

واقع الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية بجامعة بلحاج بوشعيب - عين

تموشنت، (الجزائر)

هاد شهناز¹؛ سعادوي سعاد²

^{2:1} قسم علم النفس والأرطوفونيا، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران 2، الجزائر

sadaoui@hotmail.com

المستخلص:

هدف البحث إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب — عين تموشنت (الجزائر)، والكشف عن الفروق فيها تبعا لمتغير الجنس، تم استخدام مقياس الصحة النفسية GHQ-12 من إعداد لغولديريج ووليامز سنة 1991، وقد تم تطبيقه على عينة مكونة من 50 طالب جامعي، بإتباع المنهج الوصفي التحليلي. وقد أسفرت النتائج عن وجود مستوى منخفض من الصحة النفسية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تبعا لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: الصحة، الصحة النفسية، الطالب، الجامعة.

مقدمة

تعتبر الجامعة الجزائرية أهم المؤسسات التعليمية التي تلعب دورا فعالا في تنشئة الفرد والمجتمع، وفي استثمار وتنمية الموارد البشرية والمادية والمالية، وهي ركيزة أساسية من ركائز التنمية الاقتصادية والاجتماعية من خلال تطوير التعليم الجامعي وتكوين نخبة من الإطارات المؤهلة في شتى أصناف المعرفة تساهم في بناء المجتمع، فالمؤسسة الجامعية تسعى لإعداد طالب سليم نفسيا ذو شخصية قوية ومتكاملة من الناحية الفكرية والسلوكية والاجتماعية والنفسية لديه القدرة على تحمل المسؤولية مستقبلا. وهذا ما يجعلنا نشير إلى موضوع الصحة النفسية الذي يعتبر أحد المواضيع المهمة التي تتمحور حولها حياة الفرد من مختلف المناحي، فهي تعبر عن حالة التوافق النفسي والشخصي والانفعالي والاجتماعي للفرد التي تهدف إلى تكيفه مع نفسه ومع بيئته وتقبل ذاته والآخرين وبالتالي تحقيق نوع من السعادة والراحة النفسية، ويكون قادرا على مواجهة مختلف الضغوطات والمشاكل التي تواجهه في حياته اليومية،

حيث تعد الصحة النفسية للشباب عاملا أساسيا لتحديد فعاليته وإنجازه وانفعالاته وتصرفاته وأساليب تفكيره وعلى وجه الخصوص الطالب الجامعي، فامتلاك الطالب الجامعي لصحة نفسية سليمة يعتبر ركيزة أساسية في تحقيق طموحه وزيادة انسجامة ووعيه بذاته ولسلوكه وتنمية شعوره بالثقة في النفس وتوظيف طاقاته واستغلال إمكانيته أحسن استغلال للنجاح في مساره الدراسي وبناء شخصيته ومستقبله. وباعتبار المرحلة الجامعية مرحلة انتقالية بالنسبة للطلاب تختلف عن باقي المراحل الدراسية حيث يقوم باختيار التخصص الذي يساعده في ممارسة مهنة مستقبلية والتخطيط للمستقبل ومحاولة تحقيق الذات قد يتعرض إلى مواقف ضاغطة وأزمات عديدة في البيئة الجامعية تؤثر على حالته النفسية، لذلك فإن الاهتمام بها أمر ضروري وعلى المؤسسات الجامعية أن تسعى إلى تعزيز الصحة النفسية لدى طلابها كونهم شريحة مهمة من المجتمع ولتحسين قدرتهم على مواجهة الأزمات النفسية التي قد تحدث معهم، وتكيفهم مع أنفسهم والمجتمع الجامعي لزيادة دافعيتهم للتعلم وبالتالي تحقيق الإنجاز الأكاديمي. ومن هذا المنطلق فقد سعينا في بحثنا إلى تسليط الضوء على واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب- عين تموشنت (الجزائر).

مشكلة البحث:

يعد الشباب بما فيه طلبة الجامعة الشريحة الأساسية لكل مجتمع والأكثر حساسية على المستوى الاجتماعي والأكثر استقطابا للأزمات نظرا لما يعانيه من مشكلات واضطرابات نفسية متعددة ناتجة عن الظروف التي تصاحب مراحل الانتقال وما يكتنفها من عدم الاستقرار والقلق والتوتر، وهو ما يجعل الشباب دائما في موقف الإحباط والانسحاب (إبراهيمي، وبن سعد، 2020)، فالتعليم الجامعي يعد مرحلة انتقالية تختلف عن المراحل التعليمية السابقة، حيث يمكن أن يواجه الطالب الجامعي عدم القدرة على التكيف الدراسي، ومحاولة تأكيد الذات والتخطيط للمستقبل والمعاناة في الوسط الجامعي مما يترك أثرا على صحته النفسية. "ولا شك أن هذه الضغوط التي يواجهها الطالب في هذه المرحلة تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها، وإن لم يستطع ومواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، ومن جهة أخرى فإن المرحلة الجامعية بجوانبها المختلفة سواء كانت أكاديمية أو اجتماعية أو أسرية أو نفسية أو سلوكية تمثل مصدرا هاما للضغوط التي يتعرض لها الطلبة، وهذا ما يؤثر بالسلب على صحتهم النفسية التي أصبحت جزءا لا يتجزأ من المنظومة الصحية الجسدية" (براخلية، وبركات، 2021، ص. 447). حيث "انفق العلماء والتربويون على أن الإنسان وحدة جسمية ونفسية، بمعنى أنه ليس هناك نشاط جسمي ولا نشاط نفسي خالص وأن العامل النفسي يؤثر في الجسم وأن العامل الجسمي يؤثر في الصحة النفسية، وفي هذا الصدد يقول أحمد عزت راجح 1979 أن

الإنسان لا يستجيب لبيئته بجسمه فقط ولا بعقله وب نفسه فقط وإنما يستجيب لها بـكله" (حيدر، 2017، ص. 99)، وعليه فإن السلامة الجسمية والعقلية للطالب الجامعي أمر ضروري ملح من أجل التكيف النفسي والاجتماعي مع باقي زملائه وبيئته الدراسية وكذا رفع وتعزيز مستواه الدراسي وتحصيله، وإذا ما تأثرت هذه السلامة نتيجة لأي سبب من الأسباب فإن هذا ينعكس على الطالب بطبيعة الحال (سعدون، وفاضل، 2017، ص. 87)، ومنه تتضح لنا أهمية الصحة النفسية في حياة الطالب الجامعي التي استحوذت على اهتمام كبير من الباحثين في السنوات الأخيرة، فنجد عدة دراسات تناولتها والتي أظهرت تفاوت في مستويات الصحة النفسية لديهم، ومن بينها دراسة براخيلية عبد الغني وبركات عبد الحق (2021): التي كانت أهم نتائجها أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بدرجة عالية من الصحة النفسية، وأنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في درجة الصحة النفسية، ودراسة إبراهيمي وبن سعد (2020): التي توصلت إلى أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى مرتفع من الصحة النفسية، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية، ودراسة دفع الله وبدر (2020): التي توصلت إلى وجود درجة مرتفعة من الصحة النفسية، ووجود فروق دالة إحصائية في درجة الصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الطالبات، ودراسة الأسود الزهرة (2019): التي توصلت إلى أن مستوى الصحة النفسية كان مرتفعاً، وأنه لا توجد فروق في مستواها لدى الطلبة باختلاف جنسهم، ودراسة حيدر ريم (2017): التي توصلت إلى انتشار الصحة النفسية بدرجة جيدة، وعدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس، ودراسة سعدون سميرة وفاضل فايزة (2017): التي توصلت إلى أن الطلبة يعانون من التعاسة النفسية والقلق وخلل في الوظيفة الاجتماعية أي مستوى منخفض من الصحة النفسية، وأنه لا توجد فروق في مستواها تبعاً لمتغير الجنس، ودراسة زناتي (2016): التي توصلت إلى أن الطلبة يشعرون بمستوى فوق المتوسط من الصحة النفسية، ووجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الصحة النفسية، ودراسة غالي مريم (2013): التي توصلت إلى وجود مستوى متوسط للصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستواها حسب متغير الجنس. ونظراً إلى أن الباحثين طالبان جامعتان في مرحلة الدكتوراه وأيضاً من خلال طبيعة عملهما في تدريس طلبة الجامعة والاحتكاك بالمناخ الجامعي فقد لاحظنا أن الطلبة في المرحلة الجامعية يواجهون بعض الصعوبات والتي تكون مصدراً للضغط وكثرة الأعمال التي يكلف بها الطلبة والامتحانات، وسوء إدارة الوقت والعلاقات مع الزملاء والأساتذة والتعامل مع مقتضيات الوسط الجامعي بأنظمته وقوانينه والمشكلات النفسية والعاطفية والأسرية ما يجعلهم يعانون من مشكلات نفسية تظهر في مجموعة من الأعراض كالقلق

