

الصحة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطالبات المسلمات بالمؤسسات الجامعية بالجزائر

جميلة بن عمور³

d.benamour@univ-chlef.dz

صباح عايش²

s.aiche@univ-chlef.dz

فوزية بلحجي^{1,*}

f.belahdj97@univ-chlef.dz

^{1,2,3} جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف (الجزائر)

Mental Health and Its Relationship with Life Satisfaction Among Muslim Female Students in Algerian

Fawzia Belahdji^{1,*}

f.belahdj97@univ-chlef.dz

Sabah Aiche²

s.aiche@univ-chlef.dz

Djamila Benamour³

d.benamour@univ-chlef.dz

^{1,2,3}Hassiba Benbouali University of Chlef (Algeria)

تاريخ الاستلام: 24/مارس/2025؛ تاريخ القبول: 08/أغسطس/2025؛ تاريخ النشر: 27/أكتوبر/2025

Abstract: The present study aimed to examine the relationship between mental health (depression, anxiety, psychological stress) and life satisfaction among Muslim female students in Algerian universities using a descriptive methodology. The study employed the (DASS-21) scale for depression, anxiety, and psychological stress, as well as a life satisfaction scale, after verifying their psychometric properties. Following statistical analysis of the data, the study found that the levels of anxiety, depression, and psychological stress were low, whereas the level of life satisfaction was high. Additionally, the study revealed a negative correlation between mental health (depression, anxiety, psychological stress) and life satisfaction among Muslim female students in Algerian universities.

Keywords: Mental health; Depression; Anxiety; Psychological stress; Life satisfaction; University students.

ملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية (الاكتئاب، القلق، الضغط النفسي) والرضا عن الحياة لدى الطالبات المسلمات بالمؤسسات الجامعية بالجزائر، باستخدام المنهج الوصفي، ومقياس (DASS- 21) للاكتئاب، القلق والضغط النفسي، ومقياس الرضا عن الحياة، هذا بعد التأكد من خصائصهم السيكومترية؛ وبعد التحليل الإحصائي للبيانات توصلت الدراسة إلى أن مستوى كل من القلق والاكتئاب والضغط النفسي جاء بدرجة منخفضة، في حين جاء مستوى الرضا عن الحياة مرتفع، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الصحة النفسية (الاكتئاب، القلق، الضغط النفسي) والرضا عن الحياة لدى الطالبات المسلمات بالمؤسسات الجامعية بالجزائر.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية؛ الاكتئاب؛ القلق؛ الضغط النفسي؛ الرضا عن الحياة.

*f.belahdj97@univ-chlef.dz

1. مقدمة:

مفهوم الصحة النفسية يشمل فهماً متعدد الأبعاد للرفاهية، حيث يدمج الجوانب العاطفية والنفسية والاجتماعية، وتعرّف منظمة الصحة العالمية (WHO) الصحة النفسية بأنها حالة يتمكن فيها الأفراد من إدراك إمكاناتهم، والتعامل مع ضغوط الحياة، والعمل بفعالية، والمساهمة في مجتمعاتهم (Holguín et al, 2024)؛ (Gautam et al, 2024)، إذ يسلب هذا التعريف الضوء على أهمية الصحة النفسية، ليس فقط باعتبارها غياباً للاضطرابات النفسية، بل كعامل أساسي في الصحة العامة والأداء المجتمعي (Gautam et al, 2024). ومع ذلك، تعرض هذا التعريف للانتقاد بسبب مساواته بين الصحة النفسية والمشاعر الإيجابية والأداء الفعال، وهو ما قد لا يكون مناسباً دائماً في ظل الظروف الحياتية الصعبة (Galderisi et al, 2015)، ويؤدي غياب التوافق على تعريف موحد إلى صعوبة فهم الصحة النفسية (John-Langba, 2022) ويرى الباحثون أنه رغم أهمية التأثيرات الثقافية، فإنه ينبغي تحديد عناصر مشتركة ذات أهمية عالمية للصحة النفسية (Galderisi et al, 2015)

بالإضافة إلى ذلك تؤثر العديد من العوامل، بما فيها العوامل الثقافية والاجتماعية والاقتصادية والبيئية، بشكل كبير على نتائج الصحة النفسية، فتشير الأبحاث إلى أن العنوسة لها آثار نفسية سلبية على النساء والمجتمع في الجزائر (حجاج وطبشي، 2010؛ بن ساسي ودبابي، 2010)، كما يُنظر إلى العمل على أنه ضروري لتحقيق الذات والاندماج الاجتماعي للمرأة، حيث تُعدّ البطالة دافعاً رئيسياً لدخول النساء في أوضاع عمل هشة (سعدي، 2022).

