

تاريخ الإرسال: 2016/07/26 - تاريخ القبول للنشر: 2016/11/21 تاريخ النشر: 2016/12/26

الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين

- دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الجزائر 01، 02، 03-

عبد الحق لبوازدة
جامعة الجزائر 2

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : علاقة الضغوط النفسية بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين - دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الجزائر 1-3-2.

أهداف الدراسة : هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية و الطمأنينة النفسية' كما تهدف إلى معرفة الفروق في متوسط درجات كل من الضغوط النفسية و الطمأنينة النفسية بين الطلبة تبعا لمتغير التخصص و الجنس و مكان الإقامة.

منهج الدراسة:

المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي التحليلي لأنه أُنسب إلى معرفة الواقع لجوانب الدراسة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من مجموعة من الطلبة و الطالبات يدرسون بجامعة الجزائر 1-2-3 و البالغ عددهم 196 طالبة و 149 طالب .

أدوات الدراسة:

استخدم الباحث مقياسين هما مقياس: الضغوط النفسية و مقياس الطمأنينة النفسية.

نتائج الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس 1 ومكان الإقامة.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية تبعا لمتغير 2 التخصص الدراسي .

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الطمأنينة النفسية تبعاً لمتغير الجنس ومكان الإقامة.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الطمأنينة النفسية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي .
توصيات الدراسة :

- 1- أن يتم إبراز أساليب مواجهة الضغوط النفسية للطلبة والتي تزيد من الشعور بالطمأنينة النفسية لهم .
- 2- أن يتم تحذير المجتمع من خطورة الضغوط النفسية التي يواجهها الطلبة .
- 3- أن يتم عقد دورات وندوات للطلبة من خلال الهيئات المختصة لتوضيح أساليب مواجهة الحياة الضاغطة

Abstract

Study Title : relationship of psychological stress psychological reassurance among collectors student field study on a sample of students of the University of Algiers 1.2.3 . Objectives of the study :

study aimed to find out the relationship between psychological stress and psychological reassurance ' also aims to find out the differences in the average scores of all the psychological stress and psychological reassurance among students' depending on the variable of specialization ' sex and place of residence

Study Approach:

The method used is descriptive and analytical approach because it is a fact attributed to the knowledge of the aspects of the study

The study sample:

The study sample consisted of a group of students and female students studying at the University of Algiers 1-2-3 and 196 female students and 149 student 's .

Study tools:

The researcher used two measures are the measure : psychological stress and psychological reassurance scale.

Results:

1. There are statistically significant differences in psychological stress scale according to gender differences .

- 2 – There is no statistically significant differences between the scores of respondents in the psychological pressure gauge variable depending on the course of study
3. There are significant differences between the scores of respondents in the psychological pressure gauge variable depending on the place of residence
4. There are significant differences between the scores of respondents in the psychological reassurance scale according to gender differences .
5. There are no significant differences between the scores of respondents in the psychological reassurance scale variable depending on the area of study .
6. There are significant differences between the scores of respondents in the psychological reassurance scale variable depending on the place of residence.

The recommendations of the study:

1. The face is highlighted methods of psychological stress for students' which increases the sense of psychological reassurance for them.
2. The community is warning of the danger of psychological stress faced by the students.
3. be held courses and seminars for students through the competent bodies to clarify the methods of confrontation Stressful Life

مقدمة:

إن العالم اليوم يمر بمظاهر شتى من القلق وانعدام الأمن بمفهومه الشامل ' وقد يكون من تلك الأسباب البعد عن نور الإنسان خاصة في عصر يتصف بالتغيرات السريعة المتلاحقة في شتى مجالات الحياة وأصبحت الكرة الأرضية كقرية صغيرة وما يحدث في مكان ما يقال على المباشر إلى شتى أقطار الأرض وبالتالي أصبح الإنسان في حالة من الاضطراب والضغط مع عالمه وترتب على ذلك أن صار مزاج الإنسان يتأثر بتلك التغيرات .

وأضحت الضغوط النفسية جزءاً من حياة الفرد اليومية في هذا العصر الذي يتسم بالتطور العلمي والصناعي والتكنولوجي السريع وتغيرات مجالات الحياة فالعالم عامة والعالم العربي خاصة يعيش فترة تتميز بالتعقيد والتغير السريع في شتى نواحي الحياة اقتصادياً واجتماعياً وتكنولوجيا وثقافياً وهذه الحياة المليئة بالتغيرات والتعقيدات أفرزت تنوعاً وزيادة في مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد وقد أصبح الإرشاد والصحة النفسية ضرورة لزيادة حاجة الإنسان المعاصر عموماً والطلبة الجامعيين خصوصاً إلى من يأخذ بأيديهم ويساعدهم

في عالم تسارع حركته يوما بعد يوم وتتشابك ظروفه وتتباعد فيه العلاقات بين الناس ينتج عن ذلك مزيدا من الضغوط والهموم والمشقة على الإنسان وإذا كانت الضغوط النفسية مسألة نفسية تهم المجتمع فإنها عند الطلبة الجامعيين تأخذ منحى آخر قد يختلف نسبيا عن فئات المجتمع الأخرى ' فالطلبة الجامعيين في مرحلة قابلة للتأثر والتأثير بالتغيرات المحيطة وبدرجة ليست بالقليلة ودرجة استجابتهم لها عادة ما تكون أكثر من الفئات الاجتماعية الأخرى ' حيث يقع عبئ التطور والتغيير في الميادين السياسية والاجتماعية والاقتصادية والصناعية وغيرها من الميادين على عاتق الطلبة حاضرا ومستقبلا أو أنهم يسهمون بشكل كبير في تلك العمليات .

الطلبة في مراحل دراستهم كافة شريحة يعد وجودها واستمرار دعمها ورعايتها مهما للمجتمع فهم قادة المستقبل وعلماءه ومفكره وشبابه وبنات حضارته في جوانبها كافة .

ويعد الطلبة في الجامعة في بداية سن النضج الذي تتضح فيه الآفات لمستقبل تحدده الظروف المحيطة وقدراتهم الخاصة .

في الجامعة يتحدد اختيار المهنة لدى الطلبة بغية الاستقرار الاقتصادي وكذلك الزواج والاستقرار النفسي والاجتماعي (الأمانة سعد 1995 ' 4).

لذلك نجد أن هناك خطورة في الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعة في مجتمعنا لمالها من انعكاسات على الطمأنينة النفسية للطلاب الجامعي هذا ما أشارت إليه العديد من البحوث إلى أن الضغوط النفسية تؤثر على صحة النفس والجسم ' وكذلك لما أشارت إليه نتائج البحوث إلى أنه توجد علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين ارتفاع الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب وبين تدني انجازه الأكاديمي (البدر فوزية 2004).

في وقتنا هذا لم تعد الجامعة مجرد وسيلة إعداد للحياة وحسب إنما أصبحت هي الحياة في حد ذاتها ' الأمر الذي لا يحقق للشباب استقلالهم المادي في حاجة لمن يقف معهم ليوفر لهم احتياجاتهم المادية لمواصلة دراستهم مما يتعارض مع تحقيق مبدأ الاستقلال عن الوالدين ' وتحمل أعباء الحياة بالإضافة إلى تعرض الطلبة لأسلوب جديد في المعاملة داخل الأحياء الجامعية من حرية للفكر والمناقشة وطرق التدريس التي لم يعهدها في المرحلة الثانوية إلى النظم والقواعد الجامعية التي لم يمارسوها من قبل فهم المسؤولون عن دروسهم ودراساتهم وبحوثهم ومحاضراتهم .

لهذا فالطالب الجامعي يعيش داخل مجتمع صغير مملوء بالمسؤوليات والخبرات الجديدة ويضم أفراد ينتمون إلى مختلف المناطق ويمثلون مستويات اجتماعية متباينة فمنهم من جاء من المدن ومن جاء من الأرياف والقرى بالإضافة إلى أن الطالب الجامعي يواجه أخطر التحديات السياسية والاقتصادية على مستوى المجتمع والتي تترك آثارا على أفراد المجتمع عامة والطالب خاصة ' مما يزيد صعوبة توافقه مع الأحداث والتغيرات

ويؤكد الحاجة إلى الخدمات والبرامج الإرشادية ' والواقع أن الدراسات والبحوث الميدانية أظهرت انه لضغوط الحياة وأحداثها والمشكلات النفسية تأثير مباشر على الصحة النفسية عامة والطمأنينة النفسية خاصة . حيث تعد الطمأنينة النفسية من أهم جوانب الشخصية التي يبدأ تكوينها عند الفرد منذ مراحل نموه خلال خبرات الطفولة التي مر بها وهذا المتغير الهام كثيرا ما يصبح مهددا في أية مرحلة من مراحل العمر إذا ما تعرض الفرد لضغوط نفسية أو اجتماعية أو فكرية لا طاقة لها مما قد يؤدي به إلى الاضطراب النفسي .

ولعل حاجة الفرد إلى الطمأنينة النفسية من أهم الحاجات في تكوين أساس الشخصية وإمدادها بأنماط من القيم والمعايير والسلوكيات والاتجاهات السليمة الايجابية والطمأنينة النفسية هي من أهم شروط الصحة النفسية ،وتعد الطمأنينة النفسية المصدر الأول لإحساس الفرد بالثقة في ذاته وفيمن حوله ' وتعتبر الأسرة والمجتمع هما المصدر الأساسي لإحساس الفرد بالطمأنينة النفسية . حيث أن فقدان الفرد للطمأنينة النفسية يؤدي الفرد إلى الشعور بعدم الاطمئنان وشعوره بالخوف والنقص وضعف الثقة بالنفس ' كما أنه يؤدي إلى الكراهية ومن خاف شيئا كرهه ' وقد اتفقت مختلف النظريات في علم النفس على ضرورة إشباع الحاجات النفسية ومنها الحاجة إلى الأمن بوصف ذلك ضرورة من ضرورات استمرار الحياة وتوافق الشخصية النفسي والاجتماعي ، وتناغم الأداء وتعد الحاجة إلى الاطمئنان من أهم الحاجات النفسية ' ومن أهم دوافع السلوك طوال الحياة وترتبط هذه الحاجة ارتباطا وثيقا بغريزة المحافظة على البقاء .

من خلال هذا الطرح تبرز الأهمية العلمية البالغة لهذا الموضوع في الوسط الجامعي كون الموضوع يتناول فئة هامة من المجتمع والتي هي بسواعدها وعقولها يبني المستقبل الفاره للبلاد .

1- الإشكالية :

لقد ازداد الاهتمام بالمشكلات والضغوط التي يتعرض لها طلاب الجامعة في الآونة الأخيرة باعتبارها أحد المصادر التي تؤثر على أدائهم الأكاديمي من ناحية وانعكاس آثارها السلبية على صحتهم الجسمية والنفسية من ناحية أخرى، ويعتبر الانتقال إلى مرحلة الدراسة الجامعية في حد ذاته مصدرا للضغط حيث تقل مصادر الدعم والمساندة الاجتماعية التقليدية التي كانت سائدة في المرحلة الثانوية من طرف الأسرة والأصدقاء ويتعرض الطلاب وخاصة منهم الجدد لبيئة اجتماعية تختلف عن البيئة السابقة ، وبطبيعة الحال فإن هذه البيئة الجديدة تتطلب من الطالب عدة مهارات اجتماعية وشخصية، ويسعى هذا الطالب إلى إحداث نوع من التوافق وتحقيق الذات الملائم والطمأنينة النفسية داخل هذه البيئة الجديدة، ويشعر الطالب أثناء ذلك بمشاعر متضاربة تتراوح بين الخوف والقلق والضغط...