والإحباط والتشاؤم، والابتعاد عن الأسرة والضغوط النفسية التي تؤثر على صحتهم النفسية. وبناءا على ما سبق فقد عمدنا إلى تسليط الضوء على الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة في إطار التساؤلات التالية:

- ❖ ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب- عين تموشنت (الجزائر)؟
- ❖ هل توجد فروق في مستوى الصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب- عين تموشنت (الجزائر)؟

فرضيات البحث:

❖ يوجد مستوى مرتفع من الصحة النفسية لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب- عين تموشنت (الجزائر).

❖ توجد فروق في مستوى الصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب- عين تموشنت (الجزائر).

أهداف البحث:

لقد سعينا من خلال هذا الموضوع إلى تحقيق أهداف نوجزها في الآتي:

- ❖ الكشف عن واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب- عين تموشنت (الجزائر).
- ❖ الكشف عن الفروق في مستوى الصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب- عين تموشنت (الجزائر).

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي في أن موضوع الصحة النفسية يساهم في رفع الدافعية للتعلم وتحقيق التفوق في المسار الدراسي للطلاب الجامعي، ونلخصها فيما يلي:

- ❖ استهداف البحث شريحة هامة من شرائح المجتمع وهي طلبة الجامعة.
- ❖ استفادة الباحثين من البحث لفتح الآفاق لدراسة موضوع الصحة النفسية في مختلف الميادين.
- ❖ الاستفادة من النتائج المتحصل عليها واستغلالها في تحسين مستوى الصحة النفسية للطلاب الجامعي.

❖ محاولة الخروج بتوصيات واقتراحات تساعد الجامعة على بناء برامج إرشادية وقائية وعلاجية تعمل على تحسين الحالة النفسية للطلبة الجامعيين ورفع مستوى الصحة النفسية لديهم.

حدود البحث:

- ❖ الحدود الموضوعية: ركز البحث على معرفة واقع الصحة النفسية.
- ❖ الحدود البشرية: تم تطبيق البحث على عينة من طلبة الجامعة.

❖ **الحدود المكانية:** جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت.

❖ **الحدود الزمنية:** تم تطبيق البحث خلال شهر جوان 2023.

مفاهيم ومصطلحات البحث:

الصحة النفسية: نقصد بها في بحثنا قدرة الطلبة الجامعيين على التكيف مع ذاتهم ومع الآخرين ومع المحيط الجامعي، وعدم معاناتهم من القلق والتعاسة النفسية وخلل في الوظيفة الاجتماعية وهي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الممرضين من خلال إجاباتهم على مقياس الصحة النفسية **GHQ-12** المطبق في البحث.

طلبة الجامعة: يقصد بهم مجموعة الطلبة (الذكور والإناث) الذين يدرسون في جامعة بلحاج بوشعيب- عين تموشنت، (الجزائر) والمسجلين نظاميا خلال السنة الجامعية 2022-2023.

الدراسات السابقة ذات الصلة:

هناك العديد من الدراسات التي تطرقت لموضوع الصحة النفسية للطلبة الجامعيين، وفيما يلي سنعرض بعضا منها:

1. دراسة غالي مريم (2013): بعنوان "الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة - دراسة مقارنة بين طلبة العلوم الاجتماعية وطلبة علوم وتكنولوجيا"، هدفت هذه الدراسة إلى قياس الصحة النفسية ومعرفة مستوياتها والفروق بين طلبة الجامعة من خلال أبعادها في ضوء ثلاثة متغيرات (الجنس، التخصص الدراسي، الإقامة الجامعية)، وذلك بإتباع المنهج الوصفي التحليلي المقارن، واعتمدت الدراسة مقياس الصحة النفسية، طبق على عينة قدرت بـ 213 طالب، وأهم ما توصلت إليه الدراسة أنه: يوجد مستوى متوسط للصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوياتها حسب متغير الجنس.

2. دراسة بلقندوز زينب (2017): بعنوان "واقع الصحة النفسية لدى طلبة عبد الحميد بن باديس - مستغانم"، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على واقع الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة ودراسة الفروق بين الطلبة فيما يخص الصحة النفسية على ضوء متغير الجنس، وذلك بإتباع المنهج الوصفي، واعتمدت الدراسة مقياس **كولديبيرغ** للصحة النفسية، طبق على عينة قدرها 55 طالب وطالبة من تخصص علم النفس، توصلت الدراسة إلى أنه: يوجد مستوى عالي من الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، وأن الطالبات يتمتعن بمستويات مرتفعة من الصحة النفسية مقارنة بالذكور.

3.دراسة زناتي (2016): هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مستغانم، تم الاعتماد على مقياس الصحة النفسية لبشري العكايشي. وتم تطبيقه على عينة عشوائية مكونة من 100 طالب وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن الطلبة يشعرون بمستوى متوسط من الصحة النفسية، بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الصحة النفسية لصالح الإناث (براخلية، وبركات، 2021، ص. 449).

4.بن الصغير عائشة وبوداود حسين (2017): بعنوان "مستوى الصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية وقسم علم النفس: دراسة ميدانية بجامعة عمار ثليجي بالأغواط"، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الصحة النفسية وبعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي كالجنس والحالة الاجتماعية، وذلك بإتباع المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم تطبيق مقياس الصحة النفسية على عينة مكونة من 200 طالب وطالبة، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن: طلبة كلية العلوم الاجتماعية وقسم علم النفس يتمتعون بمستوى فوق المتوسط من الصحة النفسية، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في درجة الصحة النفسية.

5.دراسة حيدر ريم عطية (2017): بعنوان "مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية- الجامعة الأسمرية: دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية"، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، بإتباع المنهج المقارن، واستخدام مقياس الصحة النفسية تم إعداده من طرف الباحثة، طبق على عينة مكونة من 70 طالب وطالبة ملتحقين بكلية التربية- الجامعة الأسمرية، وأهم ما توصلت إليه الدراسة: وجود انتشار للصحة النفسية لدى أفراد العينة بدرجة جيدة، وعدم وجود فروق بين درجات الطلاب في مقياس الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

6.دراسة سعدون سمية وفاضل فايزة (2017): بعنوان "مؤشرات الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين في ضوء مجموعة من المتغيرات طلبة جامعة تلمسان نموذجاً"، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مؤشرات الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين في ضوء مجموعة من متغيرات الخلفية الفردية، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وذلك باستعمال مقياس الصحة النفسية الذي تم تطبيقه على عينة تتكون من 42 طالب جامعي، وأهم ما تم التوصل إليه أن طلبة الجامعة يعانون من التعاسة النفسية والقلق وخلل في الوظيفة الاجتماعية أي مستوى منخفض من الصحة النفسية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستواها تعزى لمتغير الجنس.

