

أهمية إدارة الوقت والضغط وأثرها على جودة الحياة لدى الشباب الجامعي

النوي بالطاهر¹، آمنة النوي²

¹ جامعة الشهيد لخضر حمة الوادي

² جامعة الحاج لخضر باتنة 1.

ملخص:

إن جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد ونسبي يختلف من شخص لآخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية وفق المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة ومطالبها، والتي تشمل غالباً عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات الجودة في الحياة كالقدرة على التفكير واتخاذ القرار، والقدرة على التحكم، وإدارة الظروف المحيطة، والصحة الجسمية والنفسية والظروف الاقتصادية، والمعتقدات الدينية، والقيم الثقافية والحضارية وغيرها، والتي يحدد من خلالها الأفراد الأشياء المهمة التي تحقق سعادتهم في الحياة تتمثل مقومات جودة الحياة في حالة المعافاة الكاملة بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً وتعتبر مشكلة إدارة الوقت والضغط من العوامل النفسية التي تسعى من خلال هذه المداخل إلى تسليط الضوء عليها والكشف عن أهمية إدارتها لدى فئة الطلاب الجامعيين، لتحسين وتحقيق جودة الحياة النفسية، وهذا ما سنوضحه من خلال هذه الدراسة المتعلقة بجودة الحياة لدى الطالب الجامعي والتي تهدف إلى تحديد مفهوم جودة الحياة وتفسيره بالاعتماد على منظور علم النفس الإيجابي والكشف عن أهمية إدارة الوقت والضغط في تحقيق مفهوم جودة الحياة والذي يعتبر ضرورة ملحة من جانبيين: الجانب الأول كون جودة الحياة هي في الأساس انعكاس للتقدير الذاتي للفرد بحد ذاته لحياته ومدى قدرته على إدارتها وفق متغيرات الوقت والضغط.

-أما الجانب الثاني، كون علم النفس يقدم الاستراتيجيات الملائمة لتحقيق جودة الحياة للطالب الجامعي للشعور بالراحة النفسية لتحقيق السواء النفسي وبالتالي ضمان سواء المجتمع.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة، إدارة الوقت، إدارة الضغط، الطالب الجامعي.

1- مقدمة

يشكل الشباب فئة متميزة في أي مجتمع، بل هم أكثر فئات المجتمع حركة ونشاطاً ومصدراً من مصادر التغيير الاجتماعي، كما تتصف هذه الفئة بالإنتاج والعطاء والإبداع في كافة المجالات، فهم المؤهلون للنهوض بمسؤوليات بناء المجتمع أين تعد القيم هي الضابط والمعيار الأساسي للسلوك الفردي والاجتماعي، ولا يمكن تحديد الأهداف التربوية لتكون معبرة عن طبيعة الإنسان وطبيعة المجتمع إلا عن طريق القيم، الأمر الذي يؤكد الحاجة إلى المسؤولية المشتركة في تعميق معايير المجتمع وتنميتها لدى الشباب، عن طريق التخطيط والتنسيق بين كافة مؤسسات المجتمع، ولقد جاء الاهتمام بموضوع الجودة نتيجة لما أشارت إليه معظم التقارير العالمية بوجود شكوى من مستوى جودة الحياة في الدول النامية

والمقدمة على حد سواء، ففي منتصف القرن العشرين ركزت الولايات المتحدة الأمريكية وفرنسا ودول أخرى على دراسة جوانب الجودة في التعليم، بسبب انخفاض مستوى التعليم فيها، فقد كانت الشكوى عامة حول التعليم العالي، وفي اللقاء الذي نظمه منتدى الفكر العربي حول التعليم العالي في البلدان العربية، بالتعاون مع برنامج الأمم المتحدة الإنمائي، ذكر صبحي القاسم أنه لم يتم التعامل مع الجامعات العربية كمشروع استثماري وطني، وإن حدث فهو كما يذكر إبراهيم بدران، استثمار في الكم وفي الحجم وفي العدد، وهو غالبًا ما يمثل حالة من الاستثمار غير الرشيد، بسبب التوسع الأفقي في كل اتجاه على حساب العمق، لذلك أوصى في ورقته البحثية اعتبار المشروع الجامعي مشروعًا اقتصاديًا بالمعنى المقصود، وتقديم التمويل الكافي والحوافز التي تجعل الاستثمار في التعليم الجامعي أكثر جدوى وقابلية للتطوير، ومن أجل جعل التعليم العالي مشروعًا استثماريًا وطنيًا، لابد من التأكيد على مفاهيم الجودة وبرامجها، (إبراهيم بدران، 2000، 34) وهذا لا يعني التركيز على نوعية مخرجات منظومة التعليم العالي فحسب، بل لابد من التأكيد على كل عنصر من عناصر هذه المنظومة، وكان لعلم النفس دوره الواضح في ترسيخ مفهوم جودة الحياة من خلال دراسة النمو الإنساني وتنميته وتحسينه من خلال الاهتمام بالدعائم الأساسية التي يحتاجها الشباب عن طريق المقومات الضرورية التي يحتاج إلى ضبطها والاهتمام بها لإدارة الضغوط والتحكم في الوقت وتسييره من أجل ضمان جودة الحياة لمواكبة التطورات التي تحدث في مختلف المجالات.

2. إشكالية الدراسة: تعتبر مرحلة الشباب من المراحل المهمة والدرجة في النمو الإنساني إذ يعيش الشباب ضغوطًا متعددة، بعضها نابع من تغيرهم الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي، وأخرى نابعة من المجتمع وما فيه من تغيرات ترتبط بظروف المجتمع بكل شرائحه الاجتماعية الاقتصادية الثقافية وبالظروف العالمية بتغيرات وتحديات نجدها تأخذ طابعًا مميزًا لهذا العصر خصوصًا، ذلك ما يفرض في الحقيقة واقعا قد يواجهه معه أسباب أزمة قد تنعكس على كل مجالات حياته وفاعليتها، وقد يدفع الشباب ثمنها في أشكال متعددة من المشكلات أو الاضطرابات (الناصرى إبراهيم، 2007، 298، 299).