ونجد أن من اهتمامات المجتمعات المعاصرة هي التعرف على الضغوط النفسية وكيف تؤثر في حياة الناس والضغوط تؤثر فينا من خلال حياتنا اليومية والعملية والعلمية، والضغط مصطلح يستخدم ليعبر عن ظواهر

مختلفة وواسعة تحدث في مواقف الحياة المختلفة، وترتبط بالمظاهر السلبية في الحياة، والتي يجب تفاديها أو السيطرة عليها، وعادة فإنه يصبح مرتبطا بالتوتر والرهبة والقلق إذا حدث في حالة الشعور وقد تعددت وتباينت التفسيرات الواردة في مفهوم الضغط كغيره من المفاهيم الأخرى في العلوم الإنسانية والاجتماعية وكل هذه التفسيرات له ما يبرره من وجهة نظر المختصين والباحثين في هذا المجال.

حيث وجدنا أن تعريف لاييش LAYACH للضغط قد جمع صفتي الشمولية والدقة المطلوبة، إذا أشار إلى أن الضغط يمثل تجربة ذاتية تحدث لدى الفرد المعني اختلالا نفسيا كالإحباط والتوتر والقلق. وقد يحدث الضغط اختلالا فيسيولوجيا كارتفاع الضغط الدموي وزيادة سرعة نبضات القلب ... ويحصل ذلك الضغط بتأثير عوامل مصادرها البيئة الخارجية المادية أو الاجتماعية التي تحيط بالفرد المعني.

كما عرفه بيلي الضغط إجراءات عن طريق تحديد مراحل، فأشارت إلى أن هناك ثلاث مراحل متميزة لردة الفعل في حالة الضغط حيث أن هذه المراحل ذاتها تمثل جوهر ظاهرة الضغط وأركانها وتمثل هذه المراحل في:

1- مرحلة الإنذار Stage of alarm reacting

2- مرحلة المقاومة stage of exchantion

3- مرحلة الإنهاك stage of resistance

أما مونرو monroe فقد عرف الضغط إجراءات أيضا مشيرا إلى أنه يتجسد بعناصر رئيسية ثلاث هي : الإثارة، الاستجابة، التفاعل وقد تعددت مسببات الضغط وتفرعت تصنيفاتها فقد صنفها كل من ولاس وسيريلاجي sizlarag et wallace في أسباب تنظيمية وأسباب وظيفية وأسباب شخصية .

ولقد نال موضوع الضغط النفسي كخبرة نفسية وانفعالية واجتماعية اهتماما كبيرا في الدراسات الغربية وخاصة فيما يتعلق بفترة شباب الجامعة حيث أوضحت نتائج كثير من الدراسات أن هذه الخبرة تمثل المشكلة الأكثر شيوعا بينهم. حيث أشارت إحدى الدراسات الأمريكية أن واحد من كل ستة طلاب يعاني من حالة الضغط أثناء الدراسة الجامعية (yang 2002) وأظهرت دراسة أخرى أن 25% من الطلبة يعانون من درجات متفاوتة من الضغط (zukorman) ويوصف الضغط بأنه مشكلة الصحة العالمية الأولى في العالم وهو واسع الانتشار إلى درجة تشبيهه بأمراض البرد في الاضطرابات الجسمية ، وإذا كانت فترة ما بعد الحرب العلمية الثانية هي فترة عصر القلق وعصر الغضب والاكتئاب، فإن الفترة الحالية هي فترة عصر الضغط النفسي وكذلك الضغوط الخارجية التي يتعرض لها الفرد هي أيضا من عوامل تدني مستوى الأمن النفسي ، إلا أن التعامل مع هذه الضغوط بأسلوب معرفي كأسلوب حل المشكلات يساهم في معالجتها بأفضل الطرق المتاحة للفرد ويخفض من حدة الجانب الانفعالي المرتبط بها على نحو يزيد من مستوى الصحة النفسية والطمأنينة النفسية .

لقد بدا الاهتمام بدراسة هذه الظاهرة في الغرب منذ فترة السبعينات في حين لم تتل النصيب الوافر من

الاهتمام بها في الدراسات العربية إلا دراسات قليلة من التسعينيات.

كما أوضحت نتائج العديد من الدراسات أن هناك علاقة بين خبرة الشعور بالضغط النفسي و الطمأنينة النفسية، إذ أن الشخص الذي يتعرض للضغط النفسي تكون طمأنينة و أمنه النفسي منخفض في حين نجد أن الطمأنينة النفسية المرتفعة تدرج كمعارض للضغط النفسي إذ أنه يعكس اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية و البيئة المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الجامعية الصاغطة.

إذ أن الأمن و الطمأنينة النفسية من أهم الحاجات النفسية والاجتماعية للفرد بعد الحاجات الفسيولوجية والأمن حاجة سياسية واقتصادية للأمن والاستقرار الأمني ضروري لتحقيق التنمية الشاملة للمواطن والوطن والأمن عكسه الخوف.

ومن المهام المنوطة بالدولة حفظ الأمن والنظام وتأمين الخدمات الاجتماعية للمواطن وتأمين المرافق العامة ودور أجهزة الأمن هو العمل على تحقيق الأمن والأمان والاستقرار في المجتمع وتنظيم السير والسهر على تنفيذ القوانين والأحكام ، والتفاعل مع المواقف الأمنية بحكمة والحفاظ على الاقتصاد ويظهر الأمن من خلال الطمأنينة الخاصة والعامة والاستقرار.

والطمأنينة النفسية والأمن أمنية الأفراد والجماعات في حاضرها ومستقبلها وتقوم الحكومات والنظم والدساتير والقوانين والمعاهدات والمواثيق لكفالة امن الإنسانية والطمأنينة النفسية هي الدعامات الأساسية للأمن القومي والعربي والعالمي.

إن الأمن النفسي هو احد الحاجات المهمة للشخصية الإنسانية وتمتد جذوره إلى طفولة الفرد وتعتبر الأم هي أول مصدر لشعور الطفل بالأمان من خلال عمليات الإرضاع ومن خلال حمله والعناية به ولخبرات الطفولة دور مهم في درجة الشعور بالأمن النفسي أو عدمه.

وإن أمن الفرد النفسي يصير مهددا في أية مرحلة من مراحل العمر، خاصة عندما يتعرض الفرد في مرحلته الجامعية لضغوط نفسية أو اجتماعية أو اقتصادية لا طاقة له بها، مما قد يؤدي إلى الاضطراب النفسي لذلك يعتبر الأمن النفسي من الحاجات ذات المرتبة العليا للإنسان يتحقق يعد تحقيقه حاجاته الدنيا، وقد حدد أبرهام ماسلو Maslow خمسة دوافع للسلوك الإنساني تنتظم في شكل هرمي. قاعدته الأساسية هي الحاجات البيولوجية الأولية الفطرية، تليها مباشرة الحاجة إلى الأمن ثم الحاجة إلى الحب والانتماء ثم الحاجة إلى الاحترام والتقدير ثم الحاجة إلى تحقيق الذات.

فحين تشبع الحاجات الفسيولوجية الأساسية إشباعا كافيا تظهر الحاجة إلى الأمن وتتضمن شعور الفرد بأن بيئته آمنة ودوره غير محبط ويشعر بقلّة وندرة التهديد والقلق والخوف والخطر والشعور بالأمن شرط ضروري من

شروط الصحة النفسية، لذلك يسعى الأفراد لإحاطة أنفسهم ببيئة اجتماعية منظمة تشبع الاستقرار والاطمئنان، إلى جانب سعيهم في الانتماء إلى جماعة والاعتماد على النفس في أداء مهماتهم دون الشعور بضرورة الاتكال على الآخرين، إن عدم تحقيق إشباع الحاجة للأمن سينعكس سلباً على إشباع الحاجات في المستويات العليا، ويؤكد ماسلو أن الأفراد الذين يفشلون في إشباع الحاجة إلى الأمن سيفشلون بالنتيجة في تحقيق ذاتهم. ونتج عن شخصيتهم إلى الخوف من الآخرين، واستخدام القوة الجسدية لإيذاء الغير ومحاولة السيطرة عليهم (أسماء النهدي 2009: 86).

هناك تساؤل يطرح نفسه هو: لماذا تعجز المجتمعات الحديثة بالرغم مما لديها من تطور هائل في التكنولوجيا وفي جميع وسائل الحياة، على أن توجد مجتمعاً مطمئناً وأمنياً؟ لقد حدث هذا بناءً على خطأ النظرية الغربية لدراسة علم النفس الإنسانية والحياة الإنسانية بمعزل عن الله، بعيداً عن الدين فانحطت الفضائل وضاعت القيم والمبادئ والأخلاق (ناهد الخرشبي).

لذا نجد الأفراد والمجتمعات في تسابق مستمر سعياً في البحث عن تحقيق الأمن النفسي، فتعددت واختلقت النظريات والتفسيرات والتحليلات لأسباب الأمن النفسي وكيفية الحصول عليه، وقد ركزت بعض النظريات النفسية في علم النفس الحديث في تحليلها للأمن النفسي على أنه يمكن تحقيقه عن طريق إشباع الغرائز الموجودة لدى الإنسان، أو عن طريق الحيل الدفاعية ليجنب مصادر الألم والقلق والخوف حتى توفر له نوعاً من الأمن النفسي المؤقت.

ليس حصول الإنسان على الطعام والشراب والمال والملذات يكون قد حصل على الأمن والطمأنينة النفسية، بينما نجد في ديننا الإسلامي بمصدره القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة. المفهوم والمصادر والأسباب والوسائل الحقيقية الثابتة الشاملة الكاملة لطمأنينة والأمن النفسي.

فالقرآن العظيم ينبوع كل خير، وأساس كل بر ومصدر كل علم، وأصل كل نعمة، أنار الله للدين التزامه الطريق الذي يؤدي إلى تحقيق أمن الإنسان وسعادته، والسبيل للتخلص من أسباب ومصادر فقدان الأمن النفسي والعلاج لكل أمراض النفس. ففيه التوجيه السديد لتربية النفس وصلاحتها وسعادتها، فرباها على مصادر وأسباب أمنها وطمأنينتها وسكينتها وفوزها في الدنيا والآخرة، ووقاها وعالجها من أمراضها النفسية مثل الخوف والقلق والاضطراب حيث يؤكد (بلقاسم الغالي 2000). أثر القرآن الكريم في بث الطمأنينة النفسية بقوله: « في القرآن شفاء، وفي القرآن رحمة، لمن خالطت قلوبهم بشاشة الإيمان، فأشرق وتفتحت لتلقى ما في القرآن من روح وطمأنينة وأمن وسلام وموعظة وعبرة، وفي القرآن شفاء من الوسوسة والقلق والحيرة وفرط الحزن وشدة، فهو يصل القلب بالله، فيسكن ويطمئن ويستشعر الحماية والأمن ويرضى فيستروح الرضا من الله عن الحياة، والقلق والمرض والحيرة والنصب والوسوسة داء ومن ثم هو رحمة للمؤمنين، وله تأثير عجيب في النفس الإنسانية، وفي القرآن شفاء من الاتجاهات المختلفة في الشعور والتفكير فهو يعصم العقل من الشطط، ويطلق له الحرية في

مجالاته المثمرة ويكف عنه إنفاق طاقته فيما لا يجدي ولا ينفع ويأخذه بمنهج سليم مضبوط يجعل نشاطه منتجا ومأمونا ويعصمه من الشطط والزلل، وفي القرآن شفاء من العلل والأمراض الاجتماعية التي تقوض بناء المجتمعات وتذهب سلامتها وأمنها وطمأنينتها سدى.

من جهته يرى محمد طلعت (2001) أن التقدم التكنولوجي السريع والضغوط الاقتصادية الشديدة التي يتميز بها العصر الحالي جعل عدم الأمن وعدم السكينة وتدني مستوى الطمأنينة ظاهرة نفسية اجتماعية واسعة الانتشار، تكاد تشمل العالم بأسره وذلك نتيجة الإحباطات التي يقابلها الأفراد وعجزهم عن ملاحقة هذا العصر - سواء مباشرة أو غير مباشرة مما يشعرهم بالضغوط التي بدورها تؤدي إلى تدني مستوى الطمأنينة النفسية ولما هذا الشعور من آثار على اختلال الشخصية بكاملها، كما لوحظ أن الشعور بالعزلة يعتبر قاسما مشتركا في حالات عدم الاطمئنان.

