

العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة.

الأستاذة: جعير سليمة - جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الملائم لطبيعة الدراسة، كما تم الاعتماد في جمع البيانات على مجموعة من الأدوات تمثلت في: مقياس الضغوط النفسية والصحة النفسية والتوافق الدراسي، وقد تم معالجة النتائج بواسطة بعض الأساليب الإحصائية.

وقد بينت الدراسة النتائج التالية:

_ وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والصحة النفسية.

_ وجود علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والتوافق الدراسي.

وقد توصلت الباحثة إلى مجموعة من الاقتراحات:

1- ضرورة إقامة الندوات لطلبة المراحل الأولى للتعريف بنظام الجامعة والكلية وجعل الطالب يتكيف مع الجو الجامعي الجديد.

2- إعداد الطالب نفسيا واجتماعيا للتفاعل مع البيئة الاجتماعية وجعل أمر تكيفه مع هذه البيئة أكثر تقبلا.

مقدمة:

في ضوء تعدد أنماط الحياة الضاغطة لدى الطلاب ولصعوبة التوافق النفسي والاجتماعي مع تواجد الضغوط وما ينجم عنها من مشكلات، لا بد من العناية بالطلبة الجامعيين، فالضغوط النفسية حالة أو ظاهرة نفسية لا يسلم منها فرد ولا مجتمع ولا شعب من الشعوب، وذلك بدرجات متفاوتة وبالتالي فإن طلبة الجامعة هم احدى فئات المجتمع الذين قد يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية، وتعتبر هذه المرحلة مرحلة مهمة في حياة الطلبة، فالطالب الجامعي يعد الصفوة المختارة لتلك المجتمعات لما له من دور كبير في تقدمها وتنميتها وتطورها، فالطلبة الجامعيين من العناصر المهمة والفاعلة في بناء الجامعة وأسس تطورها بما يخدم ذلك المجتمع، فهم أمل المستقبل الذين سيتحملون مسؤولية المجتمع.

فالأحداث الضاغطة تعد خطرا كبيرا على صحة الفرد وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسي، لما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهامه وانخفاض الدافعية والقدرة للإنجاز والشعور بالإرهاك النفسي، وأن المواقف الحياتية الضاغطة، والصدمات النفسية العنيفة، والأزمات والخبرات المؤلمة قد تؤدي إلى ارتفاع معدل الإصابات بالاضطرابات النفسية لدى الأفراد بوجه عام. (1)

وقد تجعل الصحة النفسية الفرد أكثر قدرة على الثبات والصمود حيال الشدائد والأزمات ومواجهتها ومحاولة التغلب عليها، كذلك تجعل الفرد أكثر حيوية وإقبالا على الحياة كما تجعله أقدر على المثابرة والإنتاج وتساعد الفرد على فهم نفسه والآخرين ممن حوله وتجعله يدرك دوافع سلوكه، فعندما يلقى الفرد موقفا ضاغطا فإنه يحاول أن يراقبه ويتحكم فيه عن طريق مختلف الاستجابات التي من شأنها أن تؤثر على هذا الحدث الضاغط وتخفف من شدته.

ولهذا تكمن أهمية البحث في دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة.

1_ الإشكالية:

أنعم الله على الإنسان نعمًا كثيرة لا يستطيع حصرها مهما حاول، ومن هذه النعم نعمة الصحة والعافية ولا شك أن صحة النفس لا تقل أهمية عن صحة الجسد أو العقل، ولكن في ظل التطورات والتغيرات التي يعيشها الإنسان في مختلف مجالات الحياة وما يواجهه من مشكلات وضغوط مختلفة أثر ذلك على طبيعته المستقرة وحياته الهادئة، فالحياة من حولنا مليئة بالمشكلات والضغوط النفسية والأزمات وغيرها التي تؤثر على حياة الفرد، وترتبط الضغوط بأحداث الحياة اليومية فكلنا بلا استثناء نتعرض يوميا لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل والدراسة، والضغوط الأسرية، وضغوط تربية الأبناء ومعالجة مشكلات الصحة، كما نتعرض يوميا للضغوط ذات المصادر الداخلية مثلا الآثار العضوية والنفسية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية.

