وزارة التعليمة العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي: ...../2023

رقم التسجيل (1): 181835081384

رقم التسجيل (2): 181835074878

الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي

مذكرة تخرج مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في

شعبة: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطلبة:

– حريزي شيماء

– عمرون أميرة

إشراف الدكتورة:

لمين نصيرة

السنة الجامعية: 2023/2022

شكر وعرفان

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله والشكر لله الذي وفقنا وأعاننا على إتمام هذه المذكرة نتقدم بالشكر الخاص للأستاذة الفاضلة لمين نصيرة على إشرافها التام على هذا البحث ودعمها لنا دعما كبيرا ولنصائحها الهادفة والقيمة

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى أساتذتنا أعضاء اللجنة كل باسمه

والى أفراد العينة

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والإنجاز الاكاديمي لدى طلبة الجامعة، استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت عينة الدراسة من (80) طالب وطالبة من طور اللسانس والماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة تم اختيارهم بطريقة العشوائية البسيطة، وطبق عليهم كل من مقياس الضغوط النفسية لعبد الحق بوازدة (2011)، ومقياس الصحة النفسية لأبو العمرين (2008) ومقياس دافعية الإنجاز الاكاديمي لأنور علي البرعاوي (2008)، وبعد المعالجة الإحصائية عن طريق برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) تم التوصل إلى النتائج التالية:

1. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي.
2. مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة متوسط.
3. مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة متوسط.
4. مستوى الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة متوسط.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، الصحة النفسية، الإنجاز الأكاديمي.

Abstract:

The current study aimed to identify the nature of the relationship between psychological stress,mental health and academic achievement among university students Use the national correlational curriculum The study sample consisted of 80 male and female students from the tongue and master phase at the Department of Psychology at the University of M'sila were selected in a simple random wayThe psychological stress scale of Abdelhak Bouzada (2011), the mental health scale of Abu Al-Amreen (2008) and the scale of motivation of academic achievement by Anwar Ali Al-Barawi (2008) were applied to them, and after statistical treatment

Through the statistical package program for social sciences (SPSS), the following results were reached:

-There is a statistically significant correlation between stress, mental health and academic achievement.

-The level of psychological stress among university students is average.

-The level of mental health among university students is average.

-The level of academic achievement of university students is average.

Keywords: Stress, Mental Health, Academic Achievement..

فهرس المحتويات

شكر وعرفان

ملخص

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

فهرس الاشكال

مقدمة: .....أ

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

1-الاشكالية 4

1- فرضيات الدراسة 7

2- أهمية الدراسة: تجلى الأهمية في جانبين 7

3- أهداف الدراسة 8

4- مصطلحات الدراسة 8

5- الدراسات السابقة 9

الفصل الأول: الضغوط النفسية

تمهيد 22

1- مفهوم الضغوط النفسية 23

2- مكونات الضغوط النفسية 23

3- أنواع الضغوط النفسية 24

4- مصادر الضغوط النفسية 27

5- النظريات المفسرة للضغوط النفسية 29

خلاصة 33

الفصل الثاني: الصحة النفسية

تمهيد 35
1- تعريف الصحة النفسية 36
2- أنواع الصحة النفسية 36
3- أهمية الصحة النفسية 38
4- النظريات المفسرة للصحة النفسية 38
5- العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية 41
خلاصة 43

الفصل الثالث: الإنجاز الأكاديمي

تمهيد 45
1- تعريف الانجاز الأكاديمي 46
2- بعض المفاهيم المرتبطة بالأنجاز الاكاديمي 47
3- أنواع الإنجاز الأكاديمي 48
4- العوامل المؤثرة في الإنجاز الأكاديمي 48
خلاصة 50
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية
تمهيد 52
1- الدراسة الاستطلاعية 53
2- منهج الدراسة 53
3- مجتمع وعينة الدراسة 54
4- مجالات وحدود الدراسة 54

5- أدوات الدراسة 54

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الاولى 62
2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية 64
3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة 65
4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة 66
خاتمة 70
قائمة المراجع 72
الملاحق 78

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية في مقياس الضـــغوط النفسية.	55
2	معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط	56
3	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة، ودرجة البعد الذي تنتمي اليه في مقياس الضغوط النفسية.	57
4	معامل ثبات قيثمان والفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية	58
5	يوضــح قيمة معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصــفية لمقياس الصــحة النفسية	59
6	صدق المقارنة الطرفية لمقياس الدافعية للإنجاز	60
7	يوضح دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لمستوى الضغوط النفسية	62
8	يوضح دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لمستوى الصحة النفسية	64
9	يوضح الفرق بين دلالة المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لمستوى الإنجاز الاكاديمي.	65
10	يمثل معامل الارتباط بين كل من متغير الضــغوط النفســية والصــحة النفسية والإنجاز الاكاديمي.	67

فهرس الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يوضح مكونات الضغوط النفسية	24
2	يوضح أنواع الضغوط النفسية	27
3	يوضح العوامل المؤثرة في الإنجاز الأكاديمي	48

مقدمة

مقدمة:

لقد شهد الوسط الجامعي في الآونة الأخيرة انتشار العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية، إذ يعد موضوع الضغوط النفسية أبرز هذه المشكلات وأخطرها، كونه أصبح ظاهرة سريعة الإنتشار بين الطلبة الجامعيين، ونخص بالذكر الطلبة المقبلين على التخرج.

"حيث يتعرض الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف تخصصاتهم ومستوياتهم إلى ضغوط متعددة من الناحية الأكاديمية والنفسية والاجتماعية، كونهم يبذلون جهدا نفسيا وفكريا وبدنيا يفوق طاقتهم مما يزيد من مصادر الضغط لديهم". (البيرقدار، 2011، ص129).

والضغوط النفسية مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئة في حياته اليومية وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمه تحدث بعض الآثار السيئة نفسيا وفسيولوجيا. (الزهراني، 2018، ص299)

وعليه فإن المعاناة التي تسود الوسط الجامعي تترك أثراً واضحاً على الصحة النفسية للطالب الجامعي، كون هذه الأخيرة تعبر عن عملية التكيف أو التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدتها، وتقبل الفرد لذاته، وتقبل الآخرين له، بحيث يترتب على هذا كله الشعور بالسعادة والراحة النفسية. ثم إن تحقيق الصحة النفسية لدى الطالب تسهم في تحقيق إنجازاته الأكاديمية.(خاطر، 2018، ص، 4).

حيث يتأثر الإنجاز الأكاديمي للطالب الجامعي بعوامل متعددة سواء كانت داخلية متعلقة بالطالب الجامعي نفسه كدافعيته للتعلم أو قدراته العقلية أو حالته النفسية ومستوى الضغوط النفسية التي يعايشها أو عوامل خارجية كظروفه الأسرية وما يميزها من مناخ أسرى ونمط العلاقات السائدة فيه، والمستوى الاقتصادي الذي تعيشه دون إغفال البيئة الدراسية وما توفره من وسائل بيداغوجية أو نظم ولوائح تضبط تسييرها، هذه العوامل وغيرها لها تأثير مباشر على إنجاز الطالب الأكاديمي الذي هو محصلة تفاعل بين عوامل عقلية وشخصية وخارجية. (دغنوس، 2018، ص12)

وانطلاقا من هذه الفكرة جاءت الدراسة الحالية للكشف عن علاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة ومن ثم تم الاعتماد على الخطة المنهجية التالية:

لدراسة هذا الموضوع بشقيه النظري والميداني وتضمنت الخطة ما يلي:

الجانب النظري :اشتمل على أربعة فصول.

الفصل الأول: وهو فصل تمهيدي يضم إشكالية الدراسة وفرضياتها، أهميتها، أهدافها، أهم مصطلحات الدراسة والدراسات السابقة.

الفصل الثاني :تناول المتغير الاول (الضغوط النفسية) وتم التطرق فيه إلى مفهوم الضغوط النفسية، مكوناتها، أنواعها، مصادرها، وأهم النظريات المفسرة لها.

الفصل الثالث :تناول المتغير الثاني (الصحة النفسية) وتم التطرق فيه إلى .مفهوم الصحة النفسية، أنواعها، أهميتها، والنظريات المفسرة لها.

الفصل الرابع: تناول المتغير الثالث (الإنجاز الأكاديمي) حيث تم التطرق فيه إلى مفهوم الإنجاز الأكاديمي، والى بعض المفاهيم المرتبطة بالإنجاز الأكاديمي، بالإضافة إلى أنواعه والعوامل المؤثرة فيه.

الجانب الميداني: تم تقسيمه إلى فصلين.

الفصل الخامس: حيث تم التطرق فيه إلى إجراءات الدراسة الميدانية ويحتوي على الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية موضحا المنهج المستخدم والعينة أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة.

الفصل السادس :تناول عرض ومناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها، اختتاما بالاستنتاج ومتبوعا ببعض الاقتراحات التي تتعلق بموضوع الدراسة.

الفصل التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1-الاشكالية

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة: تجلى الأهمية في جانبين

4- أهداف الدراسة

5- مصطلحات الدراسة

6- الدراسات السابقة

1-الاشكالية:

تعد مرحلة الجامعة من المراحل الهامة والأساسية في حياة الفرد، فهي المرحلة الفاصلة بين حياته العلمية والعملية، والتي تساهم بنسبة كبيرة في بناء شخصيته وإعداده نفسيا ومعرفيا، حيث يقبل عليها الفرد محملا بالعديد من التحديات والتغيرات الجديدة سواء على مستوى البيئة المدرسية، أو على مستوى المسافة بين الإقامة والجامعة، هذه التغيرات بدورها تولد لديه نوعا من الضغوط النفسية التي قد تعيقه عن تحقيق إنجازاته وأهدافه، مما يؤثر سلبا على صحته النفسية وأداءه الاكاديمي.

ويحدث الضغط النفسي عند الطلبة نتيجة شعورهم بوجود حوادث تشكل خطرا عليهم أو تهدد حياتهم، أو تعيق إشباع حاجاتهم، أو تحقيق أهدافهم، أووجود أعباء يجدون أنفسهم معها غير قادرين على تحملها، أو التغلب عليها لأنها تفوق قدرتهم بوصفهم أفراد يشعرون بحالة من عدم الارتياح. (النواسية، 2013، ص42)

حيث وجدت العديد من الدراسات السابقة إن الضغوط النفسية تعد من اهم الصعوبات التي يواجهها طلبة الجامعة خاصة المقبلين على التخرج إذ يشير كل من سلامة (1991) وناصر وبوملاح وعلوان(2018) وراملي وأخرون (2018) إلى أن السنوات الأخيرة من المرحلة الجامعية يعاني فيها الطلاب الضغوط الداخلية الشديدة والتي تتمثل بالطموح الزائد بسبب الرغبة في التخرج بمعدلات جيدة، إذ قد يمنحهم ذلك فرصة للعثور على مهنة افضل بعد التخرج .ويشير كل من حسين وحسين(2006) وبلقاسم وشتوان (2016) والقحطاني (2017) إلى أن الطلبة يواجهون العديد من الضغوط الخارجية والتي تتمثل بالمتطلبات الدراسية: كالاستذكار، وطرق التدريس التقليدية، ونظام الامتحانات والتقويم، إلي جانب المتطلبات الأسرية والاجتماعية، اذا يتوقع المجتمع والأسرة منهم أدوارا اجتماعية تختلف وتزداد مما كانت عليه في المراحل السابقة، بالإضافة إلى المصاريف الاقتصادية المتمثلة في قدرة الأهل على توفير المصاريف الخاصة.(بن دايل، 2020، ص410)

وكون الباحثة مقبلة على التخرج فقد لامســـت مع اقتراب موعد تخرجها العديد من الضـغوط تنوعت بين النفسـية والأكاديمية والاجتماعية والاقتصـادية، حيث صـاحبتها بسـببها ظهور أعراض مختلفة من بينها التوتر والقلق الزائد، صـداع، فقدان الشـهية، ضـعف التركيز، سرعة الغضب، تقلب المزاج.

فالضـغوط النفسـية تؤثر على الصـحة النفسـية للطلبة، فالفرد الذي يتعرض للضـغط النفسـي تكون صـحته النفسية ضـعيفة ومنخفضـة، في حين أن الصـحة النفسية المرتفعة تكون معارضة للضغط النفسي.

ويعد موضوع الصحة النفسية من المواضيع الهامة التي شغلت بال العديد من علماء النفس، وخاصــة فيما يتعلق بفئة شـباب الجامعة، إذ أن تحقيق هذه الفئة لمسـتوى مرتفع من الصــحة النفســية يجعلها تتمتع بحياة خالية نســبيا من التوترات والصــراعات المســتمرة، مما يدفعها إلى تحقيق النجاح في مختلف نواحي الحياة.

فالصـحة النفسـية مفهوم يعبر عن التوافق أو التكامل بين الوظائف النفسـية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية. (خليفي، 2018، ص42)

ولقد أشــارت الدراســات حول الصــحة النفســية، وعلاقتها ببعض المتغيرات إلى دور الصحة النفسية في التحمل والأمن النفسي، ومنها الدراسة التي قام بها سمين (1997) حيث استهدفت التعرف على العلاقة الارتباطية بين الصحة النفسية والأمن، والتحمل النفسي على عينة تكونت من 350 طالبا عراقيا من طلاب الجامعات للمراحل النهائية، ولتحقيق أهداف الدراســة اســتخدم الباحث ثلاث مقاييس أحدها اختبار "ماســلو" (الشــعور – عدم الشــعور بالأمن، ومقياس التحمل النفسي، ومقياس الصحة النفسية المعد من قبل الباحث، وبعد تحليل البيانات إحصــائيا باســتخدام الاختبار التائي، وتحليل التباين والانحدار المتعدد توصــلت الدراســة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين متغيرات البحث الثلاثة، والتحمل النفســي متغير

وسيط يحول دون حدوث التأثيرات السليمة المتوقعة التي يحدثها الأمن النفسي في الصحة النفسية، وأن الصحة النفسية وظيفة للتحمل والأمن النفسيين ودالة لهما . (خليفي، 2018، ص8).

في حين يحظى الإنجاز الأكاديمي من بين كافة الدوافع الإنسانية باهتمام واضح لارتباطه بالمدى الذي يوظف من خلاله الأفراد طاقاتهم ويحققون نجاحاتهم فالآباء يلقنون أبناءهم ضرورة التحصيل الدراسي، ويشجع المعلمين تلاميذهم بكافة الوسائل من أجل حصولهم على تقديرات عالية والمحافظة عليه.(محمد، 2001، ص166)

حيث يرى العمري(2012) أن الإنجاز الأكاديمي يعبر عن قدرة الطالب على تحقيق النجاح بتفوق وتميز من خلال سعيه ومثابرته، وكذلك عن مستواه الذي يصل اليه في تعلمه وقدرته على استخدام وتطبيق ما تعلمه، ويتضمن ذلك مجموعة من المعلومات والمهارات التي اكتسبها الطالب بجانب الاتجاهات والميول والقيم التي يمتلكها وتعلمها. (العمري، 2012، ص31)

وكون الجامعة تضم طلبة وطالبات ينتمون إلى بيئات اجتماعية وتخصصات دراسية مختلفة فإنها تعد أرضية خصبة لدراسة الضغوط النفسية التي تواجه هؤلاء الطلبة في اهم مراحل حياتهم وهي مرحلة التخرج وعلاقتها بالصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي لديهم. حيث كانت الإشكالية كالآتي:

التساؤل العام:

– هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة؟

تساؤلات الدراسة:

- ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة؟
- ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة؟

- ما مستوى الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

الفرضيات الجزئية:

- مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة مرتفع.
- مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة متوسط.
- مستوى الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة متوسط.

3- أهمية الدراسة: تجلى الأهمية في جانبين:

الأهمية النظرية:

إن أي دراسة علمية في مجال العلوم الإنسانية والعلوم الإجتماعية تستمد أهميتها من ارتكازها على محوري هما:

- مدى حيوية الموضوع أو الظاهرة التي تجرى عليها الدراسة.
- الشريحة أو العينة الإنسانية التي تجري عليها الدراسة.

وينعكس هذان المحوران في الدراسة من خلال تطرقهما لأحد الموضوعات البحثية الهامة وهو الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي، في حين يتجسد المحور الثاني في أنها ركزت على شريحة هامة من شرائح المجتمع ألا وهي الطلبة الجامعيين.