لذلك سنحاول من خلال هذه الدراسة التعرف على طبيعة الضغوط التي يتعرض لها الطلبة الجامعيون وتعريفها وتحديد مصادرها وكذلك التطرق إلى أعراض هذه الضغوط لديهم بالإضافة إلى أهمية إدارة الوقت وأثرها الحد من الضغوط في حياة الشباب الجامعي، نظرًا لما تمثله هاتان الأخيرتان تحديًا واضحًا وهذا ما جاءت الدراسة الحالية للتطرق إليه من خلال طرح الإشكالية التالية: ما أهمية إدارة الوقت والضغوط وما أثرها على جودة الحياة لدى الشباب الجامعي؟

1. فرضية الدراسة: تتمثل فرضية الدراسة في:

— أن لإدارة الوقت تأثير كبير على جودة الحياة لدى الشباب الجامعي.

— لكيفية إدارة الضغوط أثر واضح على جودة الحياة لدى الشباب الجامعي.

3. أهداف الدراسة: عادة ما يقسم هدف الدراسة إلى قسمين هدف علمي وآخر عملي:

فأما الهدف العلمي فيتمثل في:

— البحث ومعرفة أهمية إدارة الوقت والضغوط وأثرها على جودة الحياة لدى الشباب الجامعي

_توعية فئة الشباب الجامعي بأهمية أهمية إدارة الوقت والضغط وأثرها على جودة الحياة لدى الشباب الجامعي.

_ طرح قضية أهمية إدارة الوقت والضغط وأثرها على جودة الحياة لدى الشباب الجامعي عن طريق تحليلها عي ارض الوقع.

و أما الهدف العملي فيتمثل في:

- دور أهمية إدارة الوقت والضغط في تحقيق جودة الحياة لدى الشباب الجامعي.
- مفهوم جودة الحياة وإدارة الوقت والضغط في تحقيق جودة الحياة لدى الشباب الجامعي.
- تعد هذه الدراسة واحدة من الدراسات التي تحاول الكشف بالبحث عن أهمية إدارة الوقت والضغط وأثرها على جودة الحياة لدى الشباب الجامعي.

4. أهمية الدراسة: مما لا يخفى على احد أن موضوع أهمية إدارة الوقت والضغط في تحقيق جودة الحياة لدى الشباب الجامعي اهتمام الباحثين والعلماء خاصة في العصر الحديث وذلك نظرا لسرعة انتشارها ولعل أن هذا البحث يكتسي أهمية علمية لكونه يركز على الجوانب التالية:

- التعرف علي أهمية إدارة الوقت والضغط في تحقيق جودة الحياة لدى الشباب الجامعي.
- _ الرغبة في إثراء البحث العلمي بالرغم من وجود دراسات عديدة في هذا المجال خاصة في المجتمعات الجزائرية .

_ الرغبة في الدعوة إلى تسليط الضوء على هذه الفئة والاهتمام بها أكثر من خلال الإشارة إلى أهمية إدارة الوقت والضغط في تحقيق جودة الحياة لدى الشباب الجامعي.

5. الدراسات السابقة: هناك العديد من الدراسات والأبحاث حول أهمية إدارة الوقت والضغط في تحقيق جودة الحياة لدى الشباب نذكر منها:

- **دراسة موك 1991 MOCKE:** حيث تشير هذه الدراسة إلى أن هناك ارتباطا بين الضغوط النفسية وأعراض الاكتئاب التي تظهر عند الطلبة، ونظرتهم السلبية إلى الحياة كما أشارت النتائج إلى أن الطلبة الذين يعيشون حياة صعبة وغير مرضية يزيد احتمال تعرضهم للإصابة بالأمراض وظهور أعراض الضغط النفسي عليهم والتي تمثلت في القلق والاكتئاب والأفكار الو سواسية وعدم القدرة على التكيف وسرعة الاستثارة والغضب (العويضة، 24، 2006).

- **دراسة راتر (Rutter 1990) للفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية:** يشير راتر أن هناك فروقا بين الجنسين في إدراك الضغوط، إلا أنه أشار أن الذكور أكثر تأثرا من الإناث بأحداث الحياة الضاغطة فهم أكثر تأثرا بالشقاق وعدم التوافق الزوجي والمشكلات الاقتصادية والسلوكية للوالدين، ويشير كذلك إلى أنه من المعروف أن الذكور أكثر قابلية للإصابة أمام المخاطر والضغط بمقارنتهم بالإناث، فرغم أن الطفل الذكر أكبر حجما وأقوى من حيث التركيب العضلي، إلا أنه يعاني من مضاعفات الولادة، وهو أكثر عرضة لالتقاط عدوى أمراض الطفولة، وهو أعلى في نسبة الوفيات في هذه الأمراض من الإناث، وتظل هذه الحساسية للمؤثرات البيئية غير المواتية قائمة بالنسبة لجميع الأعمار مما دعا ببعض الباحثين إلى الإشارة إلى أن الذكر هو الجنس الأضعف بيولوجيا، كما تتضح الفروق في

النواحي السيكولوجية، فمثلا تزيد الاضطرابات لدى البنين، كما يتأثر الذكور بصفة خاصة بخبرات الانفصال والحرمان. والأمر بحاجة إلى مزيد من البحث والدراسات لمعرفة الأسباب وراء الفروق بين الجنسين. (مخير، 1997، 106).

