الصلابة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية في ظل الشعور بقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي
ـ دراسة ميدانية جامعة محمد بوضياف بالمسيلة ـ

سميرة خرموش[1]

جامعة ابو القاسم سعد الله الجزائر 2،
[1]samirakhermouche@yahoo.com.

تاريخ الإرسال: .../..../.... ؛ تاريخ القبول: .../..../....

Abstract:

The current study aims to reveal the reality of the relationship between mental health and mental toughness in the presence of a feeling of future anxiety among university students (University of Muhammad Boudiaf -M'sila- as a model). This study will rely on the descriptive approach. Where we will apply the mental health scales SCL-90-R (for Abdul-Raqeeb Al-Buhairi1984) and the psychological hardness scale (for Muhammar 2002) and the scale of future anxiety by Zainab Mahmoud Al-Shukair 2003 on a random sample of (200) male and female students. Where the results of the research came as follows: There is a statistically significant correlation relationship between mental health and mental toughness among university students. There are differences between the mean scores obtained by the study sample in mental health according to the difference of each of (sex). There is a statistically significant correlation relationship Future anxiety for a university student.

Keywords: mental health - mental rigidity - future anxiety - university student

الملخص :

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن واقع العلاقة بين الصحة النفسيةو الصلابة النفسية في وجود شعور بقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي (جامعة محمد بوضياف المسيلة نموذجا) و سيعتمد في هاته الدراسة على المنهج الوصفي. حيث سنقوم بتطبيق مقاييس الصحة النفسية SCL-90-R (لعبد الرقيب البحيري 1984) و مقياس الصلابة النفسية (لمخيمر 2002) و مقياس قلق المستقبل لزينب محمود الشقير 2003 على عينة عشوائية قوامها (200) طالبا و طالبة. حيث جاءت نتائج البحث كمايلي: توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الصحة النفسية و الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي.توجد فروق بين متوسطات الدرجات التي تحصل عليها عينة الدراسة في الصحة النفسية تبعاً لاختلاف كل من (الجنس).توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا الصلابة النفسية و قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية– الصلابة النفسية - قلق المستقبل

مقدمة:

تتميز الحياة الجامعية نسبيا بانتشار مشاعر التوتر وقلق من المستقبل وما يحمله ، فالقلق من المستقبل القائم بين الذات والمجتمع يعتبر قضية محورية مدركة في الحياة الجامعية ، قد ينشأ عن أفكار خاطئة ولاعقلانية تجعل الطالب الجامعي يؤول الواقع والموقف والأحداث من حوله بشكل خاطئ ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائل الذي يؤثر على صحته النفسية ، ومن ثم يتسبب في انخفاض مستوى صلابته النفسية ، إلا أن ذلك قد لا يحدث عند كل الطلاب، فقد لوحظ أن معظم الطلاب يحتفظون بمستوى عال من الصلابة والصحة النفسية ولا يصيبهم القلق هذا النوع من القلق نحو مستقبلهم بالرغم من تعرضهم لأحداث حياتية ضاغطة الأمر الذي يجعلنا نعطي دورا هاماً لعوامل أخرى، فالقدرة على مواجهة المستقبل خاصة ما يكتنفه من الخوف والذعر الشديد من التغيرات الاجتماعية

والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل كل هذا يؤثر على الصلابة النفسية للطلاب ،حيث ذكر لوكنير (Lockner, 1998) أن الصلابة النفسية عامل هام وحيوي في الشخصية ، فقد أصبحت من المفاهيم الهامة في أوقات الخطر وتحدى المصاعب ومن العوامل المساهمة في الحفاظ على الصحة النفسية و المخفف من قلق و التوتر في حياة الطالب .

فقلق الطالب من مستقبله يتجلى في خوفه من المجهول الذي قد ينجم عن خبرات ماضية (وحاضرة أيضاً) التي يعيشها و يحاول التعايش معها ، تعتبر من العوامل المؤثرة على جميع جوانب حياته خاصة النفسية ، فشعور بالقلق يعزز ظهور الاضطرابات نفسية و التي قد تأثر على صحته النفسية، فتوقع الخطر و الشعور بعدم الاستقرار تسبب لديه هذه الحالة شيءمن الاكتئاب و الوسواس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير كالاضطرابات صحته النفسية. (حامد عبد السلام زهران :1987 ، 16)