7. دراسة الأسود الزهرة (2019): بعنوان "مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي". هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الوادي، والكشف عن ما إذا كانت هناك فروق في مستوى الصحة النفسية لديهم تعزى إلى المتغيرات (الجنس، التخصص الدراسي، المستوى الدراسي)، بإتباع المنهج الوصفي، وذلك باستعمال مقياس الصحة النفسية، حيث تكونت العينة من 80 طالب وطالبة، وأهم ما أظهرت النتائج أن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة كان مرتفعاً، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستواها لدى الطلبة باختلاف جنسهم.
8. إبراهيمي صالح الدين وبن سعد أحمد (2020): بعنوان "الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة: دراسة ميدانية على طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة يحي فارس - المدينة، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستويات الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، وأثر كل من متغير الجنس والحالة العائلية والإقامة والمستوى الأكاديمي، تم إتباع المنهج الوصفي التحليلي، واعتماد مقياس الصحة النفسية طبق على عينة مكونة من 99، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى مرتفع من الصحة النفسية، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس.
9. دراسة دفع الله أسماء وبدر زينب الطاهر (2020): بعنوان "الصحة النفسية وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى طلاب وطالبات الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم (السودان)، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الصحة النفسية وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى طلاب وطالبات الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم، حيث تم إتباع المنهج الارتباطي، واعتماد مقياس الصحة النفسية ومقياس سمات الشخصية، وقد بلغ حجم العينة 466 طالب وطالبة، وأهم ما توصلت إليه الدراسة: وجود درجة مرتفعة من سيادة الصحة النفسية وسط طلاب وطالبات الجامعات، ووجود فروق دالة إحصائية في درجة الكلية للصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس حيث طلبة يتمتعون بالصحة النفسية بصورة أكبر من الطالبات.
10. دراسة براخلية عبد الغني وبركات عبد الحق (2021): بعنوان "الصحة النفسية لدى عينة من طلبة قسم العلوم الاجتماعية بجامعة تيارت: دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الشخصية"، هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف واقع الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، بإتباع المنهج الوصفي، تم الاعتماد على مقياس الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة لأبو أسعد (2001) يتكون من 15 عبارة، طبق على عينة مكونة من 300 طالب من قسم العلوم الاجتماعية، وأهم ما توصلت إليه الدراسة: أن أفراد

عينة الدراسة يتمتعون بدرجة عالية من الصحة النفسية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في درجة الصحة النفسية.

الإطار النظري:

1/ مفهوم الصحة النفسية: تباينت الآراء حول موضوع الصحة النفسية واختلفت باختلاف وتعدد المهتمين بهذا المجال، وفي ما يلي سنتطرق إلى أهم التعاريف المتعلقة بالصحة والصحة النفسية:

الصحة حسب المنظمة العالمية للصحة (2009) تعرفها: على أنها حالة من السلامة البدنية، والعقلية والاجتماعية، لا مجرد المرض أو العجز (نشأت، 2017، ص.318). فالصحة هي خلاف المرض والصحة في الشيء: سلامته مما يفسده ويبطله (غالي، 2014، ص. 13). فالصحة حسب (Hurrelman, 1988) إنها حالة من التوازن الواجب تحقيقها في كل لحظة من لحظات الحياة. إنها النتيجة الراهنة لبناء كفايات التصرف والحفاظ عليها التي يمارسها الإنسان نفسه (رضوان، 2009، ص. 25). وحسب (Belkacem & Montcharmont, 2005): الصحة هي محور اهتمامات الجميع، فالصحة اليوم لا تتعلق فقط بغياب المرض، بل تتعلق أكثر بفكرة الرفاهية (2008, 36, Laureoudot). أما **الصحة النفسية** يعرفها زهران (2005): بأنها حالة دائمة نسبيا، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته)، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية (ص. 09). أما حسب القوسي (1952) الصحة النفسية: هي التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان، مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية (ص. 06). يعرف البعض الآخر الصحة النفسية بأنها توافق الفرد توافقا سليما للحياة والتعايش مع الآخرين والشعور بالسعادة والراحة النفسية مع نفسه ومع الآخرين (كريم، 2012، ص. 14). ويعرفها منسي (2001) بأنها تعني وجود الإرادة لدى الفرد وقدرته على التوفيق بين مطالب الجماعات التي ينتمي إليها ومتطلباته وحاجاته الذاتية (ص. 21). الصحة النفسية: حالة التكيف والتوافق والانتصار على الظروف والمواقف التي يعيشها الشخص في سلام حقيقي مع نفسه وبيئته والعالم من حوله (مجذوب، 2016، ص. 165). يعرفها (التميمي، 2013) بأنها حالة يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا ويشعر بالسعادة والكفاية والراحة النفسية، ويكون قادرا على تحقيق ذات هو استغلال قدراته واستثمار طاقاته، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وإدارة الأزمات النفسية، وتكون شخصيته سوية متكاملة ويكون سلوكه عاديا (خليفة، 2018، ص. 46). الصحة النفسية هي امتلاك القدرات والمهارات التي تمكن الفرد من مواجهة التحديات

اليومية بالشكل المناسب، أي القدرة على التعامل مع مطالب الحياة اليومية دون أن يرهق الفرد نفسه، وببذل طاقته وفق متطلبات الموقف فيشعر بالكفاية والسعادة. لذلك تقارن الصحة النفسية بتوكيد الفرد لشخصيته ومفهومه لذاته، ونظرته الموضوعية لقدراته ومتطلبات العالم الذي يحيط به (القص، وبن غزفة، 2022، ص. 664). وحسب (Sartorius, 2002): فإن الصحة النفسية لا وجود لها من تلقاء نفسها، فهي جزء لا يتجزأ وأساسي من الصحة العامة والتي يمكن تعريفها بأنها غياب المرض الذي يسمح للفرد بالأداء الكامل لجميع وظائفه أو هي حالة من التوازن داخل الذات و بين الفرد و نفسه وبيئته المادية (03, 2013, Bhugra &Till &Sartorius). وفي نفس السياق يعرفها (Bernard, H, 1970) الصحة النفسية بأنها: توافق الأفراد مع أنفسهم ومع العالم بشكل عام بالحد الأقصى من الفعالية والرضا والبهجة والسلوك الاجتماعي المقبول والقدرة على مواجهة الحياة وتقبلها، وقدرة الفرد (الثبات) الذهني والعاطفي والاجتماعي في أي بيئة وفي مختلف الظروف (غانم، 2009، ص. 46). ومن خلال التعاريف السابقة يمكن القول أن الصحة النفسية أعمق من كونها غياب العجز أو المرض النفسي فقط بل تتعداها إلى أمور أخرى تتمحور حول قدرة الفرد على التوافق النفسي والاجتماعي والتكيف مع مختلف مقتضيات الحياة والتمتع بقدر من الاتزان الانفعالي.

2/ المفاهيم الأساسية المرتبطة بالصحة النفسية:

1-2 القلق: عرف "مسرمان" Masserman القلق بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف ومعنى ذلك أن القلق ما هو إلا مظهر من مظاهر العمليات الانفعالية المتداخلة التي تدخل خلال الإحباط والصراع. ويمكن القول أن القلق العادي أو الموضوعي قد لا يشكل خطرا كبيرا على الإنسان وربما في بعض الأحيان هو يحتاجه للعمل أكثر، لكن إذا أصبح القلق متكرر ويتخذ شكله المرضي، فقد يؤثر على عافية وصحة الفرد النفسية، فلاشك أن نوبات القلق المتكررة قد تؤدي به إلى أمور أخرى تمهد لإصابته بفقدان الصحة النفسية.

2-2 الإحباط: إن المقصود بالإحباط أي نشاطها دف مع عدم بلوغ الهدف نتيجة لوجود عائق وما يتبع ذلك من آثار حركية ووجدانية نتيجة الشعور بالهزيمة والفشل وخيبة الأمل. وهو عملية تتضمن إدراك الفرد ما يعيق إشباع حاجة له أو توقع حدوث هذا العائق في المستقبل، مع تعرض الفرد من جراء ذلك لنوع من أنواع التهديد. إن كثرة العوائق التي تحول دون إشباع الفرد لحاجاته وتواصلها قد يؤدي به فقدان صحته النفسية واستمرار تعرض الفرد لإحباط قد يؤدي به إلى فقدان توازنه وثقته بنفسه والعديد من المشاكل التي تؤثر في صحته النفسية.