الأهمية التطبيقية:

إن الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية تكمن في إضافة دراسة جديدة إلى جانب الدراسات المختلفة التي تناولت ما يشبه هذا الموضوع –الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة

النفسية والإنجاز الأكاديمي وذلك من أجل توفير قاعدة من البيانات العلمية الدقيقة عن مدى انتشار هذه الظاهرة.

4- أهداف الدراسة:

- الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.
- الكشف عن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- الكشف عن مستوى الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

5- مصطلحات الدراسة:

4-1- الضغوط النفسية:

تعرفها أفنان بن دايل (2020) بأنها حالة يمر بها الفرد تشـــعره بالتوتر عندما يواجه مواقف صـعبة قد تؤثر فيه سـلبا من الناحية المعرفية أو الانفعالية أو السـلوكية، وتعوقه عن تحقيق أهدافه. (بن دايل، 2020، ص410).

وتعرف إجرائيا: مجموع الدرجات التي يتحصـــل عليها الطالب الجامعي في مقياس الضغوط النفسية.

4-2- الصحة النفسية:

عرفها حامد عبد الســـلام زهران (2005): بأنها حالة دائمة نســـبيا، يكون فيها الفرد قادرا على تحقيق ذاته واســـتغلال قدراته وإمكانياته إلى اقصـــى حد ممكن، وعلى مواجهة مطالب الحياة، وتكون شـخصـيته متكاملة سـوية ويكون سـلوكه عاديا، ويكون حسـن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام (حامد زهران، 2005، ص9)

وتعرف إجرائيا: مجموعة الدرجات التي يتحصـــل عليها الطالب الجامعي في مقياس الصحة النفسية.

4-3- الإنجاز الأكاديمي:

يعرفه القلي(2016): بأنه مســـتوى محدد من الإنجاز أو الكفاءة أو الأداء في العمل المدرســـي أو الأكاديمي الذي يمكن الكشــف عنه بواســطة الإختبارات المقننة أو بواســطة تقديرات المعلمين. (دغنوش 2022، ص150)

ويعرف إجرائيا: بأنه الدرجة التي يتحصـل عليها الطالب الجامعي في مقياس الإنجاز الأكاديمي

4-4- طلبة الجامعة: يقصـــد بها عينة من طلبة وطالبات المقبلين على التخرج والذين يزاولون دراستهم بقسم علم النفس شعبة علم النفس العيادي طور اللسانس والماستر للموسم الجامعي 2022/2023

6- الدراسات السابقة:

6-1- الدراسات المتعلقة بمتغير الضغوط النفسية:

أ- دراسات باللغة العربية:

دراسـة خليفي نادية (2017) بعنوان الصـحة النفسـية وعلاقتها بالضـغوط النفسـية لدى طلبة الجامعة. دراســـة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإنســـانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو تم إجراء الدراســة على عينة مكونة من 200 طالب وطالبة باسـتخدام مقياس الصـحة النفسـية من إعداد "سـيد عبد الحميد مرسـي" ومقياس الضـغوط النفســية الذي أعده عبد الحق لبوازدة وبالاعتماد على المنهج الوصــفي بأســلوبه الارتباطي لملاءمته لطبيعة الموضـوع وأظهرت نتائج الدراسـة بعد تحليلها إحصـائيا باسـتخدام معامل الارتباط لبيرسون.

وجود علاقة ارتباطيه عكســية دالة إحصـــائيا بين درجات أبعاد إيجابيات الصـــحة النفسية علاقات شخصية وطيدة مهارات اجتماعية مشاركة اجتماعية عمل مشبع وترويح قيم

ومبادئ وأهداف) ودرجات أبعاد الضغوط النفسية الدراسية، الاقتصادية الأسرية الشخصية الاجتماعية الانفعالية لدى طلبة الجامعة.

وجود علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائيا بين درجات أبعاد سلبيات الصحة النفسية سلوك غير ناضج، عدم الاستقرار الانفعالي الشعور بعدم التكافؤ معوقات بدنية مظاهر عصبية ودرجات أبعاد الضغوط النفسية الدراسية، الاقتصادية الأسرية الشخصية الاجتماعية، الانفعالية لدى الطلبة بالجزائر.

دراسة جويسي (2014) دراسة بعنوان " الضغوطات النفسية التي يعاني منها الطالب الجامعي واستراتيجيات حلها من وجهة نظر طلبة جامعة فلسطين التقنية وبلغت عينة الدراسة (45) طالبا وطالبة من جامعة فلسطين التقنية، واستخدم الباحث مقياسي الأول: لقياس الضغوطات التي يعاني منها الطالب الجامعي، والثاني: لمعرفة استراتيجيات مواجهة تلك الضغوطات، وتم التحقق من هدف أدائي الدراسة وثباتها وأظهرت الدراسة النتائج التالية:

أن مستوى الضغوطات لدى الطلبة كانت (62,9%)، وكانت الضغوط الجامعية في المرتبة الأولى، وبلغت استراتيجيات حل الضغوط، (68,7%)، وأما استراتيجيات حل المشكلات فقد كانت في المرتبة الأولى.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوطات عند مجال الضغوط الاقتصادية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وكانت الضغوط الاقتصادية تعزى لصالح السنة الرابعة والثالثة والثانية أكثر من السنة الأولى. (جويسي، 2014)

أجرى خزاعلة والغرايبة(2011) دراسة بعنوان " الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة في جامعة القصيم " وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة (500) طالبا من كليات الجامعات المختلفة (العلمية، الإنسانية) واستخدم استبانة للتعرف على الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن:

هنالك العديد من الضغوطات النفسية والاجتماعية والأكاديمية التي يتعرض لها طلبة جامعة القصيم بمؤشر مرتفع.

كما أشارت النتائج إلى أن العوامل الاجتماعية من أهم مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها الطلبة.

بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تبعاً للمستو الدراسي وذلك لصالح الطلاب ذوي المستويات المنخفضة.

كما بينت الدراسة وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير مكان الإقامة لصالح الطلاب الذين يقيمون مع زملائهم. (خزاعلة والغرايبية، 2011)

ب- دراسات باللغة الأجنبية:

أجرى بوتوين (Putain 2009) دراسة هدفت تقييم مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الأساسية. تكونت عينة الدراسة من (٨٤) طالباً في المرحلة الأساسية تم اختيارهم من مجموعة من المدارس الأساسية البريطانية. استخدم في الدراسة كوسيلة لجمع البيانات الاستبانة والمقابلة أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية يرتبط بالدافعية، والتحصيل الدراسي والخوف من الرسوب وتوقعات الأهل والأشخاص المهمين في حياة الفرد، وأن مستوى الضغوط النفسية كانت بدرجة متوسطة لدى الطلاب وترتفع بشكل خاص في أوقات الامتحانات.

دراسة فونتانا ودافيدوف (Fantana and Davidov, 2010) بإجراء دراسة هدفت التعرف على مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالأداء لدى المراهقين. تكونت عينة الدراسة من (150) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الأساسية العليا في مدينة نيويورك في الولايات المتحدة الأمريكية. تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية ومقياس للقراءة للحكم على أداء الطلاب أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب كانت بدرجة متوسطة، وأن هنالك علاقة ارتباطيه سلبية بين الضغوط النفسية والأداء لدى الطلاب المراهقين.

دراســة تشــارلز (Charles 2011) في إنجلترا هدفت معرفة العوامل التي تشــكل الضغوط النفسية لدى الطلاب المراهقين. تكونت عينة الدراسة من (1100) طالباً من طلاب المراهقين منهم (700) طالباً من المراهقين الأمريكيين، و(400) طالباً من المراهقين الإنجليز. تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية. أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب المراهقين كانت بدرجة مرتفعة، وان أكثر العوامل المساهمة في نشوء الضغوط النفسية لديهم هي ضغوط الأصدقاء والوالدين والمدرسة والخوف من الفشل في الحياة الاجتماعية.

6-2- الدراسات المتعلقة بمتغير الصحة النفسية:

دراسات باللغة العربية:

دراسة إبراهيمي وبن سعد(2020): تهدف الدراسة إلى التعرف على مستويات الصحة النفســية لدى طلاب الجامعة بالضــبط طلبة كلية العلوم الاجتماعية في جامعة المدية، وأثر كل من متغير الجنس والحالة العائلية والإقامة والمســـتوى الأكاديمي الجامعي. وقد تكونت عينة الدراســة من 99 طالبا وطالبة من جامعة المدية كلية العلوم الاجتماعية من مســتويات عمرية مختلفة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتوصلت الدراسة إلى: يتمتع أفراد عينة الدراسة بمستوى مرتفع من الصحة النفسية لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة تبعا لمتغير الجنس والمستوى الأكاديمي

توجد فروق ذات دلالة إحصــائية في مســتوى الصــحة النفســية لدى أفراد العينة تبعا لمتغير الحالة المدنية. (إبراهيمي وبن سعد، 2020)

دراسة الزهرة الأسود(2019): هدفت الدراسة إلى التعرّف على مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الوادي والكشف عن ما إذا كانت هناك فروقا في مستوى الصحة النفســية لديهم تعزى إلى المتغيرات الجنس، التخصــص الدراســي، المســتوى الدراســي، وقد اتَّبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتكوّنت العينة من (80) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية ذات التوزيع المتساوي، كما تم تبني مقياس الصحة النفسية لـــ(القريطي والشخص،

1992)، وقد أظهرت النتائج أن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة كان مرتفعا، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة باختلاف جنسهم، وتخصصهم الدراسي ومستواهم الدراسي، وقد أوصت الدراسة بضرورة تعزيز الصحة النفسية للطالب الجامعي، لما لها من انعكاس على سمات شخصيته.(الزهرة الأسود، 2019)

دراسة زينب بلقندوز(2017): هدفت الدراسة بعنوان إلى التعرف على واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم ودراسة الفروق بين الطلبة فيما يخص الصحة النفسية على ضوء متغير الجنس وذلك بإتباع المنهج الوصفي، واعتمدت الدراسة مقياس "كولد بيرغ" للصحة النفسية الذي طبق على عينة قدرها 55 طالبا وطالبة من تخصص علم النفس، وقد تم اعتماد برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (spss) لتحليل بيانات الدراسة، وتوصلت الدراسة إلى أنه:

– يوجد مستوى عالي من الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم.

– الطالبات يتمتعن بمستويات مرتفعة من الصحة النفسية مقارنة بالذكور. (بلقندوز، 2017)

دراسة عائشة محمد عجوة (2019): هدفت الدراسة التعرف مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس بالإضافة إلى التعرف إلى الفروق التي تعزى لمتغير النوع الاجتماعي. شملت العينة (١٨٣) طالباً، (٩٨) ذكور و(٩٣) طالبة. تم استخدام المنهج الوصفي. حيث تم استخدام المقياس للصحة النفسية (٤٠) بند ذات اتجاه إيجابي. أظهرت النتائج أن مستوى الصحة النفسية متوسط على درجات المقياس الكلي، والجميع بنوده كما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لصالح الطلبة الذكور. (عجوة، 2019)

ب- دراسات باللغة الأجنبية:

دراسة (Abdel-khalk & Lester,2016) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التدين وفعالية الذات والصحة النفسية والسعادة. وشملت العينة (703) طالب وطالبة من الجامعات العربية المسلمة. وتم استخدام مجموعة مقاييس تقرير الذاتي؛ المقياس العربي يعني للصحة النفسية ومقياس التصنيف الذاتي للتدين والكفاءة الذاتية والسعادة. وأظهرت النتائج علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التدين والسعادة والكفاءة الذاتية. وكان أفضل انحدار خطي يتنبأ بالصحة النفسية التدين والسعادة، مما أن الأكثر تديناً أكثر سعادة وأكثر صحة نفسية. كما أظهرت النتائج وجود فروق في الصحة النفسية والكفاءة الذاتية تعزى للنوع الاجتماعي للطلبة لصالح الذكور. (عجوة، 2019، ص438)

دراسة (Hawley, MacDonald, et al,2016)هدفت إلى عمل تقييم شامل للحالة الصحية النفسية والجسدية الجامعة حكومية متوسطة الحجم في الغرب الأوسط. وشملت العينة (2940) من الطلاب وطالبات وأعضاء هيئة التدريس والموظفين، وأظهرت النتائج مؤشرات لانخفاض الصحة النفسية أكثر لدى الذكور، كما كانت أسوأ مخرجات الصحة النفسية والجسدية لدى الطلبة مقارنة بأعضاء هيئة التدريس والموظفين.(عجوة، 2019)

دراسة (Lipson, et al,2016) هدفت استكشاف التباين بين مستوى الصحة النفسية والخدمة المقدمة من خلال الأنظمة الأكاديمية على عينة من طلبة السنوات الأولى والأخيرة, وشملت العينة (64519) طالب وطالبة من (81) كلية جامعية، وأظهرت النتائج أن طلبة العلوم الإنسانية والفن والتصميم أكثر عرضة للإصابة بمشكلات نفسية، وكانت أقل معدلات العلاج لدى الطلبة الذين كان لديهم أعراض نفسية ظاهرة من طلبة التجارة والهندسة.(عجوة، 2019)

3-32- دراسات متعلقة بمتغير الإنجاز الأكاديمي:

أ- دراسات باللغة العربية:

دراسة الجراح وآخرون:2019

بعنوان الدافعية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي لدى طلبة قسم اللغة العربية في كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة كربلاء تهدف الدراسة إلى التعرف على الدافعية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي الذي طلبت قسم اللغة العربية في كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة كربلاء وذلك من خلال معرفة ما إذا كانت هناك فروق عند طلبه كليه التربية للعلوم الإنسانية في الدافعية معرفة ما إذا كانت فروق في الدافعية حسب متغير الجنس. معرفة ما إذا كانت هناك فروق عند طلبه كليه التربية للعلوم الإنسانية، معرفة ما إذا كانت هناك فروق في إنجاز الأكاديمي. معرفة ما إذا كانت هناك فروق عند طلبة التربية للعلوم الإنسانية واتبع المنهج الوصفي. وبلغ عدد عينة الدراسة 160 طالب وطالبة. اعتمد البحث على الأدوات التالية: مقياس الدافعية من إعداد الباحثون. استبانة لقياس الإنجاز الأكاديمي وتوصلت الدراسة للنتائج التالية: هناك ارتفاع معنوي لطلبة قسم اللغة العربية في مقياس الدافعية. عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين استجابة الإناث والذكور بسبب متغير النوع في مقياس الدافعية. وجود ارتفاع معنوي لطلبة قسم اللغة العربية في مقياس الإنجاز الأكاديمي. عدم وجود فروق بين استجابات الإناث والذكور بحسب متغير النوع في مقياس الانجاز الاكاديمي وجود علاقة إيجابية بين الدافعية والإنجاز الأكاديمي

دراسة الميالي (2017):

بعنوان التنبؤ بمستوى الإنجاز الأكاديمي بدلالة انتظام الذات لدى طلبة كلية تربوية. استهدفت الدراسة التعرف على انتظام الذات لدى طلبة كلية التربية عموما دلالة. الفروق في انتظام الذات بين الطلاب والطالبات دلالة. التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي من انتظام الذات لطلبه كليه التربية عموما تم استخدام المنهج الوصفي وقدر تعداد عينة الدراسة 145 طالبا وطالبة

تم اختيارهم بالطريقة العشـــوائية أما أدواتها فهي مقياس انتظام الذات من إعداد الباحث أظهرت نتائج الدراســـة وجود انتظام الذات لدىعينة الطلبة عموما، عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث عدم قدرة متغير انتظام الذات على التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي لا يوجد ارتباط بين انتظام الذات والمعدل التحصيلي للطلبة.