1.الإشكالية :إن الصحة النفسية هي قدرة الإنسان على الشعور بالسعادة وإيمانه بالقيم المختلفة في الحياة وتكوين علاقات صادقة مع الآخرين وكذلك قدرته على العودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض لأي صدمة أو ضغط نفسي،و أنها ليست فقط خلوا من الأمراض ولكنها حالة من اكتمال المعافاة الجسدية والنفسية والاجتماعية ، وأن الصحة بمفهومها الشامل أهم شيء في حياة الإنسان ،كما أن مكوناتها ومظاهرها ترتبط مع بعضها البعض بشكل وثيق بالإضافة إلي اعتماد كل منها على الأخر بشكل كبير ، فالصحة النفسية جزء مكمل للصحة العامة حيث أن عالم اليوم مليء بالضغوط النفسية والاجتماعية والانفعالات المستمرة والتي قد تؤثر في الصلابة النفسية للطالب الجامعي ، كما ان التحول الحضاري وتغير أنماط الحياة والتعرض لوسائل الإعلام الخارجية من العوامل التي تساعد على اثارة قلقه نحو مستقبله ،فالإنسان اليوم في عصر يتميز بالسرعة المتلاحقة التي تجعله عرضة لمواقف أو أحداث غير مألوفة بالنسبة للحياة اليومية المعتادة والواقع أن القلق من المستقبل وأحداثه هي من طبيعة الوجود الإنساني،

وركن أساسي من أركان الحياة بجوانبها الموجبة والسالبة، ولا تخلو الحياة منها،فتزايد القلق نحو المستقبل كماً وكيفاً هو نتيجة لتعقد الحضارة وتسارع إيقاع العصر وتحدياته، فحسب ما أشارت إليه زينب محمد شقير (2005) الى ان قلق المستقبل يمثل احد انواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد والتي تمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضا يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الامن وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار وتسبب لدية هذه الحالة شيء من التشاؤم والياس الذي قد يؤدى به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير مثل الاكتئاب او اضطراب نفسى عصبي خطير مما يخفض من الصلابة النفسية للطالب.وهذا ما دفعنا إلى دراسة موضوع : الصلابة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية في ظل قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات الجامعة، وعليه يمكن صياغة مشكلة الدراسة في عدة تساؤلات:

1. هل توجد علاقة ارتباطيه بين الصلابة النفسية و الصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة؟
2. هل توجد فروق بين متوسطات الدرجات التي تحصل عليها عينة الدراسة في الصحة النفسية تبعاً لاختلاف كل من (الجنس)؟
3. هل توجد علاقة ارتباطيه بين الصلابة النفسية و قلق المستقبل لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة؟

2. أهداف الدراسة : تكمن أهداف هذه الدراسة فيما يلي:

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الصحة النفسية و صلابة النفسية لدى الطالب الجامعي.
- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية و قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي.
- التعرف على طبيعة الفروق فيدرجات الصحة النفسية تبعاً لاختلاف الجنس.

3. أهمية الدراسة :تستمد الدراسة الحالية أهميتها في تناولها لموضوع الصحة النفسية والصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي باعتبارهمامتغيرين مهمين يتأثرانويأثران على قلق الطالب من مستقبله خاصة لما في ظلمؤثرات عصرية التي فرضت عليهم أنماط

حياة جديدة، وطموحات مستقبلية، فضلا عن ذلك قد يفيد إلى جانب غيره من البحوث والدراسات المؤسسات المعنية في فهم المشكلات النفسيـة و الجسمية والتربوية الشائعة لدى طلبة جامعيين و قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي وعلاقته بالصلابة النفسية في ضوء متغير الجنس ، على أساس أن قلق المستقبل يؤثر في شخصية الفرد.

4.تحديد مفاهيم ا للدراسة

1. **تعريف الصحة النفسية :** عرفها حامد عبد السلام زهران 1997 " على أنها حالة ايجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم وليس مجرد الغياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي". (حامد عبد السلام زهران :09،1997) ، حيث أن حامد عبد السلام زهران يرى في الصحة النفسية على أنها : شعور ايجابي متكامل بين الصحة العقلية و الجسمية و ليس خلو من العرض المرضي، هذا يتفق مع ما جاء في الانسكلوبيديا في كون الصحة النفسية هي:" خلوا الإنسان من الأمراض النفسية أو العقلية. " و هذا ما أكده مخيمر صلاح عن منظمة الصحة العالمية (WHO) في كونها ": حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليس مجرد وجود المرض. (ابتسام أحمد ابو العمرين و أديب الخالدي:2002، 41)، غير أن عبد العزيز القوصي أخذ تعريفه للصحة النفسية منحى أخرا حيث عبَّر عنها ، بأنها: التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية". (عبد السلام عبد الغفار:24،1971)

و التعريف الإجرائي للصحة النفسية : هي الدرجة التي يحصل عليها الفرد في أبعاد مقياس الصحة النفسية SCL-90-Rالمستخدمة في الدراسة ، و التي هي : الأعراض الجسدية ، الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية ، الاكتئاب ، القلق ، العداوة ، قلق الخواف ، البارنويا التحليلية ، الذهانية .

