

مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي

The Level of Psychological Health Among Students of El-Oued University

د/ الزهرة الأسود¹

¹ جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي، الجزائر

✉

مستخلص البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الوادي، والكشف عن ما إذا كانت هناك فروقا في مستوى الصحة النفسية لديهم تعزى إلى المتغيرات (الجنس، التخصص الدراسي، المستوى الدراسي)، وقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتكوّنت العينة من (٨٠) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية ذات التوزيع المتساوي، كما تم تبني مقياس الصحة النفسية (القيصري والشخص، ١٩٩٢)، وقد أظهرت النتائج أنّ مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة كان مرتفعا، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة باختلاف جنسهم، وتخصصهم الدراسي، ومستواهم الدراسي، وقد أوصت الدراسة بضرورة تعزيز الصحة النفسية للطلاب الجامعي، لما لها من انعكاس على سمات شخصيته.

الكلمات المفتاحية: صحة نفسية؛ طلبة الجامعة؛ جامعة الوادي.

Abstract:

The study aimed at identifying the level of Psychological health in a sample of the students of El-oued University and to find out whether there were differences in the level of Psychological health due to the variables (sex, specialization, level of study).

The study followed the descriptive approach and it consisted of (80) students selected randomly and equally, as well. Then (Alqraiti et al, 1992) was adopted, The results has indicated that the level health among university students was high and there were no statistically significant differences amid Students with different sex, academic specialization, and their level of study. The study has recommended of the need to strengthen the psychological health of a university student, as it has reflection on the characteristics of his personality.

Keywords: Psychological Health; Students of University; El-Oued University.

مقدمة:

تمثل الصحة النفسية أهم المرتكزات التي تتمحور حولها حياة الأفراد، نظرا للتأثيرات الإيجابية أو السلبية التي تصبغ واقعهم المعاش، كما أنّ نهضة أي مجتمع تعتمد بالأساس على مدى سلامة وعافية أفرادها، وهذا يعتبر بمثابة القاعدة الصحية لتحقيق جودة الحياة النفسية للأفراد والمجتمعات.

وإنّ الاهتمام بالصحة النفسية وتعزيزها لدى المتدربين، يمثل صمّام أمان ضد الأخطار والحوادث والانحرافات التي تهدّد سلامتهم العقلية والنفسية والجسدية، ويساهم في تنشئتهم تنشئة إيجابية قائمة على الإنجاز والعطاء والفعالية.

كما أنّ العلاقة التربوية بين المدرس والطالب القائمة على الاحترام المتبادل تلعب دورا كبيرا في تعزيز الصحة النفسية لديهما، والطالب الذي لا يحظى باحترام أستاذه وثقته، يفقد توازنه النفسي ويصيبه الإحباط، مما قد يؤدي به إلى ممارسات غير تربوية

كالعنف، والغش في الامتحانات، والغياب المتكرّر، وما إلى ذلك، فالصحة النفسية للطالب تتحقّق عندما تنعدم المواقف السلبية المسيّبة لتلك الممارسات والمشكلات.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

إنّ هدف أي مجتمع بشري هو توفير الأمن والسلم بين أفرادهِ، وتلبية احتياجاتهم ومتطلباتهم بإدماج أولئك الأفراد ضمن مؤسساتهِ وهياكلهِ، فيعيشون حياة اجتماعية مبنية على التفاعل الإيجابي، وتربطهم شبكة علاقات اجتماعية تظهر تماسك المجتمع وسلامة بنائه، كما تظهر مدى انسجام أفرادهِ فيما بينهم، وتوافقهم على المستويين النفسي والاجتماعي.

ومن صالح مؤسسات التنشئة الاجتماعية أن تحقّق للأفراد توافقهم النفسي والاجتماعي، وأن تهتم بتعزيز صحتهم النفسية، وأن تدعمهم في كل مجال ينتمون إليه، حتى يتمكنوا من خدمة مجتمعهم وتطويره، والنهوض به نحو مصاف المجتمعات المتقدمة.

من هذه المؤسسات نجد المدرسة؛ هذه الأخيرة تهتم بتعزيز الصحة النفسية لدى جميع منتسبيها من تلاميذ ومدرسين وموظفين على اختلاف مستوياتهم ومهامهم، حيث يشكّل المدرس العنصر الحاسم في قاعة الدرس، وخلال النشاط الدراسي في تحديد نوعية الحياة المدرسية لتلاميذه، ومدى قدرته على تنمية صحتهم النفسية، ولا يقتصر الأمر على العلاقات والتفاعلات الصقيّة التي يحدثها المدرس، بل هو مشروط كذلك بنوعية إدارته للعملية التعليمية-التعلّمية ذاتها.. ذلك ما يعزّز بالطبع ثقتهم بأنفسهم، ويدعم أناهم ويقوّيه، مما يشعر التلميذ بالقدرة على السيطرة على واقعه وعالمه.(حجازي، ٢٠٠٤)

والحديث لا يقتصر على مدارس التعليم العام فقط، بل ينجرّ الأمر كذلك على مؤسسات التعليم العالي من حيث سعيها إلى تعزيز الصحة النفسية لدى طلابها، وتوفير لهم كل سبل الأمن والتوافق من أجل دفعهم إلى الإنجاز الأكاديمي، وبناء شخصيات متفاعلة مع التطوّرات الحاصلة في المجتمع.