دراسة رمضان (2017):

بعنوان الإسهام النسبي للكمالية وأهداف الإنجاز في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة هدفت الدراسة إلى معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين الكمالية الموجهة نحو الذات والكمالية الموجهة نحو الآخرين والكمالية المفروضـــة اجتماعيا وبين أهداف الإنجاز والتحصيل الدراسي. معرفة ما إذا كان هناك علاقة بين التنظيم والاهتمام بالأخطاء والمعايير الشخصية والوالدية والنقد الوالدي والشكوك حول التصرفات وبين أهداف الإنجاز والتحصيل الدراســـي معرفة مدى الإســـهام النســـبي لأهداف الإنجاز والكمالية في تفســـير تحصـــيل الأكاديمي. استخدم المنهج الوصفي الارتباطي. تكونت عينة الدراسة من 221 طالب وكانت أدواتها. متمثلة الاستبيان الديمغرافي ويتضمن نتائج التحصيل الدراسي والعمر والنوع. مقياس فروســت للكمالية اســتبيان أهداف الإنجاز مقياس هويت وقليت للكمالية توصــلت. الدراســة للنتائج التالية : وجود علاقة ارتباطيه بين بعدي الكمالية وبين أهداف الإنجاز وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين التحصيل الدراسي وبين أهداف الإنجاز غير دالة وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصـــائيا بين أهداف الإنجاز والتحصـــيل وجود علاقة ســـالبة بين الكمالية المفروضة اجتماعيا وتحصيل الدراسي وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين أبعاد الكمالية (التنظيم والوالدية والمعايير الشخصية الشكوك حول التصرفات) وبين أهداف الإنجاز وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين بعد الكمالية (الشكوك حول التصرفات والتحصيل الدراسي ساهمت متغيرات أهداف الإنجاز والكمالية في التنبؤ بالتحصيل الدراسي.

دراسة جديد(2015): هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين فعالية الذات الأكاديمية، ودافع الإنجاز الأكاديمي لدى عينة من طلبة رياض الأطفال في كلية التربية بجامعة تشرين بلغت (282) من السنوات الدراسية الأربع، إلى جانب الكشف عن الفروق في مستوى فعالية الذات تبعاً للتخصص الدراسي في المرحلة الثانوية، والتقدم في السنوات الدراسية، وذلك باستخدام مقياس صورة فعالية الذات في التعلم إعداد (Barry J.Zimmerman&Anastasia Kitsantas)، ومقياس دافع الإنجاز الأكاديمي من إعداد (جديد، 2009). وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بينهما، كما بينت عدم وجود فروق في فعالية الذات الأكاديمية تبعاً للتخصص في المرحلة الثانوية، في حين وجدت فروق فيها تبعاً للسنة الدراسية الأعلى حيث تكون في أدنى مستوياتها في السنة الأولى ثم تواصل ارتفاعها في السنوات اللاحقة.

ب- الدراسات الأجنبية:

دراسة الجودي (2019): Aljuaid هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر القصور في الدعم الاجتماعي على الصحة العقلية والإنجاز الأكاديمي وتحديد ارتباطات الدعم الاجتماعي بين الاكتئاب والإنجاز الأكاديمي. اعتمدت الدراسات منهج تحليل المحتوى من خلال 30 بحث منشور وخمس كتب منشورة. توصلت الدراسة إلى أن الطلاب الأجانب في الولايات المتحدة يواجهون ضغوط ثقافية واجتماعية وبيئية والتي تتسبب في صعوبات ذاتية لديهم كما أظهرت الدراسة أن الطلاب الأجانب الذين يحضون بدعم اجتماعي من العائلة أو الأصدقاء أو الأساتذة مستوى من الإنجاز الأكاديمي وأن الضغط الأكاديمي الذي يواجهونه أعلى درجة من الضغط الذي يوجهه الأمريكيين الأصليين (دغنوس، 2022، ص42).

دراسة الخوالدة(2019) al-Khawlidah:

بعنوان استخدام الإنترنت وتأثيرها على الإنجاز الأكاديمي والكفاءة الاجتماعية لدى طلبة جامعة فيلادلفيا هدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام الأنترنت على طلبة جامعة

فيلادلفيا في مجال التحصيل الدراسي والكفاءة الاجتماعية. الكشف عن درجات هذا التأخير وفقا لمتغيرات الجنس والكلية والمستوى التعليمي. بلغت أعداد عينة الدراسة 500 طالب أما. أدواتها. فكانت استمارة استخدام الانترنت مقياس الكفاءة الاجتماعية مقياس الإنجاز الأكاديمي توصلت الدراسة للنتائج التالية: وجود تأثيرات معنوية لاستخدام الأنترنت في جميع أسئلة الدراسة. استخدام الإنترنت له تأثير على التحصيل الدراسي والكفاءة الاجتماعية وفقا لمتغير الجنس والكلية والمستوى التعليمي خلصت الدراسة إلى أن الإنترنت له تأثير إيجابي على طلبة جامعة فيلادلفيا

دراسة رايسي وزملائه Raissi et al (2014)

هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين الذكاء الروحي والسعادة باعتبارها أحد أبعاد جودة الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب كلية الطب جامعة قم. وتكونت عينة البحث من 353 طالبا وطالبة من كلية الطب تم اختيارهم بطريقة عشوائية. أدوات الدراسة هي مقياس بادي للذكاء الروحي ومقياس أوكسفورد للسعادة ومقياس والين للإنجاز الأكاديمي توصلت الدراسة وجود علاقة مباشرة ودلالة الإحصائية بين درجات الطلاب على مستوى الذكاء الروحي ودرجاتهم على مقياس السعادة وهناك علاقة ضعيفة لكنها ذات دلالة بين مستويات الذكاء الروحي والإنجاز الأكاديمي ولا يوجد أي علاقة بين مستويات السعادة والإنجاز الأكاديمي وتوجد دلالة بين الذكور والإناث على مستوى الذكاء الروحي لصالح الإناث.

6-4- التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة المتعلقة بكل من متغير الضغوط النفسية والصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي والتي تنوعت بين دراسات منشورة باللغة العربية وأخرى باللغة الأجنبية ويمكن التعقيب عليها من خلال:

- أهداف الدراسة:

تباينت أهداف الدراسات السابقة بناءا على اختلاف المواضيع والمتغيرات، حيث هدفت بعض الدراسات إلى الكشف عن مستوى المتغيرات المدروسة عند الفئة المستهدفة كدراسة بن ويس2018 ودراسة الزهرة 2019 ودراسة بلقندوز 2017، كشفت بعض الدراسات عن علاقة هذه المتغيرات ببعضها البعض كدراسة خليفي2018، ودراسة الجراح وآخرون 2019 ودراسة جديد 2019، في حين كشفت بعض الدراسات الفروق بين الجنسين في أحد متغيرات الدراسة كدراسة شتوان وبوقصارة2017 ودراسة جويسي 2014

وتهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي.

- عينة الدراسة:

ان معظم الدراسات السابقة تناولت طلبة الجامعة ممايبرز مدى اهمية هذه الفئة، وأيضا لحرص الطالبة على اختيار دراسات متشابهة للدراسة الحالية في عينة الدراسة. كما لوحظ تفاوت في حجم عينات الدراسة، فهناك عينات الكبيرة جدا كدراسة كل من د(Abdel-khalk & Lester,2016)، ودراسة(Hawley, MacDonald,et al,2016)، وهناك العينات المتوسطة كدراسة الميالي(2017)، والجراح واخرون (2019)، عجوة (2019) وهناك العينات الصغيرة مثل: دراسة الاسود(2019) دراسة بلقندوز(2017)، وبوتوين (٢٠٠٩ Putain).

- منهج الدراسة:

استخدمت اغلب الدراسات السابقة المنهج الوصفي، ماعدا دراسة السليمان(2011) التي اعتمدت على المنهج المقارن.

- أدوات الدراسة:

لقد تعددت الأدوات التي تم استخدامها في الدراسات السابقة فقد اعتمدت بعض الدراسات على مقاييس واستبيانات قام الباحثون بإعدادها والبعض الآخر اعتمد مقاييس تم تعريبها أو تقنينها لتصبح صالحة للاستخدام في البيئة التي ستجرى عليها الدراسة.

واعتمدت الباحثة في الدراسة الحالية كل من :

مقياس الضغوط النفسية لعبد الحق بوازدة 2011 ومقياس الصحة النفسية لابو العمرين 2008 ومقياس الإنجاز الاكاديمي لانور علي البرعاوي 2008.

- نتائج الدراسة:

اتفقت اغلبية الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية والصحة النفسية والإنجاز الاكاديمي على وجود علاقة ارتباطية بين احد هذين المتغيرين والمتغيرات المتداولة الأخرى، كما أظهرت الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية على أن مستوى الضغوط لدى الطلبة متوسط، ماعدا دراسة بلقندوز 2017، التي توصلت إلى أن مستوى الضغوط مرتفع لدى عينة الدراسة، على عكس متغير الصحة النفسية الذي توصلت الدراسات فيه أن مستوى الصحة النفسية مرتفع، ماعدا دراسة عجوة 2019، والتي توصلت إلى أن مستوى الصحة النفسية متوسط لدى طلبة الجامعة.

وقد تم الاستفادة من الدراسات السابقة في التعرف أكثر على متغيرات الدراسة وتحديد الإشكالية والفرضيات كما ساعدت على إثراء الجانب النظري والتطبيقي وتحليل النتائج.

الفصل الأول

الضغوط النفسية

تمهيد

1- مفهوم الضغوط النفسية

2- مكونات الضغوط النفسية

3- أنواع الضغوط النفسية

4- مصادر الضغوط النفسية

5- النظريات المفسرة للضغوط النفسية

خلاصة

تمهيد:

تعتبر الضـغوط النفسـية من المفاهيم التي لازمت الإنسـان، منذ وجوده على الأرض، فقد أصـبحت سمة من سمات العصـر الحديث، حيث. يطلق عليها البعض القاتل الصـامت، وأصـبحت العديد من المؤسـسـات في الوقت الراهن على اختلاف أنشـطتها، تعاني من ازدياد الضـغوط النفسـية وانتشـاره بشـكل واسـع خاصـة بين الطلبة، ونظرا لأهمية هذا فقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم الضغوط النفسية، أنواعها، مصادرها، النظريات المفسرة له ومكوناته.

1- مفهوم الضغوط النفسية:

تعريف هانز سيلي "HANS-SELYE": الذي يعرف الضغط النفسي بأنه ميل أو انحراف لمبدأ التوازن الداخلي الذي هو حالة ثانية ووظيفة بيولوجية فسبب هذا الانحراف انحراف أو ميلا ملحوظا عن حالة السكون الطبيعي في الأعضاء النشطة. (جاسم، 2004، ص308)

تعريف ميكانيك: بأنها تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة والتي تنجم عن إدراكه للتهديدات التي تواجهه. (كامل، 2004، ص6)

تعريف سبيلبرجر: يشير الضغط إلى اختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة من الخطر الموضوعي. (عثمان، 2001، ص100)

تعريف أسعد الأمارة: يعرفها بتلك الصعوبات والأحداث التي يتعرض لها الإنسان بحكم الخبرة والتي تنجم عن إدراكه لتهديداتها وتشكل عبئا عليه وتسبب له توترا. (أبو دلو، 2009، ص193)

تعريف الضغوط النفسية (إجرائيا): هي استجابة الجسم النوعية بطريقة لاإرادية التى يستجب بيها الجسم الموفق الخارجية بمعنى انه جميع العوامل الخارجية التى تضغط على الحالة النفسية للفرد للدرجة تجعله في حالة من قلق والتوتر والتى تاثر سلب على على حياته النفسية الداخلية وجعله في حالة توتر وقلق دائم وتاثر على تكامله وتوزان النفسي

2- مكونات الضغوط النفسية:

تتحدد مكونات الضغوط النفسية من ثلاث عناصر وهي:

- عنصر المثير :يمثل القوى المسببة للضغط والتي تقضي إلى الشعور بالضبط النفسي وقد تأتي من البيئة أو المنظمة أو من الفرد بذاته.

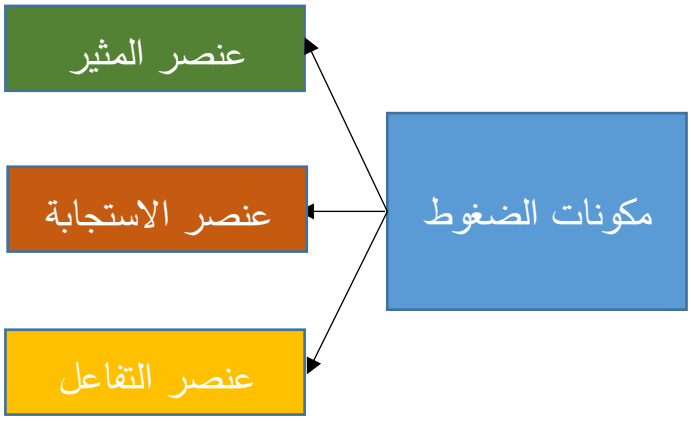
- عنصر الاستجابة :يتضمن عامل الاستجابة ردود فعل نفسية، أو جسمية أو سلوكية تجاه الموقف الضاغط وهناك على الأقل استجابتان للضغط تلاحظان كثيرا هما:

-الإحباط الذي يحدث لوجود عائق بين السلوك والهدف الموجه له.

-القلق (الحصر النفسي) وهو يمثل الإحساس بعدم الاستعداد للاستجابة بصورة ملائمة في بعض المواقف

- عنصر التفاعل :من العوامل المثيرة للضغط والاستجابة له وهذا التفاعل مركب من تداخل عوامل البيئة والعوامل التنظيمية بالمؤسسة والمشاعر الشخصية ما يترتب عليها من استجابات وانفعالات.

الشكل رقم (01): يوضح مكونات الضغوط النفسية



المصدر: إعداد الطالبتين

3- أنواع الضغوط النفسية:

أشار سيلي، (1976)، Selye إلى نوعين من الضغط النفسي هما:

- الضغط النفسي السيئ :(Bad stress)ويقصد به الضغوط التي تنطوي على أحداث سلبية مهددة، ومؤذية للفرد منها فقدان عمل أو فقدان شخص مقرب.

- الضغط النفسي الجيد :وهو الذي يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات، أوالبيئة المحيطة كولادة طفل جديد، أو سفر في عمل، أو بعثة دراسية...

وتحدث سيلي، (1976)، Selye عن نوعين آخرين من الضغط النفسي هما:

- الضغط النفسي الزائد (Hyper stress): ويقصد به الضغط الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط، والتي مرت بالفرد، وفشل في التوافق معها.

– الضـغط النفسـي المنخفض (Over stress): ويحدث عندما يشـعر الفرد بالملل، وانعدام التحدي والشعور بالإثارة. (الخطيب، 1992، ص97).

وقـد ميز لازاروس وكوهن، (1977)، Lazarus a Cohen بين نوعين من الضغوط:

– الضـــغوط الخارجية: والتي تعني الأحداث الخارجية، والمواقف المحيطة بالفرد، وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.

– الضـــغوط الداخلية: والتي تعني الأحداث التي تتكون داخل الشـــخص، نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي، والنابع من فكرة، وذات الفرد. (العزيز، 2009، ص30).

وانطلاقا مما سبق فإن الضـغوط النفسية يمكن أن تتنوع، وتتشكل بحيث تشمل كافة مناحي الحياة التي يعيشها الإنسان، والتي يمكن وضعها ضمن الأنواع التالية:

– ضـغوط العمل: هذه الضـغوط ناتجة عن إرهاق الفرد في عمله، وتتمثل أولى نتائجها في حالات التعب، والملل اللذان يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة، أو ضعف الضغط الواقع على الفرد، فإذا ما اسـتفحل هذا الإحسـاس لدى العامل في عمله، فسـوف يؤدي ذلك إلى التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو سـاعات العمل، ومن ثم إلى تدهور صـحة العامل الجسـدية، والنفسـية، وتتمل أهم أعراض الضـغوط المهنية في زيادة الإصـابات في العمل، والحوادث، وربما تكون قاتلة، فضلا عن زيادة الغياب أو التأخر عن العمل، وربما يصل إلى الانقطاع عنه، وتركه نهائيا.

– الضـغوط الاقتصـادية: لها الدور الأعظم في تشـتيت جهد الإنسـان، وضـعف قدرته على التركيز، والتفكير وخاصـة حينما تعصـف به الأزمات المالية، أو الخسـارة، أو فقدان العمل بشـكل نهائي، إذا ما كان مصـدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسـية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

– الضـــغوط الاجتماعية: إن معايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجا على العرف، والتقاليد، وبالتالي تحدث إشـــكاليات لتلك المخالفات التي تصـــبح قوى ضـــاغطة على الفرد. كما أن البيئة التي يعيش فيها الفرد، والتي تكون فيها الخلافات الأســـرية، الأقران المتنافســـة، صـــراع الأجيال، اختلاف الميول والاتجاهات، قلة الوسـائل التقنية، وضـغوط الحياة الشـاقة، فقد عزيز أو موته ...إلخ يمكن أن تكون مصـدرا للضـغوط تسـبب له أزمات، واختلالا يؤثر في تعاملاته، وعلاقاته الاجتماعية. (السـيمران، 2014، ص18).