2-3 التكيف: يعرف " الرفاعي " 1912 التكيف بأنه مجموعة من ردود الأفعال التي يعد لها الفرد بناءه النفسي وسلوكه ليستجيب إلي شروط محيطه محدودة أو خبرة جديدة ومن الشروط الأساسية لعملية التكيف هي إشباع حاجات الفرد وحصوله على التوازن البيولوجي والنفسي بحيث أن الحاجات هي الأساس في السلوك والتكيف في الحياة. الصحة النفسية والتكيف هما عمليتان حركيتان نشطتان مستمرتان، الصحة النفسية هي دليل عملية التكيف والعكس صحيح، إن ساء أحدهما فإن الآخر يسوء وإن حسن أحدهما فإن الآخر يكون حسنا وهما مفهومان يهدفان إلى تحقيق التوازن عند الفرد.

2-4 الصراع: هو حالة تصادم الدوافع والحوافز وفيها يكون للفرد الاختيار بين هدفين أو موقفين متكافئين بالقوة ومتناقضين بالاتجاه، والسمة الغالبة في الصراع النفسي هو أن الفرد الذي يتوجب عليه الاختيار يشق عليه أن يحسم الصراع لصالحه أو لصالح أي الاختيارين، وفي الصراع العادي لا يشعر الفرد باللوم أو التردد وهو يختار بل تتم المفاضلة تلقائيا. إن الصراع النفسي الذي يعاني منه الفرد يجعله في حالة توتر بينما يفرض عليه وما يريده، فهو بذلك تربة خصبة لنشوء شخصية مهددة بالاضطراب وفقدان الصحة النفسية.

2-5 المرض النفسي: يعتبر المرض النفسي حالة نفسية تصيب تفكير الإنسان أو مشاعره أو حكمه على الأشياء أو سلوكه أو تصرفاته إلى حد يستدعي التدخل لرعاية هذا الإنسان ومعالجته في سبيل مصلحته الخاصة وكذا مصلحة الآخرين من حوله ورعاية هذا الشخص ضرورة جدا وهو يندرج ضمن الضعفاء، حيث يفقد القدرة على إدارة حياته ويعجز عن التكيف مع الظروف المحيطة به بسبب مرضه. تعتبر الصحة النفسية والمرض النفسي مفهومين متضادان فالشخص المريض نفسيا لا يستطيع أن يبرز بشكل سليم في حين أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية يستطيع التغلب على كل ما يعوق تحقيقه لذاته ولأهدافه، والمرض النفسي يعبر عن شخصية مفتقدة لعافيته النفسية، والصحة النفسية تعبر عن شخصية بعيدة عن المرض النفسي (فرطاس، 2017، ص. 94-99).

3/ مظاهر الصحة النفسية: لكي يمكن القول أن الفرد يتمتع بصحة نفسية سليمة يجب توافر بعض السمات وهي:

- ❖ غياب الصراع النفسي الحاد أي الصراع الخارجي والداخلي.
- ❖ النضج الانفعالي، بحيث يعبر الفرد عن انفعالاته بصورة متزنة.
- ❖ الدافعية الإيجابية للإنجاز التي تدفع الفرد للقيام بأعمال تحقق له النجاح.

❖ التوافق النفسي المتمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة، بحيث يستطيع الفرد الحصول على الإشباع اللازم لحياته مع مراعاة ما يوجد في البيئة المحيطة من متغيرات (أحمد أبو العمرين، 2008، ص. 20).

4/ خصائص الفرد المتمتع بالصحة النفسية: لكي يمكن القول أن فردا ما يتمتع بقدر وافر من الصحة النفسية يجب توافر بعض الخصائص لدى ذلك الفرد منها:

❖ التوافق: ويضم جانبين التوافق الاجتماعي ويشمل التوافق الأسري والمدرسي والمهني والاجتماعي بمعناه الواسع وأيضا التوافق الشخصي وهو الرضا عن النفس (دياب، 2006، ص. 42).

❖ الشعور بالسعادة مع النفس: ودلائل ذلك الراحة، الأمن، الثقة، احترام الذات، تقبل الذات، التسامح مع الذات، والطمأنينة (أحمد أبو العمرين، 2008، ص. 21).

❖ الشعور بالسعادة مع الآخرين: ودلائل ذلك: حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، ووجود تسامح نحو الآخرين والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة "الصدقات الاجتماعية"، والانتماء للجماعة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين والاستقلال الاجتماعي، والسعادة الأسرية، والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية (دياب، 2006، ص. 42).

❖ تحقيق الذات واستغلال القدرات: ودلائل ذلك فهم النفس، التقييم الواقعي للقدرات والإمكانات، تقبل نواحي القصور، احترام الفروق بين الأفراد، تنوع النشاط وشموله، تقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعيا، تقدير الذات حق قدرها، وبذل الجهد في العمل والرضا عنه والكفاية والإنتاج.

❖ القدرة على مواجهة مطالب الحياة: ودلائل ذلك النظرة السليمة للحياة ومشاكلها العيش في الحاضر والواقع، مرونة في مواجهة الواقع، بذل الجهد في حل المشاكل، القدرة على مواجهة الإحباطات اليومية، تحمل المسؤوليات الشخصية والاجتماعية، الترحيب بالأفكار الجديدة، السيطرة على البيئة والتوافق معها.

❖ التكامل النفسي: ودلائل ذلك الأداء الوظيفي الكامل المتناسق للشخصية جسديا وعقليا واجتماعيا ودينيا، التمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي.

❖ **العيش في سلامة وسلام:** ودلائل ذلك التمتع بالصحة النفسية والجسمية والاجتماعية، السلم الداخلي والخارجي، الإقبال على الحياة والتمتع بها، التخطيط للمستقبل بثقة وأمان (أحمد أبو العمرين، 2008، ص. 21-22).

5/ **مناهج أساسية في الصحة النفسية:** هناك ثلاثة مناهج أساسية في الصحة النفسية تتمثل في:

❖ **المنهج النمائي أو الإنشائي:** يتضمن بذل الجهد والسعي لزيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الأصحاء العاديين حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى من الصحة النفسية وذلك عن طريق دراسة إمكانية وقدرات الأفراد والجماعات وتوجيهها للتوجيه السليم (كريم، 2012، ص. 19).

❖ **المنهج الوقائي:** ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقينهم من أسباب الأمراض النفسية بتعريفهم بها وإزالتها وللمنهج الوقائي مستويات ثلاثة: تبدأ بمحاولة منع حدوث المرض، ثم محاولة تشخيصه في مرحلته الأولى، ثم تقليل أثر إعاقته (العرير، 2010، ص. 16).

❖ **المنهج العلاجي:** ويتضمن توفير الإمكانيات والخدمات العلاجية المناسبة التي تساعد الفرد على تنمية قدراته واستعداداته من خلال توفير المعالجين والمرشدين النفسيين بهدف التقليل من الآثار السيئة المرتبة، والوصول إلى التوافق النفسي والصحة النفسية (الركيبي، 2019، ص. 10).

❖ **علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية،** ويهتم هذا المنهج بأسباب المرض النفسي وأعراضه وتشخيصه وطرق علاجه (سعدون وفاضل، 2017، ص. 91).

6/ **معايير الصحة النفسية:** معايير الصحة النفسية هي المحكات التي تساعدنا على معرفة الفرق بين السلوك السوي والسلوك غير السوي وقد ذكرها (الداهري، 2010) كما يلي:

❖ **المعيار الشخصي (الذاتي):** يقوم هذا المعيار على التقرير الذاتي للفرد، فإذا كان الشخص راضيا عن حياته إلى حد ما ولا يعاني من خبرات تعكر صفو حياته، فإننا نحكم عليه بشكل تلقائي بأنه شخص سوي طبقا لهذا المعيار هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين يعانون إحباطا أو خوفا ما فإن مشاعرهم وأفكارهم أو أفعالهم تعتبر شاذة وغير سوية ويحتاجون إلى معاملة خاصة على أساس أنهم يعانون من اضطراب ما في شخصيتهم أو في علاقاتهم بالآخرين.