إنّ الاهتمام بالصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، أصبح من الضروري بمكان خصوصا مع ازدياد انتشار الاضطرابات والأمراض التي تصيب الناس، في ظل مختلف الظروف الاجتماعية والاقتصادية التي يعيشونها ويواجهونها، فالصحة النفسية تساعد الطالب على زيادة وعيه بذاته، وإدراكه لسلوكاته، وتنمية شعوره بالاستقلالية، والتزامه بالمسؤولية الاجتماعية في تعامله مع مجتمعه.

كما تعتبر الصحة النفسية لدى الطالب عاملا رئيسا للتفوق في التحصيل الدراسي، فتمتعه بها يساعده على تركيز انتباهه في عملية التعلّم، وينبّي دافعيته للإنجاز، والاستفادة بكل طاقاته في الدراسة والتحصيل.

هذا؛ ويفيد امتلاك الطالب الجامعي لصحة نفسية سليمة في زيادة شعوره بالكفاءة الذاتية والثقة بالنفس، وقدرته على التفاعل الاجتماعي، وإكسابه نضجا انفعاليا يمكنه من ضبط النفس، ويساعده على توظيف طاقاته وإمكاناته في أعمال مشبعة، وتحزّره من الأعراض العصبية، وتعزيز مواقفه الإنسانية، وتمسّكه بنظام من القيم، وتقبله لذاته وأوجه القصور العضوية لديه، وهذا ما سيتم الكشف عنه من مؤشرات للصحة النفسية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، لإيلاء مجال الصحة النفسية الأهمية الكافية في الوسط الجامعي.

وعليه، تطرح الدراسة تساؤلاتها على النحو الآتي:

- ١- ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي باختلاف جنسهم؟
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي باختلاف تخصصهم الدراسي؟
- ٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي باختلاف مستواهم الدراسي؟

أهداف الدراسة:

تحدّد أهداف الدراسة الحالية، بما يأتي:

- ١- التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي.
- ٢- الكشف عن ما إذا كانت هناك فروقا في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي تعزى إلى المتغيرات (الجنس، التخصص الدراسي، المستوى الدراسي).

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في كونها تتناول موضوع "الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة"، حيث تشكّل الصحة النفسية عاملا مهماً يساهم في زيادة فعالية الذات لدى الطالب الجامعي، ورفع مستوى دافعيته وإنجازه الأكاديمي، لتحقيق النجاح والتفوق في حياته الدراسية.

ولأنّ الصحة النفسية هي مؤشر السوية في الشخصية الإنسانية، وجب على الأخصائيين النفسيين والمرشدين في المؤسسات التعليمية -لا سيما الجامعات- أن يهتموا بها، ويتفقدونها لدى الطلاب، لما لها من ضرورة في تكوين شخصياتهم، واتخاذ قراراتهم، وفي مواجبتهم لمتطلبات الحياة المعاصرة.

حدود الدراسة: تحدّدت الدراسة بالمحدّدات الآتية:

* الحد الموضوعي: اقتصرت الدراسة على معرفة مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

* الحد البشري: اقتصرت الدراسة على طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، وطلبة كلية التكنولوجيا.

* الحد المكاني: جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي (الجزائر).

* الحد الزمني: طبّقت الدراسة خلال الموسم الجامعي: ٢٠١٧/٢٠١٨.

مصطلحات الدراسة:

الصحة النفسية:

هي حالة يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا ويشعر بالسعادة والكفاية والراحة النفسية، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته واستثمار طاقاته، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وإدارة الأزمات النفسية، وتكون شخصيته سوية متكاملة ويكون سلوكه عاديا.(التميحي، ٢٠١٣، ٢٠)

وتعرّف الصحة النفسية إجرائيا بأنها تمتع الفرد ببعض الخصائص الإيجابية التي تساعد على حسن التوافق مع نفسه وبيئته(الاجتماعية والمادية)، وكذلك تحرره من الصفات السلبية أو الأعراض المرضية التي تعوق هذا التوافق.(القريطي والشخص، ١٩٩٢، ٩)

الخلفية النظرية للدراسة:

١- مفهوم الصحة النفسية:

تعتبر الصحة النفسية حالة من التكيف والتوافق والانتصار على الظروف والمواقف، يعيشها الشخص في سلام حقيقي مع نفسه وبيئته والعالم من حوله.(بطرس، ٢٠٠٨، ١٦)

كما تعدّ حالة من الرخاء يكون الفرد من خلالها على وعي بقدراته الخاصة، ويتعامل مع ضغوط الحياة بشكل جيد، ويعمل بصورة منتجة، ويساهم بفاعلية في مجتمعه.(Pua, Lai, Foong, & Che, 2015, 75)

وعليه، يتّضح أنّ الصحة النفسية هي حالة من الاستقرار والتوافق النفسي، يعيشها الفرد في تعامله وتفاعله مع البيئة الاجتماعية بإيجابية.

٢- مناهج الصحة النفسية:

يتّفق علماء النفس على ثلاث مناهج للصحة النفسية، يوضّحها(زهران، ٢٠٠٥، ١٢) على النحو الآتي:

أ. المنهج الإنشائي:

ويتضمن السعادة والكفاية والتوافق لدى الأسوياء العاديين، بغية الوصول بهم إلى أعلى مستوى من الصحة النفسية، ويتحقق ذلك عن طريق دراسة إمكانيات وقدرات الأفراد والجماعات، وتوجيهها التوجيه السليم.

