايلي:

5.-1-نظرية هانز سيليHans sely : ترجع الضغوط إلى الكثير من المواقف الضاغطة الانفعالية

التي يتعرض لها الإنسان بشكل مستمر وتظهر بوضوح في البحوث الكندية عند هانز سيلي(H.S.E.L)

حيث وضع نظرية اسمها نظرية الضغط (Stress theory) حيث الدفاعات الهرمونية التي يقوم بها الجسم عند تعرضه للضغوط وذلك من خلال الجهاز العصبي الإرادي والتي يحدث لها نوع من سوء التعريض الفيسيولوجي للنظام الهرموني الذي يربط بين الغدة النخامية في المخ والغدة الكظرية فوق الكلوية وذلك عند التعرض المستمر لمواقف الضغط .(عبد الحميد، 2008)

ويعتقد أن ردود فعل الفرد للأحداث الضاغطة تتبع نمطا متسعا أطلق عليه هانز سيلي جملة أعراض التكيف العام الذي يتكون من ثلاث مراحل :

ـ **استجابة الإنذار**: وتشمل هذه المرحلة تغيرات بنائية وتشريحية وكيميائية في الجسم وأيضا طريقة استدعاء الجسم لكل قواه الدفاعية لمواجهة الموقف الضاغط .

ـ **المقاومة**: يؤدي التعرض المستمر للموقف الضاغط إلى مزيد من الإفرازات الهرمونية التي تتسب في اضطرابات عضوية .

. **الإنهاك**: حيث يصبح الفرد عاجز عن التكيف والاستمرار في المقاومة وهنا تنهار الدفاعات الهرمونية والتعرض الزائد للضغوط يؤدي إلى تفكك الكائن الحي إلى الدرجة التي قد ينتج عنها الموت (فايد،2005)

5.-2-نظرية موراي MURRAY:

ربط موراي بين مفهومين أساسيين هما الضغط والحاجة ،وقد عرفها مورای بأنها مفهوم فرضي يمثل قوة في منطقة المخ وهي قوة تنظيم الإدراك والتفهم غير المشبع في اتجاه معين، أما الضغط فهو

المحددات الجوهرية للسلوك في البيئة وتتحدد العلاقة بينهما عندما تستثار الحاجة نتيجة لو يؤد السلوك الظاهر إلى إشباعها وفي هذا الصدد نفرق بين نوعين من الضغوط وهما:

ـ ضغط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي وجود مادي .

ضغط بيتا: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والشخصية كما يدركها الفرد وجود دال ويرى إن سلوك الفرد يرتبط في الغالب ارتباطا وثيقا بضغط بيتا .(رمضان،2016 ص20)

5-3-نموذجHoues للضغط المهني:

استعان "هوس" بنتائج أدبيات الدراسات التي قامت على الضغوط وحاول ربط نتائجها بمرض القلب موضحا دور العامل النفسي والاجتماعي في علم أسباب الأمراض المزمنة وخاصة أمراض القلب ،حيث يوضح هوس طبيعة العلاقة بين إدراك الفرد للمواقف المختلفة والذي يترتب على طبيعة والموقف الاجتماعي وان الأفراد الذين يمرون بنفس الموقف الضاغط يظهر بالضرورة نفس النتائج وإنما تتم النتائج بناء على تقييم كل فرد للضغوط المختلفة (عبد الحميد،2008)

ويعتبر إدراك الفرد للضغط من أهم الاستجابات الصحيحة الأولى للفرد ويعتبر رد الفعل لذلك الضغط هو إدراك الفرد للتهديد المحتمل في المواقف الضاغطة ،وهو اعتقاد الفرد بقدرته في مواجهة أو تجنب التهديد في ذلك الموقف ،وهو الجانب الأهم ولقد استعرض هوس الضغط كالأتي :

1. ضغط نقص التأييد الأسري .

2. ضغط الصراع والتعرض للكوارث.

3. ضغط العدوان ،والانقياد ، والانتماء، والصداقات، والنبذ والجنس وطلب العطف من الآخرين، والدونية، والعطف، والخداع والخصوم والأقران، والسيطرة والمنع وضغط الاحتجاز، والموضوعات الكابحة.(الرشيد،1999).

5-4-نظرية LAZARAUS:

أشارت نظرية لا زاروس المعرفة "بعلم النفس المعرفي "إلى ثلاث مراحل لردود الفعل المقابلة للضغوط وهي :

1-مرحلة الإنكار: باعتبارها حيلة دفاعية تهدف إلى منع ظهور الأحداث في دائرة الوعي وقد تقترن بأعراض اكتئابية .

2-مرحلة التمثل : ويتم فيها تمثل المعلومات والصور المرتبطة بالحدث وتستغرق وقتا طويلا ، مما يؤدي إلى تأخر ظهور رد الفعل وقد يظهر في الأحلام الليلية المفزعة .

3-مرحلة التكامل: وهي المرحلة التي تؤدي إلى تحقيق التكامل والتوافق.

6-الضغوط الأكاديمية وطلاب الجامعة :

أظهرت دراسة وجنر وسويل إن توافق الطالب مع متطلبات الحياة الجامعية يتأثر بمجموعة من المتغيرات المتنوعة يتمثل هذا في المتغيرات النفسية بالإضافة إلى تأثره بطبيعة الحياة الجامعية، وما فيها من نظم وتعليمات ومناهج وأنشطة وعلاقات عديدة مع الأساتذة والإدارة والزملاء كما يتأثر بمستوى طموحهم ومهارتهم الأكاديمية.

فالطلاب الجامعيون هم إحدى شرائح المجتمع التي تنتمي إلى فئة الشباب ، وهم يعانون من بعض المشكلات والأزمات التي تكمن في أمرين هما:

الأول: المشكلات التي يواجهها هؤلاء الشباب في فهم ذاتهم وقبولها، والتعامل مع الآخرين ومع الواقع بصورة صحية.

الثاني: المشكلات التي ينطوي عليها سلوك وتصرفات هؤلاء الشباب مع أسرهم ومجتمعه(رمضان،2016، ص23).

7-المشكلات التي يواجهها طلبة الجامعة :

ومن أكثر المشاكل والضغوط التي يتعرض إليها الطلبة تتمثل في ما يلي:

. لا تؤخذ شكاوى الطلبة بجدية عند المسؤولين

. عدم مراعاة ظروف الطلبة في وضع جدول الاختبارات

. زيادة أعداد الطلبة في الشعبة الواحدة

. عدم توفر المناخ الديمقراطي في التعامل مع الطلاب

. عدم موضوعية نتائج الإختبارات

. كثرة حجم المناهج الدراسية في كثير من المواد مقارنة مع عدد الساعات المعتمدة ذ

. عدم توفر الكتاب الجامعي

. عدم توفر عضوات هيئة التدريس في كثير من المواد مما تضطر الجامعة للاستعانة بالشبكة التلفزيونية

. خروج بعض أعضاء هيئة التدريس عن المنهج المقرر.(رمضان، 2016)

8-أساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية:

ويمكن إجمال أساليب مواجهة الضغوط في ما يلي:

. مساعدة الطالب في الوصول إلي الطرق المختلفة التي يستطيع عن طريقها اكتشاف إمكانياته وقدراته وكيفية استخدامها.

. التهيئة المناسبة للبيئة التي ينمو فيها الطالب ثم إتاحة المناخ النفسي الملائم لنمو الشخصية السوية.

. تعديل سلوكات الطالب حتى يصبح أكثر فاعلية وتوافقا من الناحية النفسية.

. إرشاد الطلبة إلى المقررات التي عليهم التسجيل لها في الفصل الدراسي ومساعدتهم في الخطط الدراسية.

. تدعيم الطلبة أثناء الفصل الدراسي وتلبية احتياجاتهم المتعلقة بالبيئة الجامعية والمقررات الأكاديمية.

. إرشاد الطلبة إلى قضايا نظام التعليم في جامعتهم.

. متابعة الوسائط المساندة والكتب وتأكيد من وصولها بالأعداد المناسبة للدارسين.

. ترتيب مواعيد اللقاءات التعليمية بين المشرف والدارسين.

. ترتيب مواعيد الاختبارات ومتابعة تصحيحها وتسليمها للأساتذة.

. مساعدة الطالب في حل المشكلات الاجتماعية التي تعيق تحصيل الدراسي للطالب.

. تقديم نصائح للمشاكل العائلية التي تواجه الطالب.(عبد القادر، 2011).

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم عرضه نستنتج أن الضغوط الأكاديمية الجامعية التي يتعرض لها الطلبة تكون نتيجة عدة عوامل تساهم في خلق نوع من التوتر والضغط علي الطلبة منها سوء البيئة الجامعية وكثرة المقرارت الدراسية والساعات الدراسية كذلك عدم التواصل الأسري وأساليب المعاملة الوالدية كلها عوامل تشكل ضغوط علي طلبة الجامعة نفسيا وفكريا وجسديا وتعيق مساره الدراسي.

الفصل الثالث: الصحة النفسية

تمهيد

1. مفهوم الصحة النفسية

2. بعض المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية

3. أهداف الصحة النفسية السليمة المتوافقة

4. النظريات النفسية والعلاجية المفسرة للصحة النفسية

5. معايير الصحة النفسية

6. مستويات الصحة النفسية

7. مناهج الصحة النفسية

8. مهام وخصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية

9. الصحة النفسية للطالب الجامعي

10. تعريف الطالب الجامعي

11. خصائص الطالب الجامعي

12. الصعوبات التي يواجهها الطالب الجامعي

خلاصة الفصل

الفصل الثالث: الصحة النفسية

تمهيد :

تتميز الصحة النفسية بالاتزان الانفعالي والتوافق والشعور بالسعادة مع النفس ومع الآخرين , واستغلال القدرات وتحقيق الذات والقدرة على مواجهة مطالب الحياة والتكامل النفسي والواقعية في الطموح والأهداف ... الخ ومجالها يساعدها في توجيه الأفراد إلى فهم ذواتهم والتغلب على مشكلاتهم حتى يستطيعون أن يحققوا رسالتهم كأفراد متوافقين مع أنفسهم ومع الآخرين

وهي علم يستطيع أن يقدم الكثير نحو تحقيق شخصيات ايجابية متكيفة مع نفسها ومع مجتمعها قادرة على تجنب ما يعصف حياتهم ويسبب لهم الاضطراب والقلق , كما أنها تعني بمساعدة الأفراد على تأدية أدوارهم في الحياة بأحسن صورة مما يجعلهم في حالة من الرضا والسعادة والثقة بالنفس .

1-مفهوم الصحة النفسية :

تشير الصحة النفسية إلى الأداء الناجح للوظائف النفسية الذي ينتج عنه مناشط ايجابية , وعلاقات راضية مرضية مع الآخرين , مع القدرة على التكيف للتغيرات ومواجهة الصعوبات والأزمات , ومن تم فان الصحة النفسية لا غنى عنها للهناء الشخصي والعلاقات الأسرية والاجتماعية الجيدة .

والصحة النفسية هي نقطة انطلاق لكل من مهارات التفكير , والتواصل والتعلم والنمو الانفعالي ومواجهة الضغوط والصمود أمام الصدمات وتقدير الذات وموجز القول: أن الأداء الناجح يعتمد على أساس من الصحة النفسية.

للصحة النفسية مؤشرات ايجابية وأخرى سلبية فهي ليست غياب الأعراض والعلامات السلبية , وردود الأفعال المرضية مثل القلق , والاكتئاب فقط ولابد كذلك من وجود علامات ايجابية للصحة النفسية وهي كثيرة منها . السعادة والاتزان النفسي وتقدير الذات وضبط النفس والتوجهات الاجتماعية الايجابية وحسن المعاشرة والمشاركة الاجتماعية والمؤشرات الايجابية والسلبية للصحة النفسية , بعدان مختلفان ولكنهما مترابطان وعند التخطيط لتحديد معدلات انتشار الصحة النفسية في الدراسات الانتشارية أو الوبائية في الجمهور العام يتعين أن تستخدم مقاييس لكل المؤشرات الايجابية والسلبية للصحة النفسية

(عبد الخالق, 2016 , ص 08)

ويختلف الكثير من العاملين في مجال الصحة النفسية في تحديد تعريف دقيق لمفهوم الصحة النفسية وذلك باختلاف مذاهبهم الفكرية واختلاف نظراتهم إلى طبيعة الإنسان ومن أجل فهم موضوع الصحة النفسية بشكل أشمل فسوف يتم النظر إلى ذلك المفهوم من عدة جوانب أهمها :

1-1-المفهوم الفلسفي : في إطار هذه المسلمة الفلسفية نجد العديد من الآراء المختلفة التي ناقشت مفهوم الصحة النفسية ومنه :

عرفتها جاهودا(Jahoda 1958) بأن الصحة النفسية مفهوم بسيط يصف الشخص الصحيح نسبيا بأنه الشخص الذي يسيطر على بيئته بطريقة ايجابية نشطة تتضح فيها وحدة اتساق الشخصية ويدرك نفسه والعالم

الذي حوله بطريقة واقعية ويستطيع أن يوظف قدراته بفعالية دون الاعتماد كثيرا على الآخرين وأن الشخص الصحيح نفسيا لابد أن تتوافر فيها الصفات التالية : تحقيق الذات والاستثمار في الحياة , الاتجاهات الايجابية نحو الذات مقاومة الضغوط والاستقلال وإدراك الواقع .(مروان ، 2001 , ص22)

ويرى القوصي " أن مفهوم الصحة النفسية يعبر عن التوافق أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة ومع الإحساس الايجابي بالسعادة والكفاية , ويؤكد القوصي أيضا أن خلو الفرد من النزاع وما يترتب عليه من توتر نفسي وتردد وقدرته على حسم النزاع حال وقوعه هو الشرط الأساسي للصحة النفسية". (القوصي ، 1975 ، ص22)

1-2-المفهوم الطبي : يتناول الطبي الصحة النفسية من جانبين :

أن الصحة النفسية قد قيست على أساس الصحة الجسمية وحلت كلمة النفسية محل الجسمية وكلما عرفت الصحة النفسية بأنها خلو الفرد من الأمراض الجسمية فهمت الصحة النفسية كذلك على أنها خلو الفرد من الأمراض العقلية والنفسية وفي ضوء السلوك الأسري .

وهي التركيز على الفرد فهو المسند إليه دائما في صورة الفاعل .

3-1-المفهوم الايكولوجي : الإيكولوجيا فرع من فروع البيولوجيا الذي يتناول علاقات الكائنات العضوية وفي حالة الايكولوجيا الإنسانية فتعني دراسة النواحي الخاصة في علاقات تعايش الكائنات البشرية معظمها الإنسانية وقد ظهر هذا المفهوم على ثلاث مسلمات وهي :

ـ أن الوحدة الأساسية لتحليل سلوك يجب أن تكون النظام الكلي المعقد الذي يحث التفاعل بين الفرد والبيئة .

. أن السلوك البشر يجب أن يفهم على أنه يحدث في سياق طبيعي .

. أن أنسب المداخل وأهمها فائدة في ملاحظة السلوك اللاسوي والمرض النفسي هي البيئة الطبيعية التي يقع فيها السلوك المنحرف والمرض النفسي. (رضوان , 2002 , ص10)

2-بعض المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية :

2-1-التوافق :هي قدرة الفرد على التوائم مع ذاته ومع الحياة الاجتماعية التي يعيش فيها من جميع النواحي الأسرية والاقتصادية والاجتماعية والدينية وعرف توافق الفرد مع نفسه والتوافق النفسي أو الذاتي , كما يعرف توافق الفرد مع المجتمع بالتوافق الاجتماعي .

2-2-التوافق الذاتي : هو رضا الفرد عن نفسه وأن تكون حياه النفسية خالية من التوترات والصراعات النفسية المصحوبة بمشاعر الذنب والقلق والشعور بالنقص , ومن العوامل الأساسية التي تساعد على التوافق الذاتي إشباع الفرد لدوافعه المختلفة بصورة ترضي المجتمع وتوافق معاييره وترضي الفرد في أن واحد كما أن الفرد غير متوافق مع نفسه شخص يواجه صراعات بينه وبين نفسه يستنفذ الكثير من طاقاته والتي كان من الممكن أن تستخدم في مواجهة الحياة لذا نجد مثل هذا الفرد سريع التعب عاجزا عن الاستمرار في العمل وفي الأداء والإنتاج وبذل المجهود .

2-3-التوافق الاجتماعي : هو قدرة الفرد على أن يقيم علاقات اجتماعية سوية مع من يعيش معهم أو يعملون معه من الناس , علاقات لا تتصف بالصراع أو الشعور بالإضطهاد ودون أن يشعر الفرد بحاجة ملحة الى السيطرة أو العدوان , والمتوافق مع المجتمع تكون لديه القدرة على ضبط النفسي في المواقف التي تتطلب ذلك فلا يثور لأسباب صغيرة واهية .