من حيث الأسباب الكامنة خلف تدني مستوى الطمأنينة النفسية يظهر أن جملة البحوث المهمة بهذه الظاهرة تؤكد على عدة أسباب ذكرنا بعضها منها فيما تقدم ولكن معظم الدراسات النفسية الحديثة حاولت تقصي الأسباب الفعلية التي يمكن أن تؤثر على الطمأنينة النفسية ولعل أهم سبب من ضمن هذه الأسباب الرئيسية وجود عامل الضغوط النفسية لدى الفرد أو ما يسمى بمستويات الضغط النفسي كافيا لوحده كي تحتل الصحة النفسية والجسمية بقدر ما تؤثر طريقة تقييم الأفراد وإدراكهم لمصادر الضغط. ويمكن القول أن الضغوط النفسية بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئا على قدرة ومقاومة الفرد في التحمل (سعد الأمارة، 2000)، وإذا كانت الضغوط النفسية تعتبر حالة سلبية في الوهلة الأولى إلا أنها ضرورية فهي تزيد من احتمال مقاومة الأمراض. كما أنها تضيف تغيرات مختلفة إلى الخبرات بهدف الوصول إلى قدرات أفضل، وعلى الرغم من ذلك فإنه إذا زادت الضغوط النفسية عن حدود قدرات الفرد مع عدم قدرته على التكيف معها بسرعة وكفاءة مناسبة سيكون لها تأثير عكسي على الحياة الجسمية والنفسية والاجتماعية والعقلية (حسن عادل علي، 1995).

وتعتبر الضغوط تحدي عوامل غير سارة لطاقة التأقلم والتكيف والاطمئنان، والتي تعتمد على كمية الشدة أو الإنعصاب اللازمة لنشأة الأمراض النفسية على تكوين واستعداد الفرد (أحمد عكاشة، 1986).

ولا ريب أن لكل فرد رغبات قد تتعارض مع البيئة مما يجعل الفرد يعيش حالة من الضغط ولكن لكل فرد أسلوبه في حل المشكلات والتغلب على المواقف المؤلمة، إذ يوجد من يستسلم وينسحب من الموقف وهناك من يلجأ إلى المواجهة وهذا ما يسمى بالواجهة.

ومن المتغيرات المهمة التي تحدد استجابة الإنسان للضغوط الواقعة عليه إدراكه لهذه الضغوط، إذ أن رد الفعل الذي يصدر عن الأفراد يعتمد على كيفية تفسير الفرد أو تقييمه لأهمية الخطر أو التهديد الذي

يواجهه وتقييم هذا الخطر ليس مجرد إدراك بسيط لعناصر الموقف ولكنه حكم واستدلال يتم فيه جمع البيانات لتشكيل الأفكار والتوقعات وأي تغيير في عنصر ما كخلفية الموقف الذي تم فيه إدراك المثير، يمكن أن يغير بقوة من تفسير الشخص للموقف (وليد خليفة، مراد سعد، 2008).

ومن هنا يظهر أن لشخصية الفرد دور أساسي في علاقتها بمصادر الضغط فالاهتمام ينحصر في دور الاستعداد الشخصي في التعامل مع هذه المصادر وانعكاسها على الصحة البدنية والنفسية للفرد، وبهذا الصدد يتفق الباحثون في هذا المجال على أن شخصية الفرد لها دور في نوعية الاستجابة لمصادر الضغط.

وهكذا يظهر أن شخصية الفرد تعد عاملاً وسيطاً أو متداخلاً تخفف أو تزيد من وطأ الموقف الضاغط على الفرد، وفي ضوء اختلاف شخصيات الأفراد فإنهم يختلفون في ردود فعلهم للمواقف الضاغطة، وهذا ما يؤكدته ويليام أوسلر William Osler مشيراً إلى أن صفات المريض وشخصيته وليس نوع المرض هو العامل الحاسم في التعامل عند الإصابة بأحد الأمراض الخبيثة، فهناك من ينهار وبفقد الأمل من أول لحظة يصل إلى إسماعه خبر مماثل برباطة جاش وبدرجة من الثقة والتفاؤل والإيمان بالتغلب على المرض، وعليه فإن السمات أو الصفات الشخصية لها علاقة بنوعية الاستجابات السلوكية للمواقف المختلفة (علي العسكري، 2003).

ويقرر سيللي (1987) أنه عندما يكون الفرد بلا ضغوط فهذا يعني الموت، ولكن شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها وما يترتب عليه من تأثيرات سلبية كالفوضى والارتباك في حياة الفرد والعجز عن اتخاذ قرارات وتناقض فعالية سلوكه وعجزه عن التفاعل مع الآخرين وظهور أعراض وأمراض جسدية وغير ذلك من نواحي الاختلال الوظيفي، فإن هذا يعني أن تلك التأثيرات السالبة مرتبطة باعتلال الصحة النفسية (حسن عبد المعطي، 2006).

ويصف باترسون (1997) Paterson أن الأفراد ليسوا دائماً ضحايا مستسلمين وسلبيين للمواقف الضاغطة التي يواجهونها، فهم عادة يحاولون تقليل أو تخفيف الضغوط بواسطة التفكير والشعور أو السلوك بطرق محددة من أجل أمنهم وسكينتهم أو طمأنينتهم النفسية، بمعنى مواجهة الضغوط وما يجعل موضوع المواجهة موضوعاً هاماً لعلماء النفس، إلا أن استمرار الضغوط وعدم فعالية الاستراتيجيات المتبناة من قبل الفرد وفشل هذه الأساليب في مواجهة الضغوط تؤدي إلى ظهور بعض الاضطرابات الجسمية والنفسية وهي التي تقابل مرحلة الإنهاك، المرحلة الأخيرة لزملة التكيف العام عند سيللي حيث فشل مرحلة المقاومة يؤدي إلى المرض الجسدي أو النفسي وفقدان الأمن والطمأنينة النفسية.

وحسب واد وترافيس Wade et Travis 1987 قد تجعل الضغوط النفسية الفرد عرضة للإنهاك والوقوع فريسة للأمراض الجسمية والنفسية كما أن الشعور بانعدام القوة وقلة التحمل وعدم القدرة على التحكم في الأحداث والمشكلات هي مسببات أيضاً للمرض الجسدي والنفسية، فالناس يمكن أن يتحملوا سنوات من

الضغوط إذا شعروا بأنهم يتحكمون في الأحداث أو على الأقل يتنبؤون بها وإن الناس عندما يعرفون بأنهم سوف يقدمون على فترة ضاغطة أو يعيشون في بيئة ضاغطة فإنهم يتخذون خطوة لتخفيض ذلك (حسن عبد المعطي 1992).

كما يؤكد وينمان (1981) أنه إذا فشلت استراتيجيات التعامل المختلفة يبدأ الفرد في الشعور بفقدان الأمل واليأس والعجز حيث يرى أن الموقف يصعب عليه حله، وبتزايد هذا الشعور وبأنه لا يمكنه التحكم أو السيطرة في أحداث الحياة، ومن المحتمل أن يؤدي هذا الشعور باليأس والعجز إلى ظهور عدم الأمن وفقدان الطمأنينة النفسية.

مما يستدعي الكثير من الممارسات الشاذة والمنحرفة مبررة تحت مسميات متعددة، ومنتهكة كل القواعد والتشريعات والقوانين والقيم. وبما يخدم مصالح ومنافع قد يفتقدها الفرد أو الجماعة أو المجتمع مما يولد شعور وعاطفة وأفكارا وسلوكا قد لا تتسجم مع المعايير السائدة .

حيث أن الجامعة تضم طلبة وطالبات ينتمون إلى بيئات اجتماعية وتخصصات مختلفة فإنها تعد أرضية خصبة لدراسة الضغوط النفسية لدى هؤلاء الطلبة وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لديهم حيث تتحد مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة على السؤال التالي :

هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية والطمأنينة لدى الطلبة الجامعيين ؟

من هذه الإشكالية يمكن طرح الأسئلة التالية :

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية تبعا لمتغير التخصص الدراسي ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية تبعا لمتغير مكان الإقامة ؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الطمأنينة النفسية تبعا لمتغير الجنس ؟
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية تبعا لمتغير التخصص الدراسي ؟
- 6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الطمأنينة النفسية تبعا لمتغير مكان الإقامة ؟

2- فرضيات البحث

2-1 - الفرضية العامة

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية لمقياس الطمأنينة النفسية .

2-2 - الفرضيات الجزئية :

ف1 : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس .

ف2 : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الطمأنينة النفسية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي .

ف3 : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير مكان الإقامة .

ف4 : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الطمأنينة النفسية تبعاً لمتغير الجنس .

ف5 : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي .

ف6 : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الطمأنينة النفسية تبعاً لمتغير مكان الإقامة .

3/ أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مدى شعور عينة من الطلبة الجزائريين بالضغوط النفسية وعلاقة ذلك بطمأنينتهم النفسية وبذلك نسعى إلى تحديد واستقصاء طبيعة التأثير المحتمل لكل من المتغيرات الآتية :

- 1- جنس الطالب .
- 2- متغير التخصص الدراسي .
- 3- متغير مكان الإقامة .
- 4- متغير الجامعة التي يدرس بها الطالب .
- 5- تفاعل متغير الضغط النفسي والطمأنينة النفسية فيما بينهما .

كما يتجلى لنا هدف الدراسة الحالية في تصميم أنسب نموذج نسبي يوضح العلاقة بين الضغوط النفسية

والطمأنينة النفسية .

4/ أهمية البحث : تتجلى الأهمية في جانبين :

4-1 الجانب النظري :

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

- مدى حيوية الموضوع أو الظاهرة التي تتعامل معها .

- الشريحة أو العينة الإنسانية التي تجري عليها الدراسة .

وينعكس هذان المحوران في الدراسة من خلال تطرقهما لأحد الموضوعات البحثية الهامة وهو الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية .

في حين يتجسد المحور الثاني في أنها ركزت على شريحة هامة من شرائح المجتمع ألا وهي الطلبة الجامعيين4

4 - 2 الجانب التطبيقي :

إن الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية تكمن في إضافة دراسة جديدة إلى جانب الدراسات المختلفة التي تناولت ما يشبه هذا الموضوع - الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية - وذلك من أجل توفير قاعدة من البيانات العلمية الدقيقة عن مدى انتشار هذه الظاهرة بين طلبة الجامعة من شأنها أن تساعد القائمين على اتخاذ القرارات الصحيحة على أسس ميدانية أو تقديم برامج وقائية أو علاجية أو الاثنين معا .

5- تحديد المفاهيم :

5-1 مفهوم الضغط النفسي :

تعريف سمير شيخاني : « الضغط هو حالة ازدياد الإثارة أو الحث الضروري للجسم لكي يدافع عن نفسه عندما يواجه بالخطر » .

ويقول أيضا : « إن الضغط النفسي هو البلي أو التمزق الذي تعانيه عقولنا وأجسامنا » .

تعريف فوزي محمد الهادي : يعرف الضغط بأنه « الاستجابة الداخلية للضاغط والمتمثلة في مشاعر سلبية هي الشعور بالقلق ' الخوف ' الاكتئاب ' العجز ' اليأس ' انخفاض نظرة الإنسان لنفسه »

كما يقول : « إن الضغط يشير إلى أي تعارض مع الأداء الوظيفي للكائن الحي وينتج عنه انفعال داخلي أو توتر » .

التعريف الإجرائي للضغط النفسي :

الضغط النفسي حالة من الإثارة والانغلاق من أكثر أعراضه الشعور بالقلق والاكتئاب وهو ظاهرة سيكولوجية معقدة في الاستجابة غير المحدودة والناجمة عن عدم الاتزان ما بين الطالب في أدراك وأداء المتطلبات ووظيفة

الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين

التعامل مع هذه المتطلبات التي تؤثر سلبا في صحة ونفسية الطالب والضغط النفسي في بحثنا هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الضغط النفسي .