ب. المنهج الوقائي:

ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية، ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى، ليقمهم من أسباب الأمراض النفسية بتعريفهم بها وإزالتها، وللمنهج الوقائي مستويات ثلاث: تبدأ بمحاولة منع حدوث المرض، ثم محاولة تشخيصه في مرحلته الأولى، ثم تقليل أثر إعاقته.

ج. المنهج العلاجي:

ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية، حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية.

٣- مرتكزات تحقيق الصحة النفسية:

يقترح كل من (الأحمد، ب س) و(القضاة والترتوري، ٢٠٠٦) بعض المرتكزات التي تعمل على تحقيق الصحة النفسية من وجهة نظر الدراسات النفسية الحديثة؛ وهي كما يلي:

١. إشباع الحاجات الأولية والشخصية:

إنّ حياة الإنسان -في مرحلة من المراحل- تكون غالبية على الدوافع والحاجات الأساسية والحاجات الفسيولوجية المترتبة على طبيعة تكوين الجسم؛ مثل حاجاته للطعام والماء...، ومنها حاجات نفسية اجتماعية تنشأ على اعتبار الفرد عضواً في الجماعات المختلفة خلال فترات حياته المختلفة.

٢. اكتساب العادات والمهارات السليمة التي تساعد على إشباع الحاجات:

وهي أمور يتعلمها الفرد في مراحل حياته المبكرة، لذا نجد أن الصحة النفسية أو التكيف أو الأمراض النفسية هي في الواقع محصلة لما مرّ بالفرد من خبرات وتجارب ومهارات اكتسبها من بيئته الأولى، وهذا يدلّ على أهمية التربية والتنشئة الاجتماعية وأثرها المهمّ على النفس، صحة ومرضا كما أكّدت على ذلك كثير من الدراسات النفسية.

٣. تقبّل الذات:

ويقصد بذلك أن يتقبّل الفرد ذاته بضعفها وقوتها، وأن يشعر بالرضا عن الحياة التي يعيشها في الحاضر، ويخطّط للمستقبل بما يتفق وما هو عليه حقيقة.

٤. القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية:

إنّ الشخص الصحيح هو الذي يستطيع أن يتحكّم في رغباته وأن يكون قادرا على إرجاء بعض حاجاته، والشخص المتمتّع بالصحة النفسية هو الذي يعتبر نفسه مسؤولا عن أعماله، ويتحمّل هذه المسؤولية عن طيب خاطر.

٥. القدرة على المواجهة:

أي مواجهة الصراعات والإحباطات والأزمات والشدائد التي يتعيّن على الفرد مواجهتها، وقد أشار إلى ذلك "شنايدرز" بالتكامل بين العواطف والتحكّم بالصراع والإحباط.

٦. التعاون والتفاعل "المبادأة":

إنّ الشخص السوي هو الذي يستطيع أن يحقّق الطبيعة الاجتماعية؛ وهي التعاون الذي يعتمد عليه الآخرون، كما أنه يقرر في الوقت نفسه حاجته إلى الآخرين، وحول ذلك أشار "مصطفى فهمي" إلى ضرورة التضحية وخدمة الآخرين، وجعلها من أهم سمات الشخص الذي يريد أن يتمتّع بالصحة النفسية.

والتفاعل شيء أساسي للصحة النفسية، وهذا ينبغي على إدراك الإنسان لما حوله، فبإدراك الفرد للواقع الاجتماعي حوله والتعامل المثمر معه ومواجهة ظروفه الطارئة بما يلزم، هذه كلها تؤلف طرقاً في مسألة التفاعل بين الفرد ومحيطه.

٧. المسايرة والمرونة:

وذلك لكي يتجنب الإنسان المصادمة والصراع مما يؤثر سلباً على حياته، فالمسايرة أو المسالمة تعني خضوع الفرد للظروف والأحوال التي يعيش فيها، فيسالم الجماعة ويخضع لنظمها، ويتكيف مع أهدافها.

أما المرونة فقريبة من المسايرة، إلا أنها تعني استجابة الفرد للمؤثرات الجديدة استجابات ملائمة، فالشخص غير المرن لا يتقبل أي تغيير يطرأ في حياته.

٨. المحافظة على الثبات الانفعالي:

إنّ نجاح الفرد يتطلب التوافق بين مطالب الواقع أو الحياة كلها، وبين قدرة الفرد على التوافق والانسجام بين دوافعه المختلفة، بحيث لا تتعارض بعض هذه الدوافع تعارضاً ظاهراً مع بعضها الآخر.

٩. اتخاذ أهداف واقعية:

وذلك أن يضع الفرد أهدافاً ومستويات للطموح ويسعى للوصول إليها، وحينئذ لا يكون البعد شاسعاً بين فكرة الشخص عن نفسه وبين الأهداف، ومستويات الطموح التي وضعها لنفسه.

١٠. العناية بالصحة الجسمية والبدنية:

إذ لا شك أنّ الصحة الجسدية والبرء من الأمراض العضوية ينتج أفعالاً نفسية من نوع خاص تعرف بالصحة النفسية.

الدراسات السابقة:

بعد مراجعة الأدب التربوي لموضوع الدراسة، توصلت الباحثة إلى جملة من الدراسات السابقة، والتي تم ترتيبها زمنياً على النحو الآتي:

تناول الحميري وإسماعيل (٢٠٠١) دراسة هدفت إلى معرفة علاقة الذكاء الوجداني بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة باليمن، وتكوّنت العينة من (٦٥٣) طالبا وطالبة، ومن بين النتائج المتوصل إليها أن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة متوسط، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى أفراد العينة باختلاف جنسهم.

