

مجلة العلوم القانونية والاجتماعية

Journal of legal and social studies

Issn: 2507-7333

2676-1742:Eissn

تأثير العوامل السوسيوثقافية على الصحة النفسية للطلاب الجامعي

-دراسة ميدانية على طلبة السنة أولى جامعي - جامعة الجزائر 2-

The effect of sociocultural factors on the mental health of university students

- A field study on first-year university students - University of Algiers 2-

حياة بن عروس^{1*}، نوال بوخاتم²

¹ جامعة الجزائر 02، hayat.benarous@univ-alger2.dz

² جامعة الجزائر 02، socio.nawel@gmail.com

تاريخ النشر: 2023/03/01

تاريخ القبول: 2023/02/01

تاريخ الإرسال: 2022/12/09

* المؤلف المرسل

الملخص:

"الصحة النفسية" هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز" حسب تعريف منظمة الصحة العالمية. والصحة النفسية ليست مجرد غياب الاضطرابات النفسية، بل هي حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعه المحلي. وبما أنّ مرحلة الجامعة وخاصة السنة الأولى جامعي هي السياق الانتقالي ولحظة أساسية في الوقاية للصحة النفسية و العقلية في وقت لاحق. ارتأينا في هذه الدراسة الميدانية التي اجريناها على عينة من طلبة جامعة الجزائر2- أبو القاسم سعد الله- أن ندرس المتغيرات التي يمكنها تعزيز أو تهديد الصحة النفسية لهؤلاء الطلبة، حيث يتعرض طلاب السنة الأولى للإجهاد والضغط بسبب الصعوبات في التكيف مع الجامعة والمسؤوليات الجديدة التي يجب أن يؤديها كبالغين. وعلى الرغم من حدوث العديد من المشاكل النفسية والسلوكية (الاكتئاب، الانطواء، القلق، سلوكيات العنف و العدوان، الصراع النفسي، الادمان، اضطرابات الأكل...) و ارتفاعها في هذه الفئة العمرية، إلا أنّ الدراسات حول الصحة النفسية لطلاب السنة الأولى جامعي لا تحظى بالاهتمام اللازم في المجتمع الجزائري، وتبقى نادرة، بل وصفية أكثر منها تفسيرية. و من هنا جاءت هذه الدراسة الميدانية لمحاولة البحث في اهم المتغيرات السوسيوثقافية التي تؤثر على الصحة النفسية للطلاب الجامعي الجديد.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية-لطلاب الجامعي-المرافقة البيداغوجية-السند الاجتماعي

Summary : "Mental health" is a state of complete physical, mental and social well-being, and not merely the absence of disease or infirmity" as defined by the World Health Organization. Mental health is not merely the absence of mental disorders, but rather a state of wellness in which each individual is able to realize his or her own potential and cope with stressful situations. Work in a productive and useful manner and contribute to the local community. And since the university stage, especially the first year of university, is the transitional context and a key moment in the prevention of psychological and mental health at a later time. In this field study that we conducted on a sample of students from the University of Algiers 2 - Abu Al-Qasim Saad Allah - we decided to study the variables that can enhance or threaten the mental health of these students, as first-year students are exposed to stress and pressure due to difficulties in adapting to the university and the new responsibilities that they must They do it as adults. Despite the occurrence of many psychological and behavioral problems (depression, introversion, anxiety, violent and aggressive behaviors, psychological conflict, addiction, eating disorders...) and their increase in this age group, studies on the mental health of first-year university students It does not receive the necessary attention in Algerian society, and remains rare, rather descriptive than explanatory. Hence, this field study came to try to research the most important sociocultural variables that affect the mental health of the new university student.

Keywords: mental health - university student - pedagogical support - social support.

مقدمة :

"الصحة النفسية" هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز" حسب تعريف منظمة الصحة العالمية. والصحة النفسية ليست مجرد غياب الاضطرابات النفسية، بل هي حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكانياته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعه المحلي. وبما أنّ مرحلة الجامعة و خاصة السنة الأولى جامعي هي السياق الانتقالي و لحظة أساسية في الوقاية للصحة النفسية و العقلية في وقت لاحق. ارتأينا في هذه الدراسة الميدانية التي اجريناها على عينة من طلبة جامعة الجزائر2- أبو القاسم سعد الله- أن ندرس المتغيرات التي يمكنها تعزيز أو تهديد الصحة النفسية لهؤلاء الطلبة ، حيث يتعرض طلاب السنة الأولى للإجهاد والضغط بسبب الصعوبات في التكيف مع الجامعة والمسؤوليات الجديدة التي يجب أن يؤديها كبالغين. وعلى الرغم من حدوث العديد من المشاكل النفسية و السلوكية (الاكتئاب، الانطواء ، القلق ، سلوكيات العنف و العدوان ، الصراع النفسي ، الامان ، اضطرابات الأكل...) و ارتفاعها في هذه الفئة العمرية، إلا أنّ الدراسات حول الصحة النفسية لطلاب السنة الأولى جامعي لا تحظى بالاهتمام اللازم في المجتمع الجزائري، وتبقى نادرة ، بل وصفية أكثر منها تفسيرية. و من هنا جاءت هذه الدراسة الميدانية لمحاولة البحث في اهم المتغيرات السوسيوثقافية التي تؤثر على الصحة النفسية للطلاب الجامعي الجديد.