- **دراسة تيان وون وآخرون (Teh-yuan, wan, all 1992)** بعنوان " الضغوط الأكاديمية التي تواجه الطلاب الأجانب الذين يدرسون بجامعات و.م.أ وشملت العينة 412 طالب يقيمون بعيدا عن أسرهم وأشارت النتائج إلى وجود الكثير من المشكلات النفسية تتمثل أساسا في الإحساس بالقلق والإحباط وانخفاض مستوى التحصيل الأكاديمي.
- **دراسة مرضي عابد حمد (1996):** حيث أشارت إلى أن "طلاب الجامعة الذين يقيمون بالمدن الجامعية كانوا أكثر إحساسا بالوحدة النفسية والاكئاب وانخفاض التوافق مع الحياة الجامعية".
- **دراسة جورج وزملاؤه (George & all 1991) وكرنهان (Carnhan 1981)** حيث أشارت هذه الدراسة إلى أن الطلبة الجدد في الجامعات سريعو التأثر بالضغوط النفسية إذا ما قورنوا بالطلبة القدامى وأن مستوى الضغط النفسي لديهم أعلى منه لدى القدامى، حيث أن الطلبة الجدد تكون مهاراتهم وقدراتهم التعليمية أقل من زملائهم الطلبة القدامى.
- **دراسة (Laurie & al, 2005)** تمت هذه الدراسة على مجموعة من الطلاب الجدد توصلت نتائجها إلى مجموعة من مصادر الضغوط مثل: تغير عادات النوم والأكل، العلاقات الجديدة، ضغط الدراسة، ضغوط الحياة، الصراع مع هيئة التدريس، المرض المزمن، اضطرابات النوم.
- **دراسة فرجاني (1992) :** عن نوعية الحياة في الوطن العربي. حيث هدفت الدراسة إلى تحديد مفهوم وقياس جودة الحياة في البلدان العربية في السياق الدولي، من خلال اعتماد مشروع ميثاق حقوق الإنسان والشعب في الوطن العربي أساسا لبلورة مفهوم عربي لجودة الحياة عن طريق انتقاء مفردات أساسية في الدراسة وإعادة ترتيبها وتصنيفها، وتفصيل بعضها أو الإضافة إليه عند الضرورة مع مراعاة عدم التفرقة بين الحقوق المدنية والسياسة والاقتصادية والاجتماعية والثقافية، على أن تكون التفرقة بين المستويين الفردي والجمعي في حقوق الإنسان الأساسية وحرية مع الاعتماد على الوطن العربي، ك نطاق الدلالة للحقوق والحريات، وتوصل الباحث لمكونات المفهوم العربي لجودة الحياة ومنها:
 - 1-الحقوق الفردية: أ - السلامة الشخصية: حظر التعذيب والإيذاء البدني والنفسي والمعاملة غير الإنسانية، والعقوبات القاسية أو المهينة أو المحطة بالكرامة.
 - ب -حرية الرأي والتعبير والبحث عن المعلومات والأفكار والحصول عليها ونقلها،
 - ج -حرية الفكر والعقيدة والتعبير عنها، د - حرية الحياة الخاصة.
 - 2-الحقوق الجمعية :ومنها: أ - تكوين الأسرة، ب - الرعاية الاجتماعية والصحية
 - ج -مستوى معيشة لائق، د - التعليم المجاني في المرحلة الأساسية، والمكسب للقيم والمهارات والتوجهات الاجتماعية المحفزة للنهضة، والمستمر مدى الحياة.

- دراسة كاظم والبهادلي (2006) حول: مستوى جودة الحياة لدى طلاب الجامعة

من خلال معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في كل من سلطنة عمان والجمهورية الليبية، ودور متغير البلد والنوع والتخصص الدراسي في جودة الحياة، حيث تم تطبيق مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

_ مستوى جودة الحياة كان مرتفعاً في بعدين، هما جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، ومتوسطاً في بعدين، هما جودة الصحة العامة، وجودة شغل وقت الفراغ، ومنخفضاً في بعدين هما جودة الصحة النفسية وجودة الجانب العاطفي، كما أشارت النتائج إلى وجود فرق دال إحصائياً في متغير البلد والنوع، وبين النوع (كاظم والبهادلي، 2006).

6 - تحديد مصطلحات البحث:

➤ **إدارة الوقت:** هي عملية الاستفادة من الوقت المتاح والمواهب الشخصية المتوفرة لتحقيق الأهداف المهمة التي يسعى إليها الفرد.

➤ **إدارة الضغوط:** هو تفاعل بين الدوافع والمنبهات الموجودة في البيئة الخارجية، وبين الاستجابة الفردية لها بأشكال تحددها معالم الشخصية.

➤ **جودة الحياة:** هي إدراك وتصور الأفراد لوضعهم وموقعهم في سياق نظم الثقافة والقيم التي يعيشون فيها وعلاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واعتباراتهم.

➤ **الشباب الجامعي:** هو من حصل على ثقافة أكاديمية من الجامعة تؤهله للقيام عند التخرج بدور وظيفي في المجتمع يستطيع من خلال تحمل مسؤولية القيادة والبناء والتنمية.