5-2 - مفهوم الطمأنينة النفسية :

يعرف (kerns .2001.p. 69. 81) الطمأنينة بأنها شعور الفرد بأنه محبوب ومقبول ومقدر من قبل الآخرين وندرة شعوره بالخطر والتهديد وإدراكه أن الآخرين ذوي الأهمية النفسية في حياته مستجيبيون لحاجاته ومتواجدون معه بدنيا ونفسيا لرعايته وحمايته ومساندته عند الأزمات » (مخير .2003. 616).

وتعرف الطمأنينة النفسية بأنها الأمن النفسي وهو الأمن الشخصي أو أمن كل فرد على حدا والشخص الآمن نفسيا هو الذي يشعر أن حاجاته مشبعة وأن مطالب نموه محققة وأن المقومات الأساسية لحياته غير معرضة للخطر والإنسان الآمن نفسيا يكون في حالة توازن أو توافق امني (زهران .1988 : 12).

وتعرف الطمأنينة إجرائيا من خلال هذه الدراسة حالة من التوافق الذاتي والتكيف النفسي ثابتة نسبيا يشعر فيها الفرد الطالب بإشباع حاجاته المختلفة وتتبدى من خلال الدرجة الكلية على مقياس الطمأنينة النفسية .

5-3 الطلبة الجامعيين :

يقصد بالطلبة الجامعيين في هذه الدراسة عينة من طلبة وطالبات يزاولون الدراسة بجامعة الجزائر 3-2-1- سنهم يتراوح بين 19 سنة و 24 سنة.

6 منهج البحث :

يعرف هذا المنهج بأنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة والإجابة على الأسئلة والاستفسارات التي يثيرها موضوع البحث وهو البرنامج الذي يحدد لنا السبيل للوصول إلى تلك الحقائق وطرق اكتشافها (محمد شفيق ' 2004 : 22).

وعليه فإن الطريقة التي اتبعناها في هذا البحث للإجابة على أسئلته اعتمدنا أساسا على المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي .

تسعى الأبحاث الارتباطية إلى الكشف عن درجة وطبيعة العلاقة بين المتغيرات حيث يتم ترجمة النتائج إلى أرقام لإجراء المعالجة الإحصائية (عبيدات وآخرون ' 1984 : 225).

اعتمدنا على هذا المنهج الوصفي عن طريق وصف وتشخيص الظاهرة موضوع الدراسة إذ يعتبر المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي البداية التي تبدأ بها المناهج البحثية الأخرى فهو يشمل على دراسة الظاهرة وبيان خصائصها وحجمها وكذلك جمع المعلومات وتحليلها واستنباط الاستنتاجات لتكون أساسا لتفسيرها وتوجيهها (زاويل مهي الطراونة: 56) .

قام الباحث بوصف مفهوم الضغط النفسي وتحليله في محاولة للوصول إلى مفهوم دقيق لهذا المصطلح

والتعرف بصورة أكثر وضوحاً على مكوناته وتحليلها .

بالمثل مفهوم الطمأنينة النفسية بالإضافة إلى تحليل العلاقة بين المفهومين الاثنين وهما : الضغوط النفسية والطمأنينة النفسية .

7- متغيرات البحث :

المتغير المستقل : الضغوط النفسية .

ضغوط دراسية ' ضغوط اقتصادية ' ضغوط أسرية ' ضغوط شخصية ' ضغوط اجتماعية ' ضغوط انفعالية .
المتغير التابع : الطمأنينة النفسية .

8- الدراسة الاستطلاعية :

دامت الدراسة الاستطلاعية 45 يوم ' وقد كانت أساسية حيث سمحت لنا بما يلي :

أولاً: التعرف على ميدان البحث ومجتمع الدراسة .

ثانياً : بناء مقياس الضغط النفسي عند الطلبة الجامعيين والذي تم بناءه على عدة مراحل حتى وصل إلى صورته النهائية .

- بناء مقياس الطمأنينة النفسية عند الطلبة الجامعيين .

- تطبيق المقياسين وإعادة تطبيقهما مرة ثانية لحساب ثباتهما وصدقهما .

9- أدوات البحث :

إن كلمة أداة من الناحية منهجية البحث العلمي تعني الوسيلة التي تستخدم لجمع بيانات البحث والدراسة متغيرات الدراسة الحالية تطلب الأمر استعمال أداتين لجمع البيانات سنتطرق إليها بالتفصيل فيما يلي :

1-9 مقياس الضغط النفسي :

يهدف مقياس الضغط النفسي إلى تحديد مختلف الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب في الجامعة .

- مصادر بناء مقياس الضغوط النفسية عند الطلبة الجامعيين :

أ - النتائج التي أسفرت عليها الدراسات السابقة في هذا المجال وكذا مختلف الاستبيانات التي صممت من قبل باحثين آخرين حول الموضوع خاصة أعمال كل من :

- مقياس الضغط النفسي أعداد الباحث .

- مقياس أساليب مواجهة الحياة الضاغطة تأليف ليونارد يون ' تعريف وإعداد عبدالسلام علي سنة 2003 (ليونارد يون ' 2003 : 28-3) .

- مقياس ضغوط الدراسة ' تأليف لطفي عبد الباسط إبراهيم (عبد الباسط إبراهيم ' 2003 : 9-1) .

الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين

ب- الاطلاع على الإطار النظري من خلال مصادره الأساسية كالقواميس والمعاجم والدراسات والبحوث السابقة في هذا المجال والتي تهتم بالضغوط النفسية بشكل عام وبمصادرها بشكل خاص .

ت - استبيان مفتوح : اعددنا استبياناً قصيراً متكون من أسئلة مفتوحة تم اعتمادها بناء على القرارات والمناقشات التي أجريتها مع عدد من الطلبة في بعض الجامعات ' من غير عينة الدراسة وتتمثل هذه الأسئلة في :

- ماهي العوامل التي تجعل الطالب يشعر بالقلق والتوتر ؟

- ماهي العقبات والصعوبات التي تواجه الطالب الجامعي في حياته الأسرية والجامعية والاجتماعية والنفسية

- هل للظروف الاقتصادية تأثير على حيلة الطالب الجامعي ؟ وان كان هناك تأثير ففي ما يتمثل هذا التأثير ؟

- التصور الإجرائي للضغط الذي بنينا على أساسه مقياس الضغوط النفسية عند الطلبة الجامعيين ' بناء على مجموعة الضغوط النظرية والعملية السابق ذكرها ' افترضنا وجود 06 أنواع من الضغوط النفسية عند الطلبة وهي :

- الضغوط الدراسية ' الضغوط الأسرية ' الضغوط الشخصية ' الضغوط الانفعالية ' الضغوط الاقتصادية ' الضغوط الاجتماعية .

- الصورة الأولية للمقياس :

بعد جمع استبيانات العينة الاستطلاعية وتحليلها ومن خلال الأبيات حول الموضوع استخرجنا الضغوط النفسية التي تضمنها المقياس في صورته الأولية والتي تدور جميعها حول المحاور الست التي تم افتراضها فكان عددها 54 بند .

- طريقة الإجابة على المقياس :

بعد قراءة تعليمية المقياس التي قدمت موضوعه وطريقة الإجابة عليه ' تأتي الإجابة على مختلف فقراته التي جاءت على طريقة ليكرت على سلم تدريجي من 3 إلى 1 أي انه يوجد أمام كل فقرة مقياس متدرج من ثلاث مستويات تمثل الخيارات التالية :

دائماً : يوجد ضغط عال ' أحياناً : يوجد ضغط متوسط ' أبداً : لا يوجد ضغط .

ويمكن تطبيق هذا المقياس بطريقة فردية أو جماعية ولا يوجد حد زمني معين له وبصفة عامة 20 دقيقة كافية للإجابة عليه .

التصحيح : تمثل الدرجة الكلية للمقياس في حاصل جمع درجات محاوره الجزئية وبالنسبة للمحاور الجزئية في حاصل جمع درجات فقرات المحاور وكلما ارتفعت الدرجة الكلية كان ذلك مؤشراً على وجود الضغط النفسي

الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين

والدرجة القصوى التي يمكن الحصول عليها في المقياس ككل هي 162 درجة أما الدرجة الدنيا فهي 54 .

9 - 1 - دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي :

أولا الصدق :

يعد الصدق من الخصائص المهمة والشروط اللازمة لبناء المقاييس والاختبارات ويقصد بالصدق أن تقيس أداة القياس بالفعل ما وضعت لقياسه (أحمد محمد الطيب ' 1999 . 192) .

فإذا صمم المقياس وهو في دراستنا هذه مقياس الضغوط النفسية من أجل أن يقيس الضغوط النفسية عند الطلبة الجامعيين فيجب أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه وهي الضغوط النفسية ' وباعتبار أن الصدق هام جدا في الحكم على صلاحية المقياس فقد تم استخراج مقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين من خلال الخطوات التالية :

- الصدق الظاهري :

يتمثل في الشكل العام ومدى انتمائه للمجال ويمكن التأكد منه من خلال الفحص الظاهري لمفردات الاختبار (إبراهيم وجيه محمود وآخرون ' 2002 . 371) .

ولذا عمدنا إلى عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المحكمين المختصين حيث تم الاستعانة بهم وطلب منهم إبداء آرائهم واقتراحاتهم حول : مناسبة أو عدم مناسبة العبارات لمقياس الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين ' مناسبة العبارات للمحور الذي وضعت فيه ' مناسبة البدائل المستخدمة أمام العبارات ' اقتراح أي رأي أو تعديل إن وجد .

من خلال تفريغ الاستمارات التي تم توزيعها على الأساتذة اعتمدنا على نسبة اتفاق 80 % فما فوق من المحكمين وذلك باعتبار أن الفقرات صالحة لمقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين ومناسبة للمحور التي وضعت فيه .

وتم استبعاد العبارات التي لم تحصل على نسبة 80 % أو أنها فقرات مكررة كما تم إعادة صياغة بعض الفقرات وتعديل البعض الآخر في ضوء الملاحظات والاقتراحات التي وضعها الأساتذة المحكمون ' ونتيجة للخطوات سالفة الذكر تم استبعاد 6 فقرات فأصبح مقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين يحتوي على 48 فقرة موزعة على ستة محاور كما يحددها الجدول التالي :

جدول رقم (01) يوضح توزيع فقرات المقياس على محاوره

رقم	المحور	عدد الفقرات
1	الضغوط الدراسية	08
2	الضغوط الاقتصادية	08

الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين

3	الضغوط الأسرية	08
4	الضغوط الشخصية	09
5	الضغوط الاجتماعية	07
6	الضغوط الانفعالية	08
المجموع	06 محاور	48

2- صدق الاتساق الداخلي :

للتحقق من الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس وللتعرف على مدى ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية في محور واختبار صدق المقياس ككل قمنا بالخطوات التالية :

- أخذنا نتائج 52 طالب الذين طبق عليهم المقياس عند حساب ثبات المقياس في التطبيق الأول ومن ثم رصد درجات فقرات كل ثبات المقياس في التطبيق الأول ' ثم رصد درجات فقرات كل محور من المحاور الستة للمقياس في ورقة مستقلة ثم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة في كل محور وبين الدرجة الكلية لهذا المحور والجدول رقم (02) في الملاحق يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة كل فقرة وبين الدرجة الكلية لكل محور من المحاور الستة البالغ عددها 48 فقرة .

حيث يتضح من خلال الجدول (الملحق رقم 2) أن 6 عبارات غير دالة إحصائياً منها (2) فقرة في محور الضغوط الاقتصادية وفقرة في محور الضغوط الأسرية وفقرة في محور الضغوط الشخصية وفقرة في محور الضغوط الاجتماعية وفقرة في محور الضغوط الانفعالية ونلاحظ من خلال الجدول أن معامل ارتباط 42 فقرة دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 . وبذلك يصبح عدد الفقرات المرتبطة بالمحاور الست 42 فقرة وللتأكد من صدق محتوى المقياس ككل وارتباط فقراته بعضها ببعض قمنا بحساب معاملات ارتباط درجة كل فقرة من الفقرات 42 في المقياس بدرجة المقياس الكلية (الملحق رقم 3) يوضح ذلك .