2-4-التوافق والصحة النفسية : الصحة النفسية حالة يخبرها الفرد بنفسه وتبدو في عمله وإنتاجه وعلاقاته مع الآخرين أي تبدو في " توافقه الذاتي " " وتوافقه الاجتماعي"

/ والصحة النفسية ترتبط بالكثير من العوامل الجسمية والنفسية والاجتماعية والمؤشرات الدالة على الصحة النفسية وهي :

1/ سلامة الجسم بوجه عام وخاصة حالتي الجهاز العصبي والجهاز الغدي.

2/ خلو الشخصية إلى حد كبير من التوترات والصراعات النفسية المستمرة .

3/ سوء البيئة الاجتماعية الخاصة بالفرد تطلب من وعدم تطرفها في وسائل الحرمان .

5-2-سوء التوافق : إذا استطاع الفرد أن يعيش مع الآخرين حياة ناجحة منتجة قيل أنه " سوي التوافق" فان عجز عن ذلك بالرغم مما يبذله من جهد للتكيف قيل أنه " سيء التوافق" أو أنه يعاني اضطراب في الشخصية والذي يأخذ صورا متعددة كالعصاب والذهان والأمراض الجسمية النفسية المنشأ ... الخ

(أبو النيل ، 2013 ، 2014 ، ص 22.2)

3-أهداف تحقيق الصحة النفسية السليمة المتوافقة :

تهدف الصحة النفسية بصفة عامة إلى مساعدة الأفراد على التعديل والتغيير في سلوكياتهم وفقا للخيرات التي مروا بها ، أي الخيرات السابقة وتمكنهم من تحقيق النجاح في مختلف المجالات ومجابهة الأزمات والتحديات التي تعترضهم ومساعدهم على التكيف مع المواقف الجديدة ويمكن إجمال أهم أهداف الصحة النفسية حسب رأي " رحماوي" إلى :

. المحافظة على سلامة الفرد والجماعة من المرض .

. فهم العلاقة بين تجارب الحياة نمو الشخصية .

. مكافحة الاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات الخلقية لما لها من أراء مدمرة تهدد الإنسانية .

ـ انتشار مباديء الصحة النفسية ونثر الوعي الصحي بصفة عامة ، والوعي الصحي النفسي بصفة خاصة ، حتى يساعد ذلك على الوقاية من الأمراض النفسية والانحرافات الخلقية (رحماوي ،2008،ص55)

4- النظريات النفسية والعلاجية المفسرة للصحة النفسية :

يمكن النظر للصحة النفسية في جميع نظريات علم النفس ، حسب اختلاف أهدافها وأساليبها لكل اتجاه نظري يحاول تأكيد رّأيه فيما يخص سبب المرض النفسي وبالتالي تصوره للصحة النفسية ' لكن الشيء المتفق عليه في هذه النظريات هو تمتع الفرد بالصحة النفسية ووجوب توفير جو هادئ مليء بالحب والاطمئنان والثقة والاحترام للمريض .

4-1-النظرية السلوكية : يرى رواد هذه النظرية أن سلوك المتعلم من البيئة ، أن عملية التعلم تحدث نتيجة لوجود الدافع والمثير والاستجابة وبالتالي فان مفهوم الصحة النفسية لديهم يتمثل في الاستجابات المناسبة للمثيرات المختلفة أي استجابات بعيدة عن القلق والتوتر (شاهر والعيس ،2021، ص70).

ـ فإن الصحة النفسية السليمة بالنسبة للنظرية السلوكية تتمثل في اكتساب الفرد عادات مناسبة وفعالة تساعد على التعاون مع الآخرين في مواجهة المواقف التي تحتاج إلى اتخاذ قرارات فإن إكتساب الفرد عادات تتناسب مع ثقافة مجتمعه النفسية هو محك اجتماعي رواد هذه النظرية سكينر SKINER الذي يعتقد أن سوء الصحة النفسية يعود إلى أخطاء في التعلم الشرطي.(علوان ،2007، ص 13) .

ـ ويرى كل من كارلك هل Carlark hul و جون دولارد jone Dollard ونيل ميللر Nil Miller ، أن السلوك المرضي والذي يدل على اعتلال الصحة النفسية كما يمكن تعلمه واكتسابه يمكن إزالته والتخلص منه شأنه شأن السلوك العادي ويرون أن الاضطرابات الانفعالي الاجتماعي ينتج على عامل من العوامل التالية : الفشل في التعلم ، اكتساب سلوك مناسب ، تعلم أساليب سلوكية غير مناسبة أو مرضية ، مواجهة الفرد ومواقف صراعية تستدعي منه بأن يقوم بعملية تمييز واتخاذ قرارات يعجز على القيام عنها (زيدي ولمين ، 2021 ، ص 112)

4-2-نظرية التحليل النفسي : تعتبر مدرسة التحليل النفسي الرائدة في تناول اتجاهات والآراء حول تفسير السلوك الإنساني ويقسم مؤسسها سيغموند فرويد الجهاز النفسي للإنسان إلى ثلاثة أقسام وهي : الهو – الأنا – الأنا الأعلى ، ويعتبر الهو منبع الطاقة الحيوية النفسية التي يولد بها الفرد مزود بها وهو مستودع القوى والطاقات الغريزية والجنسية ، لذلك فهو لاشعوري وبعيدا على المعايير والقيم الاجتماعية ولا يعرف شيئا عن المنطق ، أما الأنا فهو مركز الشعور والادراك الحسي الخارجي وهو الذي يعمل على التوفيق بين مطالب الهو والظروف الخارجية ، أما الأنا الأعلى فهو مستودع المثاليات والأخلاق والضمير والمعايير الاجتماعية والتقاليد . (عليوي ، 21 ، ص 84)

/ وقد رأى أصحاب هذه النظرية أن الصحة النفسية السليمة تتمثل في قدرة الأنا على حسم الصراع الدائر بينها لكل من الهو الأنا الأعلى والتوافق التام بين هاتين المنظمتين ومطالب الواقع ، وعلى كبح جماح الهو وضبط غرائزها ودوافعها ، وعدم الإغراق في القيم المثالية بحيث لا ينفصل الفرد على الواقع كما أعطى أهمية بالغة لخيرات الطفولة للفرد في إرساء قواعد الشخصية ، وأكدوا على دور عدم النضج

والتثبيت خلال مراحل النمو النفسي الجنسي في تكوين الانحرافات والاضطرابات النفسية (زيدي ولمين ، 2021 ، ص، 11.111)

وتقوم أيضا هذه النظرية على عدد من الأسس التي تعد بمثابة مسلمات في تفسير السلوك من أهمها : الحتمية النفسية – الطاقة النفسية – الثبات – الاتزان – مبدأ اللذة) (عبدالغفار ، 2007،ص27/26)

إن الصحة النفسية للفرد تتمثل كحل وسط بين الحاجات الداخلية ERIK FROMEوفي رأي إيريك فروم

للفرد والمطالب الخارجية للمجتمع ، وأكد على مغزى قدرة الفرد على التعبير عن حب الآخرين والأخذ أكثر من العطاء (قديع ، 2007 ، ص 112)

أي أنه قد ربط بين مفهوم الصحة النفسية والقدرة على الحب والشعور بالتوحد والارتباط الوثيق بالأهل بين SOLIVANبين مفهوم الصحة النفسية والابداعية ، أما سوليفان ATORANK والوطن وقد ربط اتورانك

فقد ربط بين مفهوم الصحة النفسية والعلاقات الشخصية المتبادلة غير المتتالية وكذلك قد ربطت كارن بين مفهوم الصحة وإدراك الذات وتحقيقها والمقدرة على إضفاء التكامل بين KARN HORNY هورين

معظم الحاجات العصابية (زبيدي ولمين ، 2021 ، ص11)

4-3-النظرية الإنسانية : يمثلها كل من روجرس Rogers و ماسلو Masluo ستين Stunenو فروم From وغيرهم وينظرون الى الإنسان على أنه كل متكامل والطبيعة البشرية خبرة بالطبع أو على الأقل محايدة وأن الظاهرة السلوكية بمثابة أعراض ويؤكدون الصحة النفسية ، أن الدراسة النفسية يجب أن تتوجه إلى كائن إنساني سليم وليس الأفراد العصابيون ، وتأكيد دراسة الخبرة الحاضرة كما يدركها من يمر بها وليس كما يراها الآخرون.

. وأكد روجرس أن هناك اتصالا وثيقا بين مفهوم تحقق الذات وتقديرها بين الصحة النفسية (الزبيدي ، 2007 ، ص 13. 14)

ورأى أن الفرد يستطيع أن يحقق ذاته ووجوده الشخصي إذا أتيحت له الظروف التي مكنه من ذلك ، ويكون تحقيق الفرد الإنسانية تحقيقا كاملا من خلال احتضانه لمجموعة من القيم العليا والتي منها :

الحق – الخير – الجمال – الصدق مع النفس والآخرين – الشجاعة – التفاني في أداء العمل من خلال ممارسته لحريته ومقدرته على الحب والنمو وعدم اللجوء للحيل الدفاعية يقصد بها تشويه الحقيقة ويعد ذلك من أهم مظاهر الصحة النفسية (زيدي ولمين ، 2021 ، ص114)

4-4-النظرية المعرفية: يرى أصحاب هذه النظرية أن الصحة النفسية للفرد ترتبط بقدرته على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الأمل ، باستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمات ، وحل المشكلات وعليه فان الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو فرد قادر على استخدام الإستراتجيات المعرفية المناسبة للتخلص من الضغوط النفسية ويحي على فسحة أمل لا يسمح لليأس بالتسلل إلى نفسه (عليوي ، 2011 ، ص60)

وصاحب هذه النظرية هو ويليام هيريست ، وتؤمن هذه النظرية بما يلي :

ـ يجب على علماء السلوك دراسة العمليات العقلية مثل التفكير والإدراك والذاكرة والانتباه واللغة وحل المشكلات

. يجب تطبيق العمليات العقلية مع الحياة اليومية .

ـ يجب تنمية الشعور واستعمال الطرق الموضوعية لتأكيد مثل هذا الشعور . (زيدي ولمين 2021 ، ص113)

4-5-النظرية الجشطالية: صاحبها بيرلز Perls يرون أصحاب هذه النظرية في القدرة على العيش

هنا وبشكل حقيقي ، بينما يتجلى المرض في تزويد الواقع الذاتي والوجودي ، والهروب من الماضي أو المستقبل أي الهروب من قلق العيش من المعروف أن المريض النفسي يعاني من انعدام القدرة على مجابهة الذات .

ـ يرى بيرلز الصحة النفسية تتحقق حيث يتمكن الشخص من الوقوف على قدميه وتحمل المسؤولية مصيره ويتمكن من عيش رغباته ومشاعره في حالة من لقاء الذات .

. فيرى جون بوبلي الطيب والمحلل النفسي الذي يترأس قصم الصحة النفسية في منظمة الصحة العالمية ، الصحة النفسية أساس في بناء الطمأنينة .

القاعدية التي تمثل تجربة تعلق ايجابي وضبط ومستقر مع الأم ، فالطمأنينة القاعدية هي منطلق الانفتاح على الدنيا والناس وتفتح الإمكانيات ونمو الثقة بالذات وعلى العكس فهو يرجع مختلف الاضطرابات النفسية إلى قلق الانفصال ، وما يولد من انعدام الطمأنينة القاعدية التي تؤسس لكل ردود الأفعال الدفاعية المرضية (حجازي ، 2004 ، ص43.44)

/ ويمكن توضيح أهم المظاهر الخاصة بالصحة النفسية في كل نظرية من خلال الجدول التالي :

موضوع الدراسة	الأهداف الرئيسية	النظرية	طرق البحث	أجل الدراسة	صاحب الدراسة
الشخصية/الطفولة المبكرة/الجوانب اللاشعورية	/تقديم العلاج /اكتساب المعرفة	نظرية التحليل النفسي	/التداعي الحر /الكشف عن الخبرات /التحليل المنطقي /الملاحظة	المرضى النفسانيون	سيغموند فرويد
السلوك	/ التعلم /اكتساب المعرفة	النظرية السلوكية	الطرق الموضوعية	الإنسان والحيوان	كارلك هل جون دولارد ليل ميللر
/الخبرات الإنسانية /الفرد العادي /الفرد الممتاز	/خدمة الإنسان /تحقيق الذات /اكتساب المعرفة والقيم العليا	النظرية الإنسانية	/الملاحظة /الطرق الموضوعية /دراسة حالة	الأفراد	/ماسلو /كارل روجرز
العمليات العقلية	المعرفة	النظرية المعرفية	/الطرق الموضوعية /الاستيطان	الإنسان	ويليام هيريش

جدول رقم(1): يوضح أهم المظاهر الخاصة بالصحة النفسية في ضوء النظريات النفسية (زيدي ولمين ، 2021، ص114)

5-معايير الصحة النفسية :

لقد أشار علماء النفس لبعض معايير والمناهج لقياس الصحة النفسية والتي تساعد على الفصل بين السلوك السوي والسلوك غير سوي منها :

5-1-المعيار الإحصائي : أي ظاهرة : عند قياسها إحصائيا تتوزع وفقا للتوزيع الإعتدالي ، (8) بمعنى أن الغالبية من العينة الإحصائية تحصل على درجات متوسطة في حين تحصل فئتان متناظرتان على درجات مرتفعة (أعلى من المتوسط) وبهذا المعنى تصبح السوية هي المتوسط الحسابي للظاهرة في حيث يشير الانحراف الى طرفي المنحنى إلى اللاسوى هو الذي ينحرف عن المتوسط العامل التوزيع الإعتدالي (العناني ، 200 ، ص36)

/ وفق لهذا المعيار يشير مفهوم السوية إلى تلك القاعدة الإحصائية المعروفة بالتوزيع الإعتدالي والذي يأخذ فيه منحى التوزيع شكل الجرس وهو يعني أن أي ظاهرة نفسية عند قياسها ومعالجتها إحصائيا تتوزع وفقا للتوزيع الإعتدالي بمعني أن الغالبية من العينة الإحصائية تحصل على درجات متوسطة في تحصل فئتان متناظرتان على درجات مرتفعة (أعلى من المتوسط) ودرجات منخفضة(أقل من المتوسط) أي حوالي68% من أفراد العينة يقعون في المنطقة المتوسطة من المنحى حيث يتضمن طرف المنحني32% من العينة موزعة بنسبة 16% في كل طرف من الطرفين بهذا المعنى تصبح السوية في المتوسط الإحصائي للظاهرة للظاهرة في حيث يشير الانحراف إلي طرفي المنحى إلى اللاسوية ، فالشخص اللاسوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام للتوزيع الإعتدالي (ايمان ، 2001 ، ص19)

5-2-المعيار الاجتماعي : تتحد السوية في ضوء العادات والتقاليد الاجتماعية حيث تكون السوية مسايرة للسلوك المعروف به اجتماعيا ويعني ذلك أن الحكم على سوية واللاسوية لا يمكن التوصل إليه إلا بعد دراسة ثقافة الفرد ، ويخلو هذا المعيار من مخاطر المبالغة في الأخذ بمعايير المسايرة أي اعتبار الأشخاص المسايرين للجماعة هم الأسوياء في حيث يعتبر غير المسايرين هم الأبعد عن السوية فهناك خصائص لاسوية كالانتهازية تكتسب مشروعيتها في إطار من الرغبة الاجتماعية فالمسايرة الزائدة في حد ذاتها سلوك غير سوي (ربيع ،2000،ص22)

5-3-لمعيار الذاتي (الظاهري) : السوية تجدد هنا من خلال إدراك الفرد لمعناها ، فهي كما يشعر بها الفرد ويراها من خلال نفسه ، فالسوية هنا هي إحساس داخلي وخبرة ذاتية ، فإذا كان الفرد يشعر بالقلق

وعدم الرضا عن الذات فانه يعد وفقا لهذا المعيار غير سوي ، ضمن الصعب الاعتماد على هذا المعيار كليا لأن معظم الأفراد أداة سويا . تمر بخيرتهم حالات من الضيق والقلق (غريب ، 1999 ، ص137 . 138)

على تجاوز مثاليها فالحكم ليس خارجيا كما هو الحال في المعايير الاجتماعية أو الإحصائية ، كما أنه ليس ذاتيا كما هو في المعيار الذاتي ، إنما يعتمد هذا المعيار على أساليب فعالة تمكن الباحث قبل أن يصدر حكمه من أن يصل إلى حقيقة شخصية الإنسان الكامنة في خبراته الشعورية واللاشعورية أيضا. (إيمان ،2011،ص22)

6/ مستويات الصحة النفسية :

بما أن الصحة النفسية حالة غير ثابتة ،تتغير من فرد لأخر ،ومن وقت إلى أخر لدى نفس الفرد ،ومن مجتمع لأخر فان ذلك يعني أن الصحة النفسية تتوزع على درجات ومستويات مختلفة وفيما يلي خمسة مستويات تميز الصحة النفسية وهي كالتالي :

1.6/ المستوى الراقي (العادي): هم أصحاب الأنا القوية والسلوك السوي والتكيف الجيد انهم الأفراد الذين يفهمون ذواتهم ، ويحققونها وتبلغ نسبة هؤلاء 25 تقريبا لا يقعون على أقصى الطرف الايجابي في البعد والمنحى الإعتدالي.