7، **إدارة الوقت ودورها في تحقيق جودة الحياة لدى الشباب الجامعي:** هناك علاقة بين إدارة الوقت وتحقيق جودة الحياة إذ تعتبر إدارة الوقت عملية التكيف السليم والجيد خاصة في أوقات الشدة والضغوط وترتبط ارتباطاً وثيقاً، بالثقة بالنفس، والقدرة على التحكم بالمشاعر (التنظيم العاطفي) والقدرة على حل المشاكل، كما تعبر عن ملكة امتلاك الفرد لمجموعة سمات تساعده على مواجهة مصادر الضغوط، منها القدرة على الالتزام والقدرة على التحدي، والقدرة على التحكم في الأمور الحياتية، وترتبط إدارة الوقت أمور منها:

- 1- إمكانيات الفرد الشخصية، وقدرته على تسيير المواقف الحياتية.
 - 2- نظرة الفرد إلى الوضع القائم على أنه تحد وفرصة للنمو والتطور.
 - 3- نظرة الفرد إلى الوضع القائم وطريقته في برمجة الأمور.
- و من العوامل المساعدة علي القدرة على إدارة الوقت:

1. تصور الفرد لمعني الوضع القائم.
2. مقدار الدعم الخارجي الذي يتلقاه الفرد. "ويعود مفهوم إدارة الوقت إلى كوبازا (Kobasa، 1979) حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات والتي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء قدرة الأشخاص إدارة الوقت رغم تعرضهم للضغوط الحياتية، وتعرف كوبازا إدارة الوقت بأنها: اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل الإمكانيات النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر

ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة، وتوصلت كوبازا إلى أن الأشخاص الأكثر تسييرا للوقت هم أكثر صموداً ومقاومة وإنجازاً وضبطاً داخلياً وقيادة واقتداراً ونشاطاً ودافعية، كما توصلت كوبازا إلى ثلاثة أبعاد تساهم في عملية نجاح إدارة الوقت وهي:

أ - **الالتزام:** يعني اعتقاد الفرد حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم، واعتقاده أن لحياته هدفاً ومعنى يعيش من أجله.

ب - **التحكم:** ويعني الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار ومواجهة الأزمات كما يشير التحكم إلى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم ما يلي:

- القدرة على اتخاذ القرار والاختيار من بين بدائل متعددة.

- القدرة على التفسير والتقدير للأحداث الحياة اليومية.

- القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي.

ج - **التحدي:** ويشير إلى اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على ادراة الوقت بفاعلية، ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها، والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات (الاشوال، 42، 2005).

8، إدارة الضغوط ودورها في تحقيق جودة الحياة لدى الشباب الجامعي:

تعد الحياة الجامعية أحد المراحل الرئيسية في حياة الطالب والذي من خلال تواجده فيها يستطيع بناء شخصيته الإنسانية والعلمية والمهنية والثقافية بدرجة كبيرة وفاعلة فيما لو أحسن التفاعل والانسجام والاستفادة داخل الحياة الجامعية التي تعتبر نموذجاً مصغراً لحياة الطالب بصورة عامة في مجتمعه، وخلال تواجد الطالب في الجامعة يتعرض إلى العديد من المواقف الدراسية والحياتية سواء كان ذلك داخل أسوار الجامعة أم خارجها، وقد تصادفه بعض المشكلات التي قد تؤثر عليه وعلى أدائه الدراسي والاجتماعي وتنعكس إفرزاتها بصورة واضحة على شخصيته ومفردات تعامله مع الآخرين، وقد يصبح فكر الطالب مشغولاً بها وكيفية حلها أو التخلص من النتائج التي أو جدتها هذه المشكلات وساهمت من خلالها في تعقيد حياة الطالب بما يؤثر على تصرفاته في المواقف المختلفة الأخرى داخل وخارج الجامعة.

وكما هو معروف فإن الطالب أثناء تواجده في الحياة الجامعية يكون في مرحلة عمرية تمثل بداية النضوج والشباب وغير مكتملة الملامح بدرجة وافية جداً، وهذا يجعله بحاجة دائمة ومستمرة إلى النصيح والتوجيه والإرشاد من قبل الآخرين ممن هم أكبر منه سناً وأكثر خبرة ونضوجاً داخل الجامعة ومن العاملين بها، وخاصة من الأشخاص الذين يؤثرون بدرجة فاعلة في شخصية الطالب ويكون متأثراً بهم ومقتنعاً بالنصائح والإرشادات التي يقدمونها له، مع علمه المسبق بحرصهم الشديد عليه وعلى حل المشكلة التي تواجهه.

والمرحلة الجامعية تعد من المراحل المهمة في حياة معظم الطلاب وخاصة أنها تتزامن ومراحل تكوين الهوية والاستقلالية والاعتماد على النفس وتكوين الخبرات وكيفية الاستفادة منها في التعامل مع المواقف الجديدة. (متولي، 2004، 233)

ويتعرض الطلاب خلال هذه المرحلة إلى العديد من الضغوط والمشكلات النفسية والاجتماعية سواء داخل الجامعة أو خارجها، وهذه المشكلات تؤثر بشكل سلبي على الصحة النفسية والجسدية وعلى أدائهم الأكاديمي وشخصياتهم ويشير الباحثون أن هذه المشكلات تكمن في أمرين مهمين هما:

الأول: مشكلات فهم الذات والتعامل مع الآخرين والواقع بصورة صحيحة.

الثاني: المشكلات الناجمة عن سلوك وتصرفات هؤلاء الطلبة مع أسرهم ومجتمعهم.

فإذا نظرنا إلى طلاب الجامعة فإننا نجد أنهم عينة مستهدفة للضغوط وعرضة للعديد من الاضطرابات النفسية وخاصة الاكتئاب، فوفقا للعديد من الباحثين أمثال بيك ويونج (Beck&Young1986)، وكذا ممدوحة سلامة (1985)، فهم يواجهون الكثير من المواقف التي تعتبر ضغوطا رئيسية في مرحلة الرشد فهم فجأة يفقدون أنظمة المساعدة الاجتماعية المتمثلة في الوالد أو الوالدة الذي يلجأ إليه عند الشدة، كما أنهم يفقدون صديقا أو صديقة يلجئون إليه عند الحاجة، ويصبح لزاما عليهم أن ينموا علاقات جديدة كبديل للعلاقات التي فقدوها، كما تزداد لديهم التوترات المصاحبة للتحصيل الدراسي وتحديد المستقبل المهني، هذا بالإضافة إلى التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والتغيرات في القيم مما يزيد من حدة التوتر ويجعلهم يعانون من الاكتئاب الذي يعتبر أكثر الاضطرابات النفسية انتشارا لدى طلبة الجامعة" (مخير، 1997، 109).