ويتضح من خلاله أن فقرة واحدة من فقرات المقياس غير دالة إحصائياً في محور الضغوط الانفعالية وقد تم حذفها من المقياس لعدم ارتباط درجتها بالدرجة الكلية للمقياس .

وهذا ما يشير إلى أن نتائج التحليل الإحصائي للفقرات استطاعت أن تحدد بدقة العبارات التي لها القدرة على قياس الضغوط النفسية المراد قياسها وبذلك يتكون المقياس في صورته النهائية من 41 فقرة تتراوح درجات الطلبة عليه (بين 41 و 123 درجة) وهذه العبارات موزعة على محاور المقياس كالتالي :

رقم	المحور	عدد الفقرات
1	الضغوط الدراسية	08
2	الضغوط الاقتصادية	06

3	الضغوط الأسرية	07
4	الضغوط الشخصية	08
5	الضغوط الاجتماعية	06
6	الضغوط الانفعالية	06
المجموع	06 محاور	41

ثانيا - ثبات مقياس الضغط النفسي :

أ - التطبيق وإعادة التطبيق :

حسبنا ثبات مقياس الضغط النفسي باستخدام طريقة إعادة الاختبار على عينة من الطلبة بلغ عددهم 62 طالب وطالبة من جامعة الجزائر (02) وذلك بفواصل زمني قدره 08 أيام وتم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات الطلبة في كل محور من المحاور الستة للمقياس في التطبيق الأول وبين مجموع درجاتهم في نفس المحاور في التطبيق الثاني كما تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للطلبة في المقياس في التطبيق الأول وبين الدرجة الكلية للطلبة في التطبيق الثاني والجدول الملحق رقم (06) يوضح نتائج معاملات الارتباط للمحاور الستة للمقياس ككل . حيث وجدنا أن معاملات الارتباط بين الدرجة التي حصل عليها أفراد العينة في كل محور من المحاور في التطبيق الأول وبين درجاتهم في نفس المحاور في التطبيق الثاني تراوحت بين (048.084) كما يتضح أن معامل الارتباط لدرجات أفراد العينة الكلية في المقياس بلغ 0.81 وان جميع معاملات الارتباط عالية ولها دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $0.01 = 0.032$.

ب - معامل ألفا كرونباخ : حيث وجد أن معامل ألف للمقياس يساوي 0.83 وهو معامل ثبات مرتفع ودال إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) .

ج - طريقة التجزئة النصفية : بواسطة معامل الارتباط سبرمان براون حيث وجد أن معامل الثبات للمقياس بطريقة التجزئة النصفية يساوي 0.82 وهو معامل ثبات مرتفع ودال إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) . وبهذا تأكد ثبات وصدق مقياس الضغط النفسي لاستخدامه لقياس الضغط النفسي عند الطلبة الجامعيين .

2-9- مقياس الطمأنينة النفسية :

يهدف مقياس الطمأنينة النفسية إلى التعرف على بعض سمات ومواقف الأمن والطمأنينة النفسية والصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين الجزائريين .

ولقد مر إعداد بعدة مراحل حتى وصل إلى صورته النهائية مصادر بناء مقياس الطمأنينة النفسية عند الطلبة الجامعيين .

أ - النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة في هذا المجال وكذا مختلف الاستبيانات والمقاييس التي صممت

من قبل باحثين آخرين حول الموضوع خاصة أعمال كل :

- مقياس ماسلو للطمأنينة النفسية :

حيث توصل ابرهام ماسلو إلى بناء هذا لمقياس سنة 1952 عن طريق أبحاث ودراسات نظرية عيادية كمفهوم أساس من مفاهيم علم النفس هو التوافق أو الأمن النفسي أو الطمأنينة النفسية (عبد السلام 1980 : 156) .

حيث قام بتعريب تقنية احمد عبد العزيز سلامة سنة 1972 وهو مكون من 75 فقرة موزعة على ثلاث محاور أساسية ينحدر 11 محور ثانوي والمحاور الأساسية تتمثل في :

- شعور الفرد بتقبل الآخرين له ' وبأنهم ينظرون إليه ويعاملونه بحب .
- الشعور بالانتماء وإحساس الفرد بأن له مكانا في الجماعة .
- الشعور بالسلامة وندرة الشعور بالخطر والتهديد والقلق (اسماعيل ' 1980 : 11. 102) وكذلك قام كل من عيد ديرانبي وكمال ديوانبي بتعريب مقياس ماسلو واستخراج دلالات الصدق والثبات له في البيئة الأردنية سنة 1983 .

- مقياس الصحة النفسية للشباب لبيئة مصرية - سعودية :

قام بإعداده كل من عبد العزيز الشخصي وعبد المطلب القريطي سنة 1992 ويتكون من 105 بند موزعة على سبعة محاور هي :

- الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس .
- القدرة على التفاعل الاجتماعي .
- النضج الانفعالي والقدرة على ضبط النفس .
- القدرة على توظيف الطاقات والإمكانات المختلفة .
- التحرر من الأعراض العصبية .
- المحور الإنساني والقيمي .
- تقبل الذات وأوجه القصور العضوية (الشخصي والقريطي ' 1992 : 11.12) .
- مقياس الحاجات النفسية للشباب : قام بإعداده وبناء و أنوار الشرقاوي (1996) يتكون من 45 بند تمثل الحاجات الخمس المكونة للمقياس حيث أن 9 بنود في كل حاجة من هذه الحاجات .
- الحاجة إلى التفاعل والاحتكاك بالآخرين .
- الحاجة إلى إشباع النواحي الاقتصادية .
- الحاجة إلى الانجاز وتحقيق الذات .

- الحاجة إلى تحقيق مكانة اجتماعية .
- الحاجة إلى المعرفة .

مقياس فقدان الأمن : من إعداد محمد عيد سنة 1997 حيث نجد ان المقصود بفقدان الأمن الشعور بفقدان الثقة على نحو نجد فيه الثقة بالآخرين مسألة غير ممكنة ومن ثم يفقد الشخص تواصله وتفاعله مع الآخرين ومن ثم يحيا منهما في مشاعر الضغط والقلق والحرص والامبالاة .

يتكون مقياس فقدان الأمن من 37 بند تتم الإجابة عليها بموافق أو غير موافق

- إعداد الاستبانة المفتوحة :

لبناء مقياس الطمأنينة النفسية أكثر شمولية ويعبر عن ثقافة المجتمع الجزائري ويتفق مع مجال البحث وأهدافه قمنا بإعداد استبانة مفتوحة تضمنت عددا من الأسئلة بهدف الكشف عن مجالات الطمأنينة النفسية من واقع الحياة الاجتماعية للطلبة وقد شملت التساؤلات التالية :

- ماهي العوامل التي تجعل الفرد يشعر بالأمن ؟
 - ماهي العوامل التي تسبب الآلام النفسية والانفعالات الحادة ؟
 - ماهي العوامل التي تجعل الفرد متفائلا وراض عن ذاته ؟
 - ماهي العوامل التي تعزز لدى الفرد الثقة بالله سبحانه وتعالى ؟
 - ماهي العوامل التي تشبع للفرد حاجاته العضوية والاجتماعية ؟
- تم توزيع الاستبانة على عينة من الطلبة بلغ عددهم 40 طالب وطالبة من جامعة الجزائر (02) وجامعة المسيلة .
- جمعنا الاستبيانات من الطلبة وقمنا بتحليل استجاباتهم وقد توصلنا لعدد من الأبعاد التي تعبر طمأنينة وامن الطالب النفسي وهي أبعاد واقعية تمثل جوانب نفسية وإيمانية وأسرية ودراسية واجتماعية وجامعية .
- تحديد أبعاد مقياس الطمأنينة النفسية :

أ- الشعور بالراحة النفسية والاستقرار الانفعالي : نقصد به شعور الطالب الراحة مما يستلزم تخلصه من مشاعر القلق والتوتر والإجهاد والضيق والانقباض والسيطرة على الواقع والقدرة على التخلص من الأوهام والشعور بالتعب والتخلص من الأعباء النفسية والاجتماعية وضبط الأحاسيس والتعبير عنها بصورة مقبولة نفسيا واجتماعيا .

ب- الشعور بالتفاؤل والحصول على الخير : يعني النظرة الايجابية للحياة التي تجعل الفرد يتقبلها ويقبل عليها بحيوية ونشاط واعتقاده أن الفرد خير بطبعه وان نتائج الأمور تكون صحيحة وسليمة وفي صالحه .

ج - شعور الفرد بالرضا والسعادة :

نقصد بها قدرة الفرد على فهم نفسه وتقييمها بشكل موضوعي واقعي وتطوير قدراته وإمكانياته واستثمارها

ومواجهة الضغوط وتقبله لذاته وتحديد أهداف حياته مما يؤدي به إلى الشعور بالإنتاج والتطور والاستقلالية وتحمل المسؤولية .

د - الثقة في الله :

ونقصد بها التسليم بأن لا ملجأ ولا منجأ من الله إلا الله سبحانه وتعالى وعدم الخوف من الموت وحسن التوكل على الله تعالى والإيمان والرضا بالقضاء والقدر خيره وشره .

هـ - التمرکز حول المجتمع والجماعة وإشباعه لحاجاته البيولوجية :

تعني قدرة الفرد على نسج علاقات اجتماعية ومعاونتهم والاندماج الاجتماعي في الحي السكني والمحيط الجامعي والعمل وبدورها تشبع حاجاته للانتماء والحب والتقدير من الآخرين ومساندتهم والشعور بحبهم وودهم أما إشباع الحاجات البيولوجية فيعني توفر متطلبات الحياة اليومية من مشروب ومأكول وملبس ... الخ وإشباع الحاجة الجنسية على أن يكون الفرد متزناً فيها .

- الصورة الأولية للمقياس : بعد تحديد الأبعاد الخمسة للمقياس قمنا بصياغة فقرات المقياس بواقع 15 فقرة لكل بعد وبلغ عدد فقرات المقياس في صورته الأولية 75 فقرة وقد صيغت الفقرات من خلال واقع استجابات أفراد العينة في الاستبانة المفتوحة ومن خلال الاطلاع على المقاييس والاختبارات النفسية التي اهتمت بقياس الطمأنينة النفسية راعينا صياغة الفقرات بعض القواعد التي أشار إليها وانج :

- أن تكون الفقرة واضحة المعنى سهلة الأسلوب .
- أن تكون الفقرة لها دلالة أمنية .
- أن تقيس الفقرة فعلاً الطمأنينة النفسية .
- أن تمثل الفقرة مواقف واقعية .

اعتمدنا في تحديد نمط الاستجابة لفقرات المقياس على طريقة ليكرت لملائمتها للمقياس وهي أكثر شيوعاً وأكثر دقة وغالباً ما تكون نتائجها صادقة وثابتة . (عبد الخالق احمد '1993 : 185) .

- طريقة التصحيح :يتم تصحيح الاستجابات على الفقرات الموجبة بإعطاء ثلاث درجات للاستجابة (دائماً) ودرجتين للاستجابة (أحياناً) ودرجة واحدة فقط للاستجابة (أبداً) كما يتم العكس في تصحيح الاستجابات على الفقرات السالبة بإعطاء درجة واحدة للاستجابة (دائماً) ودرجتين للاستجابة (أحياناً) وثلاث درجات للاستجابة (أبداً) وبذلك تدل الدرجات المرتفعة على المقياس على الطمأنينة النفسية بينما تدل الدرجات المنخفضة على عدم الاطمئنان النفسي .

9 - 2 - 1 دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس الطمأنينة النفسية :

أولا - الصدق :

يشير صدق المقياس إلى قدرته على قياس الظاهرة أو الخاصية التي وضع لقياسها أو أن يقيس الاختبار فعلا ما وضع لقياسه (احمد محمد الطيب ' 1999 : 292) .