6-2-المستوى فوق المتوسط: أقل من المستوي السابق وسلوكهم جيد وطبيعي ونسبتهم

6-3-المستوي العادي(الطبيعي والمتوسط):وهم في موقع متوسط بين الصحة المرتفعة والمنخفضة لديهم جوانب قوة وجوانب ضعف، يظهر أحيانا، وتبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي

6-4-مستوى أقل من المتوسط : هنا المستوى أدنى من السابقين من حيث مستوى صحتهم النفسية وأكثر ميلا للاضطراب وسوء التكيف ، فاشلون في فهم ذواتهم وتحقيقها ، يقع في هذا المستوى أشكال الانحرافات النفسية والاضطرابات السلوكية غير الحادة نسبة هؤلاء حوالي

6-5-المستوى المنخفض : درجتهم في الصحة النفسية قليلة جدا ، وعندهم أعلى درجة من الاضطراب والشذوذ النفسي ، فهم يمثلون خطرا على أنفسهم وعلى الآخرين ويتطلبون العزل في مؤسسة خاصة نسبتهم حوالي 2.5 (محمد قاسم ، 2001 ، ص28)

7-مناهج الصحة النفسية :

يوجد هناك ثلاث مناهج معتمدة للوصول بالفرد إلى مستوى مقبول من الصحة النفسية وتتمثل هذه المناهج في :

7-1-المنهج النمائي DEVELOPMENTAL: هو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدي لأسوياء والعادية خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول به إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية ، يتحقق ذلك عن طريق دراسة الإمكانات والقدرات وتوجيهها التوجيه السليم (نفسيا . تربويا . مهنيا) ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا بما يضمن إتاحة الفرص أمام المواطنين للنمو السوي تحقيقها للنضج والتوافق والصحة النفسية .

7-2-المنهج الوقائيPreoentive : ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرض ليقيهم من أسباب الأمراض النفسية بتعريفهم بها وإزالتها أولا بأول، ويرعي نموهم السوي و يهيء الظروف التي تحقق الصحة النفسية ، للمنهج الوقائي مستويات ثلاث تبدأ بمنع حدوث المرض ثم محاولة تشخيصه في المرحلة الأولي بقدر الإمكان ، ثم محاولة تقليل أثر إعاقة و إزمان المرض، وترتكز على الخطوط العريضة للمنهج الوقائي في الإجراءات الوقائية الحيوية الخاصة بالصحة العامة والنواحي التناسلية ، والإجراءات الوقائية النفسية الخاصة بالنمو النفسي السوي ونمو المهارات الأساسية والتوافق المهني والمساندة أثناء الفترات الحرجة والتنشئة الاجتماعية السليمة ،والإجراءات الوقائية الاجتماعية الخاصة بالدراسات والبحوث العلمية، والتقييم والمتابعة، والتخطيط العلمي للإجراءات الوقائية ويطلق عليها البعض المنهج الوقائي اسم التحصين النفسي.

7-3-المنهج العلاجي remedial: ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية ويهتم هذا المنهج بأسباب المرض النفسي وأعراضه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجين والعيادات والمستشفيات النفسية.(زهران، 2005،ص12)

8-مظاهر وخصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية السليمة: كما يمكن القول أن الفرد يتضح بالصحة النفسية السليمة يجب توافر بعض أو السمات وهي:

1. غياب الصراع النفسي الحاد الصراع الخارجي والداخلي

2. النضج الانفعالي بحيث يعبر الفرد عن انفعالاته بصوره متزنة بعيده عن التغيرات البدائية والطفيلية

3. الدافعية الايجابية للإنجاز التي تدفع الفرد للقيام بأعمال تحقق له النجاح

4. التوافق النفسي المتمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة بحيث يستطيع الفرد الحصول على الإشباع اللازم لحياته مع مراعاة ما يوجد في البيئة المحيطة من متغيرات .(ربيع ،ص 92 ، 93)

. تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعده خصائص تميزها عن الشخصية المرضية أهمها:

8-1-التوافق: ويتضمن التوافق والرضا عن النفس والتوافق الاجتماعي ويشمل التوافق الزواجي الأسري المدرسي التوافق المهني

8-2-الشعور بالسعادة مع النفس: ودلائل ذلك الشعور بالسعادة والصحة والراحة النفسية للفرد ماض نظيف وحاضر سعيد و مستقبل مشرق واستغلال الاستفادة سبل الحياة اليومية وإشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية و الشعور بالأمن والطمأنينة والثقة ووجود اتجاه متسامح نحو الذات واحترام النفس والثقة فيها ونمو مفهوم موجب للذات و تقدير الذات حق قدرها.

8-3-الشعور بالسعادة مع الآخرين: ويظهر ذلك من خلال حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم وجود اتجاه متسامح نحو أي تكامل اجتماعي القدرة على إقامة علاقات اجتماعيه سليمة ودائما الصداقات الاجتماعية والانتماء للجماعة القيام بالدور الاجتماعي المناسب التفاعل الاجتماعي السليم القدرة على التضحية خدمه الآخرين الاستقلال الاجتماعي السعادة الأسرية التعاون وتحمل المسؤولية.

8-4-تحقيق الذات واستغلال القدرات: أى فهم النفس والتقييم الواقعي الموضوع للقدرات والإمكانيات والعلاقات والطاقات تقبل نواحي القصور والحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعيا تقبل مبدأ الفروق الفردية واحترام الفروق بين الأفراد تقدير الذات حق قدرها استغلال القدرات والإمكانيات إلى أقصى حد ممكن وصنع أهداف ومستويات طموح وفلسفة حياة يمكن تحقيقها إمكانية التفكير والتقدير الذاتي تنوع النشاط وشموله بدل الجهد في العمل والشعور بالنجاح في والرضي عنه والكفاية الإنتاجية (زهران، 2005، ص 13)

8ـ5-القدرة على مواجهة مطالب الحياة: تتمثل في النظرة السليمة والموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية والعيش في الحاضر والواقع والبصيرة والمرونة والايجابية في مواجهة مشكلات الواقع والقدرة على مواجهة إحباطات الحياة اليومية بدل الجهود الايجابية من اجل التغلب على مشكلات الحياة وحلها القدرة على مواجهة معظم المواقف التي يقابلها تقدير وتحمل المسؤوليات الاجتماعية تحمل مسؤولية السلوك الشخصي السيطرة على الظروف البيئية كلما أملنا التوافق معها والترحيب بالخبرات والأفكار الجديدة.

8-6-التكامل النفسي: ويتجلى ذلك في الأداء الوظيفي الكامل المتكامل المتناسق للشخصية ككل جسميا عقليا وانفعاليا واجتماعيا و التمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي.(زهران، 1997، ص13)

8-7-الاستقلال وثبات الاتجاهات: فالفرد الذي يعتمد على نفسه في إبداء رأيه ولا يتصل بالتبعية ويدافع على أرائه واتجاهاته أمام الآخرين يتمتع بالصحة النفسية ولكن لا يصل إلى حد التصلب في الرأي بل يكون ثابتا في اتجاهاته ولا يتذبذب بين القبول والرفض.

8-8-الواقعية في الطموح والأهداف : فينبغي على الفرد المتمتع بالصحة النفسية التعامل مع الحقائق بموضوعيه وبشكل واقعي عن طريق وضع أهداف واضحة ومقبولة ومناسبة يمكن تحقيقها وكذلك تكون هذه الأهداف الفعلية وظروفه الخاصة حتى يشعر بلذة النجاح وبالتالي يشعر بالسعادة والرضا في نفسه لأنه إذا وضع لنفسه أهدافا لا يستطيع تحقيقها شعر بالإحباط واليأس.(صالح وآخرون، 2002،ص 17)

8-9-لمرونة الإستفادة من الخبرات: فمن خصائص الصحة النفسية كذلك القدرة على التكيف التعديل والتغيير ما يناسب مع ما يجد على الموقف حتى يتحقق التكيف وقد يحدث التعديل نتيجة لتغير طرا على حاجات الفرد أو أهدافه أو بيئته كما انه يعدل من سلوكه بناء على الخبرات السابقة ولا يكرر اي سلوك فاشل لا معنى له.

8-10-الاقتران الانفعالي: ونعني به قدرة الشخص السيطرة على انفعالات المختلفة التعبير عنها حسب ما تقتضيه الظروف و بشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه انفعالات كما أن ثبات الاستجابة الانفعالية هي المواقف المتشابه دليل هو علامة الصحة النفسية والاستقرار الانفعالي ذلك أن تباين الانفعالات في هذه الحالة على الاضطراب الانفعالي . (صبرا واشرف، 2005، ص 52)

9- الصحة النفسية للطالب الجامعي:

هناك مؤشرات نستدل بها على سلامة الصحة النفسية للطالب الجامعي ومن أهم هذه المؤشرات ما يلي:

9-1-التقليل الواضعي للطالب لحدود إمكانياته: وهذا يقتضي أن يعترف الطالب بوجود الفروق الفردية الواسعة بين الناس في إمكانياتهم وقدراتهم البدنية والذهنية وبالتالي ترتبط صحة النفس بقدرة الفرد على تحديد موقفه بمميزاته الخاصة ونقاط ضعفه دون المبالغة من شأن نفسه.

9-2-استمتاع الطالب بعلاقاته الاجتماعية: أن استماع الطالب بعلاقاته الاجتماعية سواء في دائرة أسرته أو مع أصدقائه أو مع زملائه أو مع الجيران مؤشر على صحة النفس أن عمق هذه العلاقات واستمتاع الطالب أو ضيقة بها علامة أخري علي صحة النفس.

9-3-رضى الطالب عما يقوم به من عمل أو دراسة: قد يتم الطالب يميل قوى إلى الدراسة أو العمل الذي يقوم به وقد يكون كإمالة وعلى كل حال فإن مدى استمتاع الفرد بعمله وبحاجة فيه ورضاه عنه هو مصدر من مصادر سعادته أو شقائه مؤشر من مؤشرات الصحة النفسية.

9-4-القدرة على تحمل المشاق وتحمل المسؤولية: في سبيل تحقيق الأهداف الفردية و الغيابات البعيدة لابد من مواجهة كثير الصعاب والمعوقات ويتفاوت الأفراد تفاوتا واسعا في قدراتهم على ملاحظة أهدافهم مما يدل على الصحة النفسية لهذا الفرد كما أن القدرة على تحمل المسؤولية أيضا يعد نظام من نظام الصحة النفسية .

9-5-الإقبال على الحياة: التفاؤل أو التشاؤم الحماسي أو النفور، كاتجاه عام نحو الحياة أو مدي مشاركة الفرد في مجتمعه والنشاط الذي يدينه خلال يومه يمكن أن تكون أدلة على الصحة النفسية للفرد.(الأسدي،2014، ص268.267)

10-. تعريف الطالب الجامعي:

. هو كل فرد ينتمي إلى مرحله الشباب وهي مرحله تصل فيها الطاقة العقلي إلى مستوى عالي إذا فهو قادر على القيام بعمليات مختلفة من الإدراك والتذكر والتفكير والابتكار وهو بحاجه دائما إلى استخدام هذه القدرات.(العروسي وهجام، 2010، ص36)

. الطالب الجامعي هو كل فرد مسجل من اجل الدراسة في الجامعة حيث أنهي مرحله التعليم الثانوي ونال شهادة تؤهله للدخول إلى الجامعة والتخصص في مجال من مجالات التي تتيح الجامعة الفرصة للتكوين فيها إذن يعد طالب الجامعي عنصر أساسي في العملية التعليمية إلى جانب الأساتذة والإدارة بحيث يجتمعون على تحقيق الأهداف المسطرة للجامعات وذلك عن طريق تحمل كل طرق المسؤولية الدور المناط إليه.

11-خصائص الطالب الجامعي: أن طالب الجامعي يمتلك مرحله الثبات تتميز بمجموعه من الخصائص وسيمات تمثل ظهور مجموعه من القدرات تدخل في تكوين الشخصيات (إبراهيم، 1985 ،ص 22)

11-1-الخصائص الجسمية: يتضح التحسن في صحة الشباب ويتم النضج الجسمي في نهاية هذه المرحلة إذ تؤثر التغذية والتدريب والعمل والدراسة تأثيرا على أجسام المراهقين في هذه المرحلة ومن مظاهر هذه المرحلة إتمام النضج الهيكلي في نهاية هذه المرحلة ويزداد زيادة طفيفة عند كلا من النوعين الاجتماعيين إلى جانب الزيادة في الوزن ويكون بشكل واضح.

11-2-الخصائص الانفعالية: يتجه الشباب في هذه المرحلة بسرعة نحو النضج والثبات والاتزان الانفعالي ويلاحظ عند اغلبهم النزوع إلى الناحية الأخلاقية أو العملية وذلك نحو تجسيد الأبطال والشرف بهم.

الثبات اقل تلقائية وتعبيرا عن نفسه من الطفل ويقوم بين الهمزة الانفعالية ورد الأن نشاط عقلي يزداد تعقيدا كل ما قويه عوامل الكف وبينها كانت الحياة العاطفية عند الطفل تدور في سطحيه وبالإشارة المباشرة تزداد عمقا وتكثما لدى الشباب الذين يمكنهم إخفائها بمهارة التعبير عنها بقوه ويبدو هذا الخلاف بين المستوى الداخلي والخارجي ونجده أيضا في مجالات أخرى كأحد الخصائص الأساسية في الجهاز النفسي عند البلوغ. (فرحاوي، 2017، ص 49)

11-3-الخصائص العقلية: يتبلور الشخص ويخطب طلب خطوات كبيره نحو الاستمرار في المهنة وراء التحصيل وتزداد القدرة على التحصيل وتزداد السرعة في القراءة و يستطيع طلب الجميع الإحاطة بمصادر المعرفة المتزايدة في ظل التقدم العلمي والتقني.

11-4-الخصائص الاجتماعية: يصل نمو الذكاء الاجتماعي إلى قمة ويتضح في القدرة على التصرف في المواقف الاجتماعية والتصرف على الحالة النفسية بالمقابل والقدرة على التذكر الأسماء والوجوه والقدرة على الملاحظة للسلوك الإنساني والتنبؤية. تمتاز هذه المرحلة بجيل الطالب إلى ما يدعى بالقطار الاجتماعي يعني النمو التقدم نحو الاستقلال عن الأسرة والتحرر من سلطاتها والإخماد على النفس ويزداد اهتمام الطالب الجامعي بممتلكات الحياة المختلفة ومنها الممتلكات الاجتماعية ومشكل المستقبل الزواج كما تشغله فكره العمل. (فرحاوي، 2017 ص، 50 . 51)

12-الصعوبات التي يواجهها الطالب الجامعي :

لا يقاس التكليف السليم لمدى خلو الفرد من المشاكل و إنما يقاس بمدى قدرته على مجابهة مشاكله وحلها حلا سلميا وفي ما يلى عرض لأهم مشكلات الطالب الجامعي.

12-1- صعوبات نفسية: أن أكثر مشكله تعترض الطالب هي عدم توافقه الشخص مع تعدد الحاجات والدوافع النفسية والاجتماعية الناجمة عن التطور الحضاري فكل ذلك يجعله دائم القلق والتوتر وكل هذه الاضطرابات النفسية تركيز الطالب في العملية التعليمية فنقول قدرته على التحصيل واكتساب الخبرات مما لا شك فيه أيضا أن الاضطرابات النفسية تؤثر على الوظائف الفيزيولوجية لأعضاء الجسم بحيث يفقد الجسم حيويته ونشاطه في الإنسان جسم ونفس ولا توجد فواصل بينهما.

12-2-صعوبات إجتماعية:أول ما يلتحق الطالب بالجامعة بيئته واسعة الأفق تتسع بها العلاقات الاجتماعية وهو بذلك معرض للتصدي الأول مشاكله الاجتماعي وهي عدم تكيفه الاجتماعي مع الظروف البيئية الجديدة وذلك قد تكون البيئة ذاتها مصدر إعاقة في وجه إتباع حاجاته.

12-3- صعوبات تربوية تعليمية: أول المشاكل تمكن أن تصادف الطالب بالتحاقه بالجامعة هو سوء اختيار الفرع العلمي الذي يناسب فتستفيد قدراته العقلية والجسدية بدون نتيجة بالإضافة إلى النفس والنتيجة النهائية سوء تكيف ذاتي واجتماعي ويمكن أن ينتشر إلى بعض المشاكل الروتينية التي تصاحب الحياة التعليمية للطالب داخل الجامعة كمشكله عدم ملائمة الحجم الساعي كثافة محتوى المقاييس مما ينجم عدم تغطيه البرامج المقدرة غياب الاتصال العلمي بين الأساتذة والطلبة.