كما بحثت دراسة الوشلي (٢٠٠٣) في الصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها وقوة تحمّل الشخصية، حيث بلغ حجم عينة الدراسة (٤٠٩) طالبا وطالبة من كليات (الشريعة والقانون، الآداب، العلوم، التربية، التجارة والاقتصاد، الطب والعلوم الصحية، الهندسة، الزراعة، الإعلام، اللغات)، وتوصّلت الدراسة إلى أن النسبة الأكبر من طلبة جامعة صنعاء يقعون في منطقة السلامة النفسية، ووجود فروق نوعية ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الصحة النفسية، وهذه الفروق لصالح الطلبة الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الكليات العلمية وطلبة الكليات الأدبية في الصحة النفسية.

وقد تناول بني يونس (٢٠٠٧) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستويات الصحة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية، وتكوّنت العينة من (١١٨) طالبا وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس "غولبيرغ ووليامز" لقياس الصحة النفسية، وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة الأردنية.

أما دراسة فقيه (٢٠٠٧) فقد هدفت إلى التعرف على واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة تلمسان، وطبّقت الدراسة على عينة من (٦٤٠) طالبا وطالبة، وتم التوصل إلى وجود فروق دالة إحصائية في الصحة النفسية باختلاف الجنس، والسنة الدراسية، والتخصّص الدراسي.

وتناول العمري (٢٠١٢) دراسة حول الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (٤٢٨) طالبا، وقد بلغ مستوى الصحة النفسية درجة متوسطة.

ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الصحة النفسية بين طلاب الصف الأول ثانوي وطلاب الصف الثاني ثانوي لصالح طلاب الصف الثاني الثانوي.

كما قام قمر (2016) بدراسة العلاقة بين الصحة النفسية والذكاء الوجداني لدى طلبة كلية مروي التقنية، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكوّنت العينة من (100) طالب وطالبة للعام الدراسي (2014-2015)، تم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية الطبقية، ووجدت الدراسة أنّ مستوى الصحة النفسية جاء بدرجة مرتفعة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تعزى لمتغيري (الجنس والتخصّص)، بينما وجدت فروق في متغير المستوى الدراسي وكانت لصالح المستوى الدراسي الثّاني.

وقد هدفت دراسة حيدر (2017) إلى التعرّف على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بالجامعة الأسمرية في ضوء بعض المتغيّرات، ولهذا الغرض اختارت الباحثة عينة مكوّنة من (77) طالبا وطالبة، واستخدمت مقياسا للصحة النفسية تم إعداده لهذا الغرض، ولقد تكشّفت النتائج عن الآتي: وجود انتشار للصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة بدرجة جيدة، عدم وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب في مقياس الصحة النفسية تعزى لمتغيّرات: الجنس، التخصّص العلمي، السنة الدراسية، وجود فروق جوهرية في درجات الطلاب في الصحة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

كما هدفت دراسة بلقندوز (2017) إلى التعرّف على واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم، ودراسة الفروق بين الطلبة فيما يخصّ الصحة النفسية على ضوء متغير الجنس، وذلك بإتباع المنهج الوصفي، واعتمدت الدراسة مقياس "كولديبرغ" للصحة النفسية الذي طبّق على عينة قدرها (55) طالبا وطالبة من تخصّص علم النفس، وأظهرت النتائج وجود مستوى عالي من الصحة النفسية لدى الطلبة، وأنّ الطالبات يتمتعن بمستويات مرتفعة من الصحة النفسية مقارنة بالذكور.

كما تناولت إقروفة(٢٠١٨) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي، تكوّنت العينة من(٩٤) تلميذاً، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى التلاميذ حسب الجنس والتخصّص الدراسي، لصالح الإناث والتخصّص العلمي.

أما دراسة بن صغير وبوداود(٢٠١٨) فقد هدفت إلى قياس مستوى الصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية وقسم علم النفس بجامعة الأغواط، وتكوّنت عينة الدراسة من(٢٠٠) طالبا وطالبة، وأظهرت النتائج أنّ طلبة كلية العلوم الاجتماعية وقسم علم النفس يتمتعون بمستوى فوق المتوسط من الصحة النفسية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة باختلاف جنسهم.

التعليق على الدراسات السابقة:

اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات المستعرضة في أنها تستهدف قياس مستوى الصحة النفسية لدى المتدرسين، بين طلاب جامعات وتلاميذ تعليم ثانوي.

كما اتّفتت الدراسة الحالية مع جميع الدراسات المستعرضة في اعتمادها على المنهج الوصفي، واستخدامها للاستبانة كأداة لجمع البيانات.