ويعتبر انتقال الطلبة من المرحلة الثانوية إلى الجامعات نقلة نوعية في حياتهم تتطلب منهم مجموعة من المهارات والاتجاهات للتكيف مع الحياة الأكاديمية، ويشير التكيف إلى ما ينتهي إليه الفرد من حالة نفسية نتيجة قيامه بالاستجابات التكيفية في مواجهة التغير في المواقف والأحداث التي يمر بها، حيث أشارت دراسة سيلدن (Selden) إلى أن الحياة الجامعية تتسم بتعدد أحداث الحياة الضاغطة ومواجهتها يتطلب من الطالب تفاعلا إيجابيا ومنطقيا معها. (حمد، 1996، 36).

وتشير نتائج كثير من البحوث إلى نسبة انتشار المشكلات التكيفية أكبر فيما يخص الطلبة الوافدين الذين يدرسون خارج مناطق إقامتهم، وخصوصا في مواجهتهم لمشكلات تتعلق بالتكيف مع الدور الجديد في الثقافة الجديدة والصعوبات الأكاديمية والمشكلات المالية، والافتقار إلى تأكيد دواتهم، وتعلم أدوار جديدة غير مألوفة خلال فترة قصيرة من الزمن والشوق للأصل والموطن واكتساب صداقات والتقبل في المجموعات الاجتماعية وتكوين العلاقات مع الجنس الآخر ومشكلات تتعلق بالتسجيل والحصول على الإقامة وتجديدها. (علي، 2000، 13)

ويخبر الطلبة الوافدون (غير المقيمين) عن الكثير من الإحساس بالخسارة، وخصوصا الخسارة الاجتماعية ويشير هايز ولين (Hayes & Lin1994) بأنه وبعد وصول الطلبة الوافدون للبلد المضيف فإنهم يشعرون بثقة أقل وشعور مستمر بالتوتر ويصبحون مشوشين حول قضاء وقت التسلية، وإن الفشل في التكيف مع هذه المشكلات يؤدي بهم إلى تكيف سيء، وازدياد مشاعر الحنين للوطن ويصبح الظهور

الاجتماعي قليلا وغير متسق وتصبح أقل تلقائية ويظهر الطلبة اعتمادية أكثر على أسرهم، ويشير سينيل وآخرون (Senel2001) إلى أن الطلبة الوافدون يأتون إلى الجامعات بتوقعات عالية، إلا أن الوقائع التي يخبرونها في دراستهم وفي الفروقات الثقافية تقلل من أحلامهم (حمد، 1996، 36).

ويضيف بعض الباحثين أن البرامج التربوية في الجامعة يمكن أن تنتج وتزيد من مستويات الضغط النفسي الذي يمكن مواجهته من خلال إدراك الطلبة الواعي لحاجاتهم وللتغذية الراجعة غير الملائمة من الأساتذة، كما أن للمتغيرات البيئية في الجامعة دورا مهما في تكيف الطالب وإحساسه بالرضي ومن أبرز هذه المتغيرات نظام الدراسة والمناهج، الأنظمة المتبعة في الجامعة، طبيعة العلاقات السائدة بين الطلبة والأساتذة بالإضافة إلى مدى توافر الخدمات المتعلقة بالنشاط الطلابي وبرامج الإرشاد والتوعية والتوجيه المهني والإرشاد النفسي، وعلى الرغم من أن كثيرا من الضغوط النفسية تكون شائعة لدى معظم الطلبة في الجامعة (العويضة، 2006، 06).

9. تعريف الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة: يمكن تعريف الضغوط النفسية للطلاب الجامعي بأنها "حالة من عدم التوازن تنشأ لدى الطالب عندما يقارن بين المطالب والمواقف البيئية التي يتعرض لها، والتي تمثل تهديدا أو ضررا لذاته وبين ما لديه من إمكانيات ومصادر شخصية واجتماعية، ويجد أنها تتجاوز ما لديه من قدرات وإمكانيات ويصاحب تلك الحالة أعراضا فسيولوجية ونفسية وسلوكية سلبية" (حسين وحسين، 2006، 145).

وبعبارة أخرى تعرف الضغوط النفسية للطلاب بأنها "حالة من التوتر الجسدي والنفسي التي يشعر بها الطالب والتي تنتج من إدراكه لعدم قدرته على مواجهة المواقف والأحداث التي يتعرض لها سواء في البيئة الأسرية أو المدرسية والتي تضع مطالب نفسية وجسدية تتجاوز قدراته وإمكاناته ومصادر الشخصية والاجتماعية ولذا يتم إدراكها على أنها تمثل تهديدا أو ضررا لشخصيته". (علي، 2000، 24) وفي نفس السياق يعرف الضغط لدى الطالب بأنه "حالة من التوتر الناتج من التفاعل بين الطالب وبيئته". (Terrisse, 2000: 15)

أو هو "مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تفضي إلى الشعور بالتوتر وتشتت عادة من إدراك الفرد من أن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكاناته". (دخان والحجار، 2006، 372) كما يرى هوارد (Howard 1983) بأنه "محصلة تقييم الطالب لمصادره الذاتية للتعرف على مدى كفاءتها وملائمتها لتلبية احتياجاته ومتطلبات البيئة الحياتية، ويحدث الضغط عندما تفوق مطالب الحياة مصادر الفرد التكيفية وتقديره المعرفي للأمور (العويضة، 2006، 12).