12-4- صعوبات اقتصادية: تتعلق بمدى التأثر المباشر لوضع الأسرة الاقتصادية على الطالب عدم التمكن من الحصول على كل ما يحتاجه الانتقال إلى سكن ملائم وعدم الحصول على مصروف كافي.... الخ

وكل هذا قد يخلق مشاكل في هذا المجال تكون معيقه لأي مشروع يريد بنائه ويمكننا أن نلخص مشاكل طالب الجامعي في ما يلي:

. عدم اهتمام السلطات قضاياهم ومشاكلهم التي تقف حاجزا أمام تحقيق متطلباتهم.

. عدم إتباع الحاجات الأساسية للطالب من مواصلات وإقامة وخدمات صحية.

ـ بعض المشكلات على المستوى التعليمي من حيث المقررات الدراسية والعلاقات بين الطلبة والأساتذة عدم اهتمام السياسة التعليمية الجامعية بعمليات الإعداد والتوجيه المهني والمستقبل للطلبة.(كركوش، 2012، ص 50 . 51)

12-5- صعوبات المهنة والعمل: نقص الإرشاد المهني قله المساعدة في اكتشاف قدرات الفرد الحاجة في اختيار مواد الدراسة قله المساعدة في معرفه القرص المتاحة في المجالات المختلفة قله المساعدة في اختيار المهنة نقص الخبرة في الأعمال المختلفة نقص معرفه كيف وأين يبحث في عمل الحاجة إلى الكسب المادي قله توفر فرص العمل نقص التدريب والإعداد المهني سوء التوافق في المهنة.(حامد، 2001، ص 501)

12-6- صعوبات دينيه وأخلاقية: ويقصد بالممتلكات الدينية الأفكار والظواهر أو القضايا التي تشير القلق لدى شريحة من طلاب الجامعة نظرا لتعارضها مع الذين أوعد م البث فيها برأي ديني أو وفقا لتصوره هؤلاء الطلاب في الشباب يعاني بعض الغموض في بعض الأمور التي تتعلق بالجانب الديني ويواجه أحيانا الممتلكات الدينية ذات اثر عميق ومن المشكلات الدينية ما يلي:

. الحاجة للتوجيه الديني والخبرة بخصوص الشك الديني والضلال وعدم احترام القيم الأخلاقية وعدم معرفه المعايير التي تحدد الحلال والحرام والصواب والخطأ الصراع بين المحافظة والتحرر الشعور بالذنب وتأنيب الضمير.

. كذلك الانحراف العقائدي مثل الزواج العرفي الذي يصاحبه السرية والكتمان وما تدعو إليه الجماعات المتطرفة و تأثيرها على الشباب في هذه المرحلة.

. وقد يتصف الشباب باليقظة الدينية العامة حيث يحل الحماس الديني محل الاتجاه الديني التقليدي وقد يأخذ هذا الحماس الديني شكل جماعي لإقامة دعائم الفصيلة في المجتمع وتحطيم أماكن اللهو والفساد ومجابهة الإباحة والاختلاط.(منير ، 2008، ص 268)

خلاصة الفصل:

نظرا لأهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع ،ونظرا لحاجة المتعلم إلى مستوي معين من الصحة النفسية السليمة المتوافقة يضمن له مسارا جيدا في حياته ودراسته.

للتعرف عليها أكثر لابد من الوقوف على مفهوم الصحة النفسية وبعض المفاهيم المرتبطة بها، وأهداف الصحة النفسية السليمة المتوافقة ،والنظريات النفسية والعلاجية المفسرة للصحة النفسية ، ومعايير الصحة النفسية ،ومستويات الصحة النفسية ومظاهر وخصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية ومناهج الصحة النفسية، بعدها وقفنا عند خصائص الصحة النفسية للطالب الجامعي وتعريفه والصعوبات التي يواجهها الطالب الجامعي.

الفصل الرابع: منهجية البحث

تمهيد

1- منهج الدراسة.

2-مجتمع الدراسة.

3-الدراسة الاستطلاعية.

4-حدود الدراسة.

5- عينة البحث.

6-أدوات الدراسة.

7-الأساليب الإحصائية.

الفصل الرابع: منهجية البحث

تمهيد:

ترتكز دقة النتائج التي يتوصل إليها الباحث على الإجراءات التي يتبعها والأدوات والأساليب التي يستخدمها أثناء إجراءه لدراسته.

في هذا الفصل تبيان للجوانب الميدانية لدراسته، ابتدءا من تحديد المنهج المتبع وكيفية اختيار العينة وتوزيعها وتحديد أدوات الدراسة التي اعتمد عليها الباحث بوصفها وتوضيح طريقة تصحيحها، وكذا التعرض إلى مدى صدق وثبات الأداة ثم الانتقال إلى تحديد كيفية تحليل هذه البيانات عن طريق الأساليب الإحصائية الملائمة للتحقق من فرضيات الدراسة، ونعرض هذا الفصل على النحو التالي:

1_المنهج المستخدم في الدراسة :

بما أن دراستنا تهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة ، فإن المنهج الذي يمكن استخدامه لهذا العرض هو المنهج الوصفي التحليلي والذي يعرف بأنه المنهج الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها كيفيا بوصفها وتوضيح خصائصها وكميا بإعطائها وصفا رقميا ، من خلال أرقام وجداول توضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها أو درجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى .(غ/م،2018)

2. مجتمع الدراسة:

يسميه البعض مجتمع الدراسة أو المجتمع الإحصائي، ومهما كانت تسميته فمجتمع البحث هو المجتمع الذي يسحب منه الباحث عينة بحثه، وهو الذي يكون موضع الاهتمام في البحث والدراسة، إضافة إلى ذلك مجتمع البحث هو مجموعة من المتغيرات تشترك في صفات وخصائص محددة ومعينة من قبل الباحث، إنه الكل الذي نرغب بدراسته ، مثل مجتمع طلاب الجامعة، وفي أغلب الدراسات لا نستطيع دراسة أو حصر كل مفردات المجتمع، نظرا لما قد تتطلبه هاتان العمليتان من وقت طويل أو جهد كبير أو تكاليف باهظة، وفي مثل هذه الدراسات يتم جمع البيانات من جزء فقط من الأفراد يسمى العينة. (بوعلاق، 2009: 15)

وما العينة التي يختارها هنا إلا وسيلة لدراسة خصائص المجتمع، فالمجتمع هو الهدف الأساسي من البحث، حيث أن الباحث يعمم في النهاية النتائج عليه.(أبوعلام ، 2006: 154)

ففي دراستنا هذه تكَوَّنَ المجتمع الأصلي من طلبة جامعة يحيى فارس بالمدية بحيث قدر عددهم بـ(500) بالموسم الدراسي الجامعي(2020_ 2021).(إحصائيات كلية العلوم الاجتماعية لجامعة يحيى فارس بالمدية)

3_ الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق مقياس الضغوط الأكاديمية ومقياس الصحة النفسية على عينة تكونت من (30)طالب من طلبة مستوى سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية بجامعة يحيى فارس بالمدية ، بهدف التحقق من صلاحية استخدام المقياسين قيد الدراسة ، ومعرفة مدى تجانس الفقرات وذلك من خلال الصدق و الثبات.

4_حدود الدراسة :

وتتضمن حدود الدراسة الميدانية الحدود المكانية والزمنية وهي كالآتي:

_ الحدود المكانية :

تم إجراء الدراسة على عينة طلبة جامعة يحيى فارس بالمدية سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية للموسم الدراسي الجامعي(2021/2020).

_الحدود الزمنية :

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية في شهر جانفي ، والدراسة الميدانية منذ بداية شهر فيفري (04فيفري) للموسم الدراسي الجامعي 2021/2020.

5_ عينة البحث:

تم تطبيق مقياسي الضغوط الأكاديمية والصحة النفسية على عينة قصدية ، حيث اختارت الباحثة عينة من طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وذلك لأنهم في بيئة دراسية جديدة مما يؤدي إلى تعدد العوامل الأكاديمية الضاغطة المؤثرة على الصحة النفسية ، وبلغ عدد العينة (130) طالب حيث تسرب (39) طالب وفي الأخير تم ضبط العينة الأصلية (91) طالب من طلبة جامعة المدية .

6-أدوات الدراسة:

6-1-مقياس الضغوط الأكاديمية:_

6-1-1-وصف المقياس:

بعد التطرق إلى التراث النظري و الدراسات السابقة ، استعانت الباحثتان في دراستهما الحالية بمقياس الضغوط الأكاديمية للباحثة زينب عبد العليم بدوي تحت عنوان مقياس الضغوط الأكاديمية على الدارسين (أنظر الملحق رقم10)،بحيث يتكون المقياس من 4 أبعاد وهي (الجو الأسري السائد_ التركيز في العمل الأكاديمي_ متطلبات الحياة الأكاديمية _الأهداف المستقبلية) ، بحيث يحتوي البعد الأول على البنود التالية (1،4، 5، 9، 10، 13، 14، 18، 19، 27، 28، 32، 33، 37، 38، 42، 47، 58، 61) و البعد الثاني على(2 ،6، 11، 15، 17، 23، 29، 34، 35 ،39، 40 ،44، 46 48، 49 51، 52، 55، 56، 57، 59، 60، 62، 63،) والبعد الثالث على(3، 7، 12، 16، 20، 21، 24، 25، 26،، 30، 43 50، 53، 54)والبعد الرابع على(8 ، 22، 31، 36، 41، 45، 64) .

6-1-2-تطبيق المقياس وتصحيحه:

تحدد خطوات تطبيق المقياس على النحو التالي:

. تلقى التعليمات على المفحوص تبين أن الهدف من المقياس هو التعرف على الضغوط الأكاديمية التي يتعرضون لها في مسيرتهم الدراسية .

. توزع ورقة الأسئلة على المفحوصين ،وهي ذاتها ورقة الإجابة ويطلب منهم كتابة البيانات الشخصية ، مثل الإسم و التخصص الدراسي وغيرها .

. يطلب من المفحوصين قراءة تعليمات المقياس ، وهي توضح أنه سيعرض عليهم مجموعة من العبارات، تعبر عن مواقف يمكن أن يتعرضوا لها في مسيرتهم التعليمية داخل الأسرة أو المدرسة أو الجامعة ،و يوجد أمام كل عبارة ثلاثة بدائل (تنطبق دائما –تنطبق أحيانا – لا تنطبق)، وعليه أن يختار إجابة لكل عبارة علامة (*) تحت الإجابة في الخانة المخصصة لكل عبارة .

- يعطى المفحوص الذي يختار الإجابة (تنطبق دائما) ثلاث درجات ، ومن يختار (تنطبق أحيانا) يعطى درجتين ، وتعطى إجابة (لا تنطبق) درجة واحدة ، وتدل الدرجة المرتفعة في المقياس على درجة عالية من الضغوط المدركة بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى تدني مستوى الضغوط المدركة .

أ_الصدق

قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية والمتمثلة في صدق الاتساق الداخلي:

البعد الأول				البعد الثاني				البعد الثالث				البعد الرابع	
المفردة	ر	المفردة	ر	المفردة	ر	المفردة	ر	المفردة	ر	المفردة	ر	المفردة	ر
1	0.327		0.395	53	0.369	2	0.419	59	0.448	3	0.368	67	0.455	9	0.473
5	0.335	31	0.177	57	0.208	7	0.369	63	0.576	8	0.342	70	0.383	25	0.485
6	0.248	32	0.365	58	0.251	12	0.559	66	0.488	13	0.304			35	0.588
10	0.498	36	0.373	61	0.326	17	0.445	69	0.495	18	0.373			40	0.569
11	0.379	37	0.471	62	0.242	23	0.445			24	.45			45	0.590
1	0.3	41	0.	65	0.	28	0.			29	0.			50	0.

5	31		558		378		428				440			458
16	0.508	42	0.518	68	0.505	33	0.486		34		0.545			
20	0.308	46	0.487	71	0.392	38	0.405		39		0.436			
21	0.421	47	0.555			43	0.537		44		0.505			
22	0.517	51	0.194			48	0.345		56		0.305			
26	0.372	52	0.440			54	0.413		60		0.270			

جدول رقم(2)يمثل معامل ارتباط درجة كل مفردة مع الدرجة الكلية للبعد لمقياس الضغوط الأكاديمية على الطالبات

يتضح من خلال الجدول توافر شروط الصدق في مقياس الضغوط الأكاديمية فقد كانت جميع قيم معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية عند (0.01)

ب_الثبات:

كما قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا لكرونباخ بحيث قدرت قيمته (0.8174) وهي قيمة عالية مما يدل على ثبات المقياس ،وهكذا يتبين أن مؤشرات الصدق و الثبات لمقياس الضغوط الأكاديمية مقبولة علميا ،وعليه فإنه صالح لتطبقيه في تلك الدراسة

6-1-3-الخصائص السيكومترية:

الصدق:

قامت الباحثة بعد الحصول على مقياس الضغوط الأكاديمية الذي يرجع للباحثة زينب عبد العليم بدوي بإجراء تعديلات وتغيرات في بنود وفقرات المقياس لكي تتلائم مع طبيعة البيئة الجزائرية مما ألزمنا بحساب الصدق والثبات لهذا المقياس .

والجدول التالي يبين البنود التي تم تعديلها حسب البيئة الجزائرية:

رقم البند	العبارات الأصلية	العبارات المعدلة
1	_يؤثر إلحاح والديا الدائم لوصول إلى مستوى تحصيل مرتفع عل أدائي الدراسي سلبيا	_يؤثر إلحاح والديا الدائم لوصول إلى مستوى تحصيل **دراسي عكسيا** على أدائي الدراسي سلبيا
7	_أعاني من عدم مراعاة النظم المدرسية (اللوائح الجامعية)	_ أعاني من **عدم التقيد بالنظم الجامعية**
16	_ نعاني من إفتقاد بعض التجهيزات و المواد الخام المعملية	_ نعاني من عدم توفر **الوسائل التعليمية المتطورة**
22	_ أشعر بالضيق وعدم أهمية التعلم عندما أجد إكتفاء وظيفي في مجالات العمل	_أشعر أنني **أضيع وقتي في التعلم دون فائدة في حال وجود إكتفاء ذاتي**
23	_ قلق وتوتر والديا يؤثران سلبا في أدائي للامتحانات	**_توتر والديا يؤثر سلبا في أدائي للامتحانات**
25	_ صعوبة تدوين تلخيصات من الكتب	_ صعوبة **الحصول على الكتب و المراجع**
28	_ أشعر بعدم وجود كيان لي بين أفراد أسرتي	_أشعر **كأنني غير موجود بين أسرتي**
29	_دافعية المشاركة داخل حجرة الدراسة قليلة	**_التفاعل الصفي داخل حجرة الدراسة قليل**
30	_أعاني من كثرة مطالب المعلمين الخارجية	_أعاني من كثرة **متطلبات الأساتذة فيما يخص الواجبات المنزلية وما ينجم عنها من أعباء مادية**
48	_ أتعامل برهبة مع ذوي المراكز العليا	_ أتعامل **بخوف مع الأساتذة و الطاقم الإداري**

جدول رقم(3)يبين العبارات الأصلية و العبارات المعدلة لمقياس الضغوط الأكاديمية

كذلك قامت بإعادة توزيع البنود على الأبعاد لمقياس الضغوط الأكاديمية :

الأبعاد	ترتيب المفردات الأصلية	ترتيب المفردات بعد التعديل
الجو الأسري السائد	1_5_6_10_ 11_15_16_20 _21_22_26 .27_31_32_36_37_41_42_ 46_47_51_52_53_57_58_ 61_62_65_68_71	1_4_5_9_10_13_14_18_ 19_27_28_32_33_37_38_ 42_47_58_61
التركيز على العمل الأكاديمي	2_7_12_17_23_28_59_33_ 59_33_38_43_48_54_63_66_ 69	2_6_11_15_17_23_29_34_ 35_39_40_44_46_48_49_ 51_52_55_56_57_59_60_62_ 63
متطلبات الحياة الأكاديمية	3_8_13_18_24_29_34_39_44 56_60_67_70	3_7_12_16_20_21_24_25_26 30_43_50_53_54
الأهداف المستقبلية	9_25_35_40_45_50	8_22_31_36_41_45_64

جدول رقم(4)يبين إعادة ترتيب البنود على الأبعاد لمقياس الضغوط الأكاديمية

1-صدق المحكمين:

بحيث تم توزيع المقياس على مجموعة من الأساتذة المحكمين ذوو الاختصاص لإعطاء ملاحظاتهم وتحكيمهم له من حيث (السلامة اللغوية _السهولة والصعوبة للفقرات_ قياس السمة ومدى تناسبها مع الفقرات).