وهذا ما يؤكد كل من كوبازا (Kobaza, 1982)، سميث (Simith, 1982)، ممدوحة سلامة (1991)، وعماد إبراهيم (1995) إلى أن تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منه فواقع الحياة محفوف بالعقبات والضغوط وأشكال الفشل ونحن لا نستطيع تجنب الفشل أو

العقد أو تجنب متطلبات التغيير في النمو الشخصي في أي مرحلة من مراحل النمو، ويلخص سميث كل ذلك بقوله: "لا حياة بدون ضغوط، وحيث توجد الحياة توجد الضغوط". (2)

فالضغوط النفسية لها تأثير في ظهور العديد من الاضطرابات السيكوسوماتية التي تشكل خطورة على حياة الأفراد سواء كان ذلك على توافقهم العام أو المهني أو الصحي، والذي يكون مرجعه الاضطرابات الانفعالية ومسؤوليتها في ظهور وانتشار الاضطرابات السيكوسوماتية بأنواعها المختلفة.

وفي هذا الصدد أكدت بعض الدراسات أن الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الأفراد قد تؤدي إلى اضطرابات جسمية ونفسية وسلوكية لديهم، منها دراسة كل من دراسة وهبان (2008)، (Sandinet et al, 2006)، (Rosenthal et al, 2000)، بيرسون ورو (Person & Rao, 1985)، (Zimmerman, 1987)، كويازا ويوكيت (Kobasa & Puccetti, 1983)، عبد المعطي (1992)، بيلينجز وموس (Billings & Moos, 1984) التي بينت أن هناك علاقة موجبة بين شدة التعرض للضغوط النفسية وبين المرض الجسدي والاكنتاب. (3)

فالتطالب يقضي معظم وقته في الجامعة أكثر مما يقضيه بين أسرته، وهنا قد تنشأ مجموعة من العلاقات بين الطلبة قد تحدد نوع الرغبات والميول التي يشعر بها الطالب، وتغير مجرى حياته لمنحى معين. وقد يعاني الطالب في المرحلة الأولى من عدم التكيف مع المحيط الموجود فيه على عكس طلبة المراحل المتقدمة، والذين قد أصبحت حياتهم تعتمد على وجودهم في الجامعة. مما يولد صراعات نفسية لأن الانتقال من المرحلة الثانوية إلى الجامعة له أثر كبير في إبراز هذه الصراعات بين الاحتياجات التي يشعر بها الطالب وبين تكيفه مع المحيط الجديد. وهنا يأتي الدور الكبير للصحة النفسية وهي قدرة الفرد على التكيف مع الحياة متأثراً ومؤثراً في بيئته وقادراً على التوافق معها بما يخدم الكفاية والسعادة، وهي أيضاً تكيف الفرد مع الآخرين والعيش بفعالية وتوافق الفرد مع نظم ومعايير ذلك المجتمع. وهنا تلعب الصحة النفسية دوراً كبيراً في قدرة الطالب على ضبط النفس ومواجهات الأزمات النفسية التي قد تحدث بسبب عدم القدرة على التكيف الدراسي بسبب حالة اللاتوازن واللاتكامل بين الوظائف النفسية للفرد. (4)

إذن شعور الطالب بتحقيق التوافق بينه وبين نفسه وبينه وبين البيئة الجديدة التي يعيش فيها تجعله قادراً على تقبل الوضع النفسي العام والجديد بالمجالات الاجتماعية والدراسية ويستطيع أن يعيش بسلام إذا كانت صحته النفسية جيدة وتبعده عن الضغوطات

والتوترات والقلق الذي قد يكون من أسباب عدم القدرة على التكيف الدراسي. وأن التربية تهتم ببناء شخصية الفرد من جميع الجوانب الاجتماعية والشخصية والعلاقات بين الطلبة من خلال دروسها المتنوعة والتي يكون فيها الجانب الترويحي والعلمي له دورا في البناء الايجابي لتلك الشخصية بما يخدم التطور في المجالات التربوية ونحو التطور الذي ننشد. ومن خلال هذا ارتتت الباحثة دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والتكيف الدراسي لدى طلبة الجامعة.