2. **الصلابة النفسية :** عرفها مخيمر بانها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه واهدافه و قيمه و الاخرين من حوله ، و اعتقاد الفرد أن بإمكانه ان يكون له تحكم فيما يوجهه من احداث

بتحمل المسؤوليات ، و ان ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو امر مثير و ضروري للنمو اكثر من كونه تهديدا له " .(صلاح مخيمر:284،1996)، فالصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية ، التي تقي الانسان من الاثار الضواغط الحياتية المختلفة، و تجعل الفرد اكثر مرونة و تفاؤلا و قابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة ، كما و تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية و الاضطرابات النفسية.

والتعريف الإجرائي للصلابة النفسية: هي الدرجة التي يحصل عليها الفرد في أبعاد الصلابة النفسية .

3.قلق المستقبل :تعرف زينب محمود شقير (2005) قلق المستقبل على أنه" خلل او اضطراب نفسى المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة ، مع تشوية وتحريف إدراكي معرفى للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة ، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع ، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الامن ، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث ، وتؤدى به الى حالة من التشاؤم من المستقبل ، وقلق التفكير في المستقبل ، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة ، و الأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس.(زينب محمود شقير :05،2005)

و التعريف الإجرائي لقلق المستقبل: وهو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الفرد عند اجابته على فقرات مقياس قلق المستقبل.

5.الدراسات السابقة :

الدراسة 01 :الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق لمهدي عناد العوض و علي نحيلي جامعة البعث سوريا سنة 2014" :هدف البحث التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل، ومعرفة الفروق بين متوسط درجات طلبة أفراد عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية وقلق المستقبل تبعاً لمتغيري الجنس والكمية. وتكونت عينة البحث من(622) طالباً وطالبة من طلبة جامعة دمشق، وطبق عليهم مقياس الصلابة النفسية مادي وخوشبة (Maddi& Koshaba,2001)ومقياس

قلق المستقبل من إعداد الباحث وذلك بعد التحقق من صدقهما وثباتهما . وأشارت النتائج إلى ما يلي :وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0،05)بين درجات الطلبة افراد عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل .وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية لصالح الذكور .وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0،05)بين متوسط درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية لصالح الكميات التطبيقية .وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0،05) بين متوسط درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل لصالح الإناث .وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0،05) بين متوسط درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل لصالح الكميات النظرية.

الدراسة 02: الصّلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والاكتئاب لدى المسنين والمسنات المقيمين في دور الرعاية في الأردن ليوسف موسى مقدادي و أسماء بدري الإبراهيم 2014. و هدفت هذه الدراسة التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والاكتئاب لدى المسنين والمسنات المقيمين في دور الرعاية في الأردن لدى عينة من (140) من المسنين والمسنات ، منهم 67 من المسنين، و73 من المسنات. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان مقياس الصلابة النفسية، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس الاكتئاب لدى المسنين بعد التأكد من صدق تلك المقاييس وثباتها . وللإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، و معاملات ارتباط بيرسون ، واستخدام الإحصائي (ت). وأظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية ومستوى الرضا عن الحياة لدى المسنين والمسنات منخفض، وأن مستوى الاكتئاب لدى المسنين والمسنات مرتفع ، كما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين مستوى الصلابة النفسية والرضا عن الحياة ، ووجود فروق دالّة إحصائيّاً بين المسنين والمسنات ، وذلك لصالح المسنين على مقياس الصلابة النفسية.

6-الإجراءات الميدانية للدراسة:

6-1 منهج الدراسة: إن طبيعة الموضوع و المشكلة المدروسة هي التي تفرض المنهج المناسب،(عبيدات ذوقان:95،2000) و إستجابة لطبيعة موضوع الدراسة الذي يهدف أساسا إلى البحث عن العلاقة بين الصحة النفسية الصلابة النفسية في ظل قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي على عينة من الطلبة والطالبات الجامعيين ، فان المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لموضوع الدراسة من خلال توزيع المقاييس الثلاثة (مقياس الصحة النفسيةSCL-90-R ومقياس الصلابة النفسية ومقياس قلق المستقبل) من ثم جمعها و تحليل المعطيات وتفسيرها و لاستخلاص دلالتها .

7- عينة الدراسة : عينة البحث من نوع العينة العشوائية ، ففي إطار دراستنا هذه يكفي أن يكون الطالب أو الطالبة متمدرسا في قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة ليعتبر فردا من المجتمع الأصلي و يتم اختياره ضمن العينة حيث ستبلغ (200) طالب و طالبة.