وتشير بعض الدراسات السابقة إلى وجود مستوى مرتفع من الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، كدراسة الوشلي(٢٠٠٣)، ودراسة قمر(٢٠١٦)، ودراسة حيدر(٢٠١٧)، ودراسة بلقندوز(٢٠١٧)، في حين وجدت باقي الدراسات المستعرضة مستوى متوسط إلى فوق المتوسط من الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

كما وجدت بعض الدراسات فروقا دالة إحصائية في بعض المتغيرات الديموغرافية ذات الصلة بالدراسة الحالية، كدراسة فقيه(٢٠٠٧)، ودراسة العمري(٢٠١٢)، ودراسة بلقندوز(٢٠١٧)، ودراسة إقروفة(٢٠١٨)، في حين انعدمت تلك الفروق في دراسة الحميري وإسماعيل(٢٠٠١)، ودراسة بن صغير وبوداود(٢٠١٨)،

أما دراسة الوشلي(٢٠٠٣)، ودراسة قمر(٢٠١٦)، ودراسة حيدر(٢٠١٧)، فقد توصلت إلى تحقق صحة بعض الفروض، ولم تتحقق صحة فروض أخرى.

وعلى ضوء هذا الاختلاف في نتائج الدراسات السابقة، ارتأت الدراسة الحالية كشف مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي، ومعرفة الفروق في بعض المتغيرات الديموغرافية التي تباينت نتائجها في الدراسات المستعرضة.

إجراءات الدراسة الميدانية:

منهج الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي؛ وهو الذي يدرس ظاهرة أو حدثا، أو قضية موجودة حاليا يمكن الحصول منها على معلومات تجيب عن أسئلة الدراسة دون تدخل الباحث فيها.(الأغا والأستاذ، ٢٠٠٠، ٨٣)

مجتمع الدراسة:

تحدّد مجتمع الدراسة بجميع طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي(الجزائر)، المسجلين في الموسم الجامعي: ٢٠١٧/٢٠١٨.

عينة الدراسة:

أ. عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكوّنت عينة الدراسة الاستطلاعية من(٣٠) طالبا وطالبة من جامعة الوادي، تم اختيارهم بطريقة عشوائية لتقنين أداة الدراسة، وكذلك للتحقق من صلاحيتها عند التطبيق على العينة الأساسية.

ب. عينة الدراسة الأساسية:

تمّ اللجوء إلى حصر العينة بطريقة عشوائية ذات التوزيع المتساوي، نظرا لصعوبة ضبطها بطريقة عشوائية طبقية، فقد تمّ توزيع(٨٠) نسخة من الاستبيان في كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية وكلية التكنولوجيا، على طلبة السنة الأولى ليسانس وطلبة السنة الأولى ماستر من الجنسين بالتساوي.

والجدول الموالي يوضّح توزيع العينة:

جدول (١) توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة

المتغير	الفئة	العدد	(النسبة%)
الجنس	ذكور	٤٠	٥٠
	إناث	٤٠	٥٠
التخصّص الدراسي	علمي	٤٠	٥٠
	أدبي	٤٠	٥٠
المستوى الدراسي	الأولى ليسانس	٤٠	٥٠
	الأولى ماستر	٤٠	٥٠
المجموع		٨٠	١٠٠

يتّضح من الجدول أعلاه تساوي التوزيع في العينة، حسب متغيرات الدراسة (الجنس، والتخصّص الدراسي، والمستوى الدراسي).

أداة الدراسة:

تمّ تبنيّ مقياس الصحة النفسية من إعداد (القريطي والشخص، ١٩٩٢). وقد تمّ تعديل فقراته -حسب أغراض الدراسة- وتقليصها إلى (٧٠) فقرة، موزّعة على سبعة أبعاد هي: (بعد الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس، بعد المقدرة على التفاعل الاجتماعي، بعد النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس، بعد المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانيات في أعمال مشبعة، بعد التحرّر من الأعراض العصبية، البعد الإنساني والقيمي، بعد تقبّل الذات وأوجه القصور العضوية).

واعتمدت الأوزان (١، ٢) للمقياس، فالدرجة القصوى (١٤٠) درجة، والدرجة الدنيا (٧٠) درجة.

كما تم تقدير بعض الخصائص السيكومترية للمقياس؛ كالآتي:

أ. صدق المقياس:

صدق المقارنة الطرفية: استخدمت طريقة المقارنة الطرفية لحساب صدق المقياس، حيث قدرت قيمة r ب(١١.٧٣)؛ وهي قيمة عالية تؤكد صدق فقرات المقياس المستخدم في الدراسة.

الصدق الذاتي: قدر الصدق الذاتي للمقياس ب(٠.٩٠)؛ وهو معامل مرتفع يؤكد صدقه.

ب. ثبات المقياس:

تمّ حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث قدر معامل الارتباط بيرسون(٠.٨٢)، وبعد تصحيحه بمعادلة "سبيرمان بروان"، قدرت نتيجة الثبات ب(٠.٩٠)؛ وهي قيمة تشير إلى ثبات مرتفع تتمتع به فقرات المقياس.

المعالجة الإحصائية:

تمّ حساب النسبة المئوية لتحديد مستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة، وكذا تطبيق اختبار (T. test) لدلالة الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين لمعالجة المتغيرات الديمغرافية.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

بعد تطبيق أداة الدراسة على أفراد العينة، تمّ تفرغ النتائج، وسيتمّ عرضها ومناقشتها حسب ترتيب تساؤلات الدراسة؛ بدءاً بالتساؤل الأول على النحو الآتي:

١- النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

ينصّ التساؤل الأول على ما يأتي: ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي؟

وقد تمّ تفرغ البيانات المتحصّل عليها في الجدول الآتي:

جدول (٢) النسب المئوية لمستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة

العينة الكلية		أقل من متوسط المقياس		أكبر من متوسط المقياس	
٨٠		ن	%	ن	%
		٠٤	٥	٧٦	٩٥

يتّضح من خلال نتائج الجدول (٢) أنّ نسبة الطلبة الذين لم تتجاوز درجاتهم متوسط المقياس هي (٥%)، بينما نسبة الطلبة الذين تجاوزت درجاتهم متوسط المقياس هي (٩٥%)؛ مما يشير إلى أنّ طلبة جامعة الوادي يتمتّعون بمستوى مرتفع من الصحة النفسية.