ويعد صدق المقياس أول وأهم خطوة في الحكم على صلاحية المقياس ولذا فتم استخراج صدق مقياس الطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين من خلال الخطوات التالية:

1- الصدق الظاهري: تم عرض مقياس الطمأنينة النفسية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية حيث تم الاستعانة بهم لإبداء آرائهم حول : مناسبة أو عدم مناسبة الفقرات لقياس الطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، مناسبة الفقرات للبعد الذي وضعت فيه، أو عدم مناسبة بدائل الاستجابة المستخدمة أمام الفقرات، وضوح العبارات وسلامتها اللغوية وخلوها من الغموض، مناسبة أبعاد المقياس لمفهوم الطمأنينة النفسية ومكوناتها، اقتراح أي تعديل إن وجد .

ومن خلال تفريغ الاستمارات التي تم توزيعها على الأساتذة المحكمين اعتمدنا نسبة اتفاق 80% فما فوق من المحكمين، وذلك باعتبار أن الفقرات صالحة لقياس الطمأنينة النفسية ومناسبة للبعد الذي وضعت فيه، وتم استبعاد الفقرات التي لم تحصل على نسبة اتفاق 80% أو أنها فقرات متكررة، كما تم إعادة صياغة بعض الفقرات وتعديل البعض الآخر في ضوء الملاحظات والاقتراحات التي وضعها الأساتذة المحكمين ونتيجة للخطوات السابقة الذكر، تم استبعاد 16 فقرة فأصبح مقياس الطمأنينة النفسية يحتوي على 59 فقرة موزعة على 5 أبعاد كما يحددها الجدول التالي:

جدول رقم (2) يوضح توزيع فقرات المقياس على أبعاده

رقم	المحور	عدد الفقرات
1	الشعور بالراحة النفسية والاستقرار	11
2	التفاؤل والحصول على الخير	11
3	الشعور بالرضا والسعادة	13
4	الثقة في الله	10
5	التمركز حول المجتمع وإشباع الحاجات العضوية	14
	المجموع	59

2- صدق الاتساق الداخلي لمقياس الطمأنينة النفسية:

للتحقق من الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس والتعرف على مدى ارتباطه درجة كل فقرة بالدرجة الكلية في

كل بعد واختبار صدق المقياس ككل قمنا بالخطوات التالية:

أخذنا نتائج الطلبة 52 الذين طبق عليهم المقياس عند حساب ثباته في التطبيق الأول، وتم رصد درجات فقرات كل بعد من الأبعاد الخمسة في ورقة مستقلة، ثم حسبت معاملات الارتباط بين كل فقرة في كل بعد وبين الدرجة الكلية لهذا البعد والجدول رقم (04) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة وبين الدرجة الكلية لكل بعد من الأبعاد الخمسة البالغ عدد فقراتها 59.

حيث يتضح من خلال الجدول الملحق رقم (04) أن 7 فقرات غير دالة إحصائياً منها (1) فقرة في بعد الشعور بالراحة النفسية والاستقرار. و (2) فقرة في بعد الشعور بالتفاؤل والحصول على الخير، و (1) فقرة في بعد الشعور بالرضا والسعادة، و (1) فقرة في بعد الثقة بالله و (2) فقرة في بعد التمرکز حول المجتمع والجماعة وإشباع الحاجات البيولوجية.

وبذلك يصبح عدد الفقرات المرتبطة بالأبعاد (52) فقرة وللتأكد من صدق محتوى المقياس ككل وارتباط فقراته بعضها ببعض قمنا بحساب معاملات ارتباط درجة كل فقرة من الفقرات (52) في المقياس بدرجة المقياس الكلية والجدول الملحق رقم (5) يوضح ذلك، فمن خلاله هناك 2 فقرة من فقرات المقياس غير دالة إحصائياً هي (1) فقرة في بعد الشعور بالرضا والسعادة و (1) فقرة في بعد التمرکز حول المجتمع والجماعة وإشباع الحاجات البيولوجية. وقد تم حذفها من المقياس لعدم ارتباط درجاتها بالدرجة الكلية للمقياس.

وبذلك أصبح يتكون مقياس الطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين في صورته النهائية من 50 فقرة تتراوح درجات الطلبة عليها بين (50 و 150 درجة)، وهذه الفقرات موزعة على أبعاد المقياس كالتالي:

- أ- الشعور بالراحة النفسية والاستقرار من 1 إلى الفقرة 10.
- ب- الشعور بالتفاؤل والحصول على الخير من 11 إلى الفقرة 19.
- ج- الشعور بالرضا والسعادة من 20 إلى الفقرة 30.
- د- الثقة في الله من 31 إلى الفقرة 39.
- هـ- التمرکز حول المجتمع والجماعة وإشباع الحاجات البيولوجية من 40 إلى الفقرة 50.

ثانياً - ثبات مقياس الطمأنينة النفسية :

أ- التطبيق وإعادة التطبيق: حسبنا ثبات مقياس الطمأنينة النفسية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة من الطلبة بلغ عددهم 62 طالب وطالبة من جامعة الجزائر 1 والجزائر 2 والجزائر 3، وذلك بفواصل زمني قدره 8 أيام، وتم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات الطلبة في كل بعد من الأبعاد الخمسة للمقياس في التطبيق الأول، وبين درجاتهم في نفس الأبعاد في التطبيق الثاني، كما تم حساب الارتباط بين الدرجة الكلية للطلبة في المقياس في التطبيق الأول وبين الدرجة الكلية للطلبة في التطبيق

الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين

الثاني، والجدول الملحق رقم (7) يوضح نتائج معاملات الارتباط بين الدرجة التي حصل عليها أفراد العينة في كل بعد من الأبعاد في التطبيق الأول وبين درجاتهم في نفس الأبعاد في التطبيق الثاني تراوحت بين (0.77 و 0.84) كما يتضح أن معامل الارتباط لدرجات أفراد العينة الكلية في المقياس بلغ 0.81 وأن جميع معاملات الارتباط عالية ولها دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $0.01 = 0.32$

ج - معامل ألفا كرونباخ: حيث وجد أن معامل ألفا للمقياس يساوي 0.84 وهو معامل ثبات مرتفع ودال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)

هـ - طريقة التجزئة النصفية: بواسطة معامل الارتباط سبيرمان براون حيث وجد أن معامل الثبات للمقياس بطريقة التجزئة النصفية يساوي 0.78 وهو معامل ثبات مرتفع أيضاً ودال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وبهذا تأكدنا من ثبات وصدق مقياس الطمأنينة النفسية لاستخدامه في قياس الطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين الجزائريين.

10 - المجال الزمني والمكاني للدراسة:

تم إجراء الدراسة الميدانية على عينة من طلبة جامعة الجزائر 3-2-1.

وقد اعتمدنا اختيار العينة من هذه الجامعات لتكون نتائج البحث أكثر مصداقية وموضوعية وإمكانية تعميم النتائج.

أما الفترة الزمنية لتطبيق المقاييس على الطلبة فقد امتدت من تاريخ 24 ماي 2015 إلى غاية 18 جوان 2015.

11 - عينة الدراسة :

أخذنا عينة تتكون من طلبة جامعة الجزائر 1 و 2 و 3 والبالغ عددها 450 طالب وطالبة، استرجع من المقياس 409، وبعد فحصها ألغيت 13 لعدم صلاحيتها. وقد تم انتقاء عينة البحث بطريقة عشوائية من الجامعات المذكورة سابقاً.

12 - الأدوات الإحصائية:

مما لا شك فيه أن كل بحث ميداني يتطلب استخدام أساليب إحصائية ومحددة وخاصة به، وتمتاز هذه الأساليب في كونها قادرة على تفريغ البيانات إحصائياً، أما الأساليب المستعملة في هذا البحث هي : معادلة بيلاك لنسبة اتفاق آراء المحكمين النسب المئوية، المتوسط الحسابي، اختبار T. TEST لدراسة الفروق، إذ يعد هذا الاختبار من أكثر الاختبارات دلالة وشيوعاً في الأبحاث النفسية والتربوية، ويهدف هذا الاختبار لمعرفة ما إذا كانت الفروق بين المتوسطات حقيقية يمكن أن ننسبها إلى متغيرات معينة أم أنها ترجع للصدفة وحدها كما اعتمدنا في حساب الصدق والثبات على معامل الارتباط بيرسون معامل الارتباط سبيرمان براون، معامل ألفا كرونباخ كما اعتمدنا على برنامج (SPSS) نظام لزوم الإحصائية الاجتماعية في تحليل البيانات الإحصائية.

13- عرض ومناقشة نتائج الفرضيات :

جدول رقم (04) يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	149	43.18 %
أنثى	196	56.81 %
المجموع	345	100 %

من خلال جدول التوزيع الإحصائي الخاص بمجموع أفراد العينة حسب الجنس نلاحظ أنه يوجد تباعد في نسبة الإناث والذكور 56.81 % إناث و 43.18 % ذكور وقد يعود هذا إلى نسبة النجاح في البكالوريا بالنسبة للإناث أكثر من الذكور وإن الإناث تميل إلى دراسة هذه التخصصات أكثر من الذكور .

جدول رقم (05) يبين توزيع أفراد العينة حسب الجامعة

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
جامعة الجزائر 1	99	28.69 %
جامعة الجزائر 2	137	39.71 %
جامعة الجزائر 2	109	31.59 %
المجموع	345	100 %

يمثل الجدول توزيع أفراد العينة على الجامعات الثلاثة جامعة الجزائر 1 ' 2 ' 3 حيث احتوت عينة الدراسة على الطلبة الذين يزاولون دراستهم بهاته الجامعات ' حيث كان عدد الطلبة من جامعة الجزائر 01 99 طالب وطالبة أي بنسبة 28.69 % و 137 طالب وطالبة من جامعة الجزائر 02 أي بنسبة 39.71 % وقد يرجع هذا الارتفاع إلى ارتفاع نسبة نجاح التلاميذ في البكالوريا ' و 109 طالب وطالبة من جامعة الجزائر 03 أي بنسبة 31.59 % .

جدول رقم (06) يبين توزيع أفراد العينة حسب نوع التخصص

نوع التخصص	التكرار	النسبة المئوية
الصيدلة	54	15.65 %
طب	45	13.04 %
علم النفس	67	19.42 %
لغات	70	20.28 %
علوم الإعلام و الاتصال	53	15.36 %
علوم تجارية	56	16.23 %

الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين

المجموع	345	% 100
---------	-----	-------

من خلال جدول التوزيع الخاص بتوزيع أفراد العينة حسب نوع التخصص نلاحظ أن هناك تقارب بين نسبة الطلبة في تخصص علم النفس واللغات وهي أكبر من نسبة الطلبة في الصيدلة والطب وعلوم الإعلام والعلوم التجارية قد يعود هذا إلى تفضيل الطلبة المتوجهين إلى الجامعة هذه التخصصات عن التخصصات الأخرى .

جدول رقم (07) يبين توزيع أفراد العينة ذكور حسب مكان الإقامة

مكان الإقامة	التكرار	النسبة المئوية
مع الأهل	83	% 55.70
الحي الجامعي	66	% 44.30
المجموع	149	% 100

يمثل الجدول توزيع أفراد العينة الذكور حسب نوع الإقامة حيث احتوت الدراسة على الطلبة المقيمين في الحي الجامعي والطلبة المقيمين مع الأهل ' وقد كان عدد الذكور المقيمين مع الأهل 83 طالب أي بنسبة % 55.70 والمقيمين في الحي الجامعي 66 طالب أي بنسبة % 44.30 وهما نسبتان متقاربتان .