كما تكشف العديد من الأبحاث الدولية الأخرى حول الصحة النفسية بين الطالبات عن نتائج متباينة، إذ وجدت إحدى الدراسات أن 48.5% من الطالبات الجامعيات في إيران يعانين من اضطرابات نفسية، حيث كان للعوامل الاجتماعية والاقتصادية مثل ترتيب الولادة، والحالة الاجتماعية، والدخل الأسري تأثير كبير على الصحة النفسية (Mokhtari et al., 2013).

في حين ركزت دراسات أخرى على التحديات التي تواجه الطالبات المسلمات في تحقيق الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي، حيث تشمل المشكلات الشائعة القضايا النفسية والتعليمية أثناء التدريب العملي (الحداد، 2016)، والصعوبات في التعامل مع الطلاب ذوي الإعاقة (الدوخي والذروة، 2017)، والتحديات النفسية التي تؤثر على النمو الشخصي والأكاديمي (النمري، 2024). حيث تعاني الطالبات في السنوات المتقدمة من مشكلات أكثر حدة (مريم عواد الزيادات، 2023) إذ تسهم عوامل مثل الإحباط الأكاديمي، والحالة النفسية، والتفاعلات الاجتماعية في هذه التحديات (الحداد، 2016).

تبين النتائج هذه الدراسات على أهمية مراعاة العوامل الثقافية والدينية في فهم ومعالجة الصحة النفسية لدى الطالبات المسلمات، مع الاعتراف أيضاً بالتحديات والضغوطات المتعددة ناتجة عن متطلبات الدراسة، وطبيعة

الحياة الجامعية، والتوقعات الاجتماعية، التي قد تؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل القلق، والاكتئاب، والضغط النفسي.

إذ تشير الدراسات إلى أن نسبة كبيرة من الطالبات الجامعيات يعانين من أعراض خفيفة إلى متوسطة، حيث بلغت معدلات الاكتئاب والقلق 22.5% و 21.2% على التوالي، مما يعكس الاتجاهات المرصودة في المجتمع العام (Ernhardsdóttir, 2012). وتساهم عوامل مثل الضغوط الأكاديمية، والعلاقات الشخصية في تفاقم هذه المشكلات النفسية، مع وجود ارتباط واضح بين تدهور الصحة النفسية والأداء الأكاديمي (Patil et al, 2014). علاوة على ذلك، تظهر الطالبات مستويات أعلى من القلق والعصبية مقارنة بالطلاب الذكور، خاصة عند مواجهة ضغوط ظرفية مثل جائحة كوفيد-19 (Volkov & Abaturova, 2022). كما أن انتشار المشكلات النفسية بين طالبات المرحلة الثانوية يشير إلى الحاجة الملحة لتدخلات في مجال الصحة النفسية، حيث أبلغ 67% منهن عن أعراض اكتئابية كبيرة (Habibzadeh, 2014).

ووجد كذلك أن مستويات الاكتئاب بين طلاب الجامعات اللبنانية كانت معتدلة، مع معدلات أعلى في الجامعات الحكومية مقارنة بالجامعات الخاصة (اليحفوفي، 2003)، وأظهرت دراسة أخرى على طلاب الجامعات الكويتية وجود ارتباطات قوية بين التفكير الانتحاري والاكتئاب وفقدان الأمل (السلطان والأنصاري، 2018)، وأثبتت دراسة شعيب (2021) حول جودة الحياة لدى طلاب الجامعات أن القلق العام والاكتئاب والحساسية العاطفية تُعد من أهم العوامل المُتنبئة بها، حيث يفسر القلق نسبة 35.6% من التباين، والاكتئاب 31.1%، والحساسية العاطفية 19%.