بحيث نال المقياس درجة عالية من القبول لدى معظمهم والجدول التالي يوضح ذلك:

الفقرات	العدد/ 5	النسبة المؤوية
1	4	80%
7	4	80%
16	5	100%
22	4	80%
23	5	100%
25	5	100%
28	5	100%
29	5	100%
30	4	80%
48	4	80%

جدول رقم(5)يبين نسبة إتفاق المحكمين على البنود المعدلة لمقياس الضغوط الأكاديمية

من خلال الجدول رقم (5)يتبين لنا أن درجة القبول تراوحت مابين (80‰إلى 100‰) مما يدل على أنه المقياس صادق.

2-الصدق بطريقة ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس:

بحيث قامت الباحثة بحساب صدق ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس وذلك بإستخدام معامل الارتباط بيرسون .

تم حساب التطبيق على عينة قوامها (30) من أفراد العينة والنتائج مبينة في الجدول التالي

البنود	معاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية لمقياس الضغوط الاكاديمية
بند 1	,574**
بند 2	,562**
بند 3	,496**
بند 4	,562**
بند 5	**636,
بند 6	,627**
بند 7	,374*
بند 8	,467**
بند 9	,589**
بند 10	,579**
بند 11	,459*
بند 12	,627**
بند 13	,491**
بند 14	,659**
بند 15	,419*
بند 16	,639**
بند 17	,524**
بند 18	,501**
بند 19	,607**
بند 20	,376*
بند 21	,489**
بند 22	,572**
بند 23	,608**
بند 24	,490**
بند 25	,304
بند 26	,447*
بند 27	,624**
بند 28	,536**
بند 29	,625**
بند 30	,644**
بند 31	,453*
بند 32	,397*
بند 33	,555**
بند 34	,385*
بند 35	,630**
بند 36	,386*
بند 37	,438*
بند 38	,467**
بند 39	,467**

بند 40	,478**
بند 41	,492**
بند 42	,426*
بند 43	,569**
بند 44	,630**
بند 45	,616**
بند 46	,368*
بند 47	,445*
بند 48	,469**
بند 49	,572**
بند 50	,539**
بند 51	,677**
بند 52	,639**
بند 53	,630**
بند 54	,634**
بند 55	**574,
بند 56	,422*
بند 57	,651**
بند 58	,470**
بند 59	,624**
بند 60	,579**
بند 61	,487**
بند 62	,652**
بند 63	,467**
بند 64	,393*

جدول رقم(6)يبين نتائج ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس

من خلال الجدول رقم (7)نلاحظ أن جميع معاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية كلها دالة عند مستوى دلالة (0.05) و (0.01)، بحيث تراوحت ما بين (304, و677 ,).

مما يدل على صدق المقياس لما وضع لقياسه.

2-الصدق بطريقة ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس:

الرقم	الأبعاد	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية
01	بعد الجو الأسري السائد	,721**
02	بعد التركيز على العمل الأكاديمي	,827**
03	بعد متطلبات الحياة الأكاديمية	,845**
04	بعد الأهداف المستقبلية	,712**

جدول رقم(7)يبين نتائج حساب معاملات الارتباط للأبعاد مع الدرجة الكلية

من خلال الجدول رقم (7)نلاحظ أن جميع معاملات ارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية كلها دالة عند مستوى دلالة (0.01)، بحيث تراوحت ما بين (845, و 712,).

مما يدل على صدق المقياس لما وضع لقياسه.

5-2-1- الثبات :

هناك عدة طرق تستخدم للتأكد من ثبات أداة القياس المستخدمة في الدراسة الحالية، ومنه فقد لجأت الباحثتان إلى استخدام طريقة معامل ألفا لكرونباخ لحساب الثبات، والنتائج المتحصل عليها مدونة في الجدول التالي:

المقياس	قيمة معامل ألفا لكرونباخ
الضغوط الأكاديمية	0.675

جدول رقم (8)يبين نتائج معامل ألفالكرونباخ

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة معامل ألفا لكرونباخ قد بلغت (0.675) وهي مرتفعة، مما يدل على أن المقياس ثابت.

وبما أن المقياس صادق وثابت فإنه صالح لكي يطبق في الدراسة الحالية.

6.-مقياس الصحة النفسية:

6-2-1-وصف المقياس:

قامت الباحثة بعد الإطلاع على الدراسات السابقة والتراث النظري بتبني مقياس الصحة النفسية للباحث الدكتور صلاح محمد مكاوي مدرس الصحة النفسية كلية التربية بالعريش جامعة قناة السويس بمصر (أنظر الملحق رقم11)

وقد تم إعداد هذا المقياس بعد الاطلاع على التراث السيكولوجي النظري المرتبط بمجال الصحة النفسية ،وأيضا المقاييس التي تهتم بمعايير الصحة النفسية وقد تم أيضا إعداد استفتاء مفتوح على عينة استطلاعية (280ن) من أجل التعرف من وجهة نظرهم على الأبعاد المختلفة للصحة النفسية وخاصة خلال الدراسة الحالية والتي تأثرت بصورة أ, بأخرى بالتيارات الثقافية و الحضارية والتي تعد من أهم التيارات و العوامل المؤثرة في الصحة النفسية ، حيث تكوّن المقياس من(56) فقرة أو بندا وتمثلت أبعاده (السعادة في الحياة ، الرضا عن الذات ، الرضا المهني، الخلو النسبي من الأعراض المرضية ، وجود معنى في الحياة ، الأمن النفسي، الأمن الاقتصادي.....). (دليو،2011،ص7)

يستخدم المقياس للمدى التعرف التقديري على مستوى الصحة النفسية لدى الأفراد في أعمار زمنية مختلفة (18_55 فأكثر)عاما وتقدير مستويات الصحة النفسية المختلفة(منخفض _متوسط_مرتفع) لدى شرائح عمرية مختلفة ،و أيضا لدى الجنسين ، بحيث إذا ما يطبق المقياس على أي شريحة عمرية ، وبالتحديد الدرجة الخام التي يحصل عليها المفحوص ويمكن التعرف على مستوى الصحة النفسية المقابل لهده الدرجة .

ومن ثم يعتبر هذا المقياس التي تصلح للتطبيق على فئات عمرية مختلفة كذلك على كل من الجنسين. (بن حمودة ،2006،ص8)

6-2.2-زمن تطبيق المقياس :

ليس للاختبار زمن معين للتطبيق ،إلا أنه تم أخذ متوسط تطبيق المقياس على عينة التقنين فتبين أن متوسط تطبيق مقياس الصحة النفسية هو 15 دقيقة.

لتصحيح مقياس الصحة النفسية يتم تقدير كل عبارة من عبارات المقياس ، حيث تأخذ هذه العبارات استجابة ثلاثية (أوافق _أوافق إلى حد ما_ لا أوافق)، وذلك للاستجابة تكون عكس الاستجابة السالبة كما هو موضح في الجدولين التاليين:

الدرجة	الإختبار
1	أوافق
2	أوافق إلى حد ما
3	لاأوافق

جدول رقم(9)يوضح الاستجابات الثلاثية على مقياس الصحة النفسية

العبارة	الاتجاه	العبارة	الاتجاه	العبارة	الاتجاه	العبارة	الاتجاه
1	+	15	−	29	−	43	−
2	+	16	+	30	+	44	+
3	+	17	−	31	+	45	+
4	−	18	−	32	−	46	−
5	+	19	−	33	−	47	+
6	+	20	+	34	−	48	+
7	−	21	+	35	−	49	−
8	−	22	−	36	−	50	−
9	+	23	−	37	−	51	−
10	−	24	+	38	+	52	+
11	−	25	+	39	+	53	−
12	+	26	+	40	−	54	−
13	+	27	−	41	−	55	−
14	−	28	−	42	−	56	−

جدول رقم(10)يوضح العبارات الموجبة والسالبة لمقياس الصحة النفسية

3.2.6/ الخصائص السيكومترية:

للتأكد من أن المقياس صادق فيما يقيسه قامت الباحثة (عواطف2014)بحساب صدق الاختبار بطريقة المقارنة الطرفية، حيث تم ترتيب درجات أفراد الاستطلاعية تنازليا و أخذت نسبة 27 من ذوي الدرجات المرتفعة في الاختبار و أخذت نسبة 27بالمئة من ذوي الدرجات المنخفضة ، وتوصلت النتائج إلى أن قيمة ت المحسوبة (9.94) أكبر من قيمة ت المجدولة و المساوية لـ(2.88) عند مستوى دلالة (0.01) وبالتالي المقياس على درجة من الصدق.

تم حساب معامل ثبات مقياس الصحة النفسية باستخدام طريقة إعادة تطبيق الاختبار على نفس العينة الاستطلاعية حيث بلغت قيمة الارتباط (0.70) وللتأكد من ثبات المقياس أيضا تم استخدام طريقة التجزئة النصفية حيث بلغ معامل ثبات المقياس(0.82) وهي جميعها نسب دالة عند (0.01) و بالتالي أكدت نتائج هذه العمليات أن مقياس الصحة النفسية على درجة مناسبة من الصدق والثبات وأنه قابل للتطبيق.(عواطف، 2014، ص 120_121)

بالرغم من أن الاختبار مقنن وموضوعي إلا أنه لم يمنعنا ذلك من إعادة حساب الصدق والثبات للاختبار على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية التي تم تطبيق عليها الصدق والثبات المتعلقة بمقياس الضغوط الأكاديمية وكان كالآتي:

أ* الصدق:

1-الصدق بطريقة ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس:

قامت الباحثة بحساب صدق البنود بالدرجة الكلية للمقياس وذلك باستخدام معامل الارتباط بيرسون . تم حساب التطبيق على عينة قوامها (30) من أفراد العينة، والنتائج مبينة في الجدول التالي:

البنود	معاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية
بند 1	,445*
بند 2	,507**
بند 3	,406*
بند 4	,551**
بند 5	,501**
بند 6	,491**
بند 7	,537**
بند 8	,405*
بند 9	,395*
بند 10	,112
بند 11	,604*
بند 12	,441*
بند 13	,308
بند 14	,273
بند 15	,507**
بند 16	,491**
بند 17	,325
بند 18	,381*
بند 19	,441*
بند 20	,507**
بند 21	,573**
بند 22	,445*
بند 23	,537**
بند 24	,507**
بند 45	,445*
بند 26	,537**
بند 27	,550**
بند 28	,205

بند 29	,248
بند 30	,491**
بند 31	,422*
بند 32	,492**
بند 33	,298
بند 34	,622**
بند 35	,578**
بند 36	,560**
بند 37	,501**
بند 38	,491**
بند 39	,429*
بند 40	,453*
بند 41	,441*
بند 42	,374*
بند 43	,406*
بند 44	,445*
بند 45	,459*
بند 46	,445*
بند 47	,429*
بند 48	,452*
بند 49	,524**
بند 50	,224
بند 51	,533**
بند 52	,422*
بند 53	,353
بند 54	,376*
بند 55	,391*
بند 56	.309*

الجدول رقم(11)يبين ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس

من خلال الجدول رقم (11)نلاحظ أن جميع معاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية كلها دالة عند مستوى دلالة (0.05) و (0.01)، بحيث تراوحت ما بين (,205/,622).

مما يدل على صدق المقياس لما وضع لقياسه.

ب- الثبات :

هناك عدة طرق تستخدم للتأكد من ثبات أداة القياس المستخدمة في الدراسة الحالية، ومنه فقد لجأت الباحثة إلى استخدام طريقة معامل ألفا لكرونباخ لحساب الثبات، والنتائج المتحصل عليها مدونة في الجدول التالي:

المقياس	قيمة معامل ألفا لكرونباخ
الصحة النفسية	0.848

جدول رقم(12)يبين معامل ألفا لكرونباخ

من خلال الجدول رقم(12)السابق نلاحظ أن قيمة معامل ألفا لكرونباخ قد بلغت (0.848) وهي مرتفعة، مما يدل على أن المقياس ثابت.

وبما أن المقياس صادق وثابت فإنه صالح لكي يطبق في الدراسة الحالية.

7/الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

. نظام الحزمة الإحصائية والاجتماعيةspss.

. المتوسطات الحسابية.

. الانحرافات المعيارية.

. معامل الارتباط بيرسون.

. معامل ألفا لكرونباخ.

الفصل الخامس:معطيات البحث وعرض ومناقشة نتائج البحث

1_معطيات البحث

1_1_المعطيات العامة لمتغير الضغوط الأكاديمية

1_2_المعطيات العامة لمتغير الصحة النفسية

2_ عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضيات

2_1_ عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة

2_2_ عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

2_3_ عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

2_4_ عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

2_5_ عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

الإستنتاج العام

الصعوبات

الاقتراحات

خاتمة

الفصل الخامس: معطيات البحث وعرض ومناقشة نتائج البحث

1_معطيات البحث :

1_1_ المعطيات العامة لمتغير الضغوط الأكاديمية:

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أقل درجة	أعلى درجة
الجو الأسري السائد	43،0659	7،37534	24	56
التركيز على العمل أكاديمي	48،6374	7،97289	34	74
متطلبات الحياة الأكاديمية	26،5741	5،11456	16	40
الأهداف المستقبلية	14،0330	3،19531	08	21
الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية	132،3077	18،86189	88	182

الجدول رقم(13)يبين المعطيات العامة لمتغير الضغوط الأكاديمية:

أشار الجدول رقم(13) إلى أن أعلى قيمة لبعد الجو الأسري السائد للضغوط الأكاديمية قدرت ب(56درجة)وقدرت أقل قيمة ب(24درجة) ،عند متوسط حسابي ب(43،065) و لانحراف معياري ب(7،37534) ، وأعلى قيمة لبعد التركيز على العمل الأكاديمي للضغوط الأكاديمية قدرت ب(74درجة) وقدرت أقل قيمة ب(34درجة) ،عند متوسط حسابي ب(48،6374) ولانحراف معياري ب (7،97289) ، وأعلى قيمة لبعد متطلبات الحياة الأكاديمية للضغوط الأكاديمية قدرت ب(40درجة) و قدرت أقل قيمة ب(16درجة) عند متوسط حسابي ب(26،5741) ولانحراف معياري ب(5،11456)، وأعلى قيمة لبعد الأهداف المستقبلية للضغوط الأكاديمية قدرت ب(21درجة) وقدرت أقل قيمة

ب(08درجة) ، عند متوسط حسابي ب(14،0330) ولانحراف معياري ب(3،19531)، وقدرت أعلى قيمة للدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية ب(182درجة) وقدرت أقل قيمة ب(88درجة) ، لمتوسط حسابي ب(132،3077) ولانحراف معياري ب(86189،18)،ومنه نلاحظ البعد الثاني يتحصل على المرتبة الأولى في مستوى حدته وتأثيره على الصحة النفسية ، والبعد الأول يتحصل على المرتبة الثانية في شدة تأثيره على الصحة النفسية ، والبعد الثالث يحتل ثالث مرتبة ، وفي الأخير يحتل البعد الرابع المرتبة الرابعة ،في مستوى تأثيره على الصحة النفسية ، ومنه نستنتج أن التركيز على العمل الأكاديمي أعلى شدة وتأثير على الصحة النفسية من الأهداف المستقبلية وذلك لأن غالبا ما تكون جل أهداف الطالب في الجامعة هي التحصل على الشهادة .

1_2_ المعطيات العامة لمتغير الصحة النفسية :

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أقل درجة	أعلى درجة
الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية	93،8248	17،31255	127	51

الجدول رقم(14)يبين المعطيات العامة لمتغير الصحة النفسية:

أشار الجدول رقم (14) أن أعلى قيمة للدرجة الكلية للصحة النفسية قدرت ب(127درجة) وقدرت أقل قيمة ب(51درجة) ، عند متوسط حسابي ب(93،8248) ولانحراف معياري ب(17،31255).

2-عرض التحليل وتفسير نتائج فرضيات الدراسة:

2-1-الفرضية العامة:

والتي تنص على وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية ومتوسط الدرجة الكلية للصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة يحيى فارس بالمدية .

للتحقق من الفرضية العامة قمنا بإستخدام معامل الارتباط بيرسون:

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون "p"	الدلالة الإحصائية "sig"	مستوى الدلالة
الضغوط الأكاديمية	132.3077	18.86189	0.675/	0.000	0.01
الصحة النفسية	93.8242	17.31255			
N=91					

جدول رقم(15)يبين العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية و الدرجة الكلية للصحة النفسية

من خلال الجدول رقم(15) أشار إلى متوسط حسابي للضغوط الأكاديمية بـ(132.3077) لانحراف معياري قدره (18.86189)، ومتوسط حسابي للصحة النفسية بـ(93.8242) ولانحراف معياري بـ(17.31255)، ومنه بلغت قيمة الارتباط بـ(/0.675)، وهو إرتباط قوي وسالب بين المتغيرين وبدلالة إحصائية بلغت (0.000) وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) ، وعليه نقبل الفرضية القائلة بأنه توجد علاقة عكسية سالبة قوية بين الضغوط الأكاديمية والصحة النفسية لدى عينة البحث من طلبة جامعة المدية .