1-اشكالية الدراسة: شهد القرن الواحد و العشرون تغيرات كثيرة ومختلفة في حياة البشرية ، مما أدى إلى تنوع مشكلات الأفراد و تشابكها ، فتقدم المجتمعات ونهضتها يعتمد بالأساس على رأسمائها البشري من حيث سلامته الجسمية و النفسية ، ومن حيث قدرته على التكيف ومسايرة الأحداث والتصدي لها بما يناسبها ، والانتقاع من إيجابياتها والوقاية من سلبياتها. إن مشاكل الصحة النفسية من أكثر المشاكل شيوعاً وتأثيراً في حياة الأفراد والمجتمعات في عصرنا الحالي ، وموضوع الصحة النفسية من أهم وأعقد المشاكل التي يواجهها الإنسان . فالصحة النفسية لا ترتبط أساساً بانعدام المرض، بل بقدرته الفرد على التكيف مع كل المستجدات التي تواجه حياته اليومية. إنّ الصحة النفسية حسب الدراسات الاجتماعية و النفسية تقود إلى الصحة الجسدية والوقاية من الأمراض، والمساعدة في شفاء الأمراض التي قد تصيب الفرد، فعادةً ما يقوم الطبيب بنصح المصاب بأي مرض جسدي بالتفأول والابتعاد عن الاكتئاب والحزن وغيرها من الاضطرابات النفسية من أجل زيادة قدرة الجسم على الشفاء، فكما هو معروف إنّ الحالة النفسية الجيدة للمصاب تعمل على زيادة قوة عمل جهاز المناعة في الجسم. ولا تقتصر أهمية الصحة النفسية على الفرد لوحده؛ فهذا الفرد هو جزء من مجتمع كبير، وإذا أصاب هذا الفرد أي نوع من الاعتلالات فإنه سيؤثر على المجتمع ككل، كما أنّ الأمراض النفسية تتسبب في انتشار الجريمة والفساد والكثير من المشكلات. و تعتبر الاسرة هي المؤسسة الاجتماعية الاولى التي تصقل شخصية الفرد، ثم تأتي مجموعة الرفاق و المدرسة و الجامعة و غيرها من المؤسسات الاجتماعية التي تؤثر في عملية التنشئة الاجتماعية للفرد. وتعد المرحلة الجامعية من اهم المراحل التعليمية في حياة الطلبة، فالجامعة ليست مكانا يتجمع فيه الطلبة للتحصيل فقط، بل هو مجتمع صغير يتفاعل اعضاؤه فيه، يتأثرون ويؤثرون ببعضهم البعض ، لذا تهدف التربية الحديثة الى مساعدة طلابها

الى النمو السوي جسميا و عاطفيا و اجتماعيا ،حتى يصبحوا مواطنين صالحين و حتى يفهموا بيئاتهم الطبيعية و الاجتماعية و الثقافية بكل ما فيها و لكي يؤديوا العمل المطلوب منهم كمواطنين صالحين في المستقبل.¹

فمرحلة الجامعة وخاصة السنة الأولى جامعي هي مرحلة انتقالية حاسمة في حياة الطالب الذي يواجه عدة تحديات نفسية واجتماعية وأكاديمية، ويظهر هنا دور الصحة النفسية في الوقاية من الانزلاق في دوامة المشاكل النفسية والسلوكية، التي تؤثر عليه وعلى المجتمع ككل. و في تكوين الافراد ، وفي علاجهم ، وفي وقايتهم من العيوب السلوكية او النفسية في مراحل نموهم المختلفة . فماهي المتغيرات السوسيوثقافية التي يمكنها تعزيز أو تهديد الصحة النفسية لطلبة السنة الاولى جامعي؟ و هل يمكن للمرافقة البيداغوجية أن تعزز و تقوي من الصحة النفسية للطلاب الجامعي الجديد؟ ماهي الصعوبات التي يتلقاها الطالب سنة اولى جامعي في التكيف مع الجامعة؟ وما هي الآليات التي يمكن ان تنتهجها مؤسسات التنشئة الاجتماعية الاخرى في تعزيز الصحة النفسية للطلاب الجامعي الجديد؟.

2-اهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة الى:

- توضيح العلاقة الوطيدة القائمة بين مؤسسات التنشئة الاجتماعية المختلفة في تعزيز الصحة النفسية للطلاب الجامعي الجديد.

- فهم الحاجات النفسية والاجتماعية والبيداغوجية للطلاب الجامعي الجديد من اجل بناء شخصية تتمتع بصحة نفسية قادرة على مواجهة تحديات العصر.

- القاء الضوء على دور المرافقة البيداغوجية في عملية تعزيز الصحة النفسية للطلاب الجامعي الجديد.

- ابراز اهمية المتغيرات السوسيو ثقافية للمجتمع الجزائري في تعزيز او تهديد الصحة النفسية للطلاب الجامعي الجديد.

- اتخاذ الإجراءات الوقائية المناسبة لسلامة الصحة النفسية للطلاب الجديد الذي يعتبر رأسمال مستقبل المجتمع.

3- اهمية الدراسة: تكمن اهمية الدراسة في :

- الحث على اعداد برامج و مناهج تربوية تتماشى مع تعزيز الصحة النفسية للطلاب الجامعي لتفادي التسرب و الاخفاق الجامعي و المشاكل المترتبة عنه.

- الحث على تفعيل دور المؤسسات الاجتماعية المختلفة في تكثيف الجهود لتعزيز الصحة النفسية للطلاب الجامعي الجديد.

- ابراز اهمية العوامل المختلفة لوقاية و تعزيز الصحة النفسية للطلاب الجديد.