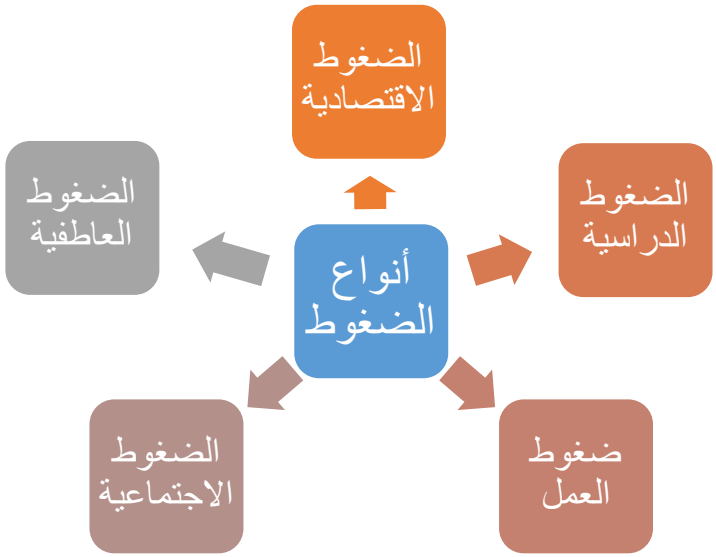
– الضـغوط الدراسـية: يعاني الفرد في المدرسـة، في مختلف المراحل الدراسـية– ضـغطا شـديدا– في حالة عدم الاسـتجابة للوائح المدرسـية، أو المعهد، أو الكلية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة، لإرضاء طموحه الشخصـي الذاتي أولا، ورد الجميل لأسرته التي خصـصـت له من دخلها المادي كنفقات الدراسـة ثانيا، فضـلا عن المؤسـسـة التعليمة، التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين المتخصصين، والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية.

– الضـغوط العاطفية بكل نواحيها (النفسـية والانفعالية): تمثل الضـغوط العاطفية (النفسـية والانفعالية) لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني. فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصـــها الله عند البشـــر دون باقي المخلوقات. فعندما يعاق الإنســـان في طلب الزواج، والاسـتقرار العائلي بسـبب الحاجة الاقتصـادية، أو عدم الاتفاق مع شـريك الحياة، وتتغير جهوده في الاسـتقرار الزواجي، يشـكل ذلك ضـغطا عاطفيا، تكون نتائجه نفسـية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية، وتعامله وفي عمله أيضا، إلى أن يجد الحل في التوصل إلى تسوية مشاكله. (الرشيدي، 1999، ص54)

يتضـح مما سـبق أن الضـغوط النفسـية للفرد تتشـكل من مجموعة من الضـغوط المتراكمة، ولعل الضـغوط الدراسـية للطالب الجامعي تعتبر من أبرزها، لأن الطالب يسـعى

دائما للمثابرة لتحقيق النجاح وتحقيق طموحاته فيما يخص العمل، والحياة، وتلبية رغبة الوالدين، وعدم تحقيق ذلك يؤدي به إلى التوتر والصراع، والقلق المستمر، إذن الضغط النفسي هو محصلة لعدة عوامل تختلف باختلاف الظروف المحيطة بالطالب، قد تكون مصادرها خارجية متعلقة بالمحيط، وقد تكون ذاتية نابعة من الطالب نفسه.

الشكل رقم (02): يوضح أنواع الضغوط النفسية



المصدر: من إعداد الطالبتين

4- مصادر الضغوط النفسية:

من الصعب حصر مصادر الضغوط النفسية ومسبباتها في تصنيف معين نتيجة كثرتها، وتعددها واختلافها من فرد إلى آخر، ومن مرحلة إلى أخرى، حيث إن لكل مرحلة ظروفها، كما تختلف مصادر الضغوط من بيئة إلى أخرى، لأن البيئة الاجتماعية والثقافية تؤدي عملا هاما فيها.

ويشير كوبر ومارشال (Couper & Marchel) إلى وجود سبعة مصادر رئيسية للضغوط، ستة منها خارجية، ومصدر واحد داخلي، وهي:

- ضغوط مصدرها تنظيمات الدور.

- ضغوط مصدرها مراحل النمو.
- ضغوط مصدرها التنظيمات البيئية والمناخ.
- ضغوط مصدرها العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية.
- ضغوط تنشأ من المصادر والتنظيمات العليا.
- ضغوط تنشأ من المكونات الشخصية للفرد. (العازمي، 2009، ص 16).

وقد تحدث كل من "جيراند وداسك عن أسباب الضغوط أو مصادرها عامة، حيث صنفوا هذه الأسباب في ثلاث فئات رئيسية هي:

- عوامل نفسية اجتماعية: تركز على أسلوب الحياة، وما يتضمنه من عوامل مقل درجة التكيف، والتعب الزائد، والإحباط والحرمان.

- عوامل البيئية العضوية (الحيوية): تتضمن عوامل مثل الاتزان العضوي وعدمه، ودرجة الانزعاج وطبيعة التغذية، ودرجة الحرارة والبرودة.

- عوامل شخصية: تتمثل في إدراك الذات والقلق وإلحاح الوقت، والشعور بفقدان السيطرة على الأمور، والغضب، والعدوانية. (الظفيري، 2007، ص16)

ولحصر مصادر الضغوط النفسية عند اليافعين تم تقسيم هذه المصادر إلى تصنيفات رئيسية يندرج تحت كل تصنيف مجموعة من المصادر وهي:

- الضغوط الاجتماعية: يندرج تحتها العلاقة بالأصدقاء والزملاء والجيران، واختلاف الميول والتوجيهات، وصراع الأجيال، وصراع القيم، والتفاوت في العادات والتقاليد والثقافات، والطبقات الاجتماعية، وخصوصا الطبقات الدنيا، وحالات الوفاة.

- الضغوط الشخصية: ويندرج تحتها الضغوط الشخصية الذاتية، سواء جسمية أم عقلية أم نفسية والتي تنشأ من اختلالات في بنية الجسم، أو من القصور في المجالات المعرفية والاختلالات الوظيفية العقلية، أو الاختلالات في مكانيزمات الدفاع وإشباع الحاجات وسوء التوافق، كما تشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل وفاة شخص عزيز.

– الضـــغوط الدراســـية: ويندرج تحتها المناهج التعليمية، والمعلمون، والاختبارات والنظام المدرســـي، والعقوبات والزملاء، وكثافة الطلاب، واكتظاظ الفصـــول، والنشـــاط المدرســـي، والواجبات والأعمال المنزلية، وتوقعات الأهل، والإخفاق الدراسي.

– الضـــغوط الأســـرية: يندرج تحتها المعاملة الوالدية، حيث إن الضـــغوط الأســـرية تشـــكل بعواملها التربوية ضـغطا على اليافعين، فمعظم الأسـر يحكمها سـلوك تربوي متعلم، ينتج منه التزام، وألا اختل تكوين الأسـرة في رأيهم، وتندرج هذا أيضـا المشـاحنات مع الوالدين، والغيرة من الإخوة، والرغبة في الانفصـال عن الآباء، وتنتج الضـغوط هنا من أسـباب متعددة داخل الأسرة مثل مرض أحد أفراد الأسرة أو غياب أحد الوالدين عن الأسرة، أو الطلاق.

– الضـــغوط الصـــحية: كالأمراض العضـــوية أو التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث للفرد، وتسبب له إعاقة في الوصـول إلى الأهداف التي يسـعى إلى تحقيقها إما على نحو دائم، وإما مؤقتا كالإعاقات الجســمية، أو العمليات الجراحية، أو الصـــداع، أو ارتفاع معدل ضـــربات القلب، أو أعراض الدورة الدموية. (الظفيري، 2007، ص17)

5- النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

اهتمت نظريات علم النفس بتفسـير طبيعة الضـغط النفسـي والانفعال ات المتعلقة به وأثر هذه الانفعالات على الصحة النفسية والجسدية.

وقد اختلفت نظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنيها وانطلقت منها على أســاس اطر فســيولوجية أو نفســية أو اجتماعية كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها من حيث مسلمات كل منها، فنظرية اختلفت عن تفسير الضغوط في كل من نظرتي سـبيلبرجر اتخذ من قلق الحالة وهو عامل نفسـي للتعرف على وجود الضـغط أما موراي" فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي. (عثمان، 200، ص98)

ومن أبرز هذه النظريات:

5-1- نظرية هانز سيلي للضغط النفسي :

سيلي من أبرز الباحثين الذين ارتبطت أسماءهم بموضوع الضغوط إذ نشر العديد من الكتب والمحاضرات وكان هانز سيلي بحكم تخصصه كطبيب متأثر بتفسير الضغط تفسيرا فسيولوجيا وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة ضاغط وأن هذه الاستجابة هدفها المحافظة على الكيان والحياة وقد حدد ثلاث مراحل للدفاع والتكيف مع الضغط وهي:

- مرحلة الفزع: يظهر الجسم استجابات للحدث الضاغط.
- مرحلة المواجهة: تظهر تغييرات أخرى تدل على التكيف.
- مرحلة الإجهاد: مرحلة تعقب المقاومة ويكون الجسم قد بدأ يتكيف، غير أنه يفقد الكثير من الطاقة وإذا طالت واستمرت المقاومة فقد ينتج عنها أمراض التكيف.

هكذا هانز سيلي يصف هذه المراحل الثلاث المفسرة للضغط تفسيرا فسيولوجيا، بأنها تفاعل بين قوة المؤثر ونوعية المواجهة التي يستعملها الجسم لاسترجاع توازنه الأساسي من جهة وتكيفه مع المواقف الجديدة من جهة أخرى. (عثمان، 2001، ص98)

5-2- نظرية سبيلبرجر للضغط النفسي:

تعتبر نظرية سبيلبرجر مقدمة ضرورية لفهم الضغط فقد أقام نظريته على أساس التمييز بين الضغط كسمة والضغط كحالة فهو يرى سمة القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، أما قلق الحالة وهو موضوعي أو موقفي فإنه يعتمد على الظروف الضاغطة، وعلى هذا الأساس فهو يربط ين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط سببا لحالة القلق، فالقلق كسمة عند سبيلبرجر يتميز بتكوين مستمر في الشخصية ويتمثل في إدراك المواقف على أنها مهددة على أن الأفراد الذين يتميزون بقلق ضعيف من الموقف الضاغطة، يعتبرونها أقل تهديد. مما يجعلهم يتمتعون بقدرات عالية للتحكم فيها.

وفي الإطار المرجعي للنظرية أهتم سـبيلبرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضـــاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، وتفســـير العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تســـاعد على تجنب تلك النواحي الضـــاغطة مثل (الكتب، الإنكار، الإسقاط) وتستدعي سلوك التجنب، كما يميز بين مفهوم القلق ومفهوم الضـغط فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل من أشكال الضـــغوط، أما الضـــغط كمفهوم للتهديد فإنه يشـــير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسـم بدرجة ما من الخطر الموضـوعي نجد هذه النظرية تعتبر فهم القلق مقدمة ضرورية لتفسير الضغوط بحيث أنها تربط بين قلق الحالة والضغط وأن الضغط الناتج مسببا لحالة القلق، كما تميز بين مفهوم الضـــغط ومفهوم التهديد فكلاهما مفهومين مختلفين فكلمة الضـغوط تشير إلى ا لاختلاف في الظروف والأحوال والبيئة أما التهديد فيشير إلى التفسير للموقف إن كان خطيرا أو مخيفا.

5-3- نظرية موري للضغط النفسي :

الضغط عند موري يتمثل في المؤثرات التي توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي والآخر بشـري إذ ترتبط بالأشـخاص والموضـوعات وهي محكومة بعدة عوامل اقتصـادية واجتماعية وأســرية وســياســية ونفســية ودراســية، والضـــغوط عند موري نوعين نوع يتواجد في الواقع الموضـــوعي وفي بيئة الفرد، والنوع الثاني وهي الضـــغوط كما يدركها ويفســرها الشـــخص. (عثمان، 2001، ص99)

يعرف موري الضـغط بأنه صـفة لموضـوع بيئي أو لشـخص تيسـر أو تعوق جهوده للوصول إلى هدف معين وهو يميز بين نوعين من الضغوط هما:

أ/ ضغط بيتا: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب/ ضغط ألفا: والذي يشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي:

ويوضح موري أن سلوك الفرد مرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط الموضوعات حسب الحاجة، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة

هكذا يؤكد موري أن الحاجة يتضح وجودها عند الفرد من خلال سلوكه وحين يتم إشباع الحاجة يحس بالراحة كما يحس بالضيق إذا لم يتحقق له الإشباع.

5-4- نظرية التقدير المعرفي للضغوط النفسية:

إن مفهوم التقدير المعرفي يعتمد على طبيعة الفرد حيث أن تقدير حجم التهديد ليس مجرد إدراك سطحي وبسيط للعناصر المكونة للضغط والموقف الذي حدث فيه ولكنه يرتبط أكثر بعلاقة البيئة المحيطة بالفرد وخبراته في التعامل مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد فهم طبيعة الحدث الضاغط. (عثمان، 2001)

وقد قدم هذه النظرية " لازاروس " 1970 وتناول كيف يستطيع الشخص تفسير الموقف الضاغط حين يعتمد في تقييمه له على عدة عوامل منها العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه وعند نظرية التقدير المعرفي الضغوط تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد إذ يؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه"

ويتضح مما سبق أيضا أن "ما يعتبر ضاغطا بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر ويتوقف ذلك على سمات شخصية كل فرد وخبراته ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد وأخيرا العوامل البيئية الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات لوظيفية". (عثمان، 2001، ص101)

خلاصة:

نستنتج في الأخير أن مفهوم الضغوط النفسية له تعاريف متعددة، فمنهم من ينظر له على أنه، مثير والبعض لآخر على أنه استجابة وهناك وجهة ثالثة ترى أنه تفاعل بين البيئة والفرد، وتختلف نظريات تفسير الضغوط النفسية، باختلاف مناهجها وطرقها في تفسير المفاهيم على أساس أطر، كما تتنوع الضغوط النفسية فتصنف إلى ضغوط مؤقتة وأخرى دائمة وضغوط إيجابية وأخرى سلبية.

الفصل الثاني
الصحة النفسية

تمهيد

1- تعريف الصحة النفسية

2- أنواع الصحة النفسية

3- أهمية الصحة النفسية

4- النظريات المفسرة للصحة النفسية

5- العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية

خلاصة

تمهيد :

الصحة الجيدة لا تعني الجسم المعافى فحسب، فالشخص المعافى يجب أن يتمتع بالصحة العقلية والنفسية أيضا، وبالتالي يكون قادرا على التفكير بوضوح، وعلى حل المشكلات المختلفة التي يواجهها في حياته، وأن يتمتع بعلاقات جيدة مع أصدقائه وزملائه في العمل والأسرة، وأن يشعر بالراحة والطمأنينة، وأن يحمل السعادة إلى الآخرين في مجتمعه، ولمعرفة أكثر فقد تم تناول موضوع الصحة النفسية في هذا الفصل من بعض جوانبه.

حيث تم التطرق فيه إلى ذكر تعريف ا لصحة النفسية، وكذلك تعرضنا إلى أنواع الصحة النفسية، وأهميتها، بالإضافة إلى عوامل التي تؤثر في الصحة النفسية، وبعض النظريات التي قامت بتفسير الصحة النفسية، وصولا في الأخير إلى عرض خلاصة فصل .

1- تعريف الصحة النفسية:

تعريف معجم ابن منظور: النفس هي الروح، والنفس ما يكون به التمييز، والنفس الدم، والنفس الأخ، والنفس بمعنى الحياة الروحية (ابن منظور، 1990، ص320).

تعريف "الجرجاني": هي الجوهر البخاري اللطيف الحامل لقوة الحياة والحس والحركة الإرادية (الجرجاني، 1938، ص312).

تعريف "القريطي": هي حالة عقلية انفعالية إيجابية، مستقرة نسبيا، تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة، وتوازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه في مجتمع ووقت ومرحلة نمو معينة، وتمتعه بالعافية النفسية والفعالية الاجتماعية (الرفاعي، 1987، ص ص. 22-24).