كما تميل الطالبات إلى الشعور بمستويات أعلى من التوتر مقارنة بالطلاب الذكور (معلومة، 2022)، إذ تشمل المصادر المختلفة للتوتر لدى الطلاب العوامل الأكاديمية والاجتماعية والنفسية (خزاعلة والغرايبة، 2011). ومع ذلك، تشير بعض الأبحاث إلى أن طلاب الجامعات قد يعانون من مستويات توتر أقل مما هو متوقع، ويُظهرون قدرة على التكيف مع الضغوط النفسية (ناشر، 2024).

أما بالنسبة للصحة النفسية من المنظور الإسلامي فوجدت دراسة (Shoaa Kazemi et al. 2024) ارتباطاً كبيراً بين معرفة الذات من منظور إسلامي والصحة النفسية لدى الطالبات الإيرانيات، وبالمثل، أكدت دراسة (Rahmah et al. 2022) على دور الأنشطة الدينية في تعزيز الصحة النفسية بين الطالبات في إندونيسيا. في هذا الإطار تكشف الأبحاث لدى الطالبات مستويات أعلى من التدين والرضا عن الحياة مقارنة بالطلاب الذكور، وُجد أن التدين يرتبط إيجابياً بالصحة الجسدية والنفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، بينما يرتبط سلبياً بالقلق والتشاؤم (Abdel-Khalek & Naceur, 2007)، كما أظهرت دراسة (عنو وبإدى، 2022) في الجزائر وجود ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين التوتر وصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

هذا ما يوضح العلاقة الوثيقة بين الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعيات، فالصحة النفسية والرضا عن الحياة مرتبطان بشكل كبير، حيث ترتبط الصحة النفسية الأفضل بمستويات أعلى من الرضا عن الحياة (Perween & Dewan, 2022؛ Mahmood & Shaukat, 2014)، وتلعب عوامل مثل الحالة الاجتماعية، وتقدير الذات، والدعم الاجتماعي دورًا حاسمًا في تحديد كل من الصحة النفسية والرضا عن الحياة (Perween & Dewan, 2022؛ Roudsari et al., 2005). كما أن انخفاض تقدير الذات والرضا عن الحياة يرتبط بمستويات أعلى من الأعراض الاكتئابية (Mahmood & Shaukat, 2014). حيث تلعب الضغوط المالية والأكاديمية دورًا رئيسيًا في ذلك (Kokkinos et al, 2022).

ووجد كذلك أن الضغط الأسري يرتبط عكسيًا بالرضا عن الحياة لدى الطلاب الجامعيين، في حين أن القدرة على التكيف مع الضغط الأسري ترتبط إيجابيًا بالرضا عن الحياة (بربوري، 2024). وأثبتت دراسة أجريت على طلاب الجامعات الجزائرية وجود ارتباط كبير بين الضغط النفسي وتدهور الصحة النفسية (عنو وبادي، 2022).

كما أن الضيق النفسي، بما في ذلك القلق والاكتئاب والتوتر، يرتبط سلبيًا بالرضا عن الحياة عبر مختلف التخصصات الأكاديمية (Kumar, & all, 2016)، ومع ذلك، يمكن أن تلعب المرونة النفسية دور الوسيط في العلاقة بين حساسية القلق والإجهاد المدرك، مما قد يساهم في تحسين الرضا عن الحياة (Batmaz & Çelik, 2024). كما أن بعض العوامل، مثل التعلق الآمن والنشأة في بيئة حضرية، ترتبط إيجابيًا بالرضا عن الحياة (Gulzar & Iqbal, 2022; Tsitsas et al., 2019).