2_ تساؤلات البحث:

_ هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة؟

_ هل توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة؟

3_ فرضيات البحث:

_ توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

_ توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة.

4_ أهداف البحث:

_ التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة.

_ التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

5_ مجالات البحث:

1 _ المجال البشري: الطلبة الجامعيين.

2_ المجال الزمني: العام الدراسي 2015/2016

3_ المجال المكاني: جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف.

6_ تحديد التعاريف الإجرائية للمصطلحات:

_ الضغوط النفسية: بأنها " مجموعة من الأحداث الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها طلبة الجامعة في حياتهم وينتج عنها ضعف قدرتهم على إحداث الاستجابة المناسبة للحدث، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وسلوكية وفسولوجية تؤثر على الشخصية، وتقاس عن طريق الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة الجامعيين على مقياس أحداث الحياة الضاغطة لـ"زينب شقير (2003)" المستخدم في الدراسة الحالية".
-الصحة النفسية: التكيف السليم للفرد مع الحياة ومع الآخرين بفاعلية والشعور الايجابي بالسعادة وتوافق الفرد مع النظم والمعايير السائدة في المجتمع، وهي الدرجة التي يتحصل

عليها الطالب الجامعي في مقياس الصحة النفسية لـ"القرطي والشخص (1992)" المستخدم في هذه الدراسة.

_ **التوافق الدراسي:** إن التكيف يشير إلى الأحداث النفسية التي تعمل على استبعاد حالات اعادة الفرد إلى المستوى المناسب لحياته في بيئته، وهي الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس التوافق الدراسي لـ "سهلة حسين قلندر" 2003 المستخدم في هذه الدراسة.

_ **طلبة المرحلة الأولى:** وهم طلبة السنة الأولى جامعي بكلية العلوم الاجتماعية يزاولون دراستهم بجامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف.

_ **الجانب الميداني:**

1_ **منهج البحث:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لأنه يتلائم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

2_ **مجتمع وعينة البحث:** يتمثل مجتمع البحث في جميع طلبة المرحلة الأولى بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف للعام الدراسي 2015-2016، أما عينة البحث فقد بلغت (75) طالب وطالبة بكلية العلوم الاجتماعية موزعين بين ذكور وإناث.

3_ **أدوات البحث:**

1_ مقياس الضغوط النفسية:

تم إعداد المقياس من " زينب شقير" (2003)، حيث تكون المقياس من أربعة أبعاد هي: مقياس الضغوط الأسرية (10)، الضغوط الاقتصادية (10)، الضغوط الدراسية (10)، الضغوط الاجتماعية (10)، الضغوط الانفعالية (10)، الضغوط الصحية (10)، الضغوط الشخصية (10)، تأخذ كل عبارة أجاب عليها التلميذ من المقياس درجة تتراوح بين (0_1_2_3) على التوالي (تتطبق بشدة، تتطبق أحيانا، لا تتطبق، لا تتطبق إطلاقا)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية ما بين (0_210) بينما تتراوح الدرجة الكلية لكل مقياس فرعي على حدى ما بين (0_30) درجة.

_ **صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية:** قامت الباحثة في هذه الدراسة بإعادة حساب صدق وثبات المقياس على عينة بلغت (30) طالب وطالبة، وتم حساب صدق المقياس عن طريق حساب صدق المقارنة الطرفية وقد تبين أن قيمة (ت) للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين والمساوية لـ 15,22 دالة إحصائيا عند مستوى 0,01 مما يدل على أن المقياس يتمتع بالقدرة على التمييز بين مستويات الأداء لدى المفحوصين، كما تم

حساب الصدق الذاتي الذي وصل 0,87، كما تم حساب ثبات المقياس عن طريق ثلاث طرق هي: التجزئة النصفية حيث قدر ب (0,63) طريق التطبيق وإعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (25) يوم على نفس العينة، وذلك باستعمال معامل الارتباط بيرسون، حيث قدر الثبات ب (0,92)، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الارتباط ألفا كرونباخ حيث بلغ (0,91) للمقياس ككل، وكان مستوى الدلالة 0.01.