❖ **المعيار الإحصائي:** يقصد به توزيع الأفراد على المنحنى الاعتدالي، ويتم ذلك في الغالب بعد تطبيق الاختبارات والمقاييس النفسية التي تقيس سمة معينة من سمات الشخصية، وباعتبار أن كل الخصائص تتبع في توزيعها المنحنى الاعتدالي، حيث نجد أن الأشخاص العاديين أو الأسوياء يمثلون الغالبية ويقعون وتتركز درجاتهم حول المتوسط، أي في منتصف المنحنى، بينما الأفراد غير العاديين أو الشواذ فإنهم سوف يكونون على طرفي المنحنى، وبالتالي يمثلون الأقلية، إلا أن المعيار الإحصائي يعتبر غير ثابت نسبيا بالنسبة للمعايير السائدة في مجتمع ما.

❖ **المعيار الاجتماعي:** ويتبنى هذا المعيار وجهة النظر القائلة إن لكل مجتمع ثقافة معينة، وتحكمه معايير سلوكية اجتماعية تتحكم في تفاعلات الأفراد، كما أن لكل ثقافة مجتمع محرماتها، وعلى الفرد أن يلتزم بهذه المعايير لكي يحقق سلوكه السوي، فإذا خرج عنها اعتبر شخصا شاذا وغير سوي، كما أن التزام الفرد الشديد بالمعايير السائدة في المجتمع قد تجعله غير قادر على تقبل التغيرات التي تحدث في مجتمعه.

❖ **المعيار التلاؤمي:** في هذا المعيار يتحدد السلوك السوي وغير السوي من خلال مساعدة الفرد على تحقيق النضج المطلوب، وتحقيق الفرد لذاته، فالدافع لإدراك الجهد الكامل الذي يبذله الفرد يعتبر بمثابة عامل هام لتحديد السلوك السوي والسلوك غير السوي، وما يميز هذا المعيار أنه يشجع الأفراد على أن تنمو شخصياتهم من خلال إدراكهم لأنفسهم كأشخاص أسوياء (براخلية وبركات، 2021، ص. 452).

وهناك من حدد معايير عامة للصحة النفسية أهمها:

❖ درجة تقبل الفرد للحقائق المتعلقة بقدراته واستعداداته وحالته الجسمية والعقلية أي مدى رضاه أو عدم رضاه عن نفسه.

❖ درجة ونوع علاقاته بالمجتمع المحيط به سواء كان هذا المجتمع أسرته أو محيط عمله أو دراسته.

❖ درجة إقباله على الحياة والقيام وتقبله لعمله.

❖ درجة طموحه وشجاعته وثبات اتجاهاته الفردية.

❖ درجة قدرة الفرد على الموازنة بين حاجاته الجسمية والنفسية وبين متطلبات المجتمع حوله والحدود التي يعيشها في هذا المجتمع كقواعد للضبط (كريم، 2012، ص. 18).

7/ مستويات الصحة النفسية: حسب "محمد أحمد عبد الخالق" فإنه يمكن تحديد خمس مستويات للصحة النفسية:

- ❖ **المستوى الراقى:** وهم أصحاب الأنا القوي أو السلوك القويم أو التوافق المرتفع، أو المحققون لذواتهم، وتبلغ نسبة الأفراد في هذه المجموعة 02.5% تقريبا.
- ❖ **المستوى فوق المتوسط:** وهم يقلون عن المستوى الأول قليلا، ولهم سلوك جيد وتبلغ نسبتهم 13.5% تقريبا.
- ❖ **المستوى العادي:** وهم يقعون في موقع وسط بين الصحة النفسية المرتفعة والمنخفضة، لديهم جوانب قوى ونواحي ضعف، وتبلغ نسبتهم 68% ويمثلون أكبر فئة.
- ❖ **المستوى الأقل من المتوسط:** وهم من يقلون عن المستوى العادي في الصحة النفسية ويتسمون بدرجة من سوء التوافق والسلوك الغير المقبول، وهم الفاشلون في تحقيق ذواتهم، وتبلغ نسبتهم 13.5% تقريبا.
- ❖ **المستوى المنخفض:** ولهم أقل درجة من سوق التوافق، وأعلى اضطراب في السلوك، لديهم مشكلات معقدة، ويمكن أن يصبحوا خطرا على أنفسهم وعلى الآخرين، ولذا فهم يتطلبون العزل في المؤسسات الخاصة، وتبلغ نسبتهم 02.5% تقريبا (سعدون وفاضل، 2017، ص. 91-92).

8/ مقومات الصحة النفسية:

- ❖ **الفاعلية:** وتعني تحقيق الأهداف والتغلب على المشكلات أو القدرة على حلها بأساليب إيجابية.
- ❖ **الكفاءة:** وتعني حسن استغلال الطاقات والإمكانات للحصول على أفضل مردود مقابل الجهد المبذول في توظيف الطاقات على عكس المرضى الذين يبذلون طاقاتهم.
- ❖ **المواءمة:** وتعني التلاؤم مع الواقع وتقديره على عكس المرضى الذين تضطرب وظيفة الواقع لديهم ويعجزون عن التعامل الإيجابي معه.
- ❖ **المرونة:** وهي القدرة على إيجاد البدائل والتكيف الإيجابي مع الضغوطات أو تحمل الإحباط، والقدرة على الإبداع والخروج عن المألوف في أنماط التفكير والتعلم والتغيير، وتعتبر المرونة من أكبر مؤشرات الصحة النفسية، وذلك على عكس المرضى الذين يتصفون بالتصلب والتمطية والأحادية.
- ❖ **التكيف:** ويمكن تلخيصه في المعادلة التالية، تغيير ما يقبل التغيير ويجب تغييره، وتقبل ما لا يجب تغييره، والتكيف مع ما لا يمكن تغييره، والقدرة على التمييز بين هذه الحالات الثلاث.

❖ **فعالية التفاعل الاجتماعي:** من خلال مرونة الأدوار والمشاركة الوجدانية، والقدرة على حسن اختيار العلاقات وإدارة التفاعلات، وهو أيضا يسير في اتجاه نمائي على عكس النكوص والتصلب والعجز المرضي، ويطلق على كل هذا مصطلح الكفاءة الاجتماعية والذي أصبح يسمى في الوقت الراهن بالذكاء الاجتماعي الذي أصبح يحتل مكانة بارزة في مقومات الصحة النفسية (براخلية وبركات، 2021، ص. 452-453).

المنهجية: إجراءات البحث وأدواته

منهج البحث:

نظرا لطبيعة الموضوع والأهداف التي يسعى إلى تحقيقها تم الاعتماد على **المنهج الوصفي التحليلي**، الذي يقوم على دراسة الظاهرة ووصفها كما توجد في الواقع والتعبير عنها كما ونوعا، من أجل تحليل البيانات وقياسها وتفسير ووصف نتائجها.

المجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من طلبة جامعة بلحاج بوشعيب- عين تموشنت (الجزائر) والذين بلغ عددهم 13000 طالب، ونظرا لصعوبة الإحاطة بكافة المفردات لكبر حجم المجتمع وضيق الوقت، وتحقيقا لأهداف البحث تم اختيار عينة بطريقة العينة غير الاحتمالية العينة العرضية (حيث تم اختيار أفراد العينة من الجامعة من خلال الصدفة المحضة) فقد تم توزيع 70 استبيان استرد منها 56 استبيان وبعد فحصها تم استبعاد 6 منها نظرا لعدم جدية الإجابة عنها ما جعلها غير صالحة للتحليل الإحصائي، وبذلك بلغ عددهم 50 طالب وطالبة من مختلف التخصصات والمستويات الدراسية الجامعية.