8. أدوات الدراسة :

1.مقياس الصحة النفسية: SCL -90 – R (syndrome check List) هو مقياس صدر عن وحدة بحوث القياسات النفسية السريرية (clinicalpsychometricsresearch unit)بالولايات المتحدة الأمريكية ، مستعمل بكثرة سواء في نسخته الانجليزية الصادرة سنة (1977) ليونارد ديروجيتش ، رونالد س ، ليبمان ولينوكوفي(leonardR.Derogatis, Ronald S, Lipman and Lino,) أو نسخته الفرنسية المترجمة سنة (1985) من قبل الكنديان فابيان فورتن و جينات كوت (fabyanfortan&jenatkout)؛ هذه النسخة التي استخدمت في مركز إعادة التأهيل جون لبوانت(jouhanlapoint) كوسيلة لمقياس القلق النفسي و لتقييم الصحة النفسية و الاكتئاب لدي مجموعة من الأشخاص المدمنين اللذين تتراوح أعمارهم ما بين 18 – 35 سنة (Derogatis&Leonard R1:1977, 23) . كما و توجد نسخة باللغة العربية قدمت سنة (1992) لصاحبها

فضل خالد ابو هين فلسطين. تتكون من 90 بندا مقسمة على 09 أبعد هي : الأعراض الجسمية ، الوسواس القهري ، الحساسية التفاعلية ، الاكتئاب ، القلق ، العداوة ، قلق الخواف ، البارانويا ، الذهانية ، وقداشتمل المقياس على تدريج خماسي "دائما ، غالبا،أحيانا، نادرا، مطلقا "حيث أخذت البدائل الدرجات 4أو3أو2أو1أو0، و تتوزعت فيه البنود حسب ما ذكره كل ليونارد ديروجيتش ، رونالد س ، ليبمان و لينوكوفي.

2.مقياس الصلابة النفسية : اعداد مخير (2006) و هو مقياس مكون من 47 نبد تركز على الجوانب الصلابة النفسية للفرد ، و قد اشتمل المقياس على تدرج ثلاثي (تنطبق دائما – تنطبق احيانا- لا تنطبق ابدا حيث تتدرج على 3أو2أو1 و يضم ثلاث ابعاد هي الالتزام و التحكم و التحدي .

3. مقياس قلق المستقبل : منإعداد زينب محمود شقير (2005) :يهدف المقياس إلى معرفة رأي الفرد الشخصي بوضوح في المستقبل وذلك على مقياس خماسي التدريج (معارض بشدة، معارض، محايد، موافق، موافق بشدة) وموضوع أمام هذه التقديرات خمس درجات هي(4- 3- 2- 1- 0) على الترتيب وذلك عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المستقبل سلبي بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه عكسي (0 – 1 – 2 – 3 – 4) عندما يكون اتجاه التقديرات نحو قلق المستقبل إيجابي . وبذلك تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع قلق المستقبل لدى الفرد.ويتكون المقياس من (28) مفردة .

9. الخصائص السيكومترية للمقاييس:

لقد تم الاعتماد على ما يلي في حساب :

1.صدق المقياس

1.1.الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية): قمنا بمقارنة متوسطات درجات أفراد ممن تمثل درجاتهم(27 %) من الدرجات العليا و ممن تمثل درجاتهم(27 %)من الدرجات الدنيا للمقياس و أبعاده ، وهذا للتحقق من قدرة المقياس على التمييز بين المجموعتين :مرتفعي الدرجات ومنخفضي الدرجات على المقياس ثم حساب قيمة "ت" بين الطرفين وكانت النتائج كالتالي:

الجدول(01): الصدق التمييزي للمقاييس الثلاثة على أفراد العينة :

العينة	المجموعة العليا ن = 32		المجموعةالدنيا ن=32		قيمة "ت"	مستوى الدلالة ت
	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الصلابة النفسية	15.37	8.25	18.43	7.74	23.80	0.01
الصحة النفسية	21.40	6.95	20.34	6.15	33.92	
قلق المستقبل	14.28	5.63	14.09	6.47	25.20	

يتبين من الجدول أن : قيم " ت " كلها دالة إحصائيا عند مستوى (0.01) للمقاييس الثلاثة مما يشير إلى قدرة المقاييس على التمييز بين المجموعتين الطرفيتين و الدرجات الكلية للمقياس . و منه فالمقاييس على درجة مقبولة من القدرة على التمييز بين المجموعتين الطرفتين العليا و الدنيا، و هو ما يعتبر مؤشر من مؤشرات صدق للمقاييس .

2.الثبات المقياس : تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام عدة طرق نتائجها كتالي :

1.طريقة التجزئة النصفية: حسب ما أشار إليه أمحمد تيغزى فطريقة التجزئة النصفية : " تتميز طريقة التجزئة النصفية بتشابه ظروف التطبيق للأسئلة الفردية و الزوجية وعدم التأثر بالممارسةو التدريب و توفير الوقت و الجهد " (امحمدتيغزي:دسنة،09) و يضيف صلاح الدين أبو علام (2006)ان لتطبيق هذه الطريقة يشترط تجانس درجات النصفين لتحديد الطريقة المناسبة ،و عليه :

بعدها تم حساب معامل ثبات بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان - براون) .