2 _ مقياس الصحة النفسية: تم إعداد المقياس من طرف "القيطي والشخص" (1992)، حيث تكون المقياس من أربعة أبعاد هي: الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس (12)، المقدره على التفاعل الاجتماعي (9)، النضج الانفعالي والمقدره على ضبط النفس (10)، المقدره على توظيف الطاقات والإمكانات في آمال مشبعة (13)، التحرر من الأعراض العصابية (13)، البعد الإنساني والقيمي (13)، تقبل الذات وأوجه القصور العضوية (12)، وهذا ما يعطينا مقياسا متكونا من (86) بند، تأخذ كل عبارة أجاب عليها التلميذ من المقياس درجة تتراوح بين (0_1) على التوالي (نعم، لا) في حالة العبارات الموجبة والعكس في حالة العبارات السالبة.

_ صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية: قامت الباحثة في هذه الدراسة بإعادة حساب صدق وثبات المقياس على عينة بلغت (30) طالب وطالبة، وتم حساب صدق المقياس عن طريق حساب صدق المقارنة الطرفية وقد تبين أن قيمة (ت) للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين والمساوية ل 15.32 دالة إحصائيا عند مستوى 0,01 مما يدل على أن المقياس يتمتع بالقدرة على التمييز بين مستويات الأداء لدى المفحوصين، كما تم حساب الصدق الذاتي الذي وصل 0.86 ، كما تم حساب ثبات المقياس عن طريق ثلاث طرق هي: التجزئة النصفية حيث قدر ب (0.72) وهي دالة عند مستوى دلالة 0.05 ، أما طريقة التطبيق وإعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (25) يوم على نفس العينة، وذلك باستعمال معامل الارتباط بيرسون، حيث قدر الثبات ب (0,81)، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الارتباط ألفا كرونباخ حيث بلغ (0,75) للمقياس ككل، وكان مستوى الدلالة 0.01.

3-مقياس التوافق الدراسي: للباحثة سهلة "حسين قلندر" 2003 بما إن المقياس ثلاثي الإجابة فان الإجابة (نعم تأخذ درجتين) إذ كانت الفقرة تدل على التكيف والإجابة (لا

ادري) درجة واحدة والإجابة (لا صفر) وبما إن المقياس مكون من (84) فقرة لذا فإن الدرجة العليا (168) والدرجة الدنيا صفر بمتوسط فرضي (84) .

_ صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية: تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء. وزيادة في الدقة وللتأكد من أن المقياس يتمتع بالثبات، قامت الباحثة بإعادة تطبيقه على عينة بلغت (30) طالب وطالبة، إذ بلغ معامل الثبات (0.80).

4_ الدراسة الاستطلاعية: تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة من (30) طالب وطالبة من المرحلة الأولى، والغرض منها التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة والوقت المستغرق للإجابة، وقد كان الوقت مناسب للإجابة بالإضافة إلى التأكد من الخصائص السيكومترية للمقاييس.

5_ الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون.

1_ عرض وتحليل النتائج:

_ عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تتص الفرضية الأولى على أنه توجد علاقة ارتباطية بين درجات الصحة النفسية ودرجات الأحداث الضاغطة لدى طلبة الجامعة.

ولغرض فحص نتائج الفرضية إحصائياً تم حساب قيمة معامل الارتباط بين كل من درجات الصحة النفسية بدرجات الأحداث الضاغطة لدى طلبة الجامعة، ويبين الجدول الآتي النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم(01): يوضح العلاقة الارتباطية بين درجات الصحة النفسية ودرجات الأحداث الضاغطة لدى طلبة الجامعة.