4- تحديد المفاهيم الخاصة بالدراسة:

1-الصحة النفسية: اذا كان التعريف السلبي يعتبر الصحة هي: " غياب المرض الظاهر وخلق الإنسان من العجز

والعلل".² فقد اقرت منظمة الصحة العالمية التي تأسست عام 1948، كمنظمة متخصصة لتفعيل العمل الصحي

بان الصحة هي حالة اكتمال لياقة الشخص بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا، ولا يقتصر على مجرد انعدام المرض أو

الداء. و تعرف الصحة النفسية بأنها ليست مجرد غياب الاضطرابات النفسية، بل هي حالة من العافية يستطيع فيها

كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعه

المحلي³. و اما العالم (ونسلو) ، فقد عرف الصحة أنها علم وفن الوقاية من المرض، وإطالة العمر وترقية الصحة

والكفافية، وذلك عن طريق القيام بمجهودات منظمة للمجتمع من أجل: تحسين صحة البيئة، مكافحة الأمراض المعدية، تعليم الأفراد الصحة الشخصية، تنظيم خدمات الطب والتمريض للعمل على التشخيص المبكر والعلاج الوقائي للأمراض، وتطوير الحياة الاجتماعية والمعيشية، وأخيراً أضيف لها خدمات الصحة النفسية.⁴ وبالتالي فالصحة إذن حق أساسي لكل إنسان، حق لجميع البشر دون النظر إلى العرق أو الدين أو المعتقدات السياسية أو الحالة الاجتماعية والاقتصادية، ولا تنمية اقتصادية أو اجتماعية دون توفر الصحة.⁵ إن تعريفات أصحاب المدارس المختلفة لا تتعارض فيما بينها من حيث تعريفها للصحة النفسية و لا تتعارض أيضاً مع التعريفات العامة والقاسم المشترك الذي يجمع بين هذه التعريفات جميعاً من الناحية العملية يبدو في الاتفاق على ثلاث نقاط رئيسية هي: إن الصحة النفسية ليست مرادفاً للاطمئنان أو سلامة العقل وهي ليست غياب الصراعات الانفعالية والوجدانية، ولا تعني أيضاً التكيف والتوافق بمعنى المسابرة والتمسك بالتقاليد، ولكن الخلاف الحاد ينشأ إذا انتقل الحديث والنقاش من تعريف الصحة النفسية والشخصية السوية إلى ديناميتها والمحددات الفاعلة. لذا اهتمت مجموعة من المدارس النفسية بوضع تعريفات للصحة النفسية وهي:

- مدرسة التحليل النفسي: يمثل هذه المدرسة عالم النفس فرويد، وعرف الصحة النفسية بأنها القدرة على القيام بالعمل، طالما أن الإنسان لا يعاني من أي مرض يمنعه من ذلك، وبالتالي تعتبر هذه المدرسة الصحة النفسية بأنها نقيض للمرض. ويمكن تعريف الصحة النفسية على حسب فرويد بأنها القدرة على الحب والعمل والاستمتاع بالعمل الخلاق، وتحرص هذه النظرية على الواقع الاجتماعي الذي يعمل على التوافق بين عناصر الشخصية الثلاثة هو و الانا و الانا الأعلى.⁶

- المدرسة السلوكية: هي اختيار الفرد السلوك المناسب مع المواقف التي تواجهه، بالاعتماد على الأفكار الاجتماعية التي اكتسبها من المجتمع الذي يعيش فيه. وهي ان يأتي الفرد السلوك المناسب في كل موقف حسب ما تحدده الثقافة و البيئة التي يعيش في كنفها، فالسلوكية تعتبر البيئة من اهم العوامل التي تعمل على تكوين الشخصية.⁷ - المدرسة الإنسانية: يمثل هذه المدرسة العالم ما سلو، وعرف الصحة النفسية بأنها امتلاك الإنسان شخصية سوية، تساعد على التعامل مع الأحداث التي تحدث معه، وتختلف عن الشخصية غير السوية والتي لا تتمكن من التعامل بشكل جيد مع الأحداث المحيطة بها. وتذهب هذا الاتجاه الى ان صاحب الشخصية السوية يتميز بخصائص معينة بالقياس الى غير السوي. و اهم ميزاتهما هي تحقيق الذات.⁸

1-2- المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية :

- **التوافق الشخصي** : هو مجموعة من الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد، و شعوره بالأمن الشخصي، كم يتمثل في اعتماده على نفسه، و إحساسه بقيمته، و شعوره بالحرية في توجيهه السلوك دون سيطرة الغير، و الشعور بالانتماء، و التحرر من ميل إلى الإنفراد، و الخلو من الأمراض العصابية، و كذلك شعوره بذاته، أو برضاه عن نفسه، و بخلوه من علامات الانحراف النفسي.

- **الإحباط** : يعتبر الإحباط من المفاهيم الأساسية في مجال الصحة النفسية ، و هو مواجهة الفرد لما يمنعه أو يعيقه في تحقيق أهدافه وإشباع دوافعه ، و هو أيضا انفعالية و دافعية يشعر بها الفرد عندما يجد ما يحول دون إمكانيته لتحقيق ذاته ، أو غاياته .

- **العدوان** : هو سلوك يوجه نحو الغير ، الغرض منه إلحاق الضرر النفسي و المادي ، و قد يوجه نحو الذات فيلحق الضرر بها .