جدول رقم (08) يبين توزيع أفراد العينة الإناث حسب مكان الإقامة

مكان الإقامة	التكرار	النسبة المئوية
مع الأهل	108	% 55.10
الحي الجامعي	88	% 44.90
المجموع	196	% 100

يمثل الجدول توزيع أفراد العينة إناث حسب نوع الإقامة بحيث احتوت الدراسة على الطلبة المقيمين في الحي الجامعي والمقيمين مع الأهل وقد كان عدد الإناث المقيمين مع الأهل 108 أي بنسبة % 55.10 والمقيمين في الحي الجامعي 88 طالبة أي بنسبة % 44.90 وهما نسبتان متباعدتان نسبياً وقد يرجع هذا إلى تفضيل الطالبة الدراسة بالجامعة القريبة من مقر السكن .

عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

جدول رقم (09) خاص بالفرضية الأولى يبين الفروق بين الذكور والإناث في مقياس الضغوط النفسية

المتغيرات	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	متوسط الدلالة
-----------	--------	---------	-------------------	-------------	---	------------------

الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين

الضغوط النفسية	الذكور	149	86.70	9.79	343	1.58	دالة
	الإناث	196	74.82	14.96			

ينتضح من تحليل الجدول انه يوجد اختلاف بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للذكور والإناث في مقياس الضغوط وقيمة T للفروق دالة إحصائياً حيث نجد $I = 1.58$ ومنه تحقق الفرضية البديلة ورفض الفرضية الصفرية أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

تنص هذه الفرضية على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس ' وعليه تحقق الفرضية

إن النتيجة المتوصل إليها من خلال البحث في إطار الفرضية الأولى تتماشى والنتيجة التي توصل إليها محمد محمد جاسم (2004) في دراسته التي كانت تهدف إلى دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين ومن أبرز النتائج التي توصل إليها وجود فروق دالة إحصائياً في درجات أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس .

وتتفق هذه النتيجة كذلك مع النتيجة المتوصل إليها من طرف الدخان والحجار في دراستهم التي كانت تهدف إلى دراسة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية ' حيث توصل الباحثان إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور

إن هذه النتيجة المتوصل إليها من خلال البحث في إطار الفرضية الأولى لا تتماشى والنتيجة التي توصلت إليها نوال السيد (2009) التي كانت تهدف إلى دراسة الضغط النفسي وتأثيره على الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا (2009). وتوصلت الباحثة على إثرها إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الضغط النفسي .

هذه النتيجة لا تتفق أيضاً والدراسة التي قام بها البنا أنور حول المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة ' وتوصلت النتائج إلى أن المواقف الانفعالية في المرتبة الأولى ثم المواقف الدراسية والشخصية ثم تلتها المواقف الصحية والاقتصادية ' ثم أخيراً كانت المواقف الأسرية والاجتماعية ' كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المواقف الحياتية الضاغطة تعزى لمتغير الجنس .

من خلال ما سبق يرى الباحث انه توجد فروق بين الجنسين في الضغط النفسي في الأحداث الضاغطة أو الضغوط النفسية لا يتقبلها الذكور كما تتقبلها الإناث ' كما انه يوجد اختلاف في أسلوب مواجهة الضغوط النفسية من طرف الجنسين

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين

جدول رقم (10) اختبار ANOVA (تحليل التباين) للفروق بين المتوسطات حسب نوع التخصص عند العينة في مقياس الضغوط النفسية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة
داخل المجموعات	480.24	5	104.052	0.81	غير دالة
بين المجموعات	43000.67	339	205.164		
التباين الكلي	43480.81	344			

يوضح تحليل التباين لعامل واحد قيمة F في درجات الضغوط النفسية 0.81 وهي قيمة غير دالة ' وعليه نقول أن درجة الضغوط النفسية بين أفراد العينة لا تختلف حسب نوع التخصص ومنه عدم رفض الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي

مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

تنص هذه الفرضية أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص الدراسي وعليه تحقق فرضية البحث .

إن النتيجة المتوصل إليها من خلال البحث في إطار الفرضية الثانية تتماشى والنتيجة التي توصل إليها دخان والحجار 2006 في دراستهم التي كانت تهدف إلى دراسة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي .

وتتفق هذه النتيجة كذلك مع النتيجة المتوصل إليها من طرف محمد في دراسته التي كانت تهدف إلى دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نوع الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (محمد 2004).

كما تتماشى نتيجة دراستنا هذه مع النتيجة المتوصل إليها من طرف حسن محمد عبد الله (2004) ' في دراسته التي كانت تهدف إلى دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين. وكانت تهدف كذلك إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى الطلبة وعلاقتها بمستوى الصلابة لديهم وتوصلت إلى نتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص الدراسي لصالح الطلبة العلميين .

إن هذه النتيجة المتوصل إليها من خلال البحث في إطار الفرضية الثانية لا تتماشى والنتيجة التي توصل إليها

الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين

حكمت عبدالله من خلال دراسته التي تهدف إلى دراسة حول العلاقة بين الضغوط النفسية والالتزام الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين وتوصل الباحث في نتائج دراسته إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغيرات التخصص الدراسي حكمت عبدالله (2007) .

إذن من خلال ما سبق تحقق فرضية البحث أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي قد يرجع إلى عدم تشابه التخصصات التي تدرس بجامعة الجزائر 1.2.3 وإلى عدم تشابه ظروف الدراسة وممكن عدم تعرض الطلبة إلى نفس الضغوط النفسية . عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

جدول رقم (11) يبين الفروق بين المقيمين مع الأهل والمقيمين في الحي الجامعي في مقياس الضغوط النفسية

المتغيرات	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	المقيمين مع الأهل	88.87	14.61	343	1.56	دالة
	المقيمين في الحي الجامعي	63.51	10.21			

يتبين لنا من خلال الجدول أنه يوجد اختلاف بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للطلبة المقيمين مع الأهل والطلبة المقيمين في الحي الجامعي في مقياس الضغوط النفسية وقيمة T للفروق دالة حيث وجد أن $T = 1.56$ ومنه رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير مكان الإقامة لصالح الطلبة المقيمين مع الأهل مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

تنص هذه الفرضية أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير مكان الإقامة بالحي الجامعي أو الإقامة مع الأهل وعليه فإن فرضية البحث تحققت . إن النتيجة التي تم التوصل إليها في إطار هذا البحث تتماشى والنتيجة التي توصل إليها بعض الباحثين ' حيث توصلت نتائج الدراسة مرضي حمد عابد 1996 إلى أن طلاب الجامعة الذي يقيمون بالأحياء الجامعية كانوا أكثر إحساساً بالضغوط النفسية من وحدة واكتئاب وانخفاض التوافق مع الحياة الضاغطة (مرضي حامد عابد 1996).

وتوصلت كذلك نتائج كريستس ويلز Christy wills (1995) حول تأثير إقامة بعض طلبة جامعة

الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين

جورج واشنطن بالولايات المتحدة الأمريكية في المدن الجامعية على بعض متغيرات الشخصية إلى وجود علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات وانخفاض القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وانخفاض مستوى التحصيل عند الطلبة المقيمين بالمدن الجامعية.

وتتفق هاته النتيجة كذلك مع النتيجة المتوصل إليها من طرف محمد (2004) في دراسته التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي حيث توصل إلى وجود فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط تبعاً لمتغير السكن.

إذن تحقق فرضية البحث أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير مكان الإقامة، قد يرجع هذا إلى سوء ظروف الإقامة في الأحياء الجامعية، وعدم تعرض الطلبة المقيمين في الأحياء الجامعية والمقيمين مع أهلهم إلى نفس الضغوط النفسية واختلافها في الحدة والدرجة.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

جدول رقم (15) يبين الفروق بين الذكور والإناث في مقياس الطمأنينة النفسية:

المتغيرات	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	مستوى الدلالة
الطمأنينة	الذكور	149	152.36	19.78	1.29	دالة
النفسية	الإناث	196	111.65	14.95		

يتضح لنا من تحليل الجدول أنه يوجد اختلاف جوهري بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للذكور والإناث في مقياس الطمأنينة النفسية، وقيمة T للفروق دالة إحصائية حيث وجد $T = 1.29$ ، ومنه رفض الفرضية الصفرية، وقبول الفرضية البديلة أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الطمأنينة النفسية تبعاً لمتغير الجنس.

مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

تنص هذه الفرضية أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الطمأنينة النفسية تبعاً لمتغير الجنس، فإن فرضية البحث تحققت. إن النتيجة المتوصل إليها من خلال هذا البحث تحققت. إن النتيجة المتوصل إليها من خلال هذا البحث في إطار الفرضية الخامسة تتماشى والنتيجة التي توصل إليها مدحت عبد الحميد 1990 إلى الطمأنينة النفسية لدى الذكور أكثر منها عند الإناث، لأن التركيب النفسي لدى الذكر

الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين

يختلف عن التركيب النفسي للأنثى بمعنى أن السمات الشخصية للذكر عامة تؤهله لأن يبدو مطمئناً نفسياً يفوق مستوى طمأنينة الأنثى فهو يبدو واثقاً من نفسه معتمداً عليها في وسعه أن يفعل ما يريد لديه الحرية الخاصة في أقواله وأفعاله ومعظم سلوكياته إذا ما قرن مع الأنثى.

هذا الإحساس بالتحريّر يعتقل شخصية الذكر ليصبح رجلاً يعتقد به هذا من شأنه أن يجعل الذكر يبدو مطمئناً بصورة أفضل من الأنثى حتى بعد الفترة التي انتزعت فيها الفتاة بعض حقوقها. باعتبارها نصف المجتمع إلا أنها لم تستطع أن تبلغ الرجل. ولا يرجع ذلك لسمو الذكر عن الأنثى لكن يمكن تفسيره من الجهة النفسية باعتبار السمات الشخصية على أنها بعض مكونات البناء النفسي للفرد، فإن هذا البناء لدى الذكور يؤهله لأن يتوافق ويطمئن بصورة أجود من الأنثى (مدحت عبد الحميد، 1990).

عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

جدول رقم (14): اختبار ANOVA (تحليل التباين) للفروق بين المتوسطات حسب التخصص عند العينة في مقياس الطمأنينة النفسية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	متوسط الدلالة
داخل المجموعات	1055.807	5	155.171	0.65	غير دالة
بين المجموعات	124553.701	339	301.617		
التباين الكلي	125609.51	344			

يظهر من خلال الجدول السابق أن قيمة F في درجات الطمأنينة النفسية 0.65 وهي قيمة غير دالة وعليه نقول أن درجة الطمأنينة النفسية بين أفراد العينة لا تختلف حسب نوع التخصص، وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية لمقياس الطمأنينة النفسية لدى الطلبة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي، وإن قيمة F المحسوبة لكل تخصص حسب الترتيب: الترجمة، طب، علم النفس، لغات، علوم الإعلام، علوم اقتصادية، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على هذه التخصصات.

مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

تنص هذه الفرضية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الطمأنينة النفسية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي فإن فرضية البحث لم تتحقق.

لقد كشفت المعالجة الإحصائية عن عدم وجود فروق بين درجات أفراد العينة في مقياس الطمأنينة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.

يمكن تفسير نتائج الفرضية السادسة على ضوء الأطر النظرية والنظريات التي تناولت الحاجات والدوافع

الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين

بالدراسة ومنها الحاجة إلى الأمن فقد بينت أن إحساس الفرد بالاطمئنان والأمن النفسي والسكينة النفسية يبدأ منذ ولادته ويعتمد على مدى إشباع الحاجات الفسيولوجية للفرد ومن بعدها الحاجات الاجتماعية ومن بعدها الحاجات النفسية كما أنه هناك العديد من العوامل التي تؤثر على الفرد نذكر منها على سبيل المثال الحصر أساليب التنشئة الاجتماعية والمناخ الأسري والمدرسي والجامعي والتعرض للإحباط والصراع النفسي وغيرها من العوامل المؤثرة على مستوى الشعور بالطمأنينة النفسية .