الجدول (02) : معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان - براون) لمقياس الصحة النفسية

طريقة حساب الثبات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	قيمة معامل ثبات المقياس
التجزئة النصفية(سبيرمان _ براون)	0.69	0.01	0.86

نلاحظ من خلال الجدول أن نتائج ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية على المقياس على مقبول جدا حيث بلغت(0.86) بطريقة سبيرمان _براون للتجزئة النصفية.

الجدول(03): معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان - براون) لمقياس الصلابة النفسية

طريقة حساب الثبات	معامل الارتباط بين درجات النصفين	مستوى الدلالة	قيمة معامل ثبات المقياس
التجزئة النصفية (سبيرمان _ براون)	**0.85**	**0.01**	**0.91**

نلاحظ من خلال الجدول أن نتائج ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية على المقياس على درجة عالية جدا حيث بلغت(0.91) بطريقة سبيرمان _براون للتجزئة النصفية.

الجدول (04): معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان - براون) لمقياس قلق المستقبل

طريقة حساب الثبات	معامل الارتباط بين درجات النصفين	مستوى الدلالة	قيمة معامل ثبات المقياس
التجزئة النصفية (سبيرمان _ براون)	0.72	0.01	0.86

نلاحظ من خلال الجدول أن نتائج ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية على المقياس على درجة عالية جدا حيث بلغت(0.86) بطريقة سبيرمان _براون للتجزئة النصفية.

و عليه فان نتائج الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياسين جاءت على درجة مقبولة جدا من الصلاحية.

2. معامل ثبات ألفا لكرونباخ :أن قيمة معامل ألفا لكرونباخ عبارة عن متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس بطرق مختلفة ، حيث جاءت نتائج هذا الثبات كتالي :

الجدول(05): معامل ثبات ألفا لكرونباخ للمقاييس الثلاثة

المقاييس	قيمة معامل الثبات ألفا لكرونباخ
الصلابة النفسية	0.90
الصحة النفسية	0.86
قلق المستقبل	0.88

ومنه و من الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الثبات ألفا لكرونباخ مقبولة جدا ما يدل على أن معامل الثبات يدل فعلا على تجانس داخلي مرتفع لعبارات المقاييس الثلاثة.

10. مناقشة نتائج الدراسة .

1. نتائج الفرضية الاولى : و تنص هذه الفرضية على أنه : توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الصحة النفسية و الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي : و للتأكد من هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط بين درجات الصحة النفسية وابعادها (الأعراض الجسدية ، الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية ، الاكتئاب ، القلق ، العداوة ، قلق الخواف ، البارنويا التحليلية ، الذهانية و ابعاد الصلابة النفسية (الالتزام ، التحكم ، التحدى) و فيما يلي النتائج :

الجدول(06): نتائج معاملات الارتباط درجات الصحة النفسية و ابعادها

	الالتزام		التحكم		التحدى		الدرجة الكلية للالتزام	
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الأعراض الجسدية	0.52	0.05	0.58	0.01	0.55	0.01	0.50	0.01
الوسواس القهري	0.39	0.05	0.25	0.01	0.50	0.01	0.34	0.05
الحساسية التفاعلية	0.42	0.05	0.59	0.01	0.58	0.01	0.49	0.01
الاكتئاب	0.56	0.01	0.56	0.01	0.59	0.05	0.59	0.01
القلق	0.38	0.05	0.43	0.01	0.61	0.01	0.59	0.01
العداوة	0.22	غير دال	0.32	0.01	0.52	0.01	0.48	0.05
قلق الخواف	0.28	0.05	0.34	0.01	0.49	0.01	0.39	0.01
البارنويا التحليلية	0.10	غير دال	0.22	عير دال	0.12	غير دال	0.33	0.01
الذهانية	0.12	غير دال	0.44	0.01	0.39	0.05	0.37	0.01
الكلية	0.49	0.01	0.58	0.01	0.42	0.05	0.61	0.01