خصائص عينة البحث:

لقد تكونت العينة من 50 طالب تم اختيارهم بطريقة عرضية، والجدول التالي يبين خصائص أفراد عينة البحث:

الجدول رقم (1): يبين خصائص عينة البحث

الجنس	التكرار	النسبة %	السن (سنة)	التكرار	النسبة %	المستوى الدراسي	التكرار	النسبة %	الحالة الاجتماعية	التكرار	النسبة %
نكر	21	42	20 وأقل	25	50	ليسانس	33	66	أعزب	29	58
			21-30	13	26				متزوج	18	36

2	1	أرمل	24	12	ماستر	18	9	40-31	58	29	أنثى
4	2	مطلق	10	5	دكتوراه	6	3	41 فما فوق			
100	50	المجموع	100	50	المجموع	100	50	المجموع	100	50	المجموع

يبين الجدول رقم (1) خصائص عينة البحث، حيث يتوزع أفراد العينة حسب متغير الجنس إلى الذكور بنسبة 42%، بينما تقدر نسبة الإناث بـ 58% وهي أعلى نسبة. وحسب السن فإن الفئة الذين تتراوح أعمارهم ما بين (20 وأقل) تمثل أعلى نسبة مقدرة بـ 50%، وتليها فئة (21-30) سنة بنسبة 26% ثم تليها فئة (31-40) سنة بنسبة 18% في حين تأتي الفئة العمرية (41 فما فوق) في المرتبة الأخيرة بنسبة تقدر بـ 6%. أما فيما يخص المستوى الدراسي بلغت نسبة مستوى ليسانس أكبر نسبة مقدرة بـ 33%، وتليها فئة الأفراد الذين لهم مستوى ماستر بنسبة 24%، بينما تقدر نسبة الذين لديهم مستوى دكتوراه بـ 10%. بينما حسب الحالة الاجتماعية يتضح أن أغلب أفراد العينة ينتمون إلى فئة أعزب حيث قدر ذلك بنسبة 58%، و 36% منهم متزوجين، في حين تمثل نسبة المطلقين 4% ويليهما الأرامل بأقل نسبة قدرها 2%.

أداة البحث:

تم استخدام الاستبيان كأداة رئيسة لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بالبحث، حيث انقسمت إلى قسمين: القسم الأول: يتعلق بالمتغيرات الشخصية لعينة الدراسة والمتمثلة في (الجنس، السن، الحالة الاجتماعية). القسم الثاني: يتعلق بمتغير الصحة النفسية، حيث تم الاعتماد على مقياس خاص بالصحة النفسية GHQ-12 قام بإعداده "غولديبيرج" و"وليامز" سنة 1991، وهو من المقاييس المشهورة التي تستخدم باعتبارها أداة سهلة وسريعة لتمييز الأفراد الذين يحتمل أن يعانون من اضطرابات نفسية غير ذهانية يتكون من ثلاثة أبعاد: بعد التعاسة النفسية، بعد القلق، بعد الوظيفة الاجتماعية، ولقد تمت ترجمته إلى اللغة العربية وهو مأخوذ من دراسة بلعظم نادية (2012) حول الصحة النفسية وعلاقتها بالتدين دراسة ميدانية بجامعة وهران. يتكون هذا الاستبيان من 12 بنداً يُجاب عنها بأسلوب تقريرى ضمن أربع بدائل تأخذ درجات كالتالي: دائما (4)، غالبا (3)، أحيانا (2)، نادرا (1). وبذلك فإن الدرجة الكلية للاستبيان في حدها الأعلى (48)، وفي حدها الأدنى (12) وبمتوسط فرضي $(2,5 \times 12 = 30)$ درجة).

الخصائص السيكومترية لأداة البحث:

1. الصدق: لقد اعتمدت الباحثتان لدراسة صدق الاستبيان على صدق الاتساق الداخلي: وذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون بين كل بعد والمؤشر العام بالاعتماد على البرنامج الإحصائي spss (نسخة 22)، وقد أظهرت النتائج أن معاملات الارتباط مقبولة ودالة إحصائيا وهذا ما يتبين من خلال الجدول التالي:

الجدول رقم (2): يبين ارتباط كل بعد والدرجة الكلية للصحة النفسية

البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التعاسة النفسية	0,964**	0,01
القلق	0,862**	
الوظيفة الاجتماعية	0,920**	

يبين الجدول رقم (2) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين 0,86 و 0,96 وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,01، وهذا يدل على وجود اتساق داخلي بين الأبعاد ومتغير الصحة النفسية، فكلما كان معامل الارتباط يقترب من 1 كلما كان المقياس صادقاً.

2. الثبات: تم التأكد من ثبات الاستبيان بطريقتين وهما كالتالي:

أ. معامل ألفا كرونباخ (Alfa Cronbach): تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ على مستوى الأبعاد والاستبيان الكلي باستعمال البرنامج الإحصائي spss (نسخة 22)، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (3): يبين قيم معاملات الثبات ألفا كرونباخ

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
التعاسة النفسية	4	0,807
القلق	4	961,0
الوظيفة الاجتماعية	4	0,825
الاستبيان الكلي	12	953,0

يبين الجدول رقم (3) أن قيم معاملات الثبات ألفا كرونباخ بالنسبة لأبعاد استبيان الصحة النفسية كانت مرتفعة حيث تراوحت بين (0,807-0,961)، وقد كان معامل الثبات ألفا كرونباخ للاستبيان مرتفعاً حيث بلغت قيمته (0,953) مما يبين تناسق فقرات الاستبيان وتمتعه بدرجة جيدة من الثبات.

ب. طريقة التجزئة النصفية: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين الفقرات ذات الأرقام الفردية وذات الأرقام الزوجية (R) باستعمال البرنامج الإحصائي spss (الإصدار رقم 22)، فتحصلنا على 0,902 وبعد ذلك تم تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون التالية: $\frac{2R}{R+1}$ فتحصلنا على 0,948 وهو ثبات مرتفع.

الأساليب الإحصائية المستعملة:

لتحقيق أهداف البحث وتحليل البيانات التي تم تجميعها تم توظيف مجموعة من الأساليب الإحصائية في معالجة المعطيات وهذا باستعمال البرنامج الإحصائي spss (نسخة 22) والتي تمثلت في ما يلي:

- ✓ التكرارات والنسب المئوية: لإعداد مواصفات العينة.
- ✓ المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية: لتحليل استجابات أفراد العينة.
- ✓ معامل الارتباط بيرسون: لحساب صدق الاتساق الداخلي للاستبيان.
- ✓ معامل ألفا كرومباخ: لتقدير الثبات.
- ✓ اختبار T لعينة واحدة: للكشف عن مستوى الصحة النفسية لأفراد العينة.
- ✓ اختبار T لعينتين مستقلتين: لاختبار الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين.

النتائج:

1. نتائج الفرضية الأولى: تنص على وجود مستوى مرتفع من الصحة النفسية لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب- عين تموشنت (الجزائر).

بعد تفريغ الاستمارات قامت الباحثتان باستخدام اختبار ت (T) لعينة واحدة للكشف عن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة كما هو موضح بالجدول التالي:

الجدول رقم (4): يبين الفرق المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الصحة النفسية

الدرجة الكلية	حجم العينة	المتوسط الحسابي للأفراد	الانحراف المعياري	الفرق بين متوسط الأفراد والمتوسط الفرضي	المتوسط الفرضي للمقياس 30		
					قيمة ت (T)	درجة الحرية	الدلالة المعنوية sig
الصحة النفسية	50	29,420	10,079	-0,58	20,639	49	0,000

يبين الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة على مقياس الصحة النفسية بلغت 29,420 وأنها أقل تماما من قيمة المتوسط الفرضي الذي يفرضه هذا المقياس والمقدرة ب: 30 وبناءا عليه يمكن القول أن مستوى الصحة النفسية منخفض لدى أفراد عينة الدراسة، ومنه تم رفض الفرضية التي تنص على وجود مستوى مرتفع من الصحة النفسية لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب- عين تموشنت (الجزائر).