كذلك ترتبط عوامل مثل تقدير الذات، والاهتمام الاجتماعي، والسعادة إيجابيًا بالرضا عن الحياة وسلبيًا بالاكتئاب (Mehmood & Shaukat, 2014; Saunders & Roy, 1999; Seo et al., 2018). بالإضافة إلى ذلك، وُجد أن الأداء الأكاديمي له علاقة كبيرة بالرضا عن الحياة (Babayigit & Okray, 2019). وتشير هذه النتائج إلى أن التدخلات التي تهدف إلى تحسين الرضا عن الحياة، والسعادة، والتفاعل الاجتماعي قد تكون مفيدة في الوقاية من الاكتئاب وإدارته بين طالبات الجامعة (Saunders & Roy, 1999; Seo et al., 2018). ومن المثير للاهتمام أيضا أن أساليب التفكير تلعب دورًا في إدراك الضغط النفسي والرضا عن الحياة، حيث تحقق الأساليب المفضلة حسب الجنس نتائج أكثر إيجابية (Bavol'ár, 2017). وتؤكد هذه النتائج على أهمية معالجة الضغط النفسي وتعزيز الرضا عن الحياة لتحسين الرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة.

ونظرًا لأهمية تحقيق الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطالبات بالمؤسسات الجامعية بالجزائر، تبلورت فكرة هذه الورقة البحثية بهدف التعرف على العلاقة بين هذين المتغيرين وتوصل إلى أهم العوامل أو الظروف التي يمكن تحسينها للرفع من مستوى الصحة النفسية لدى الطالبات، هذا من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

- ما مستوى الصحة النفسية (الاكتئاب، القلق، الضغط النفسي) لدى الطالبات المسلمات بالمؤسسات الجامعية بالجزائر؟

- ما مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالبات المسلمات بالمؤسسات الجامعية بالجزائر؟

- هل توجد علاقة ارتباطيه بين الصحة النفسية (الاكتئاب، القلق، الضغط النفسي) والرضا عن الحياة لدى الطالبات المسلمات بالمؤسسات الجامعية بالجزائر؟

1.1. فرضيات الدراسة:

- مستوى الصحة النفسية (الاكتئاب، القلق، الضغط النفسي) لدى الطالبات المسلمات بالمؤسسات الجامعية بالجزائر منخفض.

- مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالبات المسلمات بالمؤسسات الجامعية بالجزائر متوسط.

- توجد علاقة ارتباطيه سلبية بين الصحة النفسية (الاكتئاب، القلق، الضغط النفسي) والرضا عن الحياة لدى الطالبات المسلمات بالمؤسسات الجامعية بالجزائر.

2.1. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تعرف على مستوى الصحة النفسية (الاكتئاب، القلق، الضغط النفسي)، ومستوى الرضا عن الحياة، وكذلك تهدف إلى استكشاف العلاقة التي تربط بين الصحة النفسية (الاكتئاب، القلق، الضغط النفسي) والرضا عن الحياة لدى الطالبات المسلمات بالمؤسسات الجامعية بالجزائر.

3.1. أهمية الدراسة:

تبرز أهمية هذا الموضوع من خلال توضيح جانباً مهماً من الحياة الجامعية، وهو الصحة النفسية للطالبات المسلمات ومدى ارتباطها بدرجة رضاهن عن الحياة، إذ تمثل البيئة الجامعية مرحلة محورية في تطور شخصية الطالبات، بالإضافة إلى تنمية قدراتهن الاجتماعية والمعرفية. ومع ذلك، قد تكون أيضاً مصدرًا للضغوط النفسية بسبب التحديات الاجتماعية والثقافية والمعرفية التي يواجهنها.

كما يتماشى هذا البحث مع توجهات مركز المجادلة بقطر في تسليط الضوء على القضايا التي تعنى بتحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي للمرأة المسلمة، استناداً إلى دراسات علمية دقيقة تعزز مخرجات السياسات التعليمية والاجتماعية في المجتمعات الإسلامية، بالإضافة إلى ذلك يساهم في تحقيق رؤيته الداعمة لتمكين المرأة المسلمة وتعزيز رفاهيتها النفسية والاجتماعية، وتساعد في وضع استراتيجيات دعم مناسبة لتمكينهن من تحقيق التوازن النفسي والنجاح الأكاديمي.

4.1. التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة:

1.4.1 الصحة النفسية:

تطور مفهوم الصحة النفسية منذ حركة الصحة العقلية في عام 1908، والتي ركزت على تحسين علاج الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية (Bertolote, 2008) وعلى الرغم من أن هذا المصطلح يُستخدم غالبًا للإشارة إلى مجال الطب النفسي، إلا أن مفهوم الصحة النفسية يركز على تحقيق الرفاهية العقلية المثلى بدلاً من مجرد علاج الاضطرابات. (Fountoulakis, 2021).