- **القلق** : نوع من الانفعال المؤلم يكتسبه الفرد و يكونه خلال المواقف التي يصادفها ، فهو يختلف عن بقية الانفعالات غير السارة (كالشعور بالإحباط ، أو الغضب ، الغيرة) لما يسببه من تغيرات جسمية داخلية يحس بها الفرد ، و أخرى خارجية تظهر على ملامحه بوضوح .

- **الصراع النفسي** : هو تعرض الفرد لقوى متساوية تدفعه باتجاهات متعددة مما تجعله عاجزا عن اختيار اتجاهها معينا و يترتب عليه الشعور بالضيق و عدم الارتياح ، و كذلك القلق . وهذا ناتج عن صعوبة اختياره ، أو اتخاذ القرار بشأن الاتجاه الذي يسلكه .⁹

1-3-اهداف الصحة النفسية :

- **بالنسبة للفرد** : - فهم الذات : فالفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع ذاته فهو يعرف ذاته ويعرف حاجاتها واهدافها .

- التوافق : ويعني ذلك التوافق الشخصي بالرضا عن النفس وفهم نفسه والآخرين من حوله .

- الصحة النفسية تجعل حياة الفرد خالية من التوتر والاضطراب والصراعات المستمرة مما تجعله يشعر بالسعادة مع نفسه .

- الصحة النفسية تجعل الفرد قويا تجاه الشدائد والازمات وتجعل شخصيته متكاملة تؤدي وظائفها بشكل متكامل متناسق .

- الصحة النفسية تجعل الافراد قادرين على التحكم بعواطفهم وانفعالاتهم وبالتالي تجعلهم يسلكون السلوك السوي ويتعدون عن السلوك الخاطيء .

- ان الهدف الاساسي للصحة النفسية هو إيجاد أكبر عدد من الافراد الاسوياء .

- **بالنسبة للمجتمع** : - ان الصحة النفسية مهمة بالنسبة للمجتمع بمختلف مؤسساته ، لأنها تهتم بدراسة وعلاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد .

- تؤدي الصحة النفسية السليمة بالنسبة للوالدين الى تماسك الاسرة والذي يؤدي الى خلق جو ملائم لنمو شخصية الطفل المتناسكة وتجعل الافراد أكثر قدرة على التكيف الاجتماعي .

- تعد الصحة النفسية ذات اهمية للمدرسة حيث ان العلاقة السوية بين الادارة والمدرسين وبين المدرسين انفسهم تؤدي الى نموهم السليم والذي ينعكس على نمو التلاميذ فينمو نموا سليما كذلك فان العلاقة الجيدة بين المدرسة والبيت تساعد على النمو النفسي للتلميذ .

– الصحة النفسية للمجتمع في غاية الأهمية لان المجتمع الذي يعاني من التمزق وعدم التكامل بين مؤسساته هو مجتمع مريض ، لذلك نستنتج مما سبق أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع وقدرتها على تحقيق التكامل والنماء والسعادة.

1-4- أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد و المجتمع:

تعتبر الصحة النفسية ذات أهمية كبرى بالنسبة للمجتمع بكل مؤسساته كالأسرة و المدرسة، و مكان العمل، فهي تعمل على التكامل بين افراد المجتمع وتتم بتكليفهم مع البيئة التي يتواجدون فيها. كما تهتم أيضا بعلاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد في عدة مجالات منها:

– **مجال العمل:** الصحة النفسية ضرورية في مكان العمل لأنها تساعد على تحقيق التنمية الاجتماعية والاقتصادية فمن أهداف الصحة النفسية بناء شخصية متكاملة بحيث يقبل الفرد على تحمل المسؤولية بكل طاقاته ، ولكي يتحقق ذلك يجب تحقيق التوافق النفسي والشخصي والاجتماعي.

– **مجال الأسرة:** العلاقات السوية بين أفراد الأسرة تؤدي إلى نمو الطفل نموا سويا حيث تشكل صحة الأبوين النفسية أهمية كبيرة لتماسك الأسرة وسعادتها مما يساعد على خلق جو ملائم لنمو شخصية الأبناء.

– **مجال المدرسة:** الصحة النفسية لها أهمية كبيرة في مجال التعليم وخاصة في المدرسة حيث العلاقات السوية بين الإدارة والمدرسة تؤدي إلى نموهم النفسي السليم وذلك يؤدي إلى النمو التربوي والنفسي السليم للتلميذ. والعلاقة الجيدة بين المدرسة والبيت تساعد على رعاية النمو النفسي للطفل وهناك بعض المعايير التي حددها بعض الباحثين مثل وولمان (1976) وهي:

– **العلاقة بين طاقة الشخص وانجازاته :** يجب أن تكون قدرات الفرد مناسبة لطموحاته وقدراته وإمكاناته حيث يتم وضع أهداف ومستويات طموح ممكنة حتى لا يصاب الفرد بالاضطراب النفسي عند عدم تمكنه من جعل طاقاته الجسدية والنفسية أمرا واقعا.

– **الاتزان العاطفي:** يعني الاتزان بين الانفعالات والمؤثرات بحيث يكون هناك اتزان بين الموقف المؤثر ونوع الانفعال مثال الحزن يجب أن يكون بالقدر الذي يستدعيه الموقف المؤثر حتى لا نحكم على اضطراب الشخصية.

– **صلاح الوظائف العقلية:** وذلك يشمل الإدراك والمحاکمات وعمل الذاكرة وغير ذلك من الوظائف التي تمثل التفكير.