ومنه تعزو الباحثتان النتيجة إلى أن الطالب يقضي معظم وقته في الجامعة أكثر مما يقضيه مع أسرته ، وهذا ما قد يحدد نوع الرغبات والميول التي يشعر بها الطالب ، مما يصيبه في المرحلة الأولى نوع من الاغتراب النفسي ، وعدم التكيف مع المحيط الموجود فيه ، وهذا يولد صراعات نفسية لأن الانتقال من المرحلة الثانوية إلى مرحلة الجامعة لها أثر كبير ،في إبراز هذه الصراعات بين الاحتياجات

التي يشعر بها الطالب وبين تكيفه مع محيطه الجديد ، ويظهر ذلك من خلال سلوك الطالب اتجاه الآخرين وعدم تكامل الوظائف النفسية التي تؤدي إلى مواجهة الأزمات التي تعترض الطالب ، كون الاندماج في البيئة الجديدة يعد تكيفا اجتماعيا جديدا للطالب .

بعض الطلبة نجدهم غير مستعدين نفسيا للانخراط في الجامعة ، بسبب ضغوط الأهل في إتباع تخصص غير مرغوب فيه أو بسبب المعدل المتحصل عليه غير كافي لتوجهه للتخصص المرغوب فيه ، وبذلك فقد يتعرضون لمشكلات وصعوبات أكاديمية أو دراسية تؤدي إلى التسرب الدراسي أو الانقطاع عنها ، وتعتبر هذه العوامل منتجة للضغوط الأكاديمية للطالب التي ينتج عنها صحة نفسية غير سوية ، وكل ما سبق يفرض على الطالب الجامعي خلال السنة الدراسة الأولى مطالب جديدة ، ولكي يواجهها ويجتازها يجب أن يؤدي العديد من الاستجابات التكيفية الجديدة المناسبة للأجواء الجامعية الجديدة .

2/2/الفرضية الجزئية الأولى:

التي تنص على وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد الجو الأسري السائد للضغوط الأكاديمية ومتوسط الدرجة الكلية للصحة النفسية لدى عينة البحث من طلبة جامعة يحيى فارس بالمدية .

للتحقق من الفرضية الجزئية الأولى قمنا بإستخدام معامل الارتباط بيرسون :

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون "p"	الدلالة الإحصائية "sig"	مستوى الدلالة
بعد الجو الأسري لمقياس الضغوط الأكاديمية	**43.0659**	**7.37534**	0.475/	0.000	0.01
الصحة النفسية	**93.8242**	**17.31255**			
N=91					

جدول رقم (16) يبين العلاقة الارتباطية بين الدرجة الجزئية لبعد الجو الأسري السائد و الدرجة الكلية للصحة النفسية

من خلال الجدول رقم(16) أشار إلى متوسط حسابي لبعد الجو الأسري السائد للضغوط الأكاديمية بـ(43.0659) لانحراف معياري قدره (7.37534)، ومتوسط حسابي للصحة النفسية بـ(93.8248) لانحراف معياري قدره (17.31255)، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بـ(/0.475) وهو إرتباط عكسي سالب ومتوسط بين المتغيرين، وبدلالة إحصائية بلغت(0.000) وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة(0.01).وعليه نقبل الفرضية القائلة بأنه توجد علاقة عكسية سالبة ومتوسطة بين بعد الجو الأسري السائد للضغوط الأكاديمية وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة البحث من طلبة جامعة يحيى فارس بالمدية.

ومنه قد تعزو الباحثتان هذه النتيجة إلى أن الطالب الجامعي يعيش ضمن سياقات مختلفة ومتعددة منها منذ بداية حياته ، منها السياق الأسري لما له من فعاليات في بناء شخصية الفرد ، إذ يعد الجو الأسري البيئة التي ينشأ فيها الطالب وتؤثر في سلوكه وصحته النفسية ، وعدم توفير الجو النفسي المريح داخل الأسرة وعدم تهيئة الجو الدراسي المناسب وإهمال الأولياء ، الأمور كلها تساعد في عدم تكيف الطالب وتسبب له ضغوطا في مجاله الأكاديمي ، مما يؤدي إلى كبت طموحاته ورغباته ، وذلك لوجود جو أسري يمنعه من إختيار التخصص المرغوب فيه ، مما يدل على خضوعه للآخرين ، والخضوع يمنع الطالب من الاستقلالية التي تؤهله لمواجهة صعاب الحياة منها الصعوبات والمشكلات الأكاديمية في الجامعة ،مما يؤدي إلى الرسوب في الوحدات بشكل متكرر.

الجو الأسري الذي يسوده التوترات والمشاحنات والمشاكل قد يكون عاملا مفجرا للاضطرابات والضغوطات التي تواجه الطالب في مساره الدراسي وسبب في عدم إنجازه الأكاديمي، فالأسرة غير السوية تعد بيئة نفسية غير سوية وتؤدي إلى ضغوط نفسية وقلق وإحباط وضيق للطالب ومنه قد تتدهور صحته النفسية ، ويترتب على ذلك ضعف في دافعية الطالب للإنجاز و التفوق حيث أن الإنجاز يحقق الرضا وهو أحد مظاهر الصحة النفسية السليمة ، وعدم التمتع بحرية التعبير عن آراءه وعدم اهتمامه بالنواحي الثقافية والعلمية وضعفه في أداءه الأكاديمي وهذا ما يؤدي إلى تدهور الصحة النفسية للطالب.

3/2/الفرضية الجزئية الثاني:

التي تنص على وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد التركيز على العمل الأكاديمي للضغوط الأكاديمية ومتوسط الدرجة الكلية للصحة النفسية لدى عينة البحث من طلبة جامعة يحيى فارس بالمدية .

للتحققق من صحة الفرضية الجزئية الثانية قمنا باستخدام معامل الارتباط بيرسون:

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون "p"	الدلالة الإحصائية"sig"	مستوى الدلالة
بعد التركيز على العمل الأكاديمي لمقياس الضغوط الأكاديمية	48.6374	7.97289	0.644/	0.000	0.01
الصحة النفسية	93.8242	17.31255			
N=91					

جدول رقم(17)يبين العلاقة الإرتباطية بين الدرجة الجزئية لبعد التركيز على العمل الأكاديمي والدرجة الكلية للصحة النفسية .

من خلال الجدول رقم (17) أشار إلى متوسط حسابي لبعد التركيز على العمل الأكاديمي للضغوط الأكاديمية بـ(48.6374) لانحراف معياري قدر بـ(7.97289) ، ومتوسط حسابي للصحة النفسية بـ(93.8242) لانحراف معياري قدر بـ(17.31255) ، ومنه بلغت قيمة معامل الارتباط بـ(/0.644) وهو إرتباط قوي وعالي وسالب بين المتغيرين، وبدلالة إحصائية بلغت (0.000) ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01). وعليه نقبل الفرضية القائلة بأنه توجد علاقة عكسية قوية وسالبة بين بعد التركيز

على العمل الأكاديمي للضغوط الأكاديمية ومتغير الصحة النفسية لدى عينة البحث من طلبة جامعة المدية .

قد تدل هذه النتائج إلى النقص الذي يعانيه الطالب من الدافعية الذاتية للعمل الأكاديمي ،و المناهج الدراسية التي تتعدى قواه وطاقته وإدراكه لصعوبتها وجمود محتواها وعدم مراعاة مهارات الطالب الذي يمتلكها ، فقد يشكل عليه ذلك ضغطا وتدهورا نفسيا يؤدي إلى النفور منها وشعور الطالب بالتردد والخوف من الفشل بسبب الإختبارات و أساليب تقويمها والخوف من تصحيحها و إعتبارها وسيلة للتهديد والرهبة، مما يؤدي ذلك إلى ضغوط ناتجة عنها خفض مستوى التحصيل الأكاديمي ، وإدراك الطالب معاملة الأساتذة والعلاقات مع الزملاء وصعوبة التعامل معهم ،ويظهر ذلك في عدم توازنهم وعدم مشاركته في الأنشطة الجماعية مما يسبب له الإحباط والذي ينعكس تأثيره سلبا على ثقته بنفسه وكبت قدراته وعدم توظيف طاقاته وإمكانياته ، كذلك يواجه الطالب الجامعي العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية قد تعيق من تقدمهم وإستمرارهم في التحصيل العلمي ، ومن أهم المشكلات الاجتماعية التي تأثر على الطالب من الانشغال بهموم أخرى وا لإبتعاد عن الأسرة وكذلك الانشغال بالأنترنت والهوايات ، ما سبب لهم تأثير سلبي أداء واجباتهم وهذا هروبا من الدراسة من أجل تخفيف ضغوطها عليهم ، وعدم تحقيق الطالب الإنجاز و التفوق على الزملاء يزيده من عدم تقبله لذاته ولقدراته وعدم تقبله للآخرين من خلال العلاقات الاجتماعية مما يشعره بالإحباط والقلق ويساهم ذلك في عدم إستقراره النفسي وسوء صحته النفسية ، وتعد هذه الأخيرة سبب في عدم التركيز على العمل الأكاديمي وتدني التحصيل الأكاديمي.

4/2/الفرضية الجزئية الثالثة:

التي تنص على وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد متطلبات الحياة الأكاديمية للضغوط الأكاديمية ومتوسط الدرجة الكلية للصحة النفسية أدى عينة البحث من طلبة جامعة يحيى فارس بالمدية .

للتحقق من الفرضية الجزئية الثالثة قمنا بإستخدام معامل الإرتباط بيرسون:

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون "p"	الدلالة الإحصائية"sig"	مستوى الدلالة
بعد متطلبات الحياة الأكاديمية لمقياس الضغوط الأكاديمية	**26.5741**	**5.11456**	0.523/	0.000	0.01
الصحة النفسية	**93.8242**	**17.31255**			
N=91					

جدول رقم(18)يبين العلاقة الارتباطية بين الدرجة الجزئية لبعد متطلبات الحياة الأكاديمية والدرجة الكلية للصحة النفسية

من خلال الجدول رقم(18)أشار المتوسط الحسابي لبعد متطلبات الحياة الأكاديمية للضغوط الأكاديمية بـ(26.5741) ولانحراف معياري قدر بـ(5.11456) ، ومتوسط حسابي للصحة النفسية بـ(93.8248) ولانحراف معياري قدر بـ(17.31255) ، ومنه بلغت قيمة معامل الإرتباط بـ(0.523/) وهو إرتباط سالب ومتوسط بين المتغيرين ، وبدلالة إحصائية بلغت (0.000) وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) ، ومنه نقبل الفرضية القائلة بأنه توجد علاقة إرتباطية عكسية سالبة ومتوسطة بين بعد متطلبات الحياة الأكاديمية للضغوط الأكاديمية ومتغير الصحة النفسية لدى عينة البحث من طلبة جامعة المدية .

قد تفسر الباحثتان هذه النتائج إلى إدراك الطالب لطبيعة المناهج الحالية وصعوبتها و اتسامها بالتكرار والإعتماد على الحفظ مما يؤدي إلى نفورهم منها وشعورهم السلبي نحوها ، وإعتبار البيئة المدرسية مصدر تهديد لهم ربما لافتقار جامعاتنا لعناصر الجذب و التشويق وكثرة المناهج و المقررات الدراسية ، وازدحام الساعات الدراسية وغياب الراحة و الواجبات الكثيرة التي تمثل عبئا على الطالب ، الأمر الذي يكون تأثيرها سلبي على نشاطه ومثابرته في المهام الأكاديمية ، وزيادة مطالب

الأساتذة ما يعرض الطالب على مشكلات اقتصادية تؤثر على تحصيله الدراسي وعدم القدرة على مكافئة المتطلبات ، يترتب على ذلك تكاليف مالية قد تكون باهظة عند البعض مما قد ينجم عنه ضغوطات، كذلك طبيعة العلاقة مع الأقران غير الجيدة و المتدهورة تسودها المشاحنات، التنافس غير الصحي و الحقد و الكراهية يكون أثرها السلبي انخفاض في مستوى سعيه ورغبته في تحقيق أعلى المراتب و الإنجاز الأكاديمي مما يؤدي ذلك إلى تدهور صحتهم النفسية .

5/2/الفرضية الجزئية الرابعة:

التي تنص على وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين متوسط الدرجة الجزئية لبعد الأهداف المستقبلية للضغوط الأكاديمية ومتوسط الدرجة الكلية للصحة النفسية لدى عينة البحث من طلبة جامعة يحيى فارس بالمدية .

وللتحقق من صحة الفرضية الرابعة قمنا بإستخدام معامل الارتباط بيرسون :

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون "p"	الدلالة الإحصائية"sig"	مستوى الدلالة
بعد الأهداف المستقبلية لمقياس الضغوط الأكاديمية	**14.0330**	**3.19531**	0.445/	0.000	0.01
الصحة النفسية	**93.8242**	**17.31255**			
N=91					

جدول رقم(19)يبين العلاقة الارتباطية بين الدرجة الجزئية لبعد الأهداف المستقبلية والدرجة الكلية للصحة النفسية

من خلال الجدول رقم(19)أشار المتوسط الحسابي لبعد الأهداف المستقبلية للضغوط الأكاديمية بـ (14.0330) لانحراف معياري بـ(3.19531) ، ومتوسط حسابي للصحة النفسية بـ (93.8242)

ولانحراف معياري بـ (17.31255) ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بـ(/0.445) وهو إرتباط عكسي سالب ومتوسط بين المتغيرين، وبدلالة إحصائية بلغت (0.000) وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01). ومنه نقبل الفرضية القائلة بأنه توجد علاقة إرتباطية عكسية متوسطة وسالبة بين بعد الأهداف المستقبلية للضغوط الأكاديمية ومتغير الصحة النفسية لدى عينة البحث من طلبة جامعة المدية .

وهذا قد يفسر إلى أنه كلما وضع الطالب لنفسه أهدافا مستقبلية لا يستطيع أن يحققها أو ينجح للوصول إلى البعض منها مما يشعره بالقلق و الإكتئاب و الإحباط، حيث قد يرجع ذلك إلى قلة فرص العمل للتزايد المستمر على طلب العمل وقلة مناصب الشغل ، المحسوبية في التنصيب وليس على أساس الشهادة رغم أنه في أغلب الأحيان تكون على أساس المسابقة كذلك الإيمان بفكرة أن العلم لا يقدم المال لصاحبه من خلال المعتقدات الاجتماعية ، وهذا في حد ذاته قد يكون من المؤثرات السلبية على شخصيته وتأكيده لذاته لما ينطوي عليه المستقبل من مفاجئات غير متوقعة وغير واضحة الملامح، ويظهر قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة في عدة عوامل التي تؤدي إلى تفاعلاتها الاقتصادية والاجتماعية و الصحية والبيئية إلى نتائج سلبية على سلوكات الطالب ، حيث يعد الطالب الجامعي من الفئة العمرية الأكثر تأثرا بالعوائق الأكاديمية والبيئية والذي يؤدي إلى سوء حالتهم النفسية ، وذلك بسبب نقص البرامج و المرافق الإرشادية لديهم مما يسهم في خفض مستوى الدافعية و التحصيل ، حيث يمر الطالب بعد مرحلة التخرج بمرحلة يتخللها صراعات يسودها قلق من المجهول في المستقبل ، وهذا ما يزداد حدته في التفكير في الصعوبات و العقبات التي تعيق طموحاته وتعرضه للإحباط مما يؤدي إلى تدهور صحته النفسية .

الاستنتاج العام:

نستنتج من خلال هذه الدراسة لموضوع الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة البحث من طلبة جامعة المدية ،التي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الإرتباطية بين الضغوط الأكاديمية والصحة النفسية من جهة وبين الأبعاد الأربعة للضغوط الأكاديمية (الجو الأسري السائد ، التركيز على العمل الأكاديمي ، متطلبات الحياة الأكاديمية ، الأهداف المستقبلية) والصحة النفسية من جهة أخرى ، حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية عكسية سالبة بين المتغيرات من متوسطة إلى قوية .