بالنظر الي قيم الارتباطات في الجدول اعلاه التي تجمع بين ابعاد الصحة النفسية و الصلابة النفسية عليه نلاحظ مايلي : وجود علاقة ارتباطية موجب مرتفعة بين الالتزام و كل من (الوسواس القهريوالحساسية التفاعلية و الاكتئاب و القلق) بينما منخفضة و غير دالة مع كل من (العداوة وقلق الخواف و البارانويا و الذهانية) ، غير انها متوسط الارتباط عموما مع درجات الصحة النفسية الكلية ، اما بالنسبة لبعد التحكم فنلاحظ وجود علاقة ارتباطية مرتفعة مع كل من الابعاد الصحة النفسية تراوحت ما بين (0.25-0.59) عدا بعد البارنويا التحليلية فقد كان ارتباطه ضعيف و غير دال غير انها متوسط الارتباط عموما مع درجات الصحة النفسية الكلية ، ما بالنسبة لبعد التحدي فنلاحظ وجود علاقة ارتباطية مرتفعة مع كل من الأبعاد الصحة النفسية تراوحت ما بين (0.39-0.61) عدا بعد البارنويا التحليلية فقد كان ارتباطه ضعيف و غير دال ، غير انها متوسط الارتباط عموما مع درجات الصحة النفسية الكلية ، اما فيما يخص الدرجات الكلية للصلابة النفسية و الصحة النفسية فقد كانت درجة الارتباط مرتفعة ودالة احصائياعند مستوي الدلالة 0.01.

إن هذه النتيجة تعتبر نتيجة مقبولة وقريبة من الحقيقة لأنها تبين مدى أهمية الصلابة النفسية على الصحة النفسية ،حيث تعد الصلابة النفسية عاملاً هاماً في الصحة النفسية، وهي مجموعة من الخصائص النفسية تشمل متغيرات الالتزام، ووضوح الهدف، والتحكم والتحدي، وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية، والجسمية، بالرغم من قلق المستقبل (Ganellen& Blarney,1984) وتشير كوبازا(1979Kobasa) ، وهي أول من تناولت مصطلح الصلابة النفسية ، إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة، هم أكثر صمودا، ومقاومة، و انجازا، ضبطا داخليا ، وقيادة، اقتدارا ، و نشاطا ودافعية، (Clark& Hartman,1996) ،كما وتعمل كحاجز يحول بين الفرد والإصابة بالأمراض النفسية، والجسمية المرتبطة بالقلق المستقبل .

2. **نتائج الفرضية الثانية** : و تنص هذه الفرضية على أنه هناك فروق ذات دلالة احصائية على مقياس الصحة النفسية تعزي لمتغير الجنس :و لتأكد من هذا الفرض تم استخدام اختبار ت (t-test)

للتعرف على الفروق بين متوسطات درجات الجنسين على مقياس الصلابة النفسية (الابعاد / الدرجة الكلية) و فيمايلي نتائج الفرض :

الجدول(07): نتائج فروق بين متوسطات العينة على مقياس الصحة النفسية

المتغير	الجنس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدالة
الأعراض الجسدية	ذكور	10.69	3.58	0.89	غير دال
	اناث	09.28	3.02		
الحساسية التفاعلية	ذكور	09.69	2.69	10.98	0.001
	اناث	7.28	1.98		
القلق	ذكور	12.08	1.59	4.79	0.001
	اناث	9.12	1.97		
قلق الخواف	ذكور	14.09	2.58	13.58	0.001
	اناث	10.58	1.98		
الذهانية	ذكور	11.94	0.88	09.58	0.001
	اناث	9.48	1.86		
الوسواس القهري	ذكور	9.28	1.48	0.78	عير دال
	اناث	13.07	2.58		
الاكتئاب	ذكور	9.58	1.48	7.58	0.001
	اناث	11.01	1.51		
العداوة	ذكور	10.53	1.38	5.58	0.001
	اناث	09.09	2.25		
البارنويا التحليلية	ذكور	11.18	0.78	9.52	0.001
	اناث	12.58	1.77		

يشير الجدول اعلاه الي تحقق الفرض ، ويظهر ذلك من خلال وجود فروق دالة احصائيا لصالح الذكور عند مستوى الدالة 0.01 بين متوسطات درجات ابعاد الصحة النفسية ، باستثناء بعدين هما :" الاعراض الجسدية و الوسواس القهري".

و عليه ان هذه النتيجة منطقية جدا حيث أنه ومن الطبيعي أن نجد فئة الذكور يتمتعون بصحة نفسية أفضل من الإناث وذلك بحكم ان هذا العصر يتميز بمجموعة من الظواهر الضاغطة التي تثير القلق و التوتر لدى الطالب الجامعي يختلف تأثيرها بين الجنسين حاصة