ومن خلال التعاريف السابقة يمكن أن تعرف الصحة النفسية (إجرائيا) بأنها حالة توافق الفرد مع نفسه ومع محيطه ومع العالم عموما مع حد جيد نسبي من الرضا والسعادة والانشراح، والسلوك الاجتماعي السليم، والقدرة على مواجهة الحياة، والتكيف مع متطلباتها ومتغيراتها.

2- أنواع الصحة النفسية:

إن نسبية الصحة النفسية تجعل من كلا الأمراض السواء واللاسواء يقعان على درجات السلم التوزيع الإعتدالي بين من يتمتع بالصحة النفسية بدرجة عالية، وبين الواهنين نفسيا بدرجة كبيرة، في حين تقع المستويات الأخرى بين هذين القطبين، ويرجع ذلك إلى عدم وجود حد فاصل بين الصحة النفسية والمرض النفسي، ويمكن تقسيم الناس بحسب مستوياتهم في الصحة النفسية إلى خمس فئات:

2-1- الأصحاء نفسيا بدرجة عالية:

عددهم قليل وتبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي (2.5 %) وهم الذين تبدوا عليهم علامات الصحة النفسية المرتفعة، وتتسم أخطاؤهم بالندرة، وقد اعتبرهم "مسكويه" خيرين بطبعهم، واعتبرهم علماء التحليل النفسي أصحاب " أنا" قوى قادر على تحقيق التوازن بين مطالب الأنا العليا والهو والواقع، واعتبرهم علماء السلوكية أصحاب سلوكيات حسنة مكنتهم

من تحقيق التوافق الجيد مع المجتمع الذي يعيشون فيه، ووصفهم علماء المذهب الإنساني بالإنسان الكامل الذي نجح ذاته في إثبات كفاءته وفي التعبير عن نفسه بصدق.

2-2- الأصحاء نفسيا بدرجة فوق المتوسط:

تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي (13.5 %) وهم أصحاء نفسيا أيضا حيث ترتفع عندهم درجة الصحة النفسية وتنخفض درجة الوهن، وينطبق عليهم ما قاله " الغزالي" و"ابن تيمية" و"ابن القيم" عن الفئة الأولى، لكن بدرجة أقل منها، فقلوبهم سليمة عامرة بالتقوى، وتتدرج سلوكياتهم في فئة السلوك الجيد في مقياس (8٠9٠8) وينطبق عليهم أيضا ما قاله علماء النفس عن الفئة الأولى ولكن بدرجة أقل منها.

2-3- العاديون في الصحة النفسية:

تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي (68 %)، وهم أصحاء نفسيا بدرجة متوسطة أو قريبة من المتوسط، وأخطاؤهم محتملة وانحرافاتهم ليست فجة لا تعوق تفوقهم ولا تمنعهم من تحمل مسؤولياتهم نحو أنفسهم ونحو الآخرين، وتظهر عليهم علامات الصحة النفسية في السراء، ومظاهر الوهن في الضراء (أبو حويج، والصفدي، 2001، ص ص. 63-66).

2-4- الواهنون نفسيا بدرجة ملحوظة:

وتبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي(13.5%) وهم الذين تتخفض عندهم الصحة النفسية وتزداد علامات وهنها، فتكثر الأخطاء، وتتعدد الآثام الباطنة والظاهرة، أو تظهر الانحرافات النفسية بدرجة تؤثر على صلتهم بالله والناس وبأنفسهم، يسوء توافقهم في مواقف كثيرة، مما يجعلهم في حاجة إلى الرعاية والعلاج على أيدي المتخصصين وقد يعالجون وهم يعيشون في المجتمع أو في أماكن متخصصة في علاج مشاكلهم وانحرافاتهم.

2-5- الواهنون نفسيا بدرجة كبيرة:

تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي (2.5 %)، وهم الذين تنخفض صحتهم النفسية بدرجة كبيرة وتزداد مشكلاتهم وانحرافاتهم ويسوء توافقهم وقد تفقد صلتهم بالواقع، ولا يقدرون على تحمل مسؤولية أفعالهم، ويصبح وجودهم مع الناس خطرا عليهم، وعلى غيرهم، وتنطبق عليهم صفات الفئة السابقة، ولكن بدرجة أشد، فانحرافاتهم فجة، مشكلاتهم معقدة واضطرابهم شديد (أبو إسحاق، وأبو نحيلة، 1997، ص 87-84).

3- أهمية الصحة النفسية:

3-1- بالنسبة للفرد: ترجع أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد في الآتي:

- مساعد الفرد على حل مشكلاته التي يواجهها في الحياة.
- مساعدة الفرد ليعيش حياة اجتماعية سليمة.
- مساعدة الفرد على التركيز، والأمن، والهدوء النفسي (القريطي، 1998: 55).
- مساعدة الفرد على تدعيم صحته البدنية.
- مساعدة الفرد لتحقيق إنتاجيته، وزيادة كفايته. (شريت، 2003، ص56-57).

3-2- بالنسبة للمجتمع: ترجع أهمية الصحة النفسية للمجتمع إلى الآتي:

- تساعد المجتمع على التعاون، وتكوين العلاقات الاجتماعية.(التميمي، 2013، ص22).
- مساعدة المجتمع على التقليل من الأفراد المنحرفين ومواجهة الظواهر المرضية والسلوكية في المجتمع.
- تساهم بشكل إيجابي في الحياة الاجتماعية بجوانبها المختلفة كالتعلم والصحة، والأسرة والاقتصاد والسياسة....فكلما كان العاملون في هذه المجالات متمتعين بصحة نفسية جيدة، كان الأداء إيجابي.(أباضة، 2005، ص42).

4- النظريات المفسرة للصحة النفسية:

تعددت النظريات والاتجاهات العلمية في تفسير منشأ الاضطرابات النفسية في ميدان علم نفس الصحة، فكل اتجاه نظري يحاول تأكيد رأيه فيما يخص سبب المرض وبالتالي تصوره للحالة الصحية، وبما أن الاتجاهات النظرية كثيرة ومتعددة، فسيتم عرض تلك الاتجاهات النظرية والأكثر شيوعا في أوساط الباحثين والأخصائيين النفسيين وذلك بطريقة مختصرة كمايلي:

4-1- النظرية البيولوجية

تلعب العوامل البيولوجية والفيزيولوجية دورا كبيرا في تغيير سلوك الفرد والتحكم فيه سواءا كان بالسلب أو بالإيجاب وذلك لأن الإنسان عبارة عن كتلة جسمية ونفسية متكاملة وذات تأثير متبادل.

4-2- نظرية التحليل النفسي

في نظرية "فرويد" «Freud» الإنسان السليم نفسيا هو الإنسان الذي يملك " الأنا" لديه قدرتها الكاملة على الإنجاز، ويملك مدخلا لجميع أجزاء " الهو" ويستطيع ممارسة تأثيره عليه، ولا يوجد هناك عداء بين الأنا والهو إنهما ينتميان لبعضهما البعض ولا يمكن فصلهما عن بعضهما في حالة الصحة، ويشكل الأنا الأجزاء الواعية والعقلانية من الشخص في حين تتجمع الدوافع والغرائز اللاشعورية في الهو حيث يتمرد وتنشق في حالة العصاب "الاضطراب النفسي" وتكون في حالة الصحة النفسية مندمجة بصورة مناسبة، كما ويضم هذا النموذج " الأنا الأعلى" والذي يمكن تشبيهه بالضمير من حيث الجوهر، وفيما يتعلق بالبعد الجنسي أكد "فرويد" على أن الإنسان السليم نفسيا هو الذي يستطيع الاستمتاع به دون مشاعر الذنب والخجل، ولا يقاس مقدار الصحة النفسية من خلال غياب الصراعات أو عدم وجودها، وإنما تتجلى الصحة النفسية من خلال القدرة الفردية على حل الصراعات ومواجهتها.

4-3- النظرية الإنسانية لكارل روجرز

وضع هذا العالم نظرية الذات في علم النفس، ويرى أن كل فرد قادر على إدراك ذاته وتكوين مفهوم أو فكرة عنها، وينمو مفهوم الذات نتيجة التفاعل الاجتماعي جنبا إلى جنب مع الواقع الداخلي لتحقيق الذات، ولكي يحقق الإنسان ذاته، لابد أن يكون مفهومه عنها موجبا وحقيقيا (أحمد، 2014، ص7- 9).

4-4- نظرية علم النفس الفردي

اعتبر "أدلر" العصاب على أنه شكل خاطئ من أسلوب الحياة و"الشذوذ الاجتماعي" وهو يرى أن المجتمع أو المحيط يشكل بنية أساسية للمخلوق الإنساني لا يمكن إلغاؤها أو إبطالها، فقد حدد علم النفس الفردي مصطلح "الشعور الجمعي" معيارا للصحة النفسية، وللتفريق بين الاضطراب والسواء، فقد أدلى "أدلر" لتصرفات الفرد من منظور المستقبل البعيد لجماعة مستقبلية مثالية وقاسها عليه، إلا أنه عندما يهتم الإنسان بالآخرين على أساس التساوي بينهم والتعاون، يمكن إعتباره من جهة نظر علم النفس الفردي قد شفي، وتوجد ثلاثة مجالات حياتية تعتبر الصحة النفسية عن نفسها من خلالها، وهذه المجالات هي:

-الحب / الشراكة

-العمل / المهنة

-المجتمع / الصداقة

فحسب "أدلر" لا يمكن اعتبار الإنسان سليما نفسيا إلا عندما يتناسب طموحه مع سعادة المجتمع، ويلتزم أخلاقيا بتحقيق عالم أكثر إنسانية (أحمد، 2014، ص9- 11).

4-5- النظرية السلوكية

ترى هذه المدرسة أن السلوك متعلم من البيئة، وأن عملية التعلم تحدث نتيجة لوجود الواقع والمثير والاستجابة، بمعنى إذا وجد الواقع والمثير حدثت الاستجابة ولكي يقوى الربط بين المثير والاستجابة لا بد من التعزيز، أما إذا تكررت الاستجابة دون تعزيز، كان هذا عاملا على إضعاف الرابطة بين المثير والاستجابة أي إضعاف التعلم، وتقرر هذه المدرسة أن الناس يقومون بسلوك معين لأنهم تعلموا أن يتصرفوا بهذا الشكل نتيجة للتعزيز، إن مفهوم الصحة النفسية عند السلوكيين يتحدد باستجابات مناسبة للمثيرات المختلفة، أي استجابات بعيدة عن القلق والتوتر وعليه يتلخص مفهوم الصحة النفسية وفقا لهذه الرؤية في القدرة على اكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد ومتطلباتها.

4-6- النظرية الوجودية

تعني الوجودية محاولات الشخص أن يحس بوجوده من خلال اتجاه معين لهذا الوجود ثم يتولى مسؤولية أعماله الخاصة كلما حاول أن يعيش طبقا لقيمه ومبادئه، ففهم وجهات النظر الوجودية في الصحة النفسية يتطلب معرفة موقفها من القلق، ويضع الفلاسفة الوجوديين خمسة معاير للصحة النفسية:

- الفرد المتمتع بالصحة النفسية هو القادر على خلق حالة من الاتزان بين الأشكال الثلاثة للوجود "الوجود المحيط بالفرد، الوجود الخالص بالفرد، والوجود المشارك في العالم".
- تتطلب الصحة النفسية الالتزام بالنسبة إلى الحياة والسعي وراء الأهداف التي يختارها الفرد.
- قدرة الفرد على تحمل مسؤولية حياته.
- توحد وتكامل الشخصية.

– تحقيق الصـــحة النفســـية من خلال الشـــعور الذاتي أو إدراك الذات من خلال الإرادة (العكايشي، د.ت، ص 8–10).

5– العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية

يتفق معظم الباحثين أن الإنسان بيو نفسي، اجتماعي، يعني أن حياة الإنسان تحكمها قوانين مختلفة تحافظ على اســـتمرار توازنها واســـتقرارها الشـــامل، أي خلل يطرأ على هذه القوانين ينبئ بعدم قدرة الإنســـان على الحفاظ على توازنه، ومن بين تلك العوامل التي يمكن أن تؤثر في ذلك التوازن للفرد نذكر مايلي:

5–1– سمات الحدث

تتسم الأحداث والمواقف الحرجة المسببة للإرهاق بأنها تتصف بعدم قابليتها للضبط وعدم قابليتها للتنبؤ، وعدم اليقين بالكيفية التي ستنتهي بها هذه الأحداث ومنها:

– عدم القابلية للضبط: يسهم الشعور بفقدان الضبط والسيطرة في جعلنا نعيش موقف ما على أنه مرهق.

– عدم القابلية للتنبؤ.

– عدم اليقين: إن معرفة حدثا مرهقا ما ســـيقع ولكن عدم معرفة ما الذي ســـيحدث في هذا الموقف مصـــدر من مصـــادر الإرهاق، فعندما يكون الإنســـان مهيئا لحدث ما فإنه يملك الفرصة لتحصين نفسه داخليا، الشيء الذي ربما يسهل الأمر عليه.

5–2– سمات الشخصية

تعد سمات أسلوب العزو والثقة في النفس والضبط الداخلي والانسجامالاجتماعي ... إلخ، من سمات الشخصية التي تقلل أو تزيد من تأثيرات السلبية الضارة للأحداث الحرجة على صحة الفرد، كما أن بعض الأشخاص يمتلكون مقاومة عالية للمواقف السيئة للأحداث الحرجة في حين أن الآخرين يمتلكون مقاومة منخفضـــة وتعزى هذه المقاومة العالية إلى سمات مثل الثقة بالنفس، الضبط الداخلي، والانسجام.

5–3– سمات المحيط الاجتماعي

تساعد معرفة خصائص المحيط الاجتماعي المسببة للإرهاق والمعيقة لنمو الصحة النفسية والجسدية وشدة تأثيرها في الصحة النفسية والوقاية بالدرجة الأولى وتجنب تلك

العوامل المؤذية، فلقد تناول علماء الاجتماع التعريف الاجتماعي للمرض في ضـــوء مفهوم المريض، حيث حاول علماء الاجتماع الوقوف على الخصائص الاجتماعية المتصلة، لتحديد المرض والظروف التي يســـتطيع الأشـــخاص في ظلها أن يزعموا أنهم يعانون المرض، يصورونه بصورة مشروحة ثم مسؤوليتهم في مواجهة المرض أو الاستجابة له (ساعو، د ت، ص 66-68).

5-4- التغذية والصحة النفسية

يرغب معظم الأشـخاص في السـيطرة على حالتهم النفسـية بأنفسـهم، وإيجاد أسـلحة مصـاحبة للأدوية، أو بديلة عنها لمواجهة مختلف أمراضـهم الجسـدية أو النفسـية، واحد من هذه العوامل هو الطعام، حيث أن تناول أطعمة وأغذية معينة قد يؤثر على الحالة النفســـية سـلبا أم إيجابا وحســب ما ذكره الموقع الإلكتروني لمنظمة "ميند" «Mind» البريطانية الذي أضـاف أن الاهتمام بالعلاقة بين الصـحة النفسية والتغذية قد ازداد في الآونة الأخيرة وأصـبح موضوعا للعديد من الأبحاث العلمية.

خلاصة:

حاولنا في هذا الفصل ضبط مفهوم الصحة النفسية من منظور علماء النفس خاصة، وتعرضـــنا لبعض المفاهيم المتداخلة مع مفهوم الصـــحة النفســـية، ومن أجل تجســـيد ماهية الصـحة النفسـية تطرقنا وأهميتها، لنبين ضـرورة دراسـة الصـحة النفسـية للفرد والجماعة، ومن أجل إبراز أهمية الصحة النفسية قمنا بتفسيرها وفقا لما جاءت به أبرز نظريات علم النفس.

الفصل الثالث

الإنجاز الأكاديمي

تمهيد

1- تعريف الإنجاز الأكاديمي

2- بعض المفاهيم المرتبطة بالإنجاز الاكاديمي

3- أنواع الإنجاز الأكاديمي

4- العوامل المؤثرة في الإنجاز الأكاديمي

خلاصة

تمهيد:

يعتبر الإنجاز الأكاديمي من أكثر المفاهيم تناولا في الأوساط التربوية إذ يعتبر الهدف الأساسي الذي يسعى المربون والتربويون إلى تحقيقه، ويستخدم ليشير إلى القدرة على أداء متطلبات النجاح المدرسي وقد تم في هذا الفصل تناول مفهوم الإنجاز الأكاديمي وبعض المفاهيم المرتبطة به كما تم التطرق إلى أنواعه واهم العوامل المؤثرة فيه.