– **التكيف الاجتماعي :** ويعني مستوى توافق الفرد مع الجماعة وتفاعله معها ، فالفرد السوي يجب ان يكون متعايشا بسلام مع الآخرين على أساس الاحترام المتبادل ويجب من ينتمي للجماعة ويقوم علاقات اجتماعية سوية معهم .¹⁰

1-5- السمات التي تتوفر في الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية :

1- التوافق التام بين وظائفه الجسمية المختلفة : ان يكون هناك انسجام وتوافق بين كل وظيفة نفسية والوظائف الاخرى بحيث تخدم عملها دون زيادة او نقصان . والوظائف النفسية هي المقومات المعرفية العقلية (ادراك – انتباه – تجريد – تخيل – تفكير) والانفعالية (سلوك اجتماعي وصدقات ، وتعاون ، واتجاهات) فالانسجام

إذا يكون بين هذه المكونات جميعها في شخصيته ، بين ذاته المثالية وذاته الواقعية ، بين قدراته او امكانياته ومستوى طموحه ، بين حاجاته او رغباته واتجاهاته . فإذا كان مستوى طموحه اعلى من قدرته ، او كانت الفجوة كبيرة بين ذاته المثالية (التي يرغب ان يكون) وذاته الواقعية ، او كان خوفا من مثير ما زائد او اقل عن الحد الطبيعي الذي يتطلبه المثير والموقف ، او كانت ذاكرته اقل (ضعف ذاكرة) او اكثر من المعتاد عند الانسان السوي فأن لهذه الحالات تؤدي الى خلل في الصحة النفسية وتزيد من الاضطرابات النفسية.¹¹ 2- قدرة الفرد على مواجهة الازمات والصعوبات العادية المختلفة التي يمر بها : وما اكثر هذه الازمات والضغوطات التي نمر بها في هذا العصر الذي سمي عصر القلق فالشخص المتمتع بالصحة النفسية هو القادر على مواجهة ضغوطات الحياة وازماتها ، وحلها بصورة واقعية مثمرة ، وليس ان يتهرب منها .

3- الاحساس بالسعادة والرضا والحيوية : والمقصود بذلك ان يكون الفرد متمتعاً بعلاقاته مع الآخرين ، راضياً عن نفسه ، وسعيداً وليس متدمراً كارها لها . ويرتبط هذا الشعور بالسمتين السابقتين. فلا يمكن للفرد ان يكون سعيداً وراضياً الا إذا كان هناك توافق بين وظائفه النفسية وقادراً على مواجهة الازمات والصعوبات التي يمر بها. ولسنا بحاجة للتدليل على الصلة الوثيقة بين الصحة الجسمية والصحة النفسية، فللانفعال اثار عضوية متعددة مثل اضطراب التنفس، اضطراب الدورة الدموية، وضغط الدم، وازدياد ضربات القلب. كما ان العديد من الامراض النفسية تنتج عن خلل عضوي وبخاصة في الجهاز العصبي . وليس أدل على هذه العلاقة من ظهور ميدان هام في علم النفس هو طب الامراض السيكوسوماتية، اي الامراض العضوية الناتجة عن العوامل النفسية¹².

1-6-مظاهر الصحة النفسية : جرت دراسات موضوعية في عدد من البيئات الاجتماعية المختلفة ، بهدف تحديد مجموعة من المظاهر او المعايير التي تعتبر اساسية في التعبير عن الصحة النفسية. و من بين هذه المظاهر: - **التوافق الاجتماعي :** وهو قدرة الفرد على التلاؤم مع مجتمعه، وذلك بتكوين علاقات اجتماعية سليمة مع الآخرين .

- **قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والازمات :** تمثل المشكلات والاحداث اليومية الكثير من القلق والتوتر والازمات النفسية في حياتنا ، مما يسوء صحتنا النفسية . لذا كلما كان الفرد قادراً على مواجهه مشاكله وحلها بطريقة سوية ، كلما كان قادراً على معالجة الاحداث اليومية التي تمر عليه بتوافق سليم . - **النجاح في العمل والشعور بالرضا :** ان النجاح في العمل يساعد الفرد على تأكيد ذاته ، ويجلب له السعادة والرضا والثقة بالنفس ، ويقوي الرابطة بينه وبين جماعة العمل التي ينتمي اليها ، وهذه كلها من الامور التي تدعم صحته النفسية.

- **الاقبال على الحياة :** من العلامات الهامة التي تعبر عن الصحة النفسية ، التفاؤل و الاقبال على الحياة، و الاستمتاع بكل مباحح الحياة المشروعة

- **التوافق مع شروط الواقع واختيار اهداف واقعية:** هو تعامل الفرد تعاملًا مثمرًا مع الواقع كما هو، وقبول صعوباته وعراقيله ومعرفته حدوده، وعدم الهروب منها باتجاه الاحلام او الخيال.

- **ثبات الاتجاه النفسي:** و هي الا يكون الفرد مترددا حيال المواقف التي تصادفه ، ومذبذبا في اتخاذ القرارات وذلك ان ثبات اتجاهات الفرد دليل على تكامل شخصيته ، ولا يأتي ذلك الا اذا اعتنق الفرد بعض القيم والاتجاهات والمبادئ السائدة في مجتمعه و التي تحدد سلوكه و تساعد في مواجهة المستجدات .

- **الاتزان الانفعالي:** وهو من اهم مؤشرات الصحة النفسية. ويقصد بها الجانب العاطفي. فقد يكون هذا الجانب مصابا باضطراب، فقد تكون العاطفة جامحة ومسيطر عليها، وقد تكون جامدة ومتبلدة ومتحجرة. ويعرف بأنه حالة من الاستقرار النفسي، حيث يكون الفرد مزود بالقدرة على التصدي لكل المثيرات المختلفة .