مما سبق يمكن وضع تعريف للضغوط لدى الطلبة الجامعيين كالآتي "هو إدراك الطالب بأن الأحداث والمواقف الداخلية والخارجية التي تواجهه تفوق قدراته ومصادره الذاتية للمواجهة، مما يشعره بالتهديد والاضطراب مما ينتج عنها استجابات فسيولوجية ومعرفية وانفعالية".

10. مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة: تنشأ الضغوط لدى الطلبة من عدة مصادر مختلفة، وهذه المصادر تختلف فيما بينها من حيث أهميتها ودرجة الضغط الذي تمثله للطلبة، وبناءا عليه فالتعرف على هذه المصادر يعد أمرا هاما وضروريا لمعرفة كيفية التعامل معها.

ففي هذا الصدد توصل جورج وزملاءه (Gorge & all 1991) أن هناك مصدران للضغط النفسي وهما: ضغوط أكاديمية وضغوط شخصية، أما الأولى فتشمل على التسجيل في الكلية والإمتحانات والأبحاث ومواعيد إنجاز الواجبات المدرسية والمنافسة والأمور المالية والحصول على وظيفة في المستقبل، وأما الثانية فتتعلق بالصراعات البينشخصية والأمور المالية والبيئة المحيطة وعدم توافر الوقت الكافي للدراسة، ضعف البصر والخلافات الأسرية. (العويضة، 06، 2006)

كما يحدد (Shirley, 1994) مجموعة من مصادر الضغوط لدى طلاب الجامعة مثل الخوف من الفشل الدراسي، التكيف مع الحياة الجامعية، قلق الانفصال، الشعور بالوحدة ونقص التحكم، المشكلات الأكاديمية، المستقبل الوظيفي، المشكلات الأسرية، نقد الآخرين، المشكلات الصحية، ضغط الاختبارات. وتحدد (lisa & al 2005) مجموعة من مصادر الضغوط لدى طلاب الجامعة مثل صعوبات التوافق مع الحياة الجامعية، ضعف العلاقات الاجتماعية، تغير أنماط الحياة وضغوط التغيير، صراع إدارة الوقت، ويورد دورثي (Dorothy 1990) مجموعة أخرى من الضغوط لدى طلاب الجامعة منها، المخاطر الصحية والخوف من الفشل الأكاديمي واللقاء مع الجنس الآخر.

وتوصلت دراسة (Marjorie 2000) إلى أن المخاوف الصحية والعلاقات الأسرية شكلت أهم مصادر الضغط لدى الطلاب عينة الدراسة، وأن إستراتيجيات مواجهة الضغوط تمثلت في تجنب الانفعالات السالبة.

أما زيندر (Zeinder 1984) فقد حدد مصادر الضغط النفسي في مصادر شخصية وأسرية واجتماعية وإدارية، كالظروف الاقتصادية الصعبة، وعلاقات الطلبة المتوترة بعضهم ببعض والصراعات اليومية أو النظام الإداري للكلية. وكذا وفي دراسة لـ ويركمان (Workman 1981) التي هدفت إلى تحديد مصادر الضغط النفسي لدى طلبة إحدى كليات المجتمع في لوس أنجلوس، أشارت نتائج الدراسة إلى أن أهم مصادر الضغط النفسي لدى الطلبة تركزت حول المشكلات المالية، القلق العام وزيادة الواجبات المدرسية، والتغير في الظروف المعيشية، وموت أحد الأصدقاء أو أحد أفراد الأسرة، والخوف من الفشل الدراسي. وفي نفس السياق أشار فيميان (Fimian 1986) في دراسة أجراها على 111 طالب إل وجود ثلاث مصادر أساسية للضغوط تتمثل في:

- 1- الانزعاج حيث عدم تقبل الطالب لزملائه وصعوبة تكوين صداقات، وعدم القدرة على التعلم وانخفاض معدلاته التحصيلية وعدم القدرة على استغلال وقت الفراغ.
- 2- العلاقات البيئية وتتمثل في صعوبة التعامل مع الأساتذة والنظام الروتيني ومشاعر الوحدة النفسية.
- 3- المشكلات الدراسية والاجتماعية وتتضمن بعض المشكلات التي يشملها مصدر الانزعاج سالفة الذكر. كما أظهرت نتائج دراسة كليفت (Clift) التي هدفت إلى تحديد مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة موناخ (Monash) في أستراليا، أشارت نتائج الدراسة إلى أن أهم مصادر الضغط النفسي لدى الطلبة تركزت حول طرق تنظيم المحاضرات وعادات الدراسة السيئة والمشكلات الأسرية والمالية وطرق التعامل مع المشكلات (العويضة، 09، 2006).

أما **الطريري (1994)** فيرى أن أهم مصادر الضغوط النفسية للطلاب تتمثل في مجموعة من المشكلات أهمها:

- 1- المشكلات الانفعالية كالثورة والغضب والاكتئاب.
- 2- المشكلات الاقتصادية كالمستوى الاجتماعي والاقتصادي المنخفض والعيش في مناطق مزدحمة.
- 3 - المشكلات العائلية، مثل مرض أحد أفراد الأسرة، غياب أحد الوالدين بالوفاة أو الطلاق... الخ.
- 4 - المشكلات الاجتماعية كسوء العلاقة بالآخرين وصعوبة تكوين الصداقات. **(الطريري، 1994، 126).**

ويضيف بعض الباحثين أمثال (زينب شقير) إضافة إلى المصادر السابقة بعض المصادر منها: المشكلات الصحية، المشكلات الشخصية والمشكلات الدراسية **(شقير، 10، 1997).**

مما سبق يتضح أن مصادر الضغط النفسي تتنوع وتختلف من شخصية الفرد إلى بيئته الأسرية والدراسية وحتى المجتمعية وفيما يلي عرض مختصر بالعوامل المتعلقة بكل مصدر من هذه المصادر.