مما يفسر أن التكفل بالطلاب صحيا سواءا كان جسديا أو نفسيا نوعا ما غائب أو مهمش في الجامعة ، فهناك العديد من الطلاب يعانون من ظروف صحية نفسية راجعة لعديد من العوامل ، كالعوامل الأسرية لاحتلالها على المرتبة الثانية في شدة تأثيرها على مستوى الصحة النفسية وذلك لأن الجو الأسري المضطرب والمشحون بالخلافات في العلاقة الأفقية(أب، أم، جد، جدة) و العمودية (طفل ، إخوة، زملاء) تزيد من تراجع الصحة النفسية للطالب، وأيضا تداخل المقررات الدراسية وتشابهها من ضمن التركيز على العمل الأكاديمي يسبب ارتباكا للطالب وعدم استيعابه للمادة كذلك معاملة بعض الأساتذة الصعبة وطبيعة العلاقة مع الزملاء داخل الحجرة الصف كلها عوامل ضاغطة على الأداء و التحصيل الأكاديمي للطالب مما يجعلها أكثر شدة وحدة في تأثيرها على الصحة النفسية لإحتلالها على المرتبة الأولى ، إضافة إلى متطلبات الحياة الجامعية من ضغوط دراسية بإزدحام الساعات الدراسية وغياب أوقات الراحة بين الوحدات إضافة إلى كثرة مطالب الأساتذة من بحوث وواجبات ما ينجم عنها أعباء وتكاليف قد تفوق قدرة الطالب ، مما يسبب له ضغوطا حيث احتل بعد متطلبات الحياة الأكاديمية المرتبة الثالثة ، في شدتها في التأثير على صحتها النفسية للطالب ، وهذا ما يجعل تفكير الطالب الجامعي في هذه المرحلة في أهدافه المستقبلية ينحصر على مطلب أخذ الشهادة الجامعية ، وقد لا يكون له أهدافا أكاديمية مستقبلا وذلك لأنه يكون في مرحلة تعليمية جديدة صعبة بالنسبة إليه حيث احتل هذا البعد على المرتبة الأخيرة في شدة تأثيرها على الصحة النفسية للطلب.

الصعوبات :

تتمثل هذه الصعوبات في ما يلي:

. تسرب أفراد العينة من طلبة جامعة المدية ، حيث تم توزيع (130) مقياس وتم استلام (91) مقياس فقط مع ضيق الوقت المخصص لتطبيق المقياس .

. ظروف كورونا

. تعذر تطبيق المقاييس لأن الطلبة كانوا في مرحلة الدراسة نهاية السداسي الأول .

إقتراحات الدراسة :

بعد الانتهاء من الفصول النظرية و التطبيقية وما خلصت له الدراسة من نتائج نقترح الآتي :

ـ الاهتمام بالصحة النفسية للطالب الجامعي من طرف المصالح المختصة بشؤون الطلبة داخل المؤسسات الجامعية .

. إنشاء قسم أو مركز داخل الجامعية لمتابعة مشاكل الطلبة النفسية منها و التربوية و المساعدة في حلها بالإعتماد على الأخصائيين ومشرفين في المجال .

. الإعتماد على الاستراتجيات الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية من قبل طلبة الجامعة

ـ إهتمام الإدارة الجامعة بالطلبة الجديد وتعريفهم بفلسفة الجامعة و قوانينها وتدريبهم على مواجهة المشكلات الجامعية المختلفة .

ـ العمل من قبل الأهل و المدرسين ومؤسسات المجتمع المدني على دعم أبنائهم في سبيل تحقيقهم لطموحهم من خلال مساعدتهم على تخطي ما يواجههم من عواقب ومصاعب في طريق تحقيق ذلك الطموح بما يساعد في تمتعهم بالصحة النفسية .

. محاولة تنمية مستوى الطموح لدى طلبة الجامعة بما يتفق مع الواقع الاجتماعي و التعليمي ولما يخدم نجاحاتهم الدراسية الآنية و المستقبلية دون وقوعهم في اليأس و الإحباط .

ـ العمل من قبل الجامعات على تقديم ما يلزم طلبتها من خدمات تساعدهم على معرفة إمكانياتهم الحقيقية، وتدريبهم على كيفية وضع الخطط المستقبلية التي تناسب أهدافهم.

ـ تنظيم برامج و دورات إرشادية توجيهية للطلبة في المؤسسات الجامعية لتعريفهم ببعض الأساليب و الطرق التربوية النفسية التي قد تساعدهم على التوافق وسهولة الاندماج مع زملائهم .

الخاتمـــة

خاتمة

في نهاية هذه الدراسة وعرض سيرورتها من بدايتها وإطارها العام ، ومرورا بالجانب النظري الثري لكلا متغيري الدراسة والجانب التطبيقي الذي تضمن عينة من طلبة جامعة المدية ، يمكن القول أن هناك علاقة بين الضغوط الأكاديمية والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة ، حيث كشفت النتائج على تحقق الفرضية العامة للدراسة وتوصلنا من خلال نتائج التحليل الإحصائي إلى وجود علاقة إرتباطية عكسية سالبة دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية و الدرجة الكلية للصحة النفسية لدى طلبة الجامعة بالمدية ، كما تحققت الفرضيات التي تنص على وجود علاقة إرتباطية عكسية سالبة دالة إحصائيا بين الدرجة الجزئية لأبعاد الضغوط الأكاديمية والدرجة الجزئية لأبعاد الضغوط الأكاديمية و الدرجة الكلية للصحة النفسية لعينة من طلبة جامعة المدية ، ويمكن القول في الأخير أن الطلبة الذين

يتمتعون بصحة نفسية جيدة يجدون في أنفسهم القدرة في السيطرة على إنفعالاتهم ، ويقيمون أحداث الحياة الضاغطة إيجابية وينظرون لها كعوامل نمو و تحدي أكثر منها عوامل إحباط وقلق عكس عينة البحث ، ويعود ذلك إلى طبيعة المرحلة العمرية للطالب الجامعي والذي يتصف بها بالنشاط و الحيوية ، والنضج وذلك قد يمكنه من التعامل بمرونة مع مختلف الضغوط الأكاديمية التي تواجهه.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

المراجع العربية:

1. أبو جورج مروان (2001): المدخل إلى الصحة النفسية ، دار الميسرة للنشر ، الأردن ، الطبعة الأولى.،
2. أبو علام محمد رجاء (2006):مناهج البحث في العلوم النفسية و التربوية ، دار النشر للجامعات ، ط5، مصر.
3. أحمد حسن صالح و آخرون (2002): الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي و التربية الصحية ،ط9، مركز الإسكندرية ، مصر.
4. أحمد محمد عبد الخالق (2016):دليل تعليمات المقياس العربي للصحة النفسية ، مكتبة أنجلو المصرية ، جامعة اسكندرية القاهرة ، مصر .
5. أسماء صلاح الدين عبد الحميد (2008) : الضغوط النفسية وعلاقتها بوجهتي الضبط لدى الأطفال ساكني المقابر ، رسالة ماجستير ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، قسم الدراسات النفسية الاجتماعية ، جامعة قناة السويس.
6. أسيا عبد القادر (2011): الإرشاد الأكاديمي وعلاقته بالتوافق النفسي و التحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعات السودانية ، مجلة دراسات إفريقية ، العدد45.
7. أشرف إبراهيم محمد الغراز(2009): الضغوط الأكاديمية و التوجيهات الدافعية وعلاقتها بمهارات إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ببور سعيد ، قناة السويس ، العدد6.
8. إيمان فوزي (2001): الصحة النفسية ، مكتبة زهراء الشرق للنشر ، القاهرة ، ط1.
9. بلبل يسرى شعبان إبراهيم (2016) : الذكاء الناجح وعلاقته بإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطلبة المتفوقين دراسيا و العاديين بالصف الأول الثانوي ، مجلة التربية الخاصة ، مركز المعلومات التربوية و النفسية السيئة بكلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر العدد24.
10. بوعلاق محمد (2009): الموجه في الإحصاء الوصفي و الإستدلالي في العلوم النفسية و التربوية و الاجتماعية ، دار الأمل للنشر و التوزيع ،ط1، الجزائر .
11. حامد عبد السلام زهران (1997): الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط1، عالم الكتب ، القاهرة.

12. حسن أحمد محمد سبيب (2015): الفروق في الضغوط الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية ، جامعة السلطان قابوس في ضوء بعض المتغيرات ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، جامعة السلطان قابوس ، المجلد 25، العدد87.

13. حسين علي فايد (2005) : ضغوط الحياة و الضبط المدرك للحالات الذاتية و المساندة الاجتماعية كمنبئات بالأعراض السيكوسوماتية لدى عينة غير إكلينيكية ، دراسات نفسية ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، المجلد15، العدد1.

14. حمدي علي الفرماوى،رضا عبد الله أبو سريع (1993):الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة:مواجهات نفسية في سبيل التنمية البشرية ط1،المجلد1،دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع،عمان الأردن.

15. حنان عبد الحميد العناني(2000): الصحة النفسية ،ط1، دار الفكر للطباعة و النشر ، عمان .

16. خليفي نادية (2018): الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، دراسة ميدانية على عينية من طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو ، مجلة الجامع في الدراسات النفسية وعلوم التربية، العدد8.

17. الداهري صلاح حسن (2005): مبادئ الصحة النفسية ، دار وائل للنشر و التوزيع.

18. الداهري صلاح حسن (2007) : دراسة الصحة النفسية ، دار السلام للنشر و التوزيع ، ط1 ، عمان.

19. ربيع محمد شحاته (2000): أصول الصحة النفسية ، ط2، مؤسسة نيل للطباعة ، مصر .

20. رحماوي سعاد (2008): الصحة النفسية و أثرها في دافعية الإنجاز لدى طلبة السنة الثانية علم النفس وعلوم التربية ، رسالة ماجيستير ، تخصص علم النفس المدرسي.

21. الزبيدي كامل علوان (2007) : دراسة في الصحة النفسية ، مؤسسة الوراق ، ط1 ، عمان .

22. زيدي ناصر الدين و لمين نصيرة (2012): مبادئ الصحة النفسية و الإرشاد النفسي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، جامعة الجزائر 2.

23. زهران حامد (2001): الصحة النفسية ، ط3، القاهرة ، دار عالم الكتب.

24. زهران حامد عبد السلام (2005) : الصحة النفسية و العلاج النفسي ، عالم الكتب ، ط2، مصر .

25. زينب عبد العليم بدوي (2002): مقياس الضغوط الأكاديمية علي الدارسين،مجلة كلية التربية،جامعة عين الشمس ،العدد34،الجزء الثالث.

26. زينب عبد العليم بدوي(2014): مقياس الضغوط الأكاديمية على الدارسين ، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية ، جامعة قناة السويس ، دار الكتاب الحديث.

27. سامر جميل رضوان (2002) : الصحة النفسية ، دار الميسرة للنشر ، عمان ،الأردن.

28. سعيد جاسم الأسدي (2014): فلسفة التربية في التعليم الجامعي و العالي ، ط1، عمان ، دار الصفاء للنشر و التوزيع ، العراق مكتبة العلامة العلي للنشر و التوزيع .

29. سليمان شاهر خالد و العيس إسماعيل (2012): الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الإنفعالي لطلاب ذوي الإحتياجات الخاصة ، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، العدد التاسع.

30. الشاذلي محمد عبد الحميد محمد، (2001): الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، المعهد العالي لخدمة الآفاق ، ط2، أسوان.

31. صبرة محمد علي ، أشرف محمد عبد الغني شيريت(2004):الصحة النفسية و التوافق النفسي ،ط9، دار المعرفة الجامعية ، مصر.

32. طه عبد العظيم حسين و سلامة عبد العظيم حسين (2006):إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية النفسية ،ط1، دار الفكر للنشر و التوزيع ، عمان .

33. عبد الرزاق محمد مصطفى (2012): الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلبة الجامعة المتفوقين عقليا ،مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين الشمس ، مصر العدد 32.

34. عبد الستار إبراهيم (1985): الإنسان وعلم النفس ، ط1، سلسة عالم المعرفة ، الكويت .

35. عبد الغفار عبد السلام (2007): مقدمة في الصحة النفسية ، دار الفكر ، عمان .

36. عزيزة بسيوني محمد رمضان (2016) : فاعلية الذات الأكاديمية و أساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب المرحلة دراسة تحليلية كيفية ،رسالة ماجستير في الدراسات التربوية ، كلية البنات عين الشمس .

37. علي عبد السلام علي (2000): المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية ، مجلة علم النفس ، الهيئة العامة للكتب ، القاهرة ، العدد53.

38. عليوي نوال (2011): مواجهة التأخر الدراسي وصعوبات التعلم ، مكتبة الساعي ، القاهرة

39. العيد فقيه (2005): أهمية الصحة النفسية للطالب الجامعي ، دراسة ميدانية لواقع الصحة النفسية لدى طلاب جامعة تلمسان ، الجزائر .

40. غالي مريم (2013): الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة وهران ، الجزائر .

41. غريب غريب (1999): علم الصحة النفسية و العلاج النفسي ، ط4، عالم الكتب ، القاهرة.

42. فتيحة كركوش (2012):إتجاهات الأساتذة نحو نظام ل.م.د. دراسة ميدانية بجامعة البليدة ،العدد8.

43. فرحاوي تركية (2017) :إتجاهات أساتذة التعليم العالي نحو تطبيق نظام ل.م.د ، جامعة الدكتور مولاي الطاهر ، سعيدة ، نموذجا ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر.

44. فهمي مصطفى (1995): الصحة النفسية ، القاهرة ، دار مكتبة الخانجي، ط3.

45. قديح كمال زرعي (2007): أثر العدوان الإسرائيلي على الصحة النفسية لأطفال فلسطين ،أطروحة دكتورا غير منشورة ، جامعة الجزائر .

46. القوصي عبد العزيز (1952): أسس الصحة النفسية ، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة ،ط4.

47. القوصي عبد العزيز (1975): أسس الصحة النفسية ، مكتبة النهضة المصرية ، مصر ، ط9.

48. لبد إبراهيم معتز محمد (2013): أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظات غزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، غزة.

49. لولوة بنت صالح رشيد الرشيد (1999):أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى بعض ذوات الظروف الخاصة و العادية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية رسالة ماجستير قسم علم النفس ، جامعة الملك سعود.

50. مجذوب أحمد محمد أحمد قمر (2016): الصحة النفسية و الذكاء الوجداني وعلاقتهما ببعض المتغيرات ، مجلة العلوم النفسية و التربوية ، 2.(1) ، جامعة دنقلا ، السودان .

51. محمد قاسم عبد الله (2001): مدخل إلى الصحة النفسية ، عمان ، دار الفكر للطباعة و النشر ، الطبعة الأولى .

52. محمود السيد أبو النيل (2014/2013): الصحة النفسية ، القاهرة .

53. مرزوق بن أحمد عبد المحسن العمري (2012): الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحتفظة ليث ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة أم القرى .

54. مصطفى الحجازي (2004): الصحة النفسية منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت و المدرسية ، الطبعة الثانية ، المركز الثقافي العربي ، الدار البيضاء ، المغرب.

55. مفاريوس صموئيل (1974): الصحة النفسية العمل المدرسي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، مصر.

56. ملوكة عواطف (2014) :إتجاهات المعلمين نحو ممارسة مديري مدارس الإبتدائية للعلاقات الإنسانية وعلاقتها بالصحة النفسية ، رسالة ماجستير ، الوادي.

57. الموقع الالكتروني ، قاعدة مذكرات التخرج و الدراسات الاكاديمية ، 15 اغسطس2018، ساعة الدخول 13:12

2- المراجع الأجنبية:

1- Black well ;E.l ;(1997) :<<Impact of Academic stress on student teacher classroom communication and relationships>>; M.S. Research project; fort Hzys state university.

2- Hussain ;A; kumar ; A; &Husai; A ; and (2008). Academic stress and Adjustment among high school student .**journal of Indian academic of applied psychology**; 34;70-73.

3- liu ; W ;&wang ;C(2005) ; Acadimc self-concept :a cross-sectional study of grade and gender differences in Singapore secondary school. Asia pacific Educational Review;6(&1) ;20-27.

الملاحـــق

الملاحق

الملحق رقم (01): يبين نتيجة حساب الصدق بطريقة ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية.