اذا فيما يتعلق بالعلاقة بين الوسط الذي يحيط به و يتعامل معه (كامل محمد عويضة :1966، 107)، فتأثير تعب الدراسة أو هموم الواجباتو العوائق الإدارية، والمادية وغيرها من المشكلات الحياتية اليومية التي يتعرض لها الطالب الجامعي خلال مساره الدراسي يختلف بين الذكور و الاناث ، كما ان الضغوط النفسية التي تواجههو متطلباته الحياتية و استسلامه لهذه المشكلات تجعل منه فرد معرض لاضطرابات النفسية ، وتأثيرها يختلف من الاناث على الذكور ان الجامعة مؤسسة تربوية رسمية يستكمل فيها الطالب نموه و هو يتفاعل مع بيئته، وتنمو شخصيته من كافة جوانبها هدفها إعداد شخصية سوية متمتعة بصحة نفسية متوازنة صالحة للعمل بكافة التخصصات التي يحتاجها المجتمع. و هذا ما ذهب اليه حامد عبد السلام زهران حيث ذكر بأن للجامعة دوراً مهماً في بناء أسس الصحة النفسية للفرد فهي تقوم في صميم رسالتها على إعداد الشباب وتأهيلهم لوظائف إنتاجية في المجتمع وتساعدهم على النضج والتطور جسمياً ونفسياً واجتماعياً وتوفر لهم أنشطة وفعاليات متعددة تسمح بنشوء شخصية متمتعة بصحة نفسية سوية يمتد تأثيرها إلى نواح وجوانب متعددة من الحياة، غيران تأثيرها يختلف بين الجنسين نظرا للفروق الفردية بين الجنسين و اختلاف البناء النفسي و الانفعالي و مرفولوجي، كما ان الطالب الجامعي و في هذه المرحلة العمرية أي مرحلة الشباب ، يمتلكون طاقات وإمكانيات غير محدودة في العطاء والبناء والتضحية والقدرات التي تؤهلهم نحو المواقع المتقدمة في المجالات كافة . فهو جزء لا يتجزأ من هذا المجتمع وأن كل ما يؤثر في المجتمع يؤثر على الطلاب وعلى عمليته التعليمية . فالدور المجتمع المساهمة في بناء الشخصية المتكاملة وإعداد الطالب الصحيح نفسياً في أي قطاع من قطاعات المجتمع وأياً كان دوره الاجتماعي بحيث يقبل على تحمل المسؤولية الاجتماعية ويعطي المجتمع بقدر ما يأخذ أو أكثر مستغلاً طاقاته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن. ولكي يتحقق هذا يجب تحقيق مطالب النمو الاجتماعي للفرد مثل النمو الاجتماعي المتوافق ، وإشباع الحاجات النفسية الاجتماعية وتقبل الواقع، وتكوين اتجاهات وقيم اجتماعية سليمة، والمشاركة الاجتماعية الخلاقة المسئولة،

وتوسيع دائرة الميول والاهتمامات، وتنمية المهارات الاجتماعية التي تحقق التوافق الاجتماعي السوي، وتحقيقالنمو الديني والأخلاقي القويم. (حامد عبد السلام زهران:146،1997)

3. نتائج الفرضية الثالثة : وللتحقق من صحة الفرضية الثانية التي مفادها: توجد علاقة دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية و قلق المستقبل لدى عينة الدراسة ، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول (08): العلاقة بين درجات أفراد عينة البحث لمقياس الصلابة النفسية و مقياس قلق المستقبل .

المتغيرين	العينة	الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
الصلابة النفسية	200	0.572	0.01	دالة
قلق المستقبل				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات الصلابة النفسيةو قلق المستقبل لدى عينة الدراسة بلغ(0.57) وهو موجب، ويعني هذا أن الارتباط بين درجات (درجات الصلابة النفسية) ودرجات (قلق المستقبل) لدى أفراد عينة البحث وعليه تحققت الفرضية الثالثة التي مفادها: توجد علاقة ايجابية بينالصلابة النفسية و قلق المستقبل لدى عينة الدراسة.

و منه يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء مفهوم الصلابة النفسية التي تعمل كواق ضد ما يقابل الفرد من قلق نحو مستقبله، فالطالب ذو الشخصية الصلبة يتعامل بصورة جادة وفعالة مع القلق ، كما يميل للتفاؤل والتعامل المباشر مع مصادر القلق، لذلك فإنه يستطيع تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديدا، وعليه فإنه يكون أقل عرضة للآثار السلبية المرتبطة بالقلق خاصة المستقبل منه (Lai &Lenenko, 2007)، و هذا ما توصل إليه كل من لمهدي عناد العوض و علي نحيلي جامعة البعث سوريا سنة (2014) ودراسة يوسف موسى مقدادي وأسماء بدري الإبراهيم(2014) في كون