1- تعريف الانجاز الأكاديمي:

اختلف الباحثون في تعريف الإنجاز الأكاديمي باختلاف توجهاتهم النظرية وخلفياتهم الاجتماعية والثقافية حيث سنتطرق إلى مجموعة من التعريفات نذكر منها:

يعرف (العمري، 2012، ص38) بأنه قدرة الطالب ورغبته الملحة في النجاح بتفوق من خلال المثابرة والدأب المستمر، في ضوء تقديره لذاته وإمكانياته وقدراته وثقته في نفسه لتحقيق الشعور بالرضا عن هذا الإنجاز والتميز عن الطلاب الآخرين.

ويعرف (سوفي، 2018، ص14) التحصيل الدراسي عبارة عن النتائج التي يتحصل عليها التلميذ خلال الاختبارات الفصلية التي يقوم بوضعها المعلمون والأساتذة وذلك وفقا للمنظومة التربوية .

تعرف (نادية محمد العمري، 2017، ص216) دافع الإنجاز الأكاديمي انه نوع من الاستعداد يتسم بالثبات النسبي في شخصية الطالب والذي يحدد مدى سعي الطالب لتحقيق النجاح الذي يترتب عليه من الرضا عن الذات، والسعي نحو إحراز النجاح وتلافي الفشل.

يعرف (كمال مصطفى عثمان، 2013، ص55) دافع الإنجاز الأكاديمي برغبات الفرد الداخلية في تحقيق أداء جيد والسلوك الخارجي للوصول للتفوق وهم عنصرين لتحقيق النجاح.

تعريف صلاح الدين محمود (2000، ص 305- 306) بأنه درجة الاكتساب التي يحققها فرد أو مستوى النجاح الذي يحرزه أو يصل إليه في مادة دراسية أو مجال تعليمي أو تدريبي معين، فالاختبارات التي يطبقها المعلم على طلابه على مدار العام الدراسي مثل اختبار اللغة العربية أو الكيمياء أو الحساب يفترض أنها تقيس التحصيل الدراسي أو الأكاديمي

تعريف رفعت محمود (2003، ص 21) : أنه درجة الاكتساب الذي يحققه الفرد في مادة دراسية معينة، أو في مجال تعليم.

ومن خلال التعريفات السابقة للإنجاز الأكاديمي يمكن استخلاص التعريف التالي: الإنجاز الأكاديمي هو النتيجة التي حققها الطالب خلال مسيرته الدراسية والتي قد تكون جيدة أو ضعيفة والتي تحدد مدى رغبته في التعلم .

2- بعض المفاهيم المرتبطة بالأنجاز الاكاديمي :

2-1- الإستحقاق الأكاديمي:

يعرفه شـــحاته بيرق بأنه: الاعتقاد الغير الواقعي للطالب في اســـتحقاقه ما لا يســـتحقه الأخرون من تفضـيلات ومميزات نظير دفعه المصـروفات الدراسـية وحصـوله على درجات مرتفعة بغض النظر عن مجهوداته، وينعكس هذا الاعتقاد في شـكل سـلوكيات غير مرغوبة في بيئة الدراسة الجامعية. (سحاتة بيرق، **2022**، ص**503**)

2-2- الطفو الاكاديمي:

يعرف شـــيري مســـعد(**2019**) إلي الطفو الأكاديمي بأنه قدرة الطلاب علي تخطي المشـكلات اليومية التي تواجههم في نطاق المناخ المدرســي ســواء داخل حجرات الصــف الدراســي أو خارجها، مما يؤدي بهمللوصــول إلى حالة التوازن لديهم والحصــول علي نتائج إيجابية في مسار تعليمهم.(محمد ابراهيم، عبد الرحمن**2021**، ص**60**)

2-3- التحصيل الدراسي:

عرفته "رمزية الغريب" (1970) على أنه الإنجاز التحصـــيلي للمتعلم في مادة من المواد الدراســـية أو مجموعة من المواد يقدر بالدرجات منها الاختبارات المعدة والتي تجريها المدرسة في آخر العام الدراسي، فهو يعبر عن مستوى أداء التلميذ بعد تلقيه لبرنامج دراسي خلال السنة الدراسية. (خلفة، حجوجي، **2019**، ص**4**)

2-4- الأداء الأكاديمي:

يعرفه سليماني(**2018**) أنه ما يقوم به عضو هيئة التدريس، من مهام ونشاطات داخل جامعته أو خارجها، لتحقيق أهداف الجامعة وتوقعات المجتمع. (سليماني، 2018، ص38)

2-5- التحصيل المعرفي:

يعرفه حســين مشــطر(**2020**) بأنه تلك المعارف التي اكتســبها الطالب نتيجة تعلم ســابق، والتي تشـكل ســجل تجاربه وتحصــيله القبلي وخبرته التعليمية ويكون لها دور كبير وفاعل في تعلم معطيات جديدة .(مشطر، **2020**، ص**409**)

3- أنواع الإنجاز الأكاديمي:

هناك من يقسم الإنجاز الاكاديمي إلى نوعين وهما الإنجاز الأكاديمي الجيد والإنجاز الأكاديمي الضعيف.

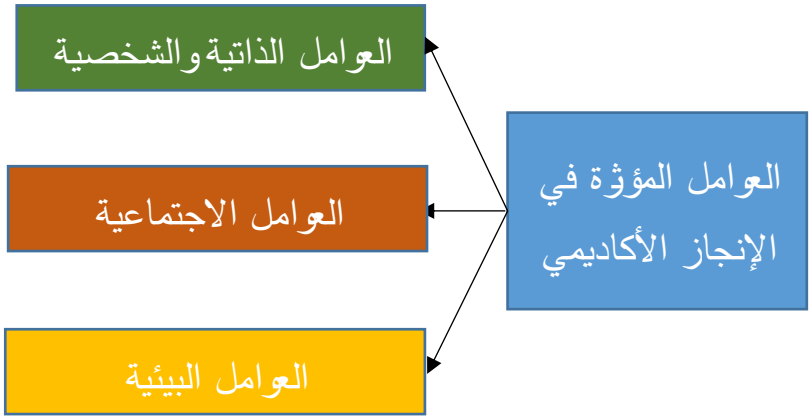
3-1- الإنجاز الأكاديمي الجيد:

يعرفه عبد الحميد عبد اللطيف "بأنه عبارة عن سلوك يعبر عن تجاوز أداء الفرد للمستوى المتوقع أي أن الفرد له القدرة على تحقيق مستويات عالية في التحصيل.

3-2- الإنجاز الأكاديمي الضعيف:

يعرف كذلك بالتخلف الدراسي أو التأخر الدراسي، ويعرفه عصام يوسف (1985) بأنه الذي يقل تحصيله في مجال معين عن المستوى التحصيلي لأقرانه في نفس عمره، سواء كان ذلك في القراءة أم الكتابة أم غير ذلك" بحيث أن الإنجاز الأكاديمي الضعيف يستدل عليه من خلال الدرجات المتدنية التي يحصل عليها الطالب خلال الفصل أو السنة الدراسية، والتي تعتبر كمؤشر للتأخر أو الضعف الدراسي(شتوان، بوقصارة، **2017**، ص**10**)

الشكل رقم (03): يوضح العوامل المؤثرة في الإنجاز الأكاديمي



المصدر: إعداد الطالبتين

4- العوامل المؤثرة في الإنجاز الأكاديمي:

صنف أحمد (2010) الاتجاهات التي اهتمت بالإنجاز الأكاديمي والعوامل المؤثرة فيه كما يلي:

4-1- الاتجاه الأول:

4-1-1- العوامل الذاتية والشخصية.

يعتبر الطالب هو المسـئول عن إنجازه وتقدمه الأكاديمي، بما يمتلكه من إمكانيات وسمات شخصية وانفعالية وخصائص خلقية وقدرات عقلية.

4-2- الاتجاه الثاني:

4-2-1- العوامل الاجتماعية.

تلعب دوراً كبيراً في تقدم الطالب وإنجازه وتشـمل الجوانب الاجتماعية والاقتصـادية والثقافية للأسرة، وعدد الأخوة والأخوات وترتيب الطالب بينهم.

4-3- الاتجاه الثالث:

4-3-1- العوامل البيئية.

لها تأثير كبير على الإنجاز الأكاديمي للطالب، وتشـمل البيئة المدرسـية ككل ومنها: المعلم والزملاء والاختبارات والتجهيزات المدرسية والنظام المدرسي

ويشـير الزيات (2001) بأنه لا يكفي أن يكون الطالب راغبا في النجاح، وإنما يتعين عليه بذل الجهد الذاتي اعتمادا على دوافع مسـتمرة داخلية وخارجية، وأن يخطط ذاتيا للوفاء بمتطلبات دراسته، وأن يعتقد بقيمة الجهد والسعي من أجل إحراز الأهداف، والإدراك الصحيح للعلاقة. بين الدأب والسعي والفعل والإنجاز.

وعن علاقة الإنجاز بالمتغيرات والعوامل المؤثرة والتي تسـهم فيه، فقد اعتبر أن دراسة عوامل دافعية الإنجاز، من العوامل المهمة التي تسـهم في فهم العوامل النفسـية التي من المفترض أنها تشـكل الأسـاس لمختلف أنماط السـلوك الإنجازي للطلاب، وقد أكدت نتائج دراسـات الحسـيني (2001) على العلاقة الإيجابية بين كل من: توجهات أهداف الإنجاز وتفضـيل الطلاب للمهمة، ومواقف الإنجاز. مما يسـهم بفعالية في تحقيق الإنجاز الأكاديمي الناجح لهم .(العمري، **2012**، ص**33-32**)

خلاصة:

وعليه فالإنجاز الاكاديمي مفهوم متشعب الجوانب فمن الدارسين من يتناوله من زاوية التحصيل الدراسي ومنهم من يتناوله من زاوية المردود التربوي للمؤسسة البيداغوجية ومنهم من يقصد به الدافع للإنجاز الاكاديمي (دغنوس، **2022**، ص).

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- منهج الدراسة

3- مجتمع وعينة الدراسة

4- مجالات وحدود الدراسة

5- أدوات الدراسة

تمهيد:

بناءا على ما تم عرضه في هذه الدراسة في جانبها النظري سوف يتم الآن الانتقال إلى الجزء الثاني منها، ألا وهو الجانب الميداني، وتكمن أهمية هذا الجانب في أنه يحدد الإجراءات التي سوف يتم إتباعها بدءا من الدراسة الاستطلاعية والمنهج العلمي الذي سيستخدم في الدراسة، مع وصف لمجتمع وعينة الدراسة، وذكر أهم الأدوات التي سوف يتم استخدامها وتوظيفها بغية الوصول إلى النتائج. كما يشمل بدوره وصفاً لها وذكر أهم الخصائص السيكومترية التي تتمتع بها وكذا الأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة البيانات.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من اهم الخطوات التي ينبغي للباحث أن يتبعها أثناء إجراء الدراسة الميدانية، فهي تمكن من معرفة ظروف إجراءات الدراسة الأساسية، والوقوف على العراقيل التي قد تعترضها.

وقد تم اخذ عينة مكونة (20) من طلبة الليسانس والماستر المقبلين على التخرج بقسم علم النفس تخصص علم النفس العيادي بجامعة لمسيلة، حيث تم توزيع كل من مقياس الضغوط النفسية ومقياس الصحة النفسية ومقياس دافعية الإنجاز الأكاديمي على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك يوم 14/02/2023.

قد لوحظ تجاوب وتفاعل أفراد العينة الاستطلاعية مع موضوع الدراسة مع عدم وجود أي غموض في عبارات مقاييس الدراسة، وبعد ذلك تمت المعالجة الإحصائية بعد تفريغ البيانات باستخدام رزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية للتأكد من صدق وثبات أدوات القياس مع العلم انه تم استبعاد أفراد العينة الاستطلاعية في دراسة الأساسية.

2- منهج الدراسة:

إن البحث العلمي لا يمكن أن يقوم دون منهج، وعلى الباحث أن يحسن اختيار منهج وأدوات بحثه، بحيث يلائم هذا المنهج طبيعة الموضوع والا كانت دراسته سطحية لا يسيطر عليها.

وفقا لطبيعة الدراسة الحالية ومشكلة الدراسة، وتساؤلاتها، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تم الإجابة عن أسئلة الدراسة من خلال استخدام الإحصاء الوصفي المتمثل في استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمعرفة مستوى الضغوط النفسية، ومستوى الصحة النفسية، ومستوى الإنجاز الاكاديمي لدى طلبة علم النفس العيادي المقبلين على التخرج بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، وذلك من خلال الاستجابات التي تم تفريغها من أداة الدراسة.

ويعرف المنهج الوصفي بانه: عبارة عن طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة، وذلك من اجل الحصول على نتائج علمية ثم تفسيرها بطريقة موضوعية بما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة. (سويكر، 2019، ص62)

3- مجتمع وعينة الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في طلبة قسم علم النفس العيادي سنة ثالثة لسانس وسنة ثانية ماستر المقبلين على التخرج بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة المسجلين خلال الموسم الدراسي2023/2022 ولقد تم اختيار أفراد عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة، حيث بلغ أفراد عينة الدراسة الأساسية (80) طالب وطالبة و(20) في الدراسة الاستطلاعية من المجتمع الأصلي.

4- مجالات وحدود الدراسة:

- **الحدود البشرية:** تضم الدراسة(80) طالبا وطالبة من طلبة قسم علم النفس كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.
- **الحدود المكانية:** تمت دراستنا بجامعة المسيلة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- **الحدود الزمانية:** تم إجراء الدراسة الأساسية خلال السداسي الثاني من الموسم الدراسي 2023/2022

5- أدوات الدراسة:

- مقياس الضغوط النفسية إعداد لبوازدة عبد الحق(2011)
- مقياس الصحة النفسية إعداد أبو العمرين (2008).
- مقياس الإنجاز الاكاديمي إعداد أنور علي البرعاوي وختام إسماعيل السحار (2008).

5-1- مقياس الضغوط النفسية

وصف المقياس: تم استخدام مقياس عبد الحق بوازدة 2011، تكون المقياس من 46 فقرة موزعة على ستة أبعاد: الضغوط الدراسية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الشخصية، الضغوط الاجتماعية، والضغوط الانفعالية.

تصحيح المقياس: دائما: ضغط عال تعطى لها الدرجة 3.

أحيانا: ضغط متوسط تعطى لها الدرجة 2.

أبدا ضغط منخفض تعطى لها الدرجة 1.

- صدق المقياس: تم استخدام طريقة الصدق الداخلي للتاكد من صدق مقياس الضغوط النفسية.

الجدول رقم 1: معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية في مقياس الضغوط النفسية.

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	**0.403	**24**	**0.446
2	**0.395	**25**	**0.487
3	**0.307	**26**	**0.560
4	**0.295	**27**	**0.462
5	**0.265	**28**	**0.439
6	**0.373	**29**	**0.553
7	*0.198	**30**	**0.315
8	**0.219	**31**	**0.523
9	**0.400	**32**	**0.538
10	**0.539	**33**	**0.469
11	** 0.335	**34**	**0.536

12	** 0.443	35	**0.220
13	**0.443	36	**0.277
14	**0.561	37	**0.469
15	**0.597	38	**0.518
16	**0.300	39	**0.579
17	**0.447	40	**0.466
18	**0.440	41	**0.375
19	**0.473	42	**0.566
20	**0.241	43	**0.614
21	**0.496	44	**0.360
22	**0.431	45	**0.265
23	**0.519	46	**0.218

الجدول رقم 2: معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط

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

الجدول رقم 3: معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة، ودرجة البعد الذي تنتمي اليه في مقياس الضغوط النفسية.

البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط	البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط	البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط
الضغوط الدراسية	1	0.443**	الضغوط الأسرية	16	0.589**	الضغوط الاجتماعية	32	0.693**
	2	0.601**		17	0.731**		33	0.551**
	3	0.574**		18	0.550**		34	0.709**
	4	0.466**		19	0.721**		35	0.384**
	5	0.454**		20	0.486**		36	0.451**
	6	0.593**		21	0.504**		37	0.611**
	7	0.374**		22	0.660**		38	0.669**
	8	0.538**						
الضغوط الاقتصادية	9	0.736**	الضغوط الشخصية	23	0.581**	الضغوط الانفعالية	39	0.623**
	10	0.692**		24	0.572**		40	0.565**
	11	0.454**		25	0.597**		41	0.566**
	12	0.664**		26	0.629**		42	0.665**
	13	0.809**		27	0.551**		43	0.674**
	14	0.671**		28	0.489**		44	0.485**
	15	0.715**		29	0.571**		45	0.311**
				30	0.386**		46	0.455**
				31	0.665**			

ثبات المقياس: تم حساب معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة تحليل التباين بمعادلة ألفا كرونباخ وباستعمال طريقة التجزئة النصفية معادلة جثمان والنتائج موضحة فيما يلي

الجدول رقم 4: معامل ثبات قيثمان والفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية

عدد فقرات المقياس	حجم العينة	معامل الفاكرونباخ للصف الأول	معامل الفا كرونباخ للصف الثاني	معامل ثبات قيتمان	معامل ثبات كرونباخ للمقياس ككل
46	100	0.807	0.841	0.789	0.890

5-2- مقياس الصحة النفسية:

وصف المقياس: تم استخدام مقياس الصحة النفسية (ابو العمرين، 2008)، وتكون المقياس من(42) فقرة موزعين على بعدين البعد الأول الشـــخصـــي وتكون من(28)فقرة من1الى28، والبعد الاجتماعي تكون من(14) فقرة من29الى42 ويتميز المقياس بســـهولة وفهم العبارات بالنسبة للأفراد.

تصحيح المقياس:

- بشكل كبير جدا تعطى لها الدرجة 5.
- بشكل كبير تعطى لها الدرجة 4.
- بشكل متوسط تعطى لها الدرجة 3.
- بشكل قليل تعطى لها الدرجة 2.
- بشكل قليل جدا تعطى لها الدرجة 1.

- الخصائص السيكومترية للمقياس:

الثبات: تم حساب ثبات مقياس الصحة النفسية بطريقتين:

طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لمقياس الصحة النفسية

الجدول رقم 5: يوضح قيمة معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الصحة النفسية

العينة	عدد البنود	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
30	42	0.75	0.85

نلاحظ من خلال الجدول أن معامل ألفا كرونباخ يقدر بـــــ 0.75 وهو معامل مرتفع نوعا ما ويعبر عن ثبات المقياس، كما أن معامل التجزئة النصفية يقدر بـ 0.85 وهو معامل ثبات مقبول ويعبر عن ثبات المقياس.

الصـدق: ويقصـد به أن يقيس الاختبار فعلا السـمة أو الاتجاه الذي وضـع لقياسـه وصـدق الاسـتبيان أن تقيس عباراته ما وضـعت لقياسـه وتم التأكد من صـدق المقياس من خلال:

الصـــــدق الذاتي الذي قدرب0.86 وهذا يدل على أن المقياس على درجة عالية من الصدق.

5-3- مقياس الدافعية للإنجاز

وصـف المقياس: تم إعداده من طرف أنور علي البرعاوي وختام إسـماعيل السـحار (2008) على34 عبارة في صـــورته النهائية يجاب عنها بثلاث بدائل هي (دائما، أحيانا، أبدا) يعطي لها الأوزان (1، 2، 3).

- ثبات وصدق مقياس الدافعية للإنجاز:

أ/ الثبات:

التناسق الداخلي (الفا كرونباخ):

تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي تقوم على أســـاس تقدير معدل ارتباطات العبارات فيما بينها بالنســـبة للمقياس ككل، حيث قدر معامل الفا كرونباخ (0.76) وهي قيمة تدل على أن هذا المقياس ثابت.

ب/الصدق: المقارنة الطرفية:

من طرفي تم حساب صدق هذا المقياس كذلك باستخدام طريقة المقارنة الطرفية وذلك بترتيب الدرجات تنازليا ثم أخذ نســـبة %27%. المقياس الأعلى والأدنى، أي ما يقابلها 16 درجات عليا و16 درجات دنيا ثم المقارنة بينهما باســـتخدام اختبار الدلالة الإحصـــائية (T-test) وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة (test) كما هو موضـــح في الجدول رقم (15) يتضح بأن هذا المقياس صادق حيث بلغت قيمته (11.74) وهي عند (α= 0.01).

الجدول رقم 6: صدق المقارنة الطرفية لمقياس الدافعية للإنجاز

الطرفين		مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الدافعية للإنجاز	الأعلى	0.411	5	.01219	0.1219	8	0.11740	00000
	الأدنى		5	78018	0.780			

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.

2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة.

1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الاولى:

والتي نصت على أن: "**مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة مرتفع**".

للتحقق من صحة هذه الفرضية عمدت الباحثة على استخدام اختبار لعينة واحدة، وذلك لمعرفة درجة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمقياس ككل في مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة، والجدول التالي يوضح النتائج:

الجدول رقم 7: يوضح دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لمستوى الضغوط النفسية

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	80	90	12.40	92	79	64.2	0.05

من خلال الجدول يتضح لنا أن القيمة التائية المستخرجة هي64.90 مما يعني أن هناك فرقا ذا دلالة إحصائية بين المتوسطين عند مستوى الدلالة 0.05، ولصالح المتوسط النظري للمقياس، وعليه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة التي نصت على أن عينة الدراسة الحالية يعانون من الضغوط النفسية بدرجة متوسطة.

حيث ترجع هذه النتيجة إلى الأساليب الخاطئة في عملية التدريس (أسلوب المدرس، كفاءته) والى عملية الاكتظاظ في المحاضرات.

وفي هذا الصدد أشار كيكسر (1977): إلى أن طلبة الجامعة يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات، والعلاقات مع الزملاء والأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح.

كما ترى الباحثة أن مذكرة التخرج تعتبر من أهم الأسباب التي تؤدي إلى الضغوط النفسية كونها تتطلب استعدادا فكريا ونفسيا وظروف اقتصادية واجتماعية معينة لإنجازها.

حيث أن الحاجات المالية التي تتطلبها مرحلة التخرج من متطلبات إنجاز المذكرة مما يجعلهم يعيشون نمط من الإجهاد والضغط يؤدي بهم في الأخير إلى الشعور بالتوتر والقلق.

فعندما يعاني الطالب من انخفاض في المستوى الاقتصادي المعيشي، ويعاني من الفقر قد تؤثر عليه من الناحية الداخلية التي تشمل عدم تلبية حاجيات يرغب بها، وتؤثر عليه من ناحية خارجية، أي مكانته بين الطلبة الآخرين.

حيث ذكر علي(1992) أن الضغط الاقتصادي له الدور الأعظم في تشتت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز وخاصة حينما توصف به الأزمات المالية، أو الخسائر أو فقدان العمل فينعكس ذلك حالته النفسية.

كما أن افتقاد الطلبة إلى روح التعاون والعمل، والى الإخلاص والوفاء بين الزملاء يسبب الضغط النفسي.

فكون الطالب يطمح إلى بناء شخصية راشدة تتحمل المسؤوليات وتطمح إلى تحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي كبناء أسرة وإيجاد وظيفة قد يولد لديه نوعا من الضغوط، كذلك راجع الصراعات اللاشعورية والقلق والإحباط الذي ينتابهم من اجل تحقيق أهدافهم وطموحاتهم المستقبلية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من إبراهيم الحجار والدخان (2005) ودراسة العمري(2012) ودراسة إلياس وينغ وعبد الله(2011) ودراسة البكيري والصرداوي (2020) والتي أقرت في مجملها بوجود مستوى متوسط أو معتدل من الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة، في حين اختلفت مع ما توصلت إليه دراسة البرقدار (2011) والتي أقرت على أن عينة الدراسة تعاني من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية

2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

والتي نصت على أن: "**مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة متوسط** "للتحقق من صحة هذه الفرضية عمدت الباحثة على استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة، وذلك لمعرفة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمقياس ككل في مستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة، والجدول التالي يوضح النتائج:

الجدول رقم 8: يوضح دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لمستوى الصحة النفسية

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
الصحة النفسية	80	134.93	22.62	126	79	53.35	0.05

من خلال الجدول يتضح لنا أن القيمة التائية المستخرجة هي: 53.35 مما يعني أن هناك فرقا ذا دلالة إحصائية بين المتوسطين عند مستوى الدلالة 0.05، ولصالح المتوسط الحسابي للمقياس، ويعني ذلك أن عينة الدراسة تتمتع بصحة نفسية متوسطة.

وتعزو الباحثة ذلك كون عينة الدراسة تتمتع بقدرة على مواجهة المشكلات والظروف المحيطة بهم فتستطيع بذلك الاندماج مع الآخرين. وأيضا يدل على تمتعها بالفاعلية الذاتية الذي يعزز الصحة النفسية لديهم.

فالفرد الذي يتمتع بصحة نفسية مناسبة، هو الذي يستطيع تفسير الخبرات المهددة له بطريقة تمكنه من المحافظة على الأمل، ومن استعمال مهارات مناسبة في حل المشكلات، واستعمال أساليب معرفية مناسبة في مواجهة الضغوط النفسية، في حين أن الفرد الذي لا يتمتع بصحة نفسية مناسبة أو متوسطة هو الذي يفقد الأمل، والشعور بالعجز، ولا يتمكن من الاستجابة بثقة واقتدار لمتطلبات البيئة. (خاطر، 2018، ص80).

يشير الزبيدي (2007) أن من اهم خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية هو حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة وتحمل المسؤولية الاجتماعية والاندماج في المجتمع. (العمري، 2012، ص98)

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة بن سعد(2020) ودراسة الأسود (2018) ودراسة عجوة (2019) والتي توصلت في مجملها على أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى متوسط من الصحة النفسية.

في حين اختلفت مع دراسة بلقندوز (2017) التي توصلت إلى أن عينة طلبة الجامعة يتمتعون بصحة نفسية عالية.

3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

والتي تنص على ما يلي:

"**مستوى الإنجاز الاكاديمي لدى طلبة الجامعة متوسط**"

وللتحقق من نتائج هذه الفرضية عمدت الباحثة على استخدام اختبار(ت) لعينة واحدة، وذلك لمعرفة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمقياس ككل في مستوى الإنجاز الإكاديمي لدى عينة الدراسة، والجدول التالي يوضح النتائج:

الجدول رقم 9: يوضح الفرق بين دلالة المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لمستوى الإنجاز الاكاديمي.

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
الإنجاز	**80**	**74.76**	**6.68**	**68**	**79**	**100.1**	**0.05**

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن قيمة ت تساوي100.01، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05، مما يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين، حيث كانت الفروق لصالح المتوسط الحسابي، مما يعني أن أفراد عينة الدراسة المقبلين على التخرج بالرغم من الضغوط النفسية المختلفة التي يتعرضون لها إلا أن هذا لم يؤثر بنسي كبيرة على إنجازهم الأكاديمي.

وتعزو الباحثة وجود مستوى متوسط من الإنجاز الأكاديمي إلى وجود دافع ورغبة لدى الطلبة في الدراسة.

وربما يعود أيضا إلى الجهد المبذول خلال المسيرة الدراسية، وما يمتلكه من قدرة ومهارة وأيضا من خلال تأثير عوامل أخرى كنوعية الاختبارات، وصعوبة المواد الدراسة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة محمد (2004) التي بينت أن العوامل الأكاديمية والاجتماعية والأسرية كانت مؤثرة في التحصيل الدراسي.

وكذلك ما توصلت إليه نتيجة دراسة شعلة (1999) التي أسفرت نتائجها أن زيادة الدافع المعرفي يؤثر إيجابا في التحصيل الاكاديمي لطلاب الثانوية.

4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

والتي نصت على: "**توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وكل من الصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة**".

للتحقق من نتائج هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون ما بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي. ولقد جاءت نتائج حساب معامل الارتباط بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والإنجاز الاكاديمي بعد إخضاع معطيات الدراسة العددية للمعالجة الإحصائية كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم 10: يمثل معامل الارتباط بين كل من متغير الضغوط النفسية والصحة النفسية والإنجاز الاكاديمي.

المتغيرات	العينة	معامل الارتباط	الارتباط المتعدد
الضغوط النفسية والصحة النفسية	80	0.479**	0.47
الضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي		0.211	
الصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي		0.281*	

****دال عند مستوى 0.01، *دال عند مستوى0.05**

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية والصحة النفسية قدر بـــ (0.47) وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01، كما قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية والصحة النفسية بـ 0.21 وهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0.01، أما قيمة معامل الارتباط بين الصحة النفسية والإنجاز الاكاديمي فقدرت ب0.28 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01، وبالنظر إلى قيمة معامل الارتباط المتعدد التي قدرت ب 0.47 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 .

يتضح من خلال الجدول أن هناك علاقة ارتباطية موجبة متوسطة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي.

وتعزو الباحثة ذلك إلى كون طلبة علم النفس العيادي مدركون لذواتهم ولديهم مستوى وعي يجعلهم يواجهون الظروف والصعوبات المحيطة بهم. فكلما زادت الضغوط لديهم كلما زاد الوعي لديهم مما يجعلهم أكثر توافقا مع أنفسهم وبالتالي كلما زادت الضغوط النفسية زادت سلبيات الصحة النفسية وهذا ما أكدته دراسة خليفي نادية (2018).

5- الاستنتاج:

من خلال الفصل الأخير من الدراسة الميدانية وما تم عرضه من نتائج الدراسة وفي ضوء ما تم استعراضه من خلفية نظرية، وكل ما يتعلق بكل من متغير الضغوط النفسية والصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي، واعتمادا على البيانات والتحليل الإحصائي المتحصل عليه وانطلاقا من إشكالية وتساؤلات الدراسة الحالية توصلنا إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي.
- مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة متوسط.
- مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة متوسط.
- مستوى الانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة متوسط.

التوصيات:

- عمل حصص استرخاء للطلبة للتخفيف من درجة الضغوط النفسية.
- إقامة برامج علاجية لزيادة مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة.
- ضرورة إقامة برامج إرشادية على مستوى الجامعات لزيادة الإنجاز الأكاديمي.

خاتمة

خاتمة:

حاولنا في هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي، كما حاولنا الكشف عن مستوى كل من متغير (الضغوط النفسية، الصحة النفسية، الإنجاز الأكاديمي)لدى طلبة الجامعة، وبالتناول النظري لهذه المتغيرات وبعد التطبيق الميداني لمقياس الضغوط النفسية لعبد الحق بوازدة ومقياس الصحة النفسية لأبو العمرين، بالإضافة إلى مقياس الإنجاز الأكاديمي لأنور علي البرعاوي، توصلنا إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة، كما توصلنا إلى أن مستوى كل من الضغوط والصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي جاؤ كلهم بدرجة متوسطة، ويعتبر هذا البحث الذي تناولنا فيه هذه العناصر، ينتمي إلى قائمة البحوث الإنسانية والاجتماعية التي تتناول الإنسان بالدراسة، حيث يتكون هذا الأخير من عدة عوامل متداخلة جسمية وعقلية نفسية واجتماعية تتحكم في سلوكه وبالتالي فان امتلاكه لصحة نفسية جيدة يجعله يواجه مختلف الضغوط المحيطة مما ينعكس إيجابا على انجازه الأكاديمي في البيئة العلمية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

إبراهيم صالح، بن سعد أحمد.(2020): الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة الفكر المتوسطي. المجلد09. ع2.ص41-71

ابن منظور، جمال الدين محمد بن مكرم. (1990). لسان العريب (ط.6). بيروت: دار صادر للنشر.

أبو اسحاق، سامي، وأبو نحلية، سفيان. (1997). محاضرات في الصحة النفسية. غزة: الجامعة الإسلامية.

أبو النيل، محمود السيد (2014). الصحة النفسية. القاهرة: جامعة عين شمس.

أبو حويج، مروان، والصفدي، عصام. (2009). مدخل إلى الصحة النفسية (ط. 2). عمان: دار المسيرة.

أحمد، أشرف عبد العظيم. (2014). الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي لدى عينة من طالبات كلية التربية. مجلة جامعة عمر المختار.