ويمكن أن يعزى ارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة إلى طبيعة العلاقات الاجتماعية داخل الوسط الجامعي، حيث يسهم التفاعل الاجتماعي الإيجابي بين الطلبة فيما بينهم ومع أساتذتهم في النمو السليم لشخصياتهم من كافة جوانبها، وهذا يعدّ مؤشراً للصحة النفسية الجيدة التي يتمتّعون بها.

كما أنّ طلبة الجامعة في هذه المرحلة العمرية يكونون أكثر حاجة إلى التعايش مع الآخرين، وإقامة علاقات اجتماعية سليمة، وتبادل الأدوار والخبرات فيما بينهم، وتنامي المسؤولية الاجتماعية التي تشعرهم بقيمتهم ضمن أقرانهم، وهذا من شأنه أيضاً أن يعكس صحة نفسية جيدة لديهم.

وإنّ المناخ الجامعي الذي يسوده الحرية والديمقراطية في التعامل، والذي يمكن الطلبة من التعبير عن آرائهم وأفكارهم، ويشعرهم بالاطمئنان والراحة النفسية، لكفيل بجعلهم ينظرون إلى الحياة نظرة تفاؤل، ويحبّون العمل الجماعي والتعاوني، وتظهر في سلوكياتهم آثار القيم الاجتماعية والتربوية المرغوبة، وتلك من دلائل الصحة النفسية الجيدة التي يعيشون بها.

إنّ النتيجة المتوصل إليها تتفق مع نتيجة دراسة الوشلي (٢٠٠٣)، ودراسة قمر (٢٠١٦)، ودراسة حيدر (٢٠١٧)، ودراسة بلقندوز (٢٠١٧)، في وجود مستوى مرتفع من الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

ولا تتفق مع نتيجة دراسة الحميري وإسماعيل (٢٠٠١)، ودراسة بني يونس (٢٠٠٧)،

اللذان وجدتا مستوى متوسط من الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

كما لا تتفق النتيجة السابقة أيضا مع نتيجة دراسة بن صغير وبوداود (٢٠١٨)، التي وجدت مستوى فوق المتوسط من الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

٢- النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

ينص التساؤل الثاني على ما يأتي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي باختلاف جنسهم؟ وقد تمّ تفرغ البيانات المتحصّل عليها كالآتي:

جدول (٣) دلالة الفروق الجنسية في مستوى الصحة النفسية

مستوى الدالة	ت المجدولة	درجة الحرية	ت المحسوبة	عينة الطالبات الإناث ن=40		عينة الطلبة الذكور ن=40	
				ع	م	ع	م
غير دالة	2.00	78	1.74	6.80	117.65	10.36	120.22

يتّضح من خلال نتائج الجدول (٣) أن قيمة "ت" المحسوبة لدلالة الفروق بين متوسطي العينتين؛ والمقدرة ب(١.٧٤) أقل من قيمة "ت" الجدولة؛ والمقدرة ب(٢.٠٠)؛ أي أنّ الفروق الجنسية في مستوى الصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة غير دالة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، مما يشير إلى عدم وجود فروق في مستوى الصحة النفسية بين الجنسين.

لوحظ من خلال عرض النتائج أنّ عامل الجنس ليس له تأثير على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي، وقد يعزى ذلك إلى أنّ الاختلاط بين الجنسين في الدراسة يؤدي إلى الاندماج الاجتماعي بين الطلبة والطالبات في الوسط الجامعي، ويجعلهم يشتركون في نمط الحياة، فيعيشون حياة متشابهة إلى حدّ كبير.

ومما لا شكّ فيه، أنّ الطلبة الجامعيون يرغبون دوماً في التجمعات غير الرسمية فيما بينهم، لأجل الدراسة والتسامر، وهو ما يحقّق لهم الألفة والراحة النفسية، خصوصاً عندما تكون نقاشاتهم حول أمور الدراسة وأمورهم الشخصية، وبالتالي

تتشكّل العلاقات الاجتماعية والصدقات فيما بينهم، وينعكس ذلك على صحتهم النفسية.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة الحميري وإسماعيل (٢٠٠١)، ودراسة قمر (٢٠١٦)، ودراسة حيدر (٢٠١٧)، دراسة بن صغير وبوداود (٢٠١٨)، في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة باختلاف جنسهم.

ولا تتفق النتيجة المتوصل إليها مع نتيجة دراسة الوشلي (٢٠٠٣)، ودراسة فقيه (٢٠٠٧)، ودراسة بلقندوز (٢٠١٧)، ودراسة إقروفة (٢٠١٨)، التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة باختلاف جنسهم.