وهذا ما يمكن تعميمه على طلبة التخصصات الأخرى سواء كن في تخصصات علمية أو تخصصات أدبية ويكون من الطبيعي عدم وجود فروق بين الطالبات في التخصصات في درجاتهم في مقياس الطمأنينة النفسية تعزى إلى التخصص الدراسي .

وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة الحلفاوي 1993 من عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب وطالبات الأقسام الأدبية والعلمية في الطمأنينة النفسية وذلك على مقياس ماسو للطمأنينة الانفعالية . عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة:

جدول رقم (15) يبين الفروق بين المقيمين مع الأهل والمقيمين في الحي الجامعي في مقياس الطمأنينة النفسية

المتغيرات	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	مستوى الدلالة
الطمأنينة النفسية	المقيمين مع الأهل	191	108.564	18.602	343	2.12
	المقيمين في الحي الجامعي	196	111.65	12.049		

يتبين لنا من خلال الجدول أنه يوجد اختلاف بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للطلبة المقيمين مع الأهل والطلبة المقيمين في الحي الجامعي وأن قيمة T المحسوبة بلغت 2.12 وهذا يعني أنها أكبر من قيمة T الجدولة وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية لمقياس الطمأنينة النفسية بين الطلبة المقيمين مع الأهل والطلبة المقيمين في الحي الجامعي .

مناقشة نتائج الفرضية السادسة :

تنص هذه الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الطمأنينة النفسية تبعاً لمتغير مكان الإقامة وعليه تحقق الفرضية.

إن النتيجة المتوصل إليها من خلال البحث في إطار الفرضية السابعة تتماشى والنتيجة التي توصل إليها جمال الليل (1996) الذي قام بدراسة بعض المتغيرات المرتبطة بالطمأنينة النفسية مع المجتمع الجامعي لطلبة وطالبات جامعة الملك فيصل، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الطمأنينة النفسية لصالح الطلبة المقيمين مع الأهل.

إذ تحققت فرضية البحث التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة أفراد العينة في مقياس الطمأنينة النفسية بين الطلبة المقيمين بالحي الجامعي والطلبة المقيمين مع الأهل، قد يرجع هذا إلى أن ظروف الحياة في الأحياء الجامعية غير ملائمة للطلاب كي يتحصل على قدر كافي من الطمأنينة النفسية عكس الحياة مع الأهل ووسط المجتمع القريب من الطالب استنادا إلى قول محمد الخطيب الذي أرجع زيادة ثقة وطمأنينة الفرد وازدياد شعوره بالأمن وانتمائه إلى أسرة وجماعة تتقبله وتحقق له مكانة اجتماعية فيها، حيث عن طريق هذا الانتماء يستطيع إشباع حاجاته الجسمية والنفسية والاجتماعية وهذا من الدلائل الأساسية لتحقيق وتدعيم صحته النفسية.

إضافة إلى أن جو الإقامة الجامعية يشعر الطالب المقيم بقدر منخفض من الحرية حيث يعيش بين الإقامة والجامعة وتصرفاته وسلوكاته ومسؤولياته تخضع لقوانين وشروط محددة فضلا على أن الطالب يبقى دائما مرتبطا بأسرته وعاداته وتقاليده ومتعلقا بأهله خاصة أمه وأبيه.

مناقشة نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أن للضغوط النفسية علاقة بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين .

وهذا يدل على أنه كلما قلت الضغوط النفسية عند الطلبة الجامعيين اطمأنوا أكثر وارتفعت طمأنينتهم وكلما ارتفعت الضغوط وزادت قلت طمأنينته النفسية .

ومن هنا يتبين صحة الفرضية وهو يعني أن الطالب الذي لديه مستوى مرتفع من الضغوط النفسية ستنخفض ويقل مستوى الطمأنينة النفسية . هذا يعني أن الضغوط النفسية تفرض على الطالب أن يكون متجها بقواه العقلية وطاقته النفسية وحواسه إلى أسباب ومصادر الضغوط النفسية وإلى مواجهتها والتكيف معها مما يجعل من الصعب عليه أن يصل إلى طمأنينته النفسية كما أن الضغوط النفسية تؤدي إلى ظهور نوع من المضايقة والإحباط والتثبيط مما يؤثر سلبا في الحالة النفسية وعليه تنخفض ويقل مستوى الطمأنينة النفسية .

خاتمة

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة الجزائر 3-2-1 مع التأكيد على الحاجة إلى برامج إرشادية فعالة وذلك من خلال التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الجزائر 3-2-1 الأكثر انتشارا عندهم مع إظهار الضوء على دلالات الفروق بين الضغوط النفسية والطمأنينة النفسية وفقا لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي ومكان الإقامة والجامعة .

بناء على ما تقدم تتبين أهمية الدراسة الحالية في كونها دراسة وصفية تحليلية تمثل أساس لما بعدها من الدراسات وتزود المختصين بوصف علمي على معاناة الطلبة الجامعيين من الضغوط النفسية وعلاقتها

الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين

بالطمأنينة النفسية مع مقترحات الإجراءات الممكنة اتخاذها ولتحقيق أهمية الدراسة والإجابة على تساؤلاتهم إجراء دراسة استطلاعية على 62 طالب وطالبة في جامعة الجزائر 2 ' وتكون العينة النهائية من 345 طالب وطالبة وبعد تطبيق أدوات الدراسة (مقياس الضغوط النفسية ومقياس الطمأنينة النفسية) ثم جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا وخرجنا بعدد من النتائج أهمها :

- وجود علاقة طردية بين الضغوط النفسية والطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة الجزائر 2-1-3 .
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الضغوط النفسية بين درجات أفراد العينة تبعا لمتغير الجنس .
 - لا توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية تبعا لمتغير التخصص .
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية تبعا لمتغير مكان الإقامة لصالح الطلبة المقيمين مع الأهل .
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجامعة .
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الطمأنينة النفسية تبعا لمتغير الجنس .
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الطمأنينة النفسية تبعا لمتغير التخصص الدراسي .
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الطمأنينة النفسية تبعا لمتغير مكان الإقامة .
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الطمأنينة النفسية تعزى لمتغير الجامعة .
- قائمة المراجع :

- 1- احمد محمد الطيب 1999: الإحصاء في التربية وعلم النفس، ط1، الإسكندرية، مصر.
- 2- احمد عبد الخالق 1999 : الصدمة النفسية ' مطبوعات جامعة الكويت ' مجلس النشر العلمي ' الكويت.
- حامد عبد السلام زهران 1997: الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
- 3- انور البنا (2008) : المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الاقصى بمحافظة غزة ' مجلة جامعة الاقصى ' المجلد 12 ' العدد 2 .
4. الامارة سعد (1995) : علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة ' اطروحة

دكتوراه غير منشورة ' كلية التربية .

5- إبراهيم وجيه محمود، عبد الحليم منسي، احمد صالح، علم النفس التعليمي، ط1، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية، مصر.

6- اسماعيل نبيه 1980 : دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبطة بالصحة النفسية السليمة لدى طلاب الجامعة ' رسالة دكتوراه غير منشورة ' كلية التربية جامعة عين الشمس .مصر.

7. حسن محمد عبدالمعطي (1994) : ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها - دراسة حضارية مقارنة على المجتمع المصري والاندونيسي - المجلة المصرية للدراسات النفسية ' العدد 08 ' القاهرة ' مصر.

8. حسن محمد عبدالمعطي (1992) : ضغوط الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية ' المجلة المصرية للدراسات النفسية ' العدد 07 ' القاهرة ' مصر.

9. عبد الباسط إبراهيم 2003: مقياس ضغوط الدراسة، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.

10- عسكري علي 1998: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها .دار الكتاب ،القاهرة .

11- زهران حامد 1989 الأمن النفسي دعامة اساسية للأمن القومي العربي مجلة دراسات تربوية .المجلد 4 الجزء 19 .

12- زاويلف مهدي الطروانة تحسين (1998) : منهجية البحث طبعة 1 ' دار الفكر العربي ' عمان الأردن .

13- القريطي عبدالمطلب الشخص عبدالعزيز 1996 : مقياس الصحة النفسية للشباب - المعايير البيئية المصرية السعودية ' مكتبة الانجلو مصرية ' مصر .

14- القريطي عبدالمطلب 1998 : في الصحة النفسية ط1 دار الفكر العربي .بيروت .لبنان .

15- ليونارد بون 2003 : مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ترجمة وإعداد عبد السلام علي ، مكتبة النهضة العربي، مصر.

16- الشخص عبدالعزيز ' القريطي عبدالمطلب 1992 : دراسة للعلاقة بين كل من الصحة النفسية والاعتراب والقيم لدى عينة من الشباب الجامعي ' مجلة كلية التربية العدد 16 الجزء 01 جامعة عين شمس ' مصر.

17- الشرقاوي انور 1996 : استبيان الحاجات النفسية للشباب ' كراسة التعليمات ط4 مكتبة الانجلو مصرية ' القاهرة .

18- محمد محمد جاسم 2004 : مشكلات الصحة النفسية ،أمراضها وعلاجها ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ،عمان الأردن.

19- محمد الطاهر الطيب 1981 : اختبار تأكيد الذات تعليمات الاختبار دار المعارف .ط1 مصر.

الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين

- 20- محمد مرسي ' محمد كمال 1986 : الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام . دار القلم الكويت .
- 21- مدحت عبد الحميد عبد اللطيف 1990: الصحة النفسية والتفوق الدراسي، دار النهضة العربية، بيروت لبنان بدون طبعة.
- 22- مخيمر عماد محمد (2003) : ادراك الاطفال للامن النفسي من الوالدين وعلاقته بالقلق واليأس ' دراسة نفسية ' مجلد 13 ' العدد 04 ' مكتبة الانجلو مصرية ' القاهرة ' مصر .
- 23- نوال السيد (2009) : الضغط النفسي وتأثيره على الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على البكالوريا ' ماجستير غير منشورة ' جامعة الجزائر.
- 24- كاظم محمد ابراهيم (1986) : التطير في قيم الطلبة ' دراسات تتبعية لقيم الطلبة في 05 سنوات ' الانجلو مصرية ' القاهرة ' مصر .
- 25- البدري فوزية (2004) : مشكلات الصحة النفسية اضرارها وعلاجها ' ط. ' دار الثقافة للنشر والتوزيع ' عمان الاردن .
- 26- الجميلي حكمت عبدالله (2001) : الالتزام الديني وعلاقته بالامن النفسي لدى الطلبة الجامعيين ' رسالة دكتوراه غير منشورة ' كلية الاداب ' جامعة صنعاء ' اليمن
- 27- الانصاري سامية 1989 : الامن النفسي للطفل في العامين الاوليين وعلاقته بالرضاعة الطبيعية وعدد من المتغيرات الاجتماعية مجلة البحث في التربية وعلم النفس كلية التربية جامعة المنيا ' المجلد الثاني العدد 3 (ص 68 - 80) .
- 28- فوزي محمد الهادي 2005 : الضغوط الأسرية من منظور الخدمة الاجتماعية ، الناشر . دار القاهرة . مصر.
- 29- سمير شيخاني 2003 : الضغط النفسي . طبيعته ، أسبابه ، المساعدة الذاتية . المدارة ، ط1 . دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 30- وليد سالم محمد الحلفاوي (2006) مستحدثات تكنولوجيا التعليم في عصر المعلوماتية ' ط1 ' دار الفكر الأردن .
- 31- ناهد الخرشي (2007) : اثر القرآن الكريم في الامن النفسي ' مكتبة الرياض ' السعودية .
- 32 Kline '1991 M the long shadow of marital conflict. A model of children's psidevorce adjustment' N.Haven VSA. Journal of marriage and the family.
- 33- Pierre loo et autre: les stress permanant- reaction' adaptation de

l'organisme aux aleas existentiel 3^{eme} ed.paris et MASSOM'2003'

34-Servant dominique 'pratique en psychotherapie gestion du stress et de l'anscté 'concept medicaux et psychologique- diagnostic' prise en charge et traitement' paris.2000