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الصحة النفسية	- 0.86	0.01
الأحداث الضاغطة		

يتضح من خلال الجدول رقم (01) أن معامل الارتباط المحسوب بين درجات الصحة النفسية ودرجات الأحداث الضاغطة يقدر ب 0.86_ وهي قيمة دالة عند مستوى 0.01 على وجود علاقة ارتباطية عكسية قوية بين درجات الصحة النفسية

و درجات الأحداث الضاغطة لدى طلبة الجامعة، وهذا يعني أنه كلما زاد تعرض الطلبة للأحداث الضاغطة كلما كانت صحتهم النفسية منخفضة والعكس صحيح.

2_ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

جدول رقم(01): يوضح العلاقة الارتباطية بين درجات الصحة النفسية ودرجات التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة.

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الصحة النفسية	0.79	0.01
التوافق الدراسي		

من خلال الجدول (02) إن قيمة معامل الارتباط المحسوبة والبالغة (0.79) دالة عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل إن هناك علاقة ارتباط بين الصحة النفسية والتوافق الدراسي لدى عينة البحث.

2_ مناقشة النتائج:

1_ مناقشة نتائج الفرضية الأولى: تنص الفرضية الأولى على أنه توجد علاقة ارتباطية بين درجات الصحة النفسية ودرجات الأحداث الضاغطة لدى طلبة الجامعة، وقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائياً بين درجات الصحة النفسية ودرجات الأحداث الضاغطة لدى طلبة الجامعة.

وقد أجريت دراسات عديدة لتوضيح العلاقة بين الضغوط والأمراض السيكوسوماتية والتي تتفق نتائجها مع نتيجة البحث الحالي حيث أثبتت دراسة كل من **Benler, et al, (1981)** في دراساتهم عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أحداث الحياة والعديد من الاضطرابات الجسمية، حيث أن الضغط والإجهاد الذي يعاني منه مجموعة من طلاب المدرسة الثانوية قد ارتبط ارتباطاً إيجابياً بالميل للشعور بالصداع وأمراض الحساسية. كما تتفق دراسة (وهبان، 2008)، (Sandinet et al, 2006) (Rosenthal et al, 2000)، (Person & Rao, 1985)، (Zimmerman, 1987)، (Kobasa & Puccetti, 1983)، عبد المعطي، (1992)، **Billings & Moos, 1984** مع نتيجة البحث الحالي والتي تؤكد على أن هناك علاقة موجبة بين شدة التعرض للضغوط النفسية وبين المرض الجسدي والاكنتاب.

كما توصلت دراسة فايد (1998) إلى أن للضغوط لها تأثير سلبي على الصحة، وتؤكد دراسة (دياب، 2006) إلى وجود علاقة عكسية بين الصحة النفسية للمراهقين ودرجة الأحداث الصادمة. وبينت دراسة الحواجري (2004) كذلك وجود علاقة بين الضغوط النفسية

والإصابة بالقرحة الهضمية. ووجد أيضا دراسة (Chemers et al, 2001) أن الطلبة الذين تعرضوا كثيرا للضغط النفسي يعانون من مشاكل صحية كبيرة وقلة التوافق النفسي. (5)

كما بينت أيضا دراسة (حسين علي فايد، 1998) التي اهتمت بالبحث في العلاقة بين الضغط النفسي والصحة النفسية للطلبة، حيث بينت نتائج الدراسة على أنه توجد فروق جوهرية بين منخفضي ومرتفعي الضغط النفسي في مختلف سمات الشخصية، وبينت الدراسة أن الطلبة الذين لديهم ضغط نفسي شديد يميلون للعزلة والاكنتاب وعدم ممارسة الحياة بصورة عادية، بينما الطلبة منخفضي الضغط النفسي ف لديهم النظرة التفاؤلية ويسعون الى تحقيق أهدافهم في الحياة. (6)

وكذلك أشارت العديد من الدراسات على غرار دراسة (Mating,1982) و(Cobssal,1982) و(أبو مغلي، 1987) و(Kamar,1990) إلى الآثار السلبية التي تحدثها الضغوط النفسية المرتفعة في شخصية الطالب كسوء التوافق وضعف التكامل النفسي والتوتر الدائم والصراعات الداخلية والخارجية وعدم الاحساس بالسعادة والعجز عن تحقيق الذات والإصابة بالاضطرابات النفسية.