الصلابة النفسية توفر نوعا من الوقاية و الحماية للشخص من الوقوع فريسة للأمراض و الاضطرابات النفسية و التي يعتبر قلق المستقبل واحدا منها ، حيث يصف بيرجر (1992) الأفراد الذين لديهم صلابة نفسية بأنهم الأشخاص يتمتعون بدرجة عالية من التحكم ، بأنهم يحاولون حل المشكلات الصعبة ، و التي تشكل نوعا من التحدي، بينما الافراد الذين ليس لديهم رغبة في التحكم لا يميلون إلي تحدي أنفسهم في مواجهة المشكلات الصعبة ، كما أن الطلبة الجامعيين مدركون لواقعهم و متأقلمين نفسيا مع المحيط الجامعي و بما يتاح لهم من خدمات معززين صلابتهم النفسية بالرغم من ما يكتنف حياتهم من غموض و قلق و توتر نحو مستقبلهم ، فقلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة ولا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية ومن ثم انخفاض في صلابته النفسية . (احمد عزت:95،1995) ، فتزايد المصاعب و أزمات التي تواجه الطالب الجامعي حاليا و قدرته على مواجهة المستقبل تؤثر على الصلابة النفسية ، خاصة ما يكتنف مستقبله من الخوف والذعر الشديد من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل كل هذا يؤثر على الصلابة النفسية لأفراد .

الخاتمة :

لقد ازداد الاهتمام بالصحة النفسية للطلاب الجامعين وتكامل شخصياتهم على مختلف الأصعدة وقد يعود هذا إلى زيادة القلق و توتر على مستقبلهم بما انهم الطاقة التي تستمد بها الشعوب نهضتها، فازدياد التوتر و الخوف والقلق الهائليؤثر على صحتهم النفسية ، مما قد يتسبب فيانخفاض مستوى الصلابة النفسية لديهم، هذا قد يساهم في تغذية قلقهم نحو مستقبلهم خاصة في ظل تعرضهم لأحداث حياتية ضاغطة الأمر الذي يجعلنا نعطي دوراً هاماً للاهتمام بالصحة النفسية للفرد، فالقدرة على مواجهة المستقبل خاصة ما يكتنفه من الخوف والذعر الشديد من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في

المستقبل مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل ،كل هذا يؤثر على الصلابة النفسية و الصحة النفسية لأفراد ،و بالتالي ينبغي أن يوليها الفرد و المجتمع على حد سواء العناية اللازمة .

توصيات :

ومنه و اثر النتائج المستخلصة يمكن الإشارة إلى بعض الاقتراحات التي يمكن من خلالها إجراء مزيد من الإسهامات نحو وفهم طبيعة و خصائص عينة الدراسة:

ضرورة زيادة الاهتمام بالطلبة الجامعيين قصد التخفيف من قلق المستقبل لديهم للحفاظ على صحتهم النفسية .

إجراء دراسات أخرى للكشف عن علاقة متغيرات البحث الحالي مع بعض المتغيرات الأخرى.

إجراء دراسات مماثلة على عينات أخرى من غير الطلبة (موظفين في القطاعات المختلفة...).

المراجع :

1. أمحمد تيغزى، (2011) .**اختبار صحة البنية العاملية للمتغيرات الكامنة في البحوث** ، بحث علمي محكم ، مركز بحوث كلية التربية بجامعة الملك سعود، السعودية.

2.احمد عزت،(1995).**أصول علم النفس**،دط ،القاهرة ، دار المعارف.

3.ابتسام أحمد ابو العمرين و أديب الخالدي، (2002).**المرجع في الصحة النفسية**، ط2، ، ليبيا ، المكتبة الجامعية غريان .

4. حامد عبد السلام زهران ، (1987).**الإرشاد التربوي في الوطن العربي بين الحاضر والمستقبل، المؤتمر الفكري الرابع للتربويين العرب**، بغداد.

5.حامد عبد السلام زهران ، (1997) .**الصحة النفسية والعلاج النفسي** ، ط3 ، القاهرة ،مصر ، عالم الكتب.

6. زينب محمود شقير، (2005).**مقياس قلق المستقبل**، القاهرة، الانجلو المصرية.

7. صالح حسن أحمد الداهري و وهيب الكبسي،(1999) .**علم النفس العام** ،ط1،عمان ، الأردن، ، دار الكندي للنشر و التوزيع.

8.عبد السلام عبد الغفار، (1971).**مقدمة في علم النفس العام** ، ط2 ، القاهرة ، دار النهضة العربية .

9.عبيدات ذوقان و آخرون :البحث العلمي _**مفهومه وأدواته أساليبه** ،الرياض، دار أسامة للنشر و التوزيع ،2000.

10. كامل محمد عويضة، (1966) .**الصحة النفسية من منظور علم النفس** ، بيروت ، لبنان ، دار الكتاب العلمية

11 . مخيمر صلاح،(1979) .**مدخل إلى الصحة النفسية** ، القاهرة ، الأنجلو المصرية.

12.Leonard R&Derogati , (1977) .**évaluation des qualités psychométrique du questionnaire se sante mentale SCL - 90-R**,

13.Derogatis and all: (1986) ,**SymptomChickliste 90 revidiert**. (Deutsche Uebersetzung). In Collegium Internationale PsychiatriaeScalrarum (Hrsg.), Internationale Skalenfuer Psychiatrie (3.Auflage). Weinheim. Beltz.