- **الاستقرار الجنسي :** حيث يجد الفرد الرضا والاستقرار مع شريك حياته في ظل مشروع الزواج القائم على التوافق و الانسجام .

- **الايان جوهر الصحة النفسية :** ان الايمان بالله عملية نفسية تنفذ الى اعماق النفس فتبعث فيها يقينا لا يتزعزع ، ورضا صادقا بقضاء الله وقدره ، وقناعة غامرة بعبائه . كما انها تشيع في النفس تفاؤلا وطمأنينة وتحميها من التشاؤم.¹³

2- **السند الاجتماعي:** هو صيرورة تفاعلية اجتماعية تزيد من استراتيجيات المواجهة و تقدير الذات و الشعور بالانتماء و الكفاءة تجاه التبادل الحقيقي و المتوقع للموارد الميدانية او النفسية و الاجتماعية. كما يعرف السند الاجتماعي بانه الدعم المقدم من طرف الافراد من خلال الروابط الاجتماعية داخل المجموعة أو المجتمع. فهي شبكة متكونة من العائلة، الأصدقاء، الجيران، و أيضا افراد المجتمع التي تكون حاضرة في وقت الحاجة لإعطاء الدعم النفسي، الجسدي و المادي.¹⁴

3- **المرافقة البيداغوجية:** تعتبر المرافقة او الوصاية البيداغوجية احد المستجدات الجوهرية في اطار فلسفة نظام ل م د حسب المرسوم التنفيذي رقم 13-78 المؤرخ في 20 يناير 2013 و يتضمن المادة 2 و التي تنص على مرافقة الطلبة في بناء مسار تكوينهم و انتقاهم في الدراسات.¹⁵

ان المرافقة عبارة عن عملية مؤطرة للطلاب ابتداء من دخوله الى الجامعة ، و تتمثل هذه المرافقة في الوصاية التي يضعها الأستاذ الوصي وفق خطة بيداغوجية تعمل على مساعدة الطالب في مواجهة صعوباته ، و تنظيم نفسه و عمله.¹⁶

فهي احدى الوسائل العملية التي تقاوم الفشل في الجامعة ، و تقوم على مصاحبة و و مرافقة المتعلم حسبما يحتاج اليه.¹⁷ و هي تهدف الى تحسين نوعية تكوين الطالب بإعلامه و توجيهه للرفع من قدرته و امكانية مشاركته في بناء مساره التكويني . و اصبح التصميم الاكثر رواجاً اليوم في نظام ل. م. د هو نظام المرافقة المنهجية، البيداغوجية و النفسية الموجهة للطلاب الجديد في السنة اولى ليسانس في كل كلية و جامعة ، يمارس على شكل ارشادات، لمساعدته على اختيار التوجيه الملائم له و لتنظيم عمله حسب المنهج الذي يناسبه. فالهدف الرئيسي لهذه المرافقة هو وقاية هذا الطالب من الرسوب و الإخفاق.

4- **الطاب الجامعي :** و نقصد به في هذه الدراسة ، افراد عينة الدراسة من الطلبة ذكورا و اناثا من الطلبة الجدد سنة أولى ليسانس ل.م.د في جامعة أبو القاسم سعد الله. الجزائر 2. للسنة الجامعية 2019/2018 .

5-مجالات الدراسة:**المجال الزمني:** السداسي الاول و الثاني للسنة الدراسية 2018/2019**المجال المكاني:** اجريت الدراسة في جامعة الجزائر 2 ابو القاسم سعد الله. كلية الآداب و اللغات الأجنبية. قسم اللغة الفرنسية.**6-منهج الدراسة:** تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي لأنه يتناسب مع متطلبات الدراسة التي تتناول الصحة النفسية للطلاب الجامعي . فأول هدف نسعى الى تحقيقه هو وصف هذه الظاهرة وصفا علميا دقيقا، ويتم ذلك بوصف العلاقة الموجودة بين مختلف المفاهيم والمتغيرات المرتبطة بالدراسة. ويعد هذا المنهج من أكثر المناهج ملائمة للبحث في موضوعنا هذا، لأنه يساعد على فحص العوامل المختلفة المؤثرة في تنظيم الظاهرة المدروسة، فهو يصف خصائصها ومركباتها، والعوامل التي تؤثر عليها، والظروف التي تحيط بها، ويحدد العلاقات الارتباطية بين المتغيرات التي تؤثر على الظاهرة. بالإضافة الى اعتمادنا على المنهج الكمي الذي يعتمد على الاحصائيات لتحويل البيانات و المعطيات الكيفية إلى معطيات و بيانات كمية، تم عرضها على شكل جداول إحصائية، بهدف الوصول لنتائج أكثر دقة. و محاولة التحقق من الفرضيات التي صغناها.**7-مجتمع الدراسة و العينة المختارة:** يتمثل مجتمع الدراسة في طلبة السنة اولي جامعي ليسانس لغة فرنسية. حيث تم اختيار العينة بطريقة مقصودة، و تتمثل في الطالب الجامعي الذي تحصل على شهادة البكالوريا لسنة 2018 . من سكان بلديات ولاية الجزائر، أي لا يقطن الحي الجامعي. يتراوح سنهم بين 18 و 21 سنة. وبهذا تم اختيار 90 طالبا. 50 طالبة و 40 طالبا.**8-ادوات الدراسة:****1-الملاحظة:** اثناء اجراء البحث الاستطلاعي مع الطلبة الجدد، تم ملاحظة الكثير من السلوكيات و التصرفات التي تتعلق بموضوع البحث، مما قادنا الى الكثير من التساؤلات و محاولة الإجابة عنها في هذه الدراسة. تم استخدام الملاحظة المباشرة بصفتنا أساتذة ندرس مقياس مدخل الى العلوم الاجتماعية لهؤلاء الطلبة. الى جانب الملاحظة بالمشاركة حيث اشتركنا مع العينة المختارة في صفحة الفايسبوك الخاصة بكل فوج لمحاولة التعرف على اهتمامات الطالب الجديد و استنتاج مدى سلامة الصحة النفسية للعينة المبحوثة عن طريق التعليقات و المنشورات و ردات الفعل.**2-المقابلة:** تم اجراء الكثير من المقابلات المفتوحة مع الطلبة الجدد ، قصد مناقشة تأثير العوامل و المتغيرات المختلفة على الصحة النفسية للطلاب الجديد ، و التعمق أكثر مع المبحوثين حول سبل تعزيزها ، للاستفادة من اجاباتهم و توظيفها في البحث.**3-الاستمارة:** تم استخدام الاستمارة وهو مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع الدراسة ، و قد احتوت هذه الاستمارة على 13 سؤالاً متصلاً بمحاور و تساؤلات و فروض الدراسة.**9- عرض و مناقشة بعض نتائج الدراسة:**