وقد أثبتت دراسة (أبو غزالة، 1999) أن الضغوط النفسية ترتبط بكل من سمة توهم المرض والهستيريا وأعراض المخاوف المرضية والسلوك القهري، وأعراض الفصام، وأعراض الهوس الخفيف، وأعراض الانطوائية والعزلة والبعد عن الآخرين.

والحقيقة أن مختلف نتائج هذه الدراسات تتفق مع الإحصائيات العالمية حول الضغط النفسي لدى الفرد التي أثبتت أن 80% من الاضطرابات سواء الفسيولوجية أو النفسية سببها ارتفاع شدة الضغط النفسي، هذا ما يفسر ازدياد اهتمام العلماء والباحثين في علم النفس بالتأثيرات السلبية للضغط النفسي عندما يكون شديدا وأصبح للضغط النفسي مجالات ومصادره وهيئاته المتخصصة في البحث فيه ومحاولة التوصل إلى علاجه، فظهرت بحوث ودراسات كثيرة عالجت الموضوع من زوايا مختلفة، ومن بين تلك البحوث نذكر دراسة (Gibson, 1989)، ودراسة (Capel, 1987)، ودراسة (Humphrey, 1982)، ودراسة (Wilcox, 1981)، ودراسة (Selye, 1974) وكل هذه الدراسات أكدت على أن الضغوط النفسية تترك تأثيرا كبيرا على الفرد في الجوانب الوظيفية والسلوكية والسيكولوجية، إذ ينتج عنها التوتر العالي والصداع، عدم الثقة بالآخرين والتهكم بهم

وتجاهلهم ونسيان المواعيد والصعوبة في التركيز وضعف قوة الملاحظة والتفكير المشوش وكلها تؤدي إلى عدم قدرته على تحمل المسؤولية والتخطيط للأهداف المستقبلية. كما أشار إليه أيضا جونسون وساراسون (Johnson & Sarason, 1986) إلى أن هناك تأثيرا لأحداث الحياة الضاغطة على الوظائف النفسية والفسولوجية للفرد. كما بين كوبازا وبوكيت (Kobasa & Puccetti, 1983) وجود علاقة دالة وموجبة بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وبين المرض الجسدي والاكنتاب. (7)

وأن أية ضغوط حياتية يتعرض لها هذا الطالب أثناء حياته تشترك أثارها السلبية على صحته النفسية والجسمية بصورة مباشرة أو غير مباشرة، وبالتالي ستؤثر على نجاحه وتقدمه في حياته الدراسة والاجتماعية.

ويمكن تفسير ذلك من خلال ما ورد في الإطار النظري بحيث ورد عن (عبد الخالق، 1993) أن أعلى نتائج مستويات الاضطرابات النفسية والعضوية توجد لدى الأفراد الذين يتعرضون لضغوط بيئية مرتفعة، وأن التعرض للأحداث الضاغطة لفترة طويلة ومستمرة لا تسبب القلق المزمن فحسب، بل إنها أيضا تغير من معدلات كل من الاضطرابات النفسية وتؤدي إلى الوفاة وإلى تقدم العمر قبل الأوان، ومن خلال ذلك فإن العلاقة ما بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية هي علاقة وطيدة ومعقدة ومتبادلة التأثير، وأيضا نجد نتائج دراسة (Aro,1987) التي توصلت إلى أن أحداث الحياة والمشاكل اليومية والمشاحنات بين الأشخاص والتي يمر بها الفرد ترتبط ارتباطا موجبا بظهور الأعراض النفسجسمية. وكذلك دراسة (William,1983) التي اهتمت بدراسة الضغوط كعوامل مسببة للاكتئاب والأمراض النفسجسمية والتفكير الانتحاري لدى الطلبة، وأظهرت الدراسة علاقة موجبة بين الضغوط والأمراض النفسجسمية لدى عينة الدراسة (8). والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الطلبة تتسبب في حدوث انفعالات سلبية تؤثر بوجه عام على حياتهم وتجعلهم يجدون صعوبة في الاستمتاع بالأشياء الايجابية في الحياة، ويترتب على ذلك ظهور الكثير من المشكلات الدراسية، مثل نقص التركيز وضعف الذاكرة، انخفاض درجاتهم في المواد الدراسية، وبالتالي يتدنى مستواهم الدراسي. ويمكن تفسير ذلك بأن الضغوط النفسية التي يواجهها الإنسان تسبب له الكثير من الاضطرابات السيكوسوماتية والأمراض النفسية التي يعاني منها، والأفراد يختلفون في أساليب مواجهة الضغوط، فمنهم من يتعرض لمواقف ضاغطة وأحداث مؤذية ويستطيع