2. نتائج الفرضية الثانية: توجد فروق في مستوى الصحة النفسية تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب- عين تموشنت (الجزائر).

الجدول رقم (5): يبين الفرق في مستوى الصحة النفسية تبعا لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت" المحسوبة	مستوى الدلالة Sig
الصحة النفسية	نكر	21	38,86	5,910	0,34	0,013
	أثنى	29	28,33	7,485		

من خلال الجدول رقم (5) يتضح أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 0,352 وبلغ مستوى الدلالة 0,013 وهو أصغر من مستوى الدلالة 0,05 وعليه تم رفض الفرض الصفري لا توجد فروق في مستوى الصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس وقبول فرض البحث القائل بأنه توجد فروق في مستوى الصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس وبالتالي فإن فرضية البحث تحققت.

المناقشة:

1. مناقشة الفرضية الأولى: التي تنص على وجود مستوى مرتفع من الصحة النفسية لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب- عين تموشنت (الجزائر).

ظهر من خلال النتائج المتحصل عليها حسب الجدول رقم (4) وجود مستوى منخفض من الصحة النفسية، ويمكننا أن نرجع ذلك إلى أن طلبة جامعة بلحاج بوشعيب- عين تموشنت (الجزائر) كانوا تحت ضغط شديد بسبب الامتحانات والنقاط للانتقال إلى المستوى الدراسي الموالي وهو ما جعل مستوى صحتهم النفسية منخفضاً وخصوصاً أنه تم تطبيق دراستنا بشهر جوان مباشرة بعد فترة الامتحانات التي امتدت من أواخر شهر ماي إلى الأسبوع الأول من شهر جوان كما أنها كانت فترة وضع مذكرات التخرج بالنسبة لطلبة ليسانس وماستر المقبلين على التخرج مما جعلهم في فترة قلق وتوتر أثرت على صحتهم النفسية. كما تعود هذه النتيجة في نظرنا إلى معانات الطلبة الجامعيين من القلق والتعاسة النفسية وخلل في الوظيفة الاجتماعية الناجم عن عدم انسجامهم مع ذاتهم ومع محيطهم الاجتماعي لدخولهم في مرحلة انتقالية تختلف عن المراحل الدراسية السابقة، والتي تتطلب اعتمادهم على أنفسهم واستقلاليتهم عن الأسرة واختيارهم للتخصص المناسب الذي يساعدهم على مستقبلهم على ممارسة مهنة مناسبة، وتحمل المسؤولية في مختلف ميادين الحياة اليومية التي لم يتعودوا عليها مما يجعلهم غير متوازنين نفسياً ويؤثر على توافقهم مع أنفسهم ومع الآخرين والمحيط الجامعي وبالتالي يؤثر سلباً على صحتهم النفسية.

ونفسر هذه النتيجة حسب رأينا كطالبتين في الدكتوراه وأستاذتين تدرسان بالجامعة بعدم القدرة على التأقلم والتعامل مع المواقف التي تصادفهم في مجال الدراسة بالجامعة حيث يواجهون بعض الصعوبات والتي تكون مصدراً للضغط وكثرة الأعمال التي يكلف بها الطلبة والبحوث النظرية والتطبيقية والامتحانات وسوء إدارة الوقت مما يقيدهم ويجعلهم غير قادرين على التمتع بالأنشطة الأخرى غير الدراسة، والعلاقات مع الزملاء والأساتذة والتعامل مع مقتضيات الوسط الجامعي بأنظمته وقوانينه مما يؤدي لانخفاض مستوى صحتهم النفسية. حيث تتفق هذه النتيجة مع ما جاءت به دراسة سعدون سمية وفاضل فايزة (2017) التي توصلت إلى أن الطلبة يعانون من التعاسة النفسية والقلق وخلل في الوظيفة الاجتماعية

أي مستوى منخفض من الصحة النفسية، بينما اختلفت مع دراسة براخلية عبد الغني وبركات عبد الحق (2021)، ودراسة إبراهيمي وابن سعد (2020)، ودراسة دفع الله وبدر (2020) ودراسة الأسود الزهرة (2019)، ودراسة بلقندوز زينب (2017)، ودراسة حيدر (2017) التي توصلت كل منها إلى أنه يوجد مستوى مرتفع من الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، واختلفت أيضا مع دراسة غالي مريم (2013) ودراسة زناتي (2016) التي توصلت كل منهما إلى وجود مستوى متوسط من الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، ودراسة بن الصغير وبوداود (2017) التي توصلت إلى أن الطلبة يتمتعون بمستوى فوق المتوسط من الصحة النفسية.

2. مناقشة الفرضية الثانية: والتي تنص على أنه توجد فروق في مستوى الصحة النفسية تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب- عين تموشنت (الجزائر).

ظهر من خلال الجدول رقم (5) وجود فروق في مستوى الصحة النفسية تبعا لمتغير الجنس، وحسب رأينا ومن خلال ما لاحظناه نفسر هذه النتيجة بأنها تعزى إلى الفروق الفردية بين الذكور والإناث في الحالة المزاجية والانفعالية خاصة، وطبيعة تحمل كل منهما للضغوط والأعباء الفكرية الناتجة عن الجهود التي يبذلونها في الدراسة مما يجعل مستوى صحتهم النفسية مختلف، بالإضافة إلى أنها يمكن أن تعود إلى الفرق في أساليب التنشئة الاجتماعية وطريقة التعامل في تربية الذكر والأنثى، حيث ينشأ الذكر على الاستقلالية والاعتماد على الذات والتعايش مع الآخرين، بينما تُطبع الأنثى على التبعية والمسايرة والحاجة للمساندة الدائمة في القيام بأي سلوك، وباعتبار أن المرحلة الجامعية تعتبر مرحلة استقلالية للشباب فهذا قد يؤدي إلى القلق والإحباط وعدم التوافق مع المحيط الجامعي مما يؤثر سلبا على الصحة النفسية لدى الطالبات أكثر من الطلاب الذكور، حيث تشعر الطالبات بافتقار المساندة التي تعودن عليها في أمورهم مقارنة بالذكور الذين هم بحاجة للاستقلالية أكثر التي تجعلهم يشعرون بقيمتهم ضمن أقرانهم ويمكنهم تدبير أمورهم دون اللجوء للآخرين مما جعلنا نجد فرقا في مستوى صحتهم النفسية. حيث تتفق هذه النتيجة مع ما جاءت به دراسة غالي مريم (2013)، ودراسة زناتي (2016)، التي توصلت كل منها إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستواها حسب متغير الجنس، وتتفق أيضا مع دراسة بلقندوز زينب (2017)، ودراسة دفع الله وبدر (2020) التي توصلت إلى أن الطالبات يتمتعن بمستويات مرتفعة من الصحة النفسية مقارنة بالذكور. بينما اختلفت مع دراسة سعدون سمية وفاضل فايزة (2017)، ودراسة بن الصغير وبوداود (2017)، ومع دراسة الأسود الزهرة (2019)، ودراسة إبراهيمي وابن سعد (2020)، ودراسة براخلية عبد الغني وبركات عبد الحق (2021) حيث توصلت

كل منها إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف جنسهم.