٣- النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

ينص التساؤل الثالث على ما يأتي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي باختلاف تخصصهم الدراسي؟

وقد تمّ تفرغ البيانات المتحصّل عليها كالآتي:

جدول (٤) دلالة الفروق في مستوى الصحة النفسية حسب متغير التخصص الدراسي

مستوى الدالة	ت المجدولة	درجة الحرية	ت المحسوبة	عينة الطلبة ذوو التخصص الأبني/ن=40		عينة الطلبة ذوو التخصص الغني/ن=40	
				ع	م	ع	م
غير دالة	2.00	78	0.163	7.13	119.02	10.234	119.25

يتّضح من خلال نتائج الجدول (٤) أن قيمة "ت" المحسوبة لدلالة الفروق بين متوسطي العينتين والمقدرة ب(٠.١٦٣) أقل من قيمة "ت" المجدولة والمقدرة ب(٢.٠٠): أي أنّ الفروق في مستوى الصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة باختلاف تخصصهم

الدراسي غير دالة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي باختلاف تخصصهم الدراسي.

من خلال هذه النتيجة يلاحظ أنّ عامل التخصص الدراسي ليس له تأثير على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة برغم اختلافه فيما بينهم؛ بمعنى أنّ طلبة التخصصات العلمية لا يختلفون في مستوى شعورهم بالصحة النفسية مع طلبة التخصصات الأدبية، على تقدير أنّ طلبة الجامعة بمختلف تخصصاتهم الدراسية يتمتّعون بطموح أكاديمي متماثل، ويسعون معا إلى تحقيق قدر مناسب من التوافق النفسي والدراسي، وبالتالي فهم يسعون إلى تحقيق صحة نفسية منسجمة مع تخصصاتهم الدراسية.

كما أنّ المناهج الجامعية باختلاف تخصصاتها الأكاديمية قد تراعي حاجات الطلبة وتلائم قدراتهم، من حيث ارتباطها بمواقف الحياة، وتنوّع نشاطها المنهجي من شأنه أن يستجيب لميول الطلبة واتجاهاتهم نحو التخصص، فيساعد على تحقيق توافقهم الدراسي ويساهم في تعزيز صحتهم النفسية.

وهذا يوافق مع ما أشار إليه (العزة، ١٩٩٩) حول ارتباط الصحة النفسية بسلوكية الفروق الفردية، وازدياد الاهتمام بها في الوقت الحاضر بهدف وضع الفرد في نوع الدراسة ونوع العمل الذي يتناسب مع قدراته، حتى يتوافر له قدر كافي من التوافق الشخصي والاجتماعي، يؤدي به إلى زيادة الرضا عن العمل من ناحية، وإلى رفع مستوى كفاءته من ناحية أخرى. (الداهري، ٢٠١٠، ٦٥)

هذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة الوشلي (٢٠٠٣)، ودراسة قمر (٢٠١٦)، ودراسة حيدر (٢٠١٧)، في عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة باختلاف تخصصهم الدراسي، في حين لا تتفق النتيجة المتوصل إليها مع نتيجة دراستي كل من فقيه (٢٠٠٧)، وإقروفة (٢٠١٨).

٤- النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع:

ينص التساؤل الرابع على ما يأتي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي باختلاف مستواهم الدراسي؟ وقد تمّ تفريغ البيانات المتحصّل عليها كالآتي:

جدول (٥) دلالة الفروق في مستوى الصحة النفسية حسب متغيّر المستوى الدراسي

مستوى الدالة	ت المجدولة	درجة الحرية	ت المحسوبة	عينة طلبة السنة الأولى	
				ليسانس/ن=40	ماستر/ن=40
غير دالة	2.00	78	1.45	ع	م
				8.05	118.05
				ع	م
				9.46	120.07

يتّضح من خلال نتائج الجدول (٥) أنّ قيمة "ت" المحسوبة لدلالة الفروق بين متوسطي العينتين والمقدرة ب(١.٤٥) أقل من قيمة "ت" المجدولة والمقدرة ب(٢.٠٠)؛ أي أنّ الفروق في مستوى الصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة باختلاف مستواهم الدراسي غير دالة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي باختلاف مستواهم الدراسي.

وقد تعزو الباحثة ذلك إلى كون الطلبة ينتمون إلى بيئة اجتماعية واحدة، ومتواجدون في مؤسسة جامعية واحدة، ويسودهم مناخ دراسي واحد، فهم يتفاعلون اجتماعياً من خلال تكوين علاقات إنسانية مشبعة فيما بينهم، ويسهمون بأدوار إيجابية في مختلف الأنشطة اللاصقيّة التي ترمجها الجامعة، وهذا بدوره يمثّل مؤشراً إيجابياً من مؤشرات الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين بمختلف مستوياتهم الدراسية.

كما تهتم الجامعة بتعزيز الصحة النفسية لدى جميع الطلبة باختلاف مستوياتهم الدراسية، حيث يمارس الأستاذ الجامعي دوره الفعّال في تحديد نوعية الحياة لطلّبه ومدى تأثيرها على تنمية صحتهم النفسية، من خلال تجويد العلاقات

الإنسانية وتعزيز التفاعلات الصّحية القائمة على الاحترام المتبادل بين الزملاء، فذلك من شأنه أن يدعّم ثقتهم بأنفسهم ويقوّي أناهم، ويحقّق رضاهم عن ذواتهم، ويجعل الطلبة الجامعيين-باختلاف مستوياتهم الدراسية- قادرين على التوافق النفسي، وبلوغ مستوى مرتفع من الصحة النفسية.

وتتفق النتيجة المتوصّل إليها مع نتيجة دراسة حيدر(٢٠١٧) التي لم تجد فروقا دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة باختلاف مستواهم الدراسي.