أن يواجه هذا الموقف بفاعلية دون الوقوع في المرض النفسي أو الجسمي ومنهم من يفشل وينهار في مواجهة هذه الضغوط فيصاب بالمرض، فالأحداث الضاغطة تؤدي إلى تغيرات جسمية ونفسية وكيميائية تعد الفرد لمواجهةها.

2_ مناقشة الفرضية الثانية: من خلال ما تم عرضه في الجدول (02) والذي دل على أن هناك علاقة ارتباط معنوية بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي لدى عينة البحث، لأن الصحة النفسية تلعب دورا كبيرا وأساسيا في سلوك الإنسان اتجاه الآخرين من خلال التحكم في القدرة على ضبط النفس والتفاعل مع البيئة على أساس تكامل الوظائف النفسية الكاملة والتي تؤدي إلى مواجهة الأزمات التي تواجه الفرد كون إن الاندماج في البيئة الجديدة يعد تكيفا اجتماعيا جديدا للطالب، وأن الصحة النفسية الجيدة للفرد تساعد كذلك في التغلب على الضغوط الناتجة من الفلق الاجتماعي والدراسي والتي قد تنتج من عدم اقتناع البعض من الطلبة في التخصص الجديد والذي قد يكونوا غير راغبين فيه، وقد تسبب هذه الضغوط أيضا في الانقطاع عن الدراسة من جراء عدم تكيفهم أو توافقهم اجتماعيا ودراسيا مع هذا الواقع، وهذا ما أكده هرمز ويوسف "إن بعض الطلبة لا يكونون معدين إعدادا طيبا للانخراط في الجامعة وبذلك فقد يتعرضون لمشكلات وصعوبات أكاديمية أو دراسية وقد ينسحبون عن الدراسة أو ينقطعون عنها بسبب عدم توافقهم وتكيفهم معها.

كل ما سبق يفرض على الطالب الجامعي خلال السنة الأولى مطالب جديدة ولكي يواجهها ويجتازها بنجاح عليه أن يؤدي العديد من الاستجابات التكيفية المناسبة للأجواء الجامعية الجديدة" (9)

والصحة النفسية من المؤثرات الأساسية التي تعكس التكيف الدراسي الجيد للطالب في السنة الأولى من الحياة الجامعية وهي أيضا تتعكس على تحصيله الدراسي ومواده الدراسية الجديدة والتي قد تكون صعبة بحكم التخصص لأن التجربة الجامعية متعددة الأوجه بتنوع متطلباتها. إذ أن الصحة النفسية الجيدة تكمن في وجود توافقات تجعل الطالب قادرا على مواجهة المشكلات التي تواجهه في هذه المرحلة.