خاتمة:

يتضح لنا من خلال ما تم التطرق إليه سابقا أن الصحة النفسية من لمواضيع المهمة التي نالت اهتماما كبيرا من الباحثين والمختصين في علم النفس حيث أنها تعبر عن حالة من التوافق والرضا تجعل الفرد يتمتع بشخصية متوازنة ومتكيفة مع نفسها ومع محيطها، وقادرة على الصمود اتجاه المواقف الصاغطة والأزمات النفسية التي يواجهها ومحاولة التغلب عليها. وباعتبار أن المرحل الجامعية تعد المرحلة النهائية من الحياة التعليمية ومحطة مهمة في حياة الطالب التي تكون مصدرا لنجاحه في المستقبل على جميع الأصعدة وطريق تحقيق طموحاته، فإن أهمية الصحة النفسية في حياة الطالب الجامعي تتجلى في تحقيق توافقه وانسجامه وتكيفه مع هذه المرحلة الانتقالية. حيث قد يبتعد الطالب عن أسرته وتحدث عدة تغييرات في حياته اليومية والدراسية عن المراحل السابقة مما يؤدي إلى عدم التأقلم مع وضعه الجديد وقد يصاب بالقلق والتوتر والخوف والإحباط...، الذي يؤثر على توازنه النفسي وبالتالي يؤثر على مستوى صحته النفسية التي يجب أن لا يتم إغفالها كونها تؤثر على تحصيله الدراسي وتجعله أكثر حيوية وقدرة على المثابرة والاجتهاد والتكيف مع البيئة الجامعية ومتطلباتها، وذلك ما جعلنا نحاول لفت الانتباه لواقع الصحة النفسية لعينة من الطلبة الجامعيين سعيا لتعزيزها من طرف الجهات المعنية بذلك من خلال نتائج دراستنا الحالية ومقترحاتها.

وأهم النتائج التي توصل إليها البحث ما يلي:

✳ وجود مستوى منخفض من الصحة النفسية لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب- عين تموشنت (الجزائر).

✳ عدم وجود فروق في مستوى التمتع بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب- عين تموشنت (الجزائر).

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها هذا البحث، تمكنا من استخلاص عدد من التوصيات التي يمكن الاستفادة منها على المستوى العملي والعلمي، وهي كالتالي:

✳ ضرورة إنشاء خلية إصغاء وتوعية لمساعدة الطلبة على حل المشاكل الدراسية التي تؤدي لمشاكل اجتماعية ونفسية وبالتالي تؤثر على صحتهم النفسية.

✳ بناء برنامج إرشادي لتوفير المرافقة والمساندة النفسية المستمرة للطلبة الجامعيين لتقوية مناعتهم النفسية في مواجهة الضغوط والتكيف مع الظروف التي يتعرضون لها وبالتالي تعزيز الصحة النفسية لهم.

✳ ضرورة التقييم المستمر لمستوى الصحة النفسية للطلبة الجامعيين وذلك للتدخل في الوقت المناسب من خلال تقديم الرعاية النفسية لهم للتخلص من ضغوط الحياة الجامعية.

✳ تنظيم أيام دراسية لتوعية الطلبة الجامعيين بمتطلبات المرحلة الجامعية وتعلم السلوكيات الإيجابية وتعزيزها لتفادي المواقف الضاغطة للدراسة.

المقترحات:

✳ ضرورة إجراء بحوث ميدانية أكثر حول الصحة النفسية للكشف عن واقعها لدى الطلبة بجامعات أخرى وبمختلف المؤسسات التعليمية والتربوية.

✳ إجراء نفس البحث بقياس أبعاد أخرى للصحة النفسية لدى الطلبة، والتركيز على جوانب أخرى كعلاقة التخصصات بالكليات بمستوى الصحة النفسية.

✳ إجراء بحوث حول انعكاسات الصحة النفسية على جودة الحياة لدى الطالب الجامعي.

✳ ضرورة دراسة الصحة النفسية لدى العمال بالجامعات، كونهم يؤثرون على سيرها مما يؤثر على الطلبة.

المصادر والمراجع:

المراجع العربية:

- إبراهيمي، صالح الدين، وبن سعد، أحمد. (2020). الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة: دراسة ميدانية على طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة يحي فارس- المدية. مجلة الفكر المتوسطي، 09 (02)، 41-71.
- أحمد أبو العمرين، ابتسام. (2008). مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في المستشفيات الحكومية بمحافظات غزة وعلاقتها بمستوى أدائهم [رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية]. غزة.
- براخلية، عبد الغني، وبركات، عبد الحق. (أفريل، 2021). الصحة النفسية لدى عينة من طلبة قسم العلوم الاجتماعية بجامعة تيارت: دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الشخصية. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 6 (1)، 545-562.
- حيدر، ريم عطية. (2017). مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية- الجامعة الأسمرية: دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. مجلة التربية كلية التربية- الجامعة الأسمرية، (3)، 99-115.

- خليفي، نادية. (2018، مارس). الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية على عينة من طلبة العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 8، 39-67.
- دياب، مروان عبد الله. (2007). دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين [رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية]. غزة.
- رضوان، سامر جميل. (2009). الصحة النفسية (ط3). دار المسيرة.
- الركبي، محمد فهد. (2019). درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت [رسالة ماجستير، جامعة آل البيت]. الكويت.
- زهران، حامد عبد السلام. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي (ط4). عالم الكتب.
- سعدون، سمية، وفاضل، فايزة. (2017، جوان). مؤشرات الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين في ضوء مجموعة من المتغيرات طلبة جامعة تلمسان - نموذجاً. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 1(5)، 86-104.
- العرعير، محمد مصباح حسين. (2010). الصحة النفسية لدى أمهات ذوي متلازمة داون في قطاع غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات [رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية]. غزة.
- غالي، مريم. (2014). الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة بين طلبة العلوم الاجتماعية وطلبة علوم وتكنولوجيا [رسالة ماجستير، جامعة وهران 2 أحمد بن أحمد]. وهران.
- غانم، محمد حسن. (2009). مقدمة في علم الصحة النفسية: تأصيل نظري ودراسات ميدانية. المكتبة المصرية.
- فرطاس، حمزة. (2017). العدالة التنظيمية وعلاقتها بالصحة النفسية: دراسة ميدانية مطبقة على معلمي الطور الابتدائي بمدينة عنابة [أطروحة دكتوراه، جامعة محمد خيضر]. بسكرة.
- القص، صليحة، وبن غنفة، شريفة. (2022، جويلية). الصحة النفسية ونوعية الحياة في ظل جائحة كورونا. المجلة الجزائرية للأمن الإنساني، 7 (2)، 661-682.
- القوصي، عبد العزيز. (1952). أسس الصحة النفسية (ط4). مكتبة النهضة المصرية.
- كريم، عادل شكري محمد. (2012). قراءات في علم الصحة النفسية. دار المعرفة الجامعية.
- مجنوب، أحمد محمد أحمد قمر. (2016، مارس). الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة على عينة من طلبة كلية مروي التقنية. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 2(1)، 161-183.
- منسي، حسن. (2001). الصحة النفسية (ط2). دار الكندي.
- نشأت، أبو حسونة محمود. (2017، أكتوبر). الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية. المجلة الدولية للبحوث في التربية وعلم النفس، 5(2)، 315-346.

المراجع الأجنبية:

- Bhugra ,Dinesh.Till,Alex. Sartorius,Norman. (2013).What is mental health. International Journal Of Social Psychiatry, 59(1),3-4.
- Laure oudot, Marie. (2008).Les répercussions de L'emploi Atypique en milieu hospitalier:une comparaison entre deux angers et québec [Thèse de doctorat, Université du Québec] .Trois –rivières.

The Reality Of Mental Health Among University Studenta Field Study Of Belhadjbouchaib- Aintemouchent,(Algeria)

Had Chahinez ¹, Sadaoui Souad ²

^{1,2} Department of Psychology and Ortophony, Faculty of Social Sciences, University Oran 2, Algeria

sadaoui@hotmail.com

Abstract

This study aims to identify the level of mental health and to detect differences in it according to the variable of gender among the students of Belhadjbouchaib University-AinTemouchent (Algeria). where the GHQ-12 psychological scale of Goldberg and Williams was used in 1991, and it was applied to a sample of 50 University students, following the analytical descriptive approach. The study revealed a low level of mental health, and there are statistically significant differences in the level of mental health according to the gender variable.

Keywords: health, mental health, student, University.