-تعتبر اغلبية المبحوثين ان المحافظة على الصحة النفسية تتمثل بالنسبة اليهم في ممارسة الرياضة ، المال ، السفر ، انعدام المشاكل في المنزل، الصحة الطيبة ، التدخين و التمسك بالدين ، التمسك بالعادات و التقاليد الخاصة بالمجتمع الجزائري ، الهجرة الى الدول الاوروبية.

-نسبة 11% فقط من المبحوثين أكدت على اختيارها لتخصص اللغة الفرنسية كاختيار اول في مجمل الاختيارات التي تقترح للحائزين على شهادة البكالوريا الجدد. اما نسبة 89% فقد كان هذا التخصص من بين التخصصات التي فرضت عليهم. مما يؤثر بصفة سلبية على الصحة النفسية للطلاب الجديد. فبعد ان كان هذا الطالب يحلم بشهادة البكالوريا و الجامعة ، خاصة لما تحمله هذه الشهادة من مكانة اجتماعية في الاسرة الجزائرية ، تنكسر اماله امام التوجيه المححف في نظر اغلبية الطلبة.

-يعاني اغلب المبحوثين من تبعات النقل الجامعي المتذبذب ، الذي يتزامن دائما مع فترة ازدهام حركة سير المرور الذي تشهده الجزائر العاصمة و ضواحيها. مما يؤثر سلبا على الالتحاق المبكر بقاعات الدراسة. و يدخل الطالب الجديد في حالة من القلق و التوتر النفسي و الخوف من الاقصاء من المقاميس بسبب الغياب المتكرر. الثامنة و النصف صباحا تعتبر مهمة مستحيلة بالنسبة للطلاب القاطن عن بعد 30 او 40 كم من جامعة الجزائر 2 التي تقع في اعالي بلدية بوزيعة المعروفة بخنقة و زحمة في سير المرور.

-100% من المبحوثين ليس لديهم اية معلومات عن ماهية المرافقة البيداغوجية ولا عن كيفية سيرها.

-100% من المبحوثين يقرون انهم لا يعرفون حقوقهم كطلبة.

-86% من المبحوثين يتناهم الشعور بالقلق اتجاه المستقبل و العمل و البطالة ، نتيجة عدم وجود الارشادات و التوجيهات الخاصة بالتخصص، وضعف بل انعدام المرافقة البيداغوجية.

- الغياب التام للاستشارة او الفحص في مكاتب الصحة الوقائية الجامعية التي تعتبر غير معروفة تماما لدى الطلبة الجدد.

-قلة الاهتمام بالمشاركة في النوادي الثقافية والعلمية والرياضية والاجتماعية، مما يؤكد عدم سلامة الصحة النفسية لهذه الفئة. و من المبحوثين من لا يعلم حتى بوجودها في الجامعة.

-اغلبية المبحوثين اكدوا انهم يحسون بالاكئاب و القلق و خيبة الامل لعدة اسباب اهمها: عدم اختيار التخصص ، و عدم التكيف مع كثافة الدروس و صعوبتها، و كثافة الحصص اليومية ، و الحقيقة أن جامعة الجزائر 2 هي قيد الترميم و البناء مما يؤثر على كل الاقسام و المعاهد ، و يعرقل من التنظيم الجيد للسير الحسن للدروس. و من هم من يعاني من المعاملة المستفزة و القاسية لبعض الاساتذة.

-يلعب السند الاجتماعي المتمثل في الاسرة والاصدقاء دورا محوريا في تعزيز الصحة النفسية للطلاب الجامعي الجديد، كما يعتبر غياب تهديدا لهذه الصحة النفسية، حيث ان المبحوثين الذين أجابوا بوجود سوء العلاقة مع الاولياء، يعانون أكثر من القلق و الاكتئاب، و اللامبالاة في متابعة الدروس في الجامعة و من افكار سوداوية حول الواقع و المستقبل.