أ- **المصادر الشخصية:** هناك عوامل تؤدي إلى ظهور الضغوط لدى الطلاب وهذه العوامل ترتبط بخصائص شخصية الطلاب وطبيعة المرحلة الإنمائية التي يمرون بها فمرور الطالب بين مرحلة المراهقة والرشد، والتي تتميز برفض الطالب للحلول الجاهزة لمشكلاته وسعيه إلى إعادة النظر في أسلوب حياته وعلاقاته الاجتماعية، كما أنه يشعر بأنه في حاجة على الانفصال انفعاليا عن الأسرة وسيطرتها ولكنه في نفس الوقت يريد تلقي المساندة والدعم من أعضاء الأسرة، بالإضافة إلى ذلك هناك عوامل ومتغيرات فردية أخرى تسهم في حدوث الضغوط لدى الطلاب ويتمثل ذلك في انخفاض صورة الذات والتشاؤم ونقص المهارات الاجتماعية والشعور بعدم الكفاءة ونقص المهارات المعرفية لدسهم مثل نقص التدريب على حل المشكلات والصراعات ونقص مهارات الضبط وانخفاض تقدير الذات **(حسين، 2006، 202).**

ب- **العوامل الأسرية:** لاشك أن الأسرة هي أكثر الوسائط الاجتماعية تأثيرا على الطالب بكل عواملها ومتغيراتها إذ أن المشكلات التي تعانيها الأسرة تسهم بدورها في نشأة الضغوط لدى الأبناء وفيما يلي ملخص بأهم العوامل الأسرية المسببة للضغوط ومنها: أساليب المعاملة الوالدية غير السوية تجاه الأبناء، توتر العلاقات والصراعات الوالدية، التباين بين توقعات الآباء وقدرات الأبناء، ضيق المسكن وانخفاض الدخل، انفصال الوالدين بالطلاق أو الوفاة أو الهجرة، مرض أحد أعضاء الأسرة، تعاطي أحد أعضاء الأسرة للمخدرات، خبرات الإساءة في الطفولة.

ج- **العوامل الدراسية:** من العوامل الدراسية التي تسبب في حدوث الضغوط لدى الطلاب نذكر ما يلي: البيئة المادية الفيزيائية للجامعة، تنظيم الوقت والجدول الجامدة وغلبة المواد النظرية على العملية أو التطبيقية، صعوبة المقررات والمناهج الدراسية وكثافتها، كثرة الواجبات المطلوب أدائها من الطلاب كإنجاز البحوث الدورية والتقارير الواجب إنجازها، طرق التدريس التقليدية وغياب وسائل التعليم الحديثة، أساليب التقويم ونظم الامتحانات، التنافس الشديد بين الطلاب، الفشل الدراسي للطلاب، توتر العلاقات مع الأقران وصعوبة تكوين صداقات مع الجنس الآخر داخل الجامعة، المناخ الجامعي غير الآمن كسوء العلاقات

بين الأساتذة والطلاب. أضف إلى ذلك الأساليب الإدارية غير الفعالة السائدة في الجامعة كالأسلوب الأوتوقراطي أو الاستبدادي وكذا الأسلوب الفوضوي.

ج- العوامل المجتمعية (البيئية): من العوامل المجتمعية التي تسهم في انتشار الضغوط بين الطلاب، التغيرات الاجتماعية والعلمية والتكنولوجية، فنحن اليوم نعيش في عالم سريع التغير في جميع مجالات الحياة، حيث أصبح التغير سمة مميزة له، ويتمثل ذلك في اتساع الهوة بين الطبقات الاجتماعية، هذا إلى جانب البطالة والمستقبل الغامض للطلاب بعد التخرج، كما أصبحت وسائل التكنولوجيا والاتصالات تمثل هي الأخرى مصدرا للضغوط بما تنقله من أحداث مختلفة حول العالم خاصة إذا كانت مخيفة ومزعجة، كما أن الضغوط يمكن أن تنتج من بعض المشكلات السائدة في المجتمع الذي يوجد به الطلبة كمشكلة العنف والجريمة والتمييز والفقر، إذ تشير الدراسات النفسية أن الأفراد الذين يكونون ضحايا للعنف أو يشاهدون أحداث عنيفة تقع في المجتمع مثل الاغتصاب والانتحار والفشل يعانون أعراضا نفسية عدة مثل الخوف والقلق والاكتئاب والوحدة وانخفاض تقدير الذات، وهذه الأعراض تؤثر على حياتهم وتسهم بدورها في ظهور اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، ومن العوامل المجتمعية التي تسبب الشعور بالضغط التمييز والتعصب بين الطلاب على أساس السن أو لون الجلد أو الخلفية العرقية أو على أساس خصائص أخرى، أو عادات معينة أو المظهر الخارجي، وهذه التفرقة تساعد على ظهور مشاعر الغضب والإحباط والقلق واليأس والعزلة وانخفاض تقدير الذات لدى الطلاب مما يؤدي بهم إلى الشعور بالضغط (طه عبد العظيم 2006:236).