_الاستنتاج: تجدر الإشارة أن الأهداف المسطرة لهذه الدراسة قد تحققت من خلال النتائج المتوصل إليها، والتي توصلت إلى أنه توجد علاقة ارتباطية بين درجات الصحة النفسية ودرجات الأحداث الضاغطة، إذ أنه لا أحد ينكر أن العصر الحديث هو عصر الضغوط وبشتى أنواعها ومصادرها والتي أصبحت تعد مرض هذا العصر، حيث أصبحت الضغوط

مظهر من مظاهر الحياة الإنسانية التي يمكن تجنبها، فكلما ارتفعت واشتدت الضغوط كان تأثيرها سلبي على الصحة النفسية لدى الفرد، فالتعرض للأحداث الضاغطة لفترة طويلة ومستمرة لا تسبب القلق المزمن فحسب بل إنها أيضا تغير من معدلات كل من الاضطرابات النفسية، فالعلاقة ما بين الصحة النفسية والأحداث الضاغطة هي علاقة وطيدة ومعقدة ومتبادلة التأثير، كما أن التكيف الدراسي يتأثر بمقدار الصحة النفسية الجيدة للطالب وقدرته على الاندماج مع البيئة والتوافق معها.

خاتمة: إن الضغوط النفسية التي يواجهها الطلبة تسبب لهم الكثير من الاضطرابات السيكوسوماتية والأمراض النفسية التي يعانون منها، والأفراد يختلفون في أساليب مواجهة الضغوط، فمنهم من يتعرض لمواقف ضاغطة وأحداث مؤذية ويستطيع أن يواجه هذا الموقف بفاعلية دون الوقوع في المرض النفسي أو الجسمي ومنهم من يفشل وينهار في مواجهة هذه الضغوط فيصاب بالمرض، فالأحداث الضاغطة تؤدي إلى تغيرات جسمية ونفسية وكيميائية تعد الفرد لمواجهةها تعيق الفرد على تكيفه المدرسي.

الإقتراحات:

1- ضرورة إقامة الندوات لطلبة المراحل الأولى للتعريف بنظام الجامعة وجعل الطالب يتكيف مع الجو الجامعي الجديد، وتعزيز برامج الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي أهمية كبيرة من أجل تعزيز الصحة النفسية للطلاب.

2- إعداد الطالب نفسيا واجتماعيا للتفاعل مع البيئة الاجتماعية وجعل أمر تكيفه مع هذه البيئة أكثر تقبلا.

3- تشجيع الطلبة على إبداء آرائهم من خلال إعطائهم مجالا أوسع للمناقشة أمام الآخرين.

4- الاهتمام ببناء شخصيات الطلبة عن طريق الاهتمام بهواياتهم وتطويرها والاهتمام بصحتهم النفسية من خلال البرامج المتطورة مما يجعل الطالب يندمج ببيئته الحالية.

_ قائمة المراجع:

(1) باسم، رسول كريم أل دهام (2012): "الأحداث الضاغطة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية"، مجلة كلية التربية، العدد 203، ص ص (875، 905).

(2) زندي، يمينة (2010): "دور المساندة الاجتماعية في التعامل مع الضغوط الدراسية وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر 2.

(3) وهبان، علي (2008، 2009): "علاقة ضغوط الحياة بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية (اليمن، الجزائر)"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر2.

(4) ياسر نظام مجيد. بناء مقياس الصحة النفسية لطلبة الجامعة على وفق مؤشرات مقياس مينسوتا المتعدد الأوجه، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية / ابن رشد، 2003.

(5) ألبنا، أنور حمودة (2008): "المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى"، مجلة جامعة الأقصى، العدد الثاني، فلسطين.

(6) هيم فالح جمعان: التكيف الشخصي والاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي والجنس عند طلبة كليات المجتمع الحكومية في اربد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد. 1983

(7) سهلة حسين قلندار: القلق الاجتماعي وعلاقته بالتكيف الدراسي لدى طلبة جامعة الموصل. رسالة ماجستير. جامعة الموصل. كلية التربية. 2003 .

(8) نعيم الرفاعي: الصحة النفسية، دراسة في سايكولوجية التكيف، ط6، المطبعة التعاونية، دمشق، 1982.

(9) يوسف عبد الفتاح المنصور: القدرة على التفكير الابتكاري وعلاقتها بمستوى الطموح والتكيف وسمات الشخصية لدى طلاب الصف الثالث الثانوي في دولة الإمارات العربية المتحدة، رسالة دكتوراه غير منشورة، مركز البحوث التربوية، جامعة القاهرة. 1992 .