- تعتبر الاسرة وجماعة الرفاق والمسجد و النادي الرياضي من اهم مظاهر السند الاجتماعي للطلاب الجامعي الجديد و التي تعزز من صحته النفسية و تزيد من تفاؤله بالمستقبل. مما يؤكد أن مؤسسات التنشئة الاجتماعية المختلفة يمكنها ان تلعب دورا مهما في تعزيز الصحة النفسية للطلاب .
- التبعية المالية للأخرين واعباء الاعمال المنزلية بالنسبة للفتيات تزيد من نسبة القلق و الاشمئزاز لدى الطالب الجديد.
- الطلبة الذين يمارسون الرياضة باستمرار يتمتعون بمعنويات مرتفعة و يقبلون على تحديات الجامعة و المحيط الجديد بتفاؤل.
- نسبة 78٪ من المبحوثين تدخن منها 66٪ من الفتيات. و السبب راجع حسب المبحوثين الى محاولة إيجاد السند النفسي او (فقط ادخن مثلما يدخن الاخر او بسبب اصحابي المدخنين).
- يعاني اغلب المبحوثين من اضطرابات الاكل ، فتواجد العديد من محلات الاكل السريع امام الجامعة سهل الزيادة في نسبة الغذاء الغير صحي ، بالإضافة الى عزوف بعض الطلبة عن الاكل لقلة المصروف اليومي او بسبب الوقت ، مما يتسبب ايضا في اضطرابات تؤدي الى السمنة او النحافة .
- 54٪ من الطلبة من نجح في تجاوز هذه العقبة التحق بالسنة الثانية ليسانس ، و من هم من استسلم لإعادة السنة او تغيير الشعبة او مغادرة مقاعد الدراسة.
- تحققت الفرضية الاولى الخاصة بالسند الاجتماعي الاسري لكن لم تتحقق الفرضية الخاصة بالمرافقة البيداغوجية للطلاب الجديد لأنه لا وجود لمرافقة بيداغوجية فعلية على ارض الواقع.
- خاتمة:** حاولت هذه الدراسة و التي نعتبرها بداية لدراسات مستقبلية حول نفس الظاهرة و تداعياتها الاجتماعية ، البحث في المتغيرات السوسيوثقافية للصحة النفسية للطلاب الذي يدرس سنة اولى جامعي في جامعة ابو القاسم سعد الله. و توصلنا الى أنه: لكي نحافظ على مجتمع سليم ذو صحة نفسية عالية ، يجب التكفل بفتة الطلبة من هذا المجتمع و في كل التخصصات، لأنها هي مستقبل المجتمع و حاملة لمشعل التقدم و الازدهار.
- و ننتهي ان يتوجه المختصون من كل الميادين لإجراء بحوث ودراسات معمقة في مثل هذا الاتجاه ، لمواجهة تحديات الحياة العصرية المستمرة و المتشابكة ، ووضع الحلول المناسبة للمشاكل ومساعدة الناس على استثمار طاقاتهم بشكل جدي من اجل صحة نفسية للجميع.

الهوامش:

- 1- الطهراوي جميل حسن، ابو كوش يوسف احمد. دور الانشطة الجامعية في اشباع الحاجات النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية. المؤتمر الدولي الاول لشؤون الطلبة: الواقع والآمال. الجامعة الاسلامية بغزة. فلسطين. 2012. ص1
- 2- مكاوي على. علم الاجتماع الطبي. مدخل نظري. دار المعرفة الجامعية. الإسكندرية. 1990. ص58
- 3- موقع منظمة الصحة العالمية:
https://www.who.int/topics/mental_health/ar/.le 12/02/2019.11h :00
- 4- غانم عيسى. الصحة العامة. دار البيانوري العلمية. عمان. الأردن. ط1. 1997. ص33
- 5- مزاهرة أمين. الصحة والسلامة العامة. دار الشروق. عمان. الأردن. ط 1. 2000. ص13
- 6- شحاتة ربيع محمد. 2000. أصول الصحة النفسية. مؤسسة نبيل للطباعة. مصر. ط2. 2000. ص42
- 7- عبد الغفار عبد السلام. 2001. مقدمة في الصحة النفسية. دار النهضة العربية. مصر. 2001. ص42
- 8- أبونجيلة سفيان. 2001. مقالات في الشخصية و الصحة النفسية. جامعة الازهر. فلسطين. 2001. ص24
- 9- الخالدي أديب محمد. المرجع في الصحة النفسية. دار وائل للنشر. عمان. 2009. ص134
- 10- كاملة شعبان. الصحة النفسية للطفل. دار وفاء للتوزيع و النشر. ط1. 1999. ص35
- 11- مياسا محمد. الصحة النفسية والامراض النفسية والعقلية وقاية وعلاج. دار الجيل. بيروت . ط 1. 1997. ص16
- 12- مياسا محمد. نفس المرجع السابق. ص19
- 13- مياسا محمد. نفس المرجع السابق. ص 19
- 14- منيرة زروق. السند الاجتماعي ودوره في بناء الجلد عند أفراد الحماية المدنية. مذكرة ماجستير. جامعة فرحات عباس. سطيف. 2009. ص 56
- 15- الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية. العدد 25. 08 ربيع الأول عام 1434 الموافق ل 06 فبراير 2013.
- 16- بيبي مرزاك و اخرون. 2019. معوقات فشل تجربة المرافقة البيداغوجية في الجامعة الجزائرية من وجهة نظر أساتذة جامعة الجلفة. مجلة العلوم الإنسانية. العدد 52. ديسمبر 2019. ص39
- 17- Magali Damner. 1999. Le tutorat dans les universités françaises. Revue des sciences de l'éducation. Vol 25.N2.p147