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=Totaleentoraj Totaletravail Totalebesoin Totalebut
Totalegenéral
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Corrélations

الارتباط

		الدرجة الجزئية لبعد الجو الأسري	الدرجة الجزئية لبعد العمل	الدرجة الجزئية لبعد الاحتياجات	الدرجة الجزئية لبعد الهدف	الدرجة الكلية لمقياس الضغوطالاكاديمية
الدرجة الجزئية لبعد الجو الأسري	معامل الارتباط بيرسون	1	,293	,362*	,462*	,721**
	الدلالة الإحصائية(sig)		,116	,049	,010	,000
	N: عدد أفراد العينة	30	30	30	30	30
الدرجة الجزئية لبعد العمل	معامل الارتباط بيرسون	,293	1	,788**	,453*	,827**
	الدلالة الإحصائية(sig)	,116		,000	,012	,000
	N : عدد أفراد العينة	30	30	30	30	30
الدرجة الجزئية لبعد الاحتياجات	معامل الارتباط بيرسون	,362*	,788**	1	,536**	,845**
	الدلالة الإحصائية(sig)	,049	,000		,002	,000
	N : عدد أفراد العينة	30	30	30	30	30
الدرجة الجزئية لبعد الهدف	معامل الارتباط بيرسون	,462*	,453*	,536**	1	,712**
	الدلالة الإحصائية(sig)	,010	,012	,002		,000
	N : عدد أفراد العينة	30	30	30	30	30
الدرجة الكلية لمقياس الضغوط الاكاديمية	معامل الارتباط بيرسون	,721**	,827**	,845**	,712**	1
	الدلالة الإحصائية(sig)	,000	,000	,000	,000	
	N : عدد أفراد العينة	30	30	30	30	30

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

المحلق رقم (02): يبين نتيجة حساب الثبات بطريقة معامل ألفا لكرونباخ

```
RELIABILITY
  /VARIABLES=Totaletravail Totalebesoin
  /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
  /MODEL=ALPHA.
```

Fiabilité

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Statistiques de fiabilité

	معامل ألفا لكرونباخ
مقياس الضغوط الأكاديمية	0,675

الملحق رقم (03): يبين نتيجة حساب الصدق بطريقة ارتباط البنود بالدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية.

المحق رقم (04): يبين نتيجة حساب الثبات بطريقة معامل ألفا لكرونباخ

```
RELIABILITY
  /VARIABLES=Totaletravail Totalebesoin
  /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
  /MODEL=ALPHA.
```

Fiabilité

Statistiques de fiabilité

	معامل ألفا لكرونباخ
مقياس الصحة النفسية	0.848

الملحق رقم (05): يبين نتائج اختبار الفرضية العامة

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=Totaleentoraj Totalesant
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Corrélations

الارتباط

		الدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية	الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية
الدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية	معامل الارتباط بيرسون	1	/,675**
	الدلالة الاحصائية (Sig)		,000
	عدد أفراد العينة: N	91	91
الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية	معامل الارتباط بيرسون	/,675**	1
	الدلالة الاحصائية (Sig)	,000	
	عدد أفراد العينة :N	91	91

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الملحق رقم (06): يبين نتائج اختبار الفرضية الجزئية الأولى

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=Totaletravail Totalesant
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Corrélations

Corrélations

		الدرجة الجزئية لبعد الجو الأسري لمقياس الضغوط الأكاديمية	الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية
الدرجة الجزئية لبعد الجو الأسري لمقياس الضغوط الأكاديمية	معامل الارتباط بيرسون	1	/,475**
	(الدلالة الاحصائيةSig)		,000
	N	91	91
الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية	معامل الارتباط بيرسون	/,475**	1
	(الدلالة الاحصائيةSig)	,000	
	N	91	91

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الملحق رقم (07): يبين نتائج اختبار الفرضية الجزئية الثانية

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=Totalebesoin Totalesant
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Corrélations

الارتباط

		الدرجة الجزئية لبعد العمل لمقياس الضغوط الأكاديمية	الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية
الدرجة الجزئية لبعد العمل	معامل الارتباط بيرسون	1	,644**
	(الدلالة الاحصائيةSig)		,000
	N	91	91
الدرجة الكلية للصحة النفسية	معامل الارتباط بيرسون	,644**	1
	(الدلالة الاحصائيةSig)	,000	
	N	91	91

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الملحق رقم (08): يبين نتائج اختبار الفرضية الجزئية الثالثة

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=Totalebut Totalesant
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Corrélations

الارتباط

		الدرجة الجزئية لبعد الاحتياجات لمقياس الضغوط الأكاديمية	الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية
الدرجة الجزئية لبعد الاحتياجات لمقياس الضغوط الأكاديمية	معامل الارتباط بيرسون	1	,523**
	(الدلالة الاحصائيةSig		,000
	N	91	91
الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية	معامل الارتباط بيرسون	,523**	1
	(الدلالة الاحصائيةSig)	,000	
	N	91	91

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الملحق رقم (09): يبين نتائج اختبار الفرضية الجزئية الرابع

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=Totalegenéral Totalesant
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Corrélations

Corrélations

		الدرجة الجزئية لبعد الهدف لمقياس الضغوط الأكاديمية	الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية
الدرجة الجزئية لبعد الهدف لمقياس الضغوط الأكاديمية	معامل الارتباط بيرسون	1	/,445**
	(الدلالة الاحصائيةSig)		,000
	N	91	91
الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية	معامل الارتباط بيرسون	/,445**	1
	(الدلالة الاحصائيةSig)	,000	
	N	91	91

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الملحق رقم (10)

مقياس الضغوط الأكاديمية

عزيزي الطالب ..عزيزتي الطالبة

بصدد إعداد مذكرة ماستر نقدم لك هذا المقياس نطلب منك قراءة كل عبارة بدقة كي تحدد الإجابة التي تتناسب مع حالتك وضع علامة (*) أمام كل عبارة تحت الخانة المخصصة لهذه الإجابة .

ولا يوجد بهذا إجابة صحيحة و أخرى خاطئة ، لأن الإجابة تعبر عن مدى تعرضك للموقف بالفعل.

شكرا لحسن تعاونك .

البيانات الشخصية:

مسجل في طور :

ليسانس: السنة الأولى / السنة الثانية /السنة الثالثة.

ماستر : السنة الأولى/السنة الثانية.

التخصص:

رقم العبارة	العبارات	تنطبــق دائما	تنطبق أحيانا	لا تنطبق
1	. يؤثر إلحاح والدي الدائم لوصول إلى مستوى تحصيل مرتفع عكسيا على أدائي الدراسي سلبا			
2	. أعاني من نقص التركيز في المنزل عند الإستذكار			
3	. أعاني من كثرة الامتحانات			
4	. خوف والدي عليا من الفشل يعزز لدي الشعور بالعجز			
5	. أعاني من كثرة العقاب و التحقير بالألفاظ و النبذ كلما رسبت في الامتحان			
6	. أعاني من اضطرابات النوم			
7	. أعاني من عدم التقيد بالنظم الجامعية			
8	/أعاني من قلق بشأن عملي في المستقبل			
9	/أشعر بضعف قدرتي عندا يذكرني والدي بزملائي أفضل مني في الدراسة			
10	/إلحاح أسرتي بالمذاكرة باستمرار يؤدي إلى عدم قدرتي على الإستذكار			
11	/يصيبني قلق زائد مما يعيقني عن الإستذكار			
12	/ضوضاء التلاميذ داخل حجرة الدراسة يسبب التشتت			
13	/إهمال الوالدين لي يؤدي إلى خفض تحصيلي الدراسي			
14	/مشاكل أسرتي تمنعني من مراجعة دروسي			
15	/أعاني من صعوبة في فهم دروسي			
16	/نعاني من عدم توفر الوسائل التعليمية المتطورة			
17	/لا أستطيع التركيز في مذاكرتي بسبب التفكير في أشياء أخرى			

18	/أشعر بالعجز لأن والداي يميزان أشقائي عني			
19	/أعاني من عدم القدرة على استذكار دروسي لأن الجو الأسرة غير ملائم			
20	/أعاني من نقص التركيز داخل حجرة الدراسة			
21	/نفتقد المعلم الموصل الجيد للمعلومات			
22	/أشعر أنني أضيع وقتي في التعليم دون فائدة في حال وجود إكتفاء ذاتي			
23	/توتر والدي يؤثر سلبيا في أدائي للإمتحانات			
24	/عدم التعاون في المنزل و المدرسة ومتابعة دروسي يؤثر على تحصيلي			
25	/صعوبة الحصول على الكتب و المراجع			
26	/أعاني من طول اليوم الدراسي و ازدحامه بالمواد الدراسية			
27	/يذكرني والداي أن الولد أحق من البنت بالتعليم			
28	/أشعر كأنني غير موجود بين أسرتي			
29	/التفاعل الصفي داخل حجرة الدرس قليل			
30	/أعاني من كثرة متطلبات الأساتذة فيما يخص الواجبات المنزلية و ما ينجم عنها من أعباء مادية			
31	/أشعر بالظلم وعدم الثقة عندما أجد بعض خريجي الجامعات يعملون في وظائف بوسائط خاصة			
32	/أشعر بأنني منبوذ من أفراد أسرتي			
33	/عدم فهم الأسرة للمشاكل التي تواجهني في المدرسة تؤثر سلبيا على أدائي			
34	/أعاني من نقص الدافعية الذاتية للعمل الأكاديمي			
35	/أشعر بعجزي لتكرار حصول أصدقائي على درجات عالية في الإختبارات			

36	/أشعر بإحتقار شأني و شأن الجامعة عندما أجد بعض خريجي الجامعات يعملون بوظائف غير لائقة			
37	/يؤثر الشجار المستمر بين الوالدين سلبيا في تحصيلي			
38	/أشعر بعجزي عندما يميز أبي أحد إخوتي ويوفر له سبل الراحة من أجل الاستذكار			
39	/أعاني من صعوبة الاحتفاظ بالمعلومات			
40	/أعاني من كثرة الواجبات المنزلية كل مساء			
41	/ينتابني الخوف من عدم تمكني من العمل بما يتناسب ومؤهلي			
42	/أشعر بعجزي عندما يذكرني والدي بأن أداء إحدى إخوتي أفضل مني			
43	/إفتقادي لحب وحنان والدتي يعيق أدائي في المدرسة			
44	/أعاني من كثرة المواد الدراسية			
45	/أشعر أن ما سوف أتقاضاه من راتب بعد إلتحاقي بالعمل لا يتناسب مع ما بذلته من جهد في الدراسة			
46	/تغيب والدي عن المنزل لظروف العمل يؤثر سلبيا على تحصيلنا			
47	/قسوة والدي ونبذه لي يؤثر سلبيا على تحصيلي			
48	/أتعامل بخوف مع الأساتذة و الطاقم الإداري			
49	/يصيبني مرض مفاجئ يؤثر على أدائي في الإمتحان			
50	/أفتقد الحصول على بعض المراجع المهمة			
51	/لا أستطيع أن أعامل بلطف مع زملائي			
52	/أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري أمام من هم أكبر مني سنا و مركزا			
53	/لا أستطيع استيعاب دروسي في وجود الضوضاء العالية			

54	/أفتقد العلاقة الطيبة بيني وبين بعض أستاذتي			
55	/الإفراط في مشاهدة التلفزيون يؤثر سلبيا على أداء الواجبات المنزلية			
56	/أعاني من رتابة الروتين اليومي			
57	/أشعر بالخمول ويغلب علي النعاس عند إستذكار دروسي			
58	/أعاني من كثرة توجيهات والدي			
59	/ينتابني الترددو الخوف من الفشل			
60	/أعاني من الموضوعات المكدسة بكل مادة دراسية			
61	/أعاني من إختلاف وجهات نظر والداي في معالجة مشاكلنا الدراسية			
62	/يصيبني القلق بصورة مزعجة قبل الإمتحانات			
63	/أعاني من غموض أسئلة الإمتحانات			
64	/أعاني من تدخل والدي من تحديد مستقبل أي نوع الدراسة والمهنة			

الملحق رقم (11)

مقياس الصحة النفسية

رقم العبارة	العبارات	أوافق	أوافق إلى حد ما	لا أوافق
1	/معاملة الآخرين راضين عني			
2	/أشعر بالسعادة لأن حياتي جديرة بأن تعاش			
3	/أشعر أن الآخرين راضين عني			
4	/منذ الصغر و أنا أعاني من بعض الأمراض المزمنة			
5	/أشعر بالسعادة لأنني قادر على حل مشاكلي			
6	/أشعر بأن تخصصي له مستقبل			
7	/رغم بذل مجهود لإنجاز أعمالي إلا أنني غير راضي عن نفسي			
8	/أشعر أني أعاني من بعض المشكلات النفسية			
9	/أشعر بأن معظم أصدقائي راضين عني			
10	/أشعر باليأس عندما أجد الآخرين غير سعداء			
11	/تخصص دراستي له قيمة لكن ليس في بلدي			
12	/أشعر أنني راضي عن نفسي رغم ضغوط الحياة			
13	منذ صغري و الآخرين يتقبلونني/			
14	/أود الذهاب إلى طبيب نفسي لكن الظروف تحول دون ذلك			
15	/ليس لدي عزيمة إرادة في إيجاد معنى في حياتي			
16	/أكون سعيدا عندما أكون راض عن حياتي			
17	/أود أن أغير من تخصص دراستي لأن لا قيمة لها			
18	/منذ فترة و اليأس يملئ حياتي			
19	/رغم التصرفات الجيدة إلى أن الآخرين غير راضين			

	عني			
20	/الحب هو الأساس الذي يجعل لحياتي معنى			
21	/إقترابي من الله يجعلني راضي عن نفسي			
22	/أشعر بالخوف من المستقبل			
23	/أشعر بأن مستقبلي المادي غير مستقر			
24	/أشعر بالراحة عندما أجد الآخرين سعداء			
25	/عندما ألتزم بقضاء الشعائر الدينية تكون حياتي ذات قيمة			
26	/أشعر أن الله راضي عني			
27	/رغم الآخرين لا يقبلون على نوع دراستي إلا أني أحبه			
28	/بعض أقاربي يعانون من أمراض نفسية			
29	/أشعر بالأمان عندما أكون مع الآخرين			
30	/أحاول أن أتصرف بطريقة من خلالها يتقبلني أقربائي			
31	/رغم محاولاتي على حل مشاكلي إلا أنني أشعر بعدم الأمان			
32	/الأمور المادية تسترعي إهتمامي أكثر من أي شيء آخر			
33	/لا أشعر بالسعادة رغم أني راضي عن نفسي			
34	/أشعر بالقلق إتجاه مستقبلي			
35	/الآخرون ينظرون لنوع دراستي بغير إحترام			
36	/أشعر أني أعاني من بعض الإضطرابات النفسية			
37	/رغم أن حياتي مليئة بالضغوط إلا أن السعادة تلازمي			
38	/معنوياتي مرتفعة لها دور في إيجاد معنى لحياتي			
39	/أظهر للآخرين أ،ي سعيد ولكني غير ذلك			
40	/أشعر بالخوف دون سبب منذ الصغر			

41	/منذ فترة و أنا أعاني من الأرق أثناء النوم			
42	/حياتي مليئة بالحزن رغم قلة المشاكل بها			
43	/أرى أن مهنتي في المستقبل لها قيمة			
44	/أعتمد أن أحسن من أفعالي كي يتقبلني الآخرين			
45	/الإحباط المتكرر يجعل حياتي بلا معنى			
46	/رغم أن الحزن لا يفارقني إلا أنني أعمل بجدية			
47	/لا أجد صعوبة في حياتي المادية			
48	/لا أشعر بالرضى عن ذاتي لعدم إلتزامي بواجباتي الدينية			
49	/أشعر أن السعادة الحقيقة لا توجد في حياتي			
50	/أشعر بالقلق لعدم إطمئناني على مستقبلي المادي			
51	/لا أشعر بالرضى لأني أعمل بجدية			
52	/رغم أ، نوع دراستي له قيمة إلا أني أشعر بأنه غير مريح ماديا			
53	/أشعر باليأس سريعا عندما أقع في أي مشكلة			
54	/لا أتقبل ذاتي لقصوري في القيام بواجباتي			
55	/مهما أربح من أموال إلأا أنني أشعر بالعوز المادي			
56	/الشعور باليأس يقلل من همتي			

الملحق رقم (12)

التحكيم :

بطاقة تقييم المقياس (إعداد ، أ ، الحطاح)

	خصائص المقياس	ن
1	/وضوح التعليمة	
2	/وضوح العبارات	
3	/عبارة غير مزدوجة	
4	/العبارات في مستوى المجيب	
5	/إستثارة واضحة للسؤال	
6	/مدى علاقة المقياس بالموضوع الذي يقيسه	
7	/بساطة العبارات	
8	/العبارات غير منفية	
9	/مفرداته غير متحيزة	
10	/الوقت المخصص لإجراء المقياس	
11	/سهولة التنقيط و التصحيح	

د-أ، الحطاح زبيدة –دكتوراه العلوم –علوم التربية

الملحق رقم (13)

أسماء أعضاء لجنة المحكمين لمقياس الضغوط الأكاديمية

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	جامعةالانتماء	الامضاء
فتحية عبد القادر شكراوي	أستاذ محاضر" أ	جامعة الدكتور يحيى فارس بالمدية	
غزالي جهيدة	أستاذ مساعد" أ"	جامعة الدكتور يحيى فارس بالمدية	
واكد رابح	أستاذ محاضر "أ"	جامعة الدكتور يحيى فارس بالمدية	
توازي فضيلة	أستاذ محاضر "ب"	جامعة الدكتور يحيى فارس بالمدية	
موفق ديهية	أستاذ محاضر" ب"	جامعة الدكتور يحيى فارس بالمدية	