الأسود، الزهرة.(2019): مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي. مجلة دراسات الجامعة. العدد 77.ص128-142

بلقندوز، زينب.(2017): واقع الصحة النفسية لدى كلبة جامعة عبد الحميد بن باديس. مجلة العلوم النفسية والتربوية.ص248-266

بن دايل، أفنان.(2020): الضغوط النفسية وعلاقتها بالإستراتجيات المعرفية لتنظيم الإنفعال لدى طالبات الجامعات المقبلات على التخرج. مجلة الدراسات النفسية والتربوية.

البيرقدار، تنهيد عادل فاضل. (2011): الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية. مجلة كلية التربية الأساسية.العدد22.

التميمي، محمود كاظم محمود (2013) الصحة النفسية –مفاهيم نظرية وأسس تطبيقية–. الأردن. عمان: دار صفاء

جاسم، محمد (2004) علم النفس التربوي وتطبيقاته. الأردن: مكتبة دار الثقافة

جديد، لبنى.(2015): فعالية الذات الأكاديميةوعلاقتها بدافع الإنجاز لدى طلبة التعليم المفتوح. مجلة جامعة تشرين. المجلد37. العدد2. ص71-91

جمال ابو دلو.(2009) الصحة النفسية، الاردن: دار اسامة للنشر و التوزيع, الطبعة 1 .

خاطر، منى إلياس. (2018): الصحة النفسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي لدى طلبة جامعة القدس. كلية العلوم التربوية. جامعة القدس.

الخالدي، أديب محمد. (2009) مدخل إلى الصحة النفسية: نظرية جيدة (ط.3). الأردن: دار وائل لنشر.

الخطيب، محمد جمال، والحديدي صبحي مناى (2009) المدخل إلى التربية الخاصة. ط 2 العين، الإمارات العربية المتحدة. مكتبة فلا للنشر والتوزيع.

خليفي، نادية. (2018): الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة در اسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة مولود معمري تيزي وزو. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والتربوية. العدد 8.

دغنوش، نورة.(2022): اليقظة العقلية، الضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه. جامعة بسكرة.

الرشيدي توفيق هارون(1999): الضغوط النفسية: طبيعتها. نظرياتها، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية: القاهرة.

الرفاعي، نعيم (1987) الصحة النفسية: دراسات في سيكولوجية التكيف. دمشق: المركز القومي للبحوث الإجتماعية والجنائية.

الرفاعي، نعيم. (1987). الصحة النفسية: دراسة في سيكلوجية التكيف (ط 1) سوريا: جامعة دمشق.

الزبيدي، محمد مرتضى. (د.ت).تاج العروس. بيروت: دار مكتبة حياة.

زهران، حامد عبد السلام.(2005): الصحة النفسية والعلاج النفسي.ط4. القاهرة.مصر. عالم الكتاب.

الزهراني، أحمد صالح.(2018): الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بالدافعية للانجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة .مج34.ع9

ساعو، مراد. (د .ت). تأثير السند الاجتماعي بأبعادها المختلفة في الصحة النفسية لدى مرضى الغدة الدرقية. رسالة ماجستير، جامعة تيزي وزو، الجزائر.

شتوان حاج، بوقصارة منصور.(2017): علاقة مستوى الطموح بالإنجاز الأكاديمي على عينة من طلاب الطور الثانوي. مجلة التنمية البشرية. العدد8.

شحاتة، بيرق صفاء.(2022): الإستحقاق الأكاديمي وعلاقته بوجهة الضبط ومستوى الطموح لدى طلاب وطالبات جامعة الأزهر. العدد98. ج2.

شدمي، رشيدة. (2015) واقع الصحة النفسية لدى المراة المصابة بسرطان الثدي. رسالة دكتوراه، جامعة تلمسان، الجزائر الجوبان، 2011

شعبان، كاملة، وعبد الجاير، تيم. (1999). الصحة النفسية للطفل (ط1). عمان: دار الصفاء.

عبد الله، محمد قاسم. (2011). مدخل إلى الصحة النفسية (ط.5). عمان: دار الفكر.

عبده محمد، عبد الرحمن محمد.(2021): الطفو الأكاديمي وعلاقته بالأداء المهني لدى أعضاء هيئة التدريس. مجلة التربية. العدد198.

عثمان، فاروق (2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.

عجوة، عائشة محمد. (2019): مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس.

العكايشي، بشرى أحمد جاسم. (د.ت). الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى الشبات الجامعيات في كلية التربية للبنات. رسالة دكتوراه، جامعة بغداد، العراق.

علي السيمران وتامر حسين وآخرون، (2014)، سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع عمان الأردن.

عمر، شاهين. (1980). الطب النفسي الجسدي. مجلة الصحة النفسية: الجمعية المصرية للصحة العقلية،

العمري، مرزوق بن أحمد.(2012): الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب مرحلة الثانوية. رسالة ماجستر .المملكة السعودية.

فاطمة عبد الرحيم.(2013): الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة.ط1. دار المناهج للنشر والتوزيع.

القريطي، عبد المطلب أمين(1998): في الصحة النفسية، الطبعة الثالثة، القاهرة، دار الفكر العربي.

القريطي، عبد المطلب، الشخص عبد العزيز (1992)، مقياس الصحة النفسية للشباب، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، مصر.

كامل علوان، الزبيدي(2004): دراسات فالصحة النفسية، الوراق للنشر والتوزيع، عمان، ط1.

لبوازدة، عبد الحق. (2011): تأثير الضغط النفسي على التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير تخصص علم النفس الاجتماعي جامعة الجزائر 2.

مجذوب، قمر.(2015): الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتهما ببعض المتغيرات. جامعة دنقلا السودان.

محمد، رجب علي.(2001): الإنجاز الأكاديمي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم والدافعية وأساليب مواجهة المشكلات لدى طالبات الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية. النواسية.

هارون، الرشيدي (1999) الضغوط النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية العازمي.

Feder, C. (1968). Relationschip between self-acceptance and adjustement repression sensation and social. Journal of abnormal psychology.

Schwebel, A .et .al . (1990) : personal adjustment and growth : Alif Span Approach, New York, Mitton- brown publishers.

الملاحق

مقياس الضغوط النفسية:

الرقم	الفقرة	دائما	احيانا	ابدا
	الضغوط الدراسية			
01	التخصص الذي ادرسه لايتناسب مع رغباتي			
02	اجد صعوبة في الحصول على المراجع التي تناسيب تخصصي			
03	كثرة المحاضرات تتعبني			
04	اشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض الوحدات			
05	اجد صعوبة في الفهم اثناء القاء بعض الاساتذة للمحاضرات			
06	اشعر بالقلق كلما اقترب موعد الامتحانات			
07	يضايقني عدم اهتمام الجامعة لشكاوي الطلبة			
08	يضايقني عدم كفاية الفترة الزمنية بين الوحدات في الامتحانات			
	الضغوط الاقتصادية			
09	يضايقني كثيرا تدني مستوى دخل اسرتي			
10	اجد صعوبة في اقتناء ماالحتاجه في دراستي			
11	تتعبني كثرة مطالب الجامعة			
12	نقص امكانياتي المادية يؤثر عللى طموحاتي الشخصية			
13	انخفاض دخل اسرتي يشعرني بالخوف من المستقبل			
14	احتياجاتي المادية تثقل كاهل اسرتي			
15	اجد صعوبة في مواكبة زملائي فيما يتعلق بالماديات			
	الضغوط الاسرية			
16	تمارس اسرتي ضغوطا عليا لكي انجح			
17	لااجد الاحترام اللازم بين افراد اسرتي			
18	لاأقبل تدخل اسرتي في اموري الشخصية			
19	تضايقني معاملة اسرتي لي بطريقة لاتليق بي كطالب			
20	اتضايق من انتقاد اسرتي لاصدقائي			
21	أجد صعوبة في التواصل مع والدي			
22	يضايقني تكليف اسرتي لي باعمال تتعارض مع دراستي			
	الضغوط الشخصية			
23	اجد صعوبة في اتخاذ قرار حاسم في بعض الامور			

24	اتوقع انه من الصعب الحصول على عمل بعد تخرجي			
25	اجد صعوبة في تحديد اهدافي المستقبلية			
26	اشعر بالنقص وعدم الثقة بالنفس			
27	احتقر نفسي عندما اقع في خطا			
28	اعاني من افتقادي للقدوة الحسنة			
29	اعاني من ضعف استقرار حياتي			
30	الاحظ غياب مشاعر العلاقات الانسانية، وتغليب المصالح المادية			
31	اجد صعوبة في تنظيم وترتيب اموري الشخصية			
	الضغوط الاجتماعية			
32	اعاني من صعوبة في اقامة علاقات اجتماعية مع الاخريين			
33	اجد صعوبة في التعامل مع الجنس الاخر			
34	اشعر بضعف في التفاهم بيني وبين زملائي في الكلية			
35	يفتقد الطلبة إلى روح العمل والتعاون			
36	يضايقني غياب معايير الاخلاص والوفاء بين الزملاء			
37	يصعب علي الاحتفاظ بالاصدقاء لمدة طويلة			
38	يصعب علي ايجاد زميل يساعدني في فهم الدروس			
	الضغوط الانفعالية			
39	اشعر برغبة من حين لاخر في التخلي عن الدراسة			
40	اشعر بالضيق والضجر في الوسط الدراسي			
41	أصاب بالأرق عندما تواجهني مشكلة ما			
42	اشعر بالوحدة حتى لو كنت مع الطلبة			
43	تضعف إرادتي بسهولة			
44	اشعر بالخجل في الكثير من المواقف			
45	لا يهدأ بالي إلا عندما أتغلب على المواقف التي تزعجني			
46	يتغير مزاجي واثور بسرعة لاتفه الاسباب			

مقياس الصحة النفسية:

الرقم	العبارات	بشـــكـل كبير جدا	بشكل كبير	بشـــكل متوسط	بشكل قليل	بشكل قليـل جدا
01	اشعر بأنني قادر على حل مشكلاتي					
02	اشعر بأنني اعاني من مشاكل نفسية					
03	اشعر بأنني راض عن نفسي					
04	اشعر بالخوف من الغرباء					
05	افقد الاهتمام بحياتي الشخصية					
06	اعتقد بأن مستقبلي غير مستقر					
07	اشعر بأن الآخرين راضون عني					
08	اشعر بأن الآخرين يتقبلونني					
09	اشعر بالراحة عندما أرى الآخرين سعداء					
10	اشعر بالقلق اتجاه مستقبلي					
11	الحياة مليئة بالضغوط					
12	اشعر بالخوف بدون سبب					
13	اعاني من الأرق منذ فترة					
14	اشعر بالأمان عندما أكون مع الأخرين					
15	يعتبرني الناس عصبيا					
16	اشعر ان الناس تسيئ فهم تصرفاتي عادة					
17	حياتي مليئة بالحزن					
18	الإحباط المتكرر يجعل حياتي بلا معنى					
19	اجد صعوبة في حياتي					
20	أشعر بأن السعادة الحقيقية غير موجودة في حياتي					
21	اشعر باليأس عندما أقع في اي مشكلة					
22	أشعر بقصور في القيام بواجباتي					
23	أشعر بالصداع					
24	أشعر بالضعف					
25	أشعر عادة بنوبات الدوار					

26	أشعر أحيانا بالخجل من مقابلة الآخرين					
27	من السهل اكتساب الأصدقاء					
28	أظهر للآخرين بأنني سعيد ولكنني غير ذلك					
29	أشعر بالضيق عندما أتناول الطعام في مكان آخر					
30	أواجه صعوبة في اتخاذ القرارات					
31	أشعر بعدم الأمان					
32	أعاني صعوبة عند النوم					
33	أقوم بأعمالي على نحو جيد					
34	أشعر بالمودة نحو المقربين لي					
35	أشعر بأن الناس يراقبونني					
36	أنا راض عن أسلوبي في إنجاز المهمات					
37	أفقد الرغبة في أداء نشاطاتي اليومية					
38	أنسجم مع الأخريين بسهولة					
39	أشعر بأن الحياة عبارة عن صداع					
40	أخذ الأمور بجدية					
41	أمضي وقتا ممتعا مع الآخرين					
42	أفقد الاهتمام بمظهري الشخصي					

مقياس الإنجاز الاكاديمي:

الرقم	الفقرة	دائما	أحيانا	نادرا
01	سر تفوقي منافستي للآخرين.			
02	اهتم بتطوير طريقة دراستي .			
03	أتجنب مواجهة المشاكل			
04	دراستي اهم من التمتع برحلة .			
05	مشكلتي في كسلي الدائم .			
06	أجامل الآخرين.			
07	اعتني باختيار أصدقاء جادبين.			
08	تمر علي أيام دون أن أحقق أي إنجاز.			
09	افكر جيدا قبل الشروع في أي عمل.			

10	يعجبني المثل القائل لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد .			
11	استخدم الحاسوب في أعمالي كسبا للوقت والدقة.			
12	أتجنب القيام بالأعمال الصعبة .			
13	أتقن أعمالي بدرجة عالية.			
14	يضايقني سوء ادائي للمهمات.			
15	أتهرب من التزاماتي ومسؤولياتي .			
16	اقوم بواجباتي مهما كلفني الامر .			
17	اساعد الاخريين بجدية.			
18	اهتم بمعرفة حياة الناجحين			
19	أسعى لأن أكون متميز بين زملائي.			
20	أفكر في إنجازاتي السابقة أكثر مما افكر في أية أهداف أخرى.			
21	ابذل جهدا كبيرا للحصول على اعلى المعدلات.			
22	اعتقد أن الإجازة للراحة وليست للتفكير بالعمل			
23	النجاح في الحياة مسألة حظ.			
24	مشكلتي إنني غير طموح			
25	اشعر بعدم قدرتي على الالتزام بما تعهدت عليه.			
26	أفضل الأعمال التي يتهرب منها الآخرين.			
27	أفضل ألا أكون مسؤولا عن الآخرين.			
28	استمتع بأداء أعمالي الدراسية.			
29	يضايقني الفشل عند أداء مهماتي.			
30	أساعد الآخرين ليبلغوا النجاح.			
31	اشعر أن الزمن يمر ببطيء أثناء العمل.			
32	أفضل الأعمال التي تتطلب مهارة عالية.			
33	أعتقد أن التقدم في الحياة من الأمور العظيمة.			
34	استغرق في العمل فترات طويلة.			

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila
جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and Student Issues

وثيقة ايداع مذكرة ماستر

الموضوع: الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

إعداد الطلبة:

1- عمرون أميرة ..... رقم التسجيل: 181835074879

2- حريزي سهام ..... رقم التسجيل: 18 18350 81384

القسم: علم النفس ..... **الشعبة:** ..... **التخصص:** علم النفس العيادي

إشراف: لمين نصيرة ..... **الرتبة:** أستاذ التعليم العالي

أقر بأنني تابعت العمل المذكور أعلاه في جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعي: 2022 - 2023 وأسمح بإيداعه على مستوى ادارة القسم للمناقشة.

موافقة وإمضاء المشرف(ة): أ.د/ نصيرة لمين

رئيس فريق الاختصاص

بالموافقة

رئيس القسم

الموقع الالكتروني: http://virtuelcampus.univ-msila.dz/facshs/
الفايسبوك: https://www.facebook.com/FshsUinvMsila/
هاتف/ فاكس: + 213 35 35 3044
Web site : Face book : Tél / Fax :

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: /2023

Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and Student Issues

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضى ادناه :

السيد(ة): حريزي شيماء

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 119990995033590000

الصادرة بتاريخ: 2019/10/13 عن دائرة: حمام الضلعة

المسجل بكلية: علوم الإنسانية و الاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي تحت رقم التسجيل/ 181835081384

والمكلف بإنجاز اعمال بحث(مذكرة التخرج، مذكرة ماستر' مذكرة ماجستير' اطروحة دكتوراه) .

عنوانها: المنعوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة جامعة المسيلة

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في:

امضاء المعني (ة):

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila
جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila
1985
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
FACULTY OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES
Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and Student Issues
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: /2023

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضى ادناه :

السيد(ة): عمرون أميرة

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: .....

الصادرة بتاريخ : ..... عن دائرة : .....

المسجل بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي تحت رقم التسجيل: .....

والمكلف بإنجاز اعمال بحث(مذكرة التخرج، مذكرة ماستر' مذكرة ماجستير' اطروحة دكتوراه) .

عنوانها: الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية والإنهاء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

.....

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: .....

امضاء المعني (ة):

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.