11. مظاهر وأعراض الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة: إن المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الطلاب تتسبب في حدوث انفعالات سلبية تؤثر بوجه عام على حياتهم وتجعلهم يجدون صعوبة في الاستمتاع بالأشياء الإيجابية في حياتهم، ولذلك فإن مظاهر وأعراض الضغوط تظهر في ثلاث فئات مختلفة، وهي الأعراض الفسيولوجية والأعراض السلوكية والأعراض النفسية، فالأعراض الفسيولوجية تتمثل في توتر العضلات الصداع، الصراخ، البكاء، آلام المعدة، وغيرها وأظهرت نتائج دراسات بنجامين (Benjamine 1987) ودراسة بيرمان (Berman 1989) ودراسة ميرسكوت (Meirscott 1991) أن الضغط النفسي الشديد يرتبط بعدد من الأعراض المرضية مثل الذبحة الصدرية، والأمراض النفسية وآلام الظهر، وارتفاع ضغط الدم والأمراض النفسجسمية الأخرى، وأن معظم الطلبة الذين يتعرضون للضغط النفسي يواجهون ظروفًا صعبة ومؤلمة، ويعانون من أمراض جسمية، وأن معامل الارتباط بين الضغط النفسي والمرض الجسدي كان مرتفعا، كما أشارت النتائج أن هناك ارتباطا عاليا وذا دلالة بين الضغط النفسي والأعراض الجسمية (العويضة، 2006، 21)، أما الأعراض النفسية للضغوط فتتضمن الوسواس وانخفاض تقدير الذات والبلادة والأفكار الانتحارية ومحاولات الإقدام عليه وسلوك تدمير الذات وتدهور العلاقات مع الأسرة والأصدقاء ونقص الثقة بالنفس والغضب والتغير في أنماط وعادات الأكل والنوم (عبد الله، 2001، 118).

_ خاتمة:

تأسيسا على ما سبق؛ يتضح أن جودة الحياة واحدة من أهم القضايا في حياة الشباب الجامعي، نظرا لكونها قاعدة أساسية لتفادي الكثير من المشكلات التي يمكن أن تعترضه وإن كان مفهوم جودة الحياة من المفاهيم التي يتم تناولها في علوم مختلفة وسياقات عديدة فإن تناوله من المنظور النفسي وخاصة من منطلق علم النفس الإيجابي الذي أحد مفاهيمه الأساسية يعتبر ضرورة ملحة من جانبين:

- الجانب الأول كون جودة الحياة هي في الأساس انعكاس للتقدير الذاتي للفرد بحد ذاته لحياته.

وقد تعددت قضايا البحث في هذا الإطار، فشملت الخبرات الذاتية والعادات والسمات الإيجابية للشخصية، وكل ما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة، وقد أكدت دراسات القرن الماضي أن الجانب الإيجابي في شخصية الإنسان هو أكثر بروزا من الجانب السلبي، وأن كانت، الضغوط أمر وارد وحتمي في حياة الأفراد في جميع مراحل حياتهم، فإن الشباب هم أكثر الفئات تعرضا للضغوط لما تعرفه الحياة من تحديات تفوق أحيانا قدراتهم على التكيف السليم، والمرحلة الجامعية بخصوصياتها ومشكلاتها تفرض على الطلبة الكثير من التحديات والمتطلبات مما يجعلهم غير قادرين على مواجهتها وهذا ما يجعل الكثير منهم يصاب باضطرابات نفسية وحتى جسدية نتيجة الشعور بالضغط وصعوبة التكيف.

ومن خلال العرض السابق لمشكلة الضغوط النفسية وإدارة الوقت بصفة عامة ولدى الشباب الجامعي بصفة خاصة نصل إلى نتيجة مفادها أن للضغوط جوانب إيجابية كما له جوانب سلبية، وأن استمرار هذه الضغوط وعدم وعي الفرد بها وبإستراتيجيات مواجهتها يجعله فريسة سهلة للوقوع في مثالب الاضطراب النفسي، من هنا فإن التعرف على الموارد النفسية والاجتماعية التي تساعد الأفراد على الحفاظ على صحتهم أصبح من الضرورة بمكان، هذا من جهة ومن جهة أخرى كون علم النفس الإيجابي يقدم الاستراتيجيات الملائمة لتحقيق جودة الحياة عن طريق التوظيف الجيد لقدرات الشباب واستثمارها في إدارة الوقت عن طريق تحديد الآليات الملائمة لذلك من خلال برامج تدريبية أو علاجية أو تأهيلية يمكن اعتمادها من مختلف المؤسسات المجتمعية التي تتكفل بتوفير هذه الخدمات لكل شرائح وفئات المجتمع.

الإحالات والمراجع:

1. حسين وحسين، (2006)، الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، مؤتمر الإنماء النفسي والتربوي للإنساف العربي، القاهرة.
2. حمد الإمارة، (1996)، أساليب التعامل مع الضغوط، مجمع النبأ، لبنان، بيروت.
- إبراهيم بدران، (2000)، الشباب الجامعي بين الأمية الثقافية والفراغ الأيديولوجي، منشورات الزهراء، ضياء زاهر: القيم في العملية التربوية، سلسلة معالم تربوية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
3. دخان والحجار، (2006)، فلسفات تربوية معاصرة، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة، الفنون والآداب، الكويت.
4. الناصري إبراهيم، (2007)، التطوير التنظيمي وجودة حياة العامل، ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط

5. العويضة،(2006) ،الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر ، ورقة عمل منشورة في وقائع المؤتمر العلمي الثالث للإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، مصر.
6. كاظم والبهادلي،(2006) ، حاجات الجودة الشخصية والمهنية للشباب العماني ، ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، عمان.
7. متولي مصطفى ،(2004)، دراسات في علم النفس الاجتماعي، دار قباء مصر.
8. مخيمر عبد الله، (1997)، تعديل السلوك الإنساني وأساليب حل المشكلات السلوكية، عالم الكتب ودار الكتاب العالمي، عمان.
9. الاشوال عبد الرحيم، (2005)، مداخل وأبعاد الجودة، مركز جودة الحياة، القاهرة.
10. شقير مصطفى ،(1997)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، مصر.
11. عبد الله السامعي ،(2001)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- علي العبد الشكور،(2000)، فعالية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى الطلاب المكتئبين، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مصر.
12. الطريري ابراهيم، (1994)، جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا والعاديين بالمملكة العربية السعودية، دار الكتب، مصر.
14. طه عبد العظيم(2006)، جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، دار المعارف، عمان.