ولا تتفق النتيجة السابقة مع نتيجة دراسة كل من فقيه(٢٠٠٧)، والعمري(٢٠١٢)، وقمر(٢٠١٦)، التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة باختلاف مستواهم الدراسي.

* الاستنتاجات والتوصيات:

توصّلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- أنّ مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي كان مرتفعا.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي باختلاف جنسهم.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي باختلاف تخصصهم الدراسي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي باختلاف مستواهم الدراسي.

وعلى ضوء هذه النتائج، يمكن إدراج بعض التوصيات على النحو الآتي:

- ضرورة تعزيز الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، لما لها من انعكاس على سمات شخصياتهم.

- دعم الأنشطة اللاصقيّة في الوسط الجامعي، والتي من شأنها توطيد العلاقات الإنسانية بين الطلبة والأساتذة.

- ضرورة تواجد أخصائيين أو مرشدين نفسانيين داخل المؤسسات الجامعية، من أجل التكفل النفسي والتدخل الإرشادي للحالات التي تعاني من مستوى متدنّ في الشعور بالصحة النفسية، لما في ذلك من تأثير على مستوى الإنجاز الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين.

قائمة المراجع:

١. الأحمد، عبد العزيز بن عبد الله. (ب س). الطريق إلى الصحة النفسية (عند ابن القيم الجوزية وعلم النفس). سلسلة الرسائل الجامعية (٧). المملكة العربية السعودية: دار الفضيلة.
٢. الأغا، إحسان، والأستاذ، محمود. (٢٠٠٠). مقدّمة في تصميم البحث التربوي. غزة: الرنتيسي للطباعة والنشر.
٣. إقروفة، صفية. (٢٠١٨). الذكاء الانفعالي والصحة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات (دراسة على عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي). مجلة العلوم النفسية والتربوية. ٦(٢). ٢٢٤-٢٤٧.
٤. بطرس، بطرس حافظ. (٢٠٠٨). التكيف والصحة النفسية للطفل. عمان: دار المسيرة للطباعة والنشر.
٥. بلقندوز، زينب. (٢٠١٧). واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم. مجلة العلوم النفسية والتربوية. ٤(١). ٢٤٨-٢٦٦.
٦. بن الصغير، عائشة وبوداود، حسين. (٢٠١٨). مستوى الصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية وقسم علم النفس (دراسة ميدانية بجامعة عمار ثليجي بالأغواط). مجلة العلوم القانونية والاجتماعية. جامعة زيان عاشور بالجلفة. ٣(٤). ١١٣-١٢٧.

٧. بني يونس، محمد محمود.(٢٠٠٧). علاقة مستويات الصحة النفسية بأبعاد التوجّه الزمني عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية. دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية. ٣٤(١). ١٥- ٣١.
٨. التميمي، محمود كاظم.(٢٠١٣). الصحة النفسية: مفاهيم نظرية وأسس تطبيقية. عمان: دار صفاء.
٩. حجازي، مصطفى.(٢٠٠٤). الصحة النفسية منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة. (ط٢). الدار البيضاء: المركز الثقافي العربي.
١٠. الحميري، عبده فرحان محمد وإسماعيل، عبد الكريم.(٢٠٠١). الذكاء الوجداني وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة في اليمن. مجلة جامعة نمار للدراسات والبحوث الإنسانية. العدد ١٣. ١٨- ٥٠.
١١. حيدر، ريم عطية.(٢٠١٧). مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية - الجامعة الأسمرية "دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة التربية. الجامعة الأسمرية الإسلامية. العدد ٣. ٩٩- ١١٥.
١٢. الداھري، صالح حسن أحمد.(٢٠١٠). مبادئ الصحة النفسية. (ط٢). عمان: دار وائل للنشر.
١٣. زهران، حامد عبد السلام.(٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي. (ط٤). القاهرة: عالم الكتب.
١٤. العمري، مرزوق بن أحمد عبد المحسن.(٢٠١٢). الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية.
١٥. فقيه، العيد.(٢٠٠٧). أهمية الصحة النفسية للطلاب الجامعي(دراسة ميدانية لواقع الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة- جامعة تلمسان- الجزائر). مجلة جامعة دمشق. ٢٣(٢). ٢٧٣- ٢٩٨.

١٦. القريطي، عبد المطلب والشخص، عبد العزيز.(١٩٩٢). مقياس الصحة النفسية للشباب(المعايير المصرية والسعودية). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

١٧. القضاة، محمد فرحان والترتوري، محمد.(٢٠٠٦). أساسيات علم النفس التربوي. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.

١٨. قمر، مجذوب أحمد محمد أحمد.(٢٠١٦). الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتها ببعض المتغيرات(دراسة على عينة من طلبة كلية مروي التقنية). مجلة العلوم النفسية والتربوية. ١٢(١). ١٦١-١٨٣.

١٩. الوشلي، أمة الرازق محمد أحمد.(٢٠٠٣). الصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء وعلاقتها بالضغوط النفسية رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة الخرطوم: السودان.

- 20.Pua, P.K., Lai, C.S., Foong, M., & Che, I.(2015). *The Relationship between Mental Health and Academic Achievement among University Students– A Literature Review* Global Illuminators Publishing University Tun Hussein Onn Malaysia.2.Pp 755-764
<https://www.researchgate.net/publication/278481569>.