أما إجرائيا فيعرف بالدرجة التي يحصلن عليها طالبات الجامعة بالجزائر على مقياس (DASS- 21) للاكتئاب، القلق والضغط النفسي.

2.4.1 الرضا عن الحياة:

يُعرّف الرضا عن الحياة على أنه الحكم الشخصي للفرد على حياته، ويُعتبر المكون المعرفي للرفاهية الذاتية (López-Gómez et al, 2020)، ويرتبط هذا المفهوم ارتباطاً وثيقاً بالرفاهية والرفاهية الذاتية، ولكنه ليس مطابقاً لهما، ويمكن أن تكون نماذج الرضا عن الحياة أحادية البعد أو ثنائية البعد أو متعددة الأبعاد، وذلك بناءً على عدد المكونات المدرجة فيها (Merenkova & Solodkova, 2020). ومع ذلك، يجادل (2008) Feldman بأن تعريف السعادة على أنها الرضا الكامل عن الحياة يمثل إشكالية، حيث يمكن للفرد أن يكون سعيداً دون أن يكون راضياً عن حياته ككل. وهذا يثير تحدياً لمفاهيم "الرضا عن الحياة ككل" الشائعة حول السعادة بين علماء النفس والفلاسفة.

أما إجرائيا فيعرف بالدرجة التي يحصلن عليها طالبات الجامعة بالجزائر على مقياس الرضا عن الحياة.

2. الطريقة والأدوات

1.2 منهج الدراسة:

تم اختيار المنهج الوصفي باعتباره يتناسب مع طبيعة الدراسة، و ذلك بهدف الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية (الاكتئاب، القلق، الضغط النفسي) والرضا عن الحياة لدى الطالبات المسلمات بالمؤسسات الجامعية بالجزائر.

2.2 عينة الدراسة:

تم تنفيذ هذا البحث الميداني في إطار دراسة موجهة لمركز مجادلة بقطر، حيث تم جمع البيانات من عينة كبيرة ومتنوعة من الطالبات في مختلف الجامعات الجزائرية، مما أتاح فهماً أعمق للعوامل المؤثرة في موضوع الدراسة، إذ تمثلت عينة الدراسة في 678 طالبة من مختلف المؤسسات الجامعية بالجزائر، التي تم اختيارها بطريقة عرضية.

3.2 موصفات عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من 678 طالبة من مختلف جامعات الجزائر، وأبرز هذه الجامعات هي (جامعة الشلف، جامعة وهران، جامعة الجزائر)، توزعت العينة وفق المستوى الدراسي بتمثيل أكبر لطلبة السنة الثالثة ليسانس (28.3%)، تليها السنة الأولى (23.3%)، ثم بعدها السنة الثانية ماستر (18.1%)، بعدها السنة الثانية ليسانس بنسبة تقدر بـ (17.7%)، بينما مثلت بقية السنوات نسباً أقل من العينة الكلية، أما فيما يخص توزيع الطلبة حسب الكليات، فتركزت النسبة الأكبر في كلية التربية والعلوم الإنسانية والاجتماعية (85.3%)، بينما مثلت بقية الكليات نسباً أقل، حيث لم تتجاوز كلية علوم الحاسوب (6.5%)، وكلية العلوم الطبيعية (1.6%)، وتراوحت نفس النسب بالنسبة للتخصصات الأخرى الباقية، أما بالنسبة لانتشار الأمراض المزمنة بين الطالبات، فإن (7.4%) من الطلبة يعانون من أمراض مزمنة، في حين أن (92.6%) لا يعانون منها، مما يعكس تمتع غالبية الطلبة بصحة جيدة، ومن حيث الوضع الاقتصادي، تنتمي أغلب المشاركات إلى الفئة المتوسطة بنسبة بلغت (70.4%)، تليها الفئة ذات المستوى الجيد (24.9%)، أما باقي المستويات لم تتعدى نسبة (4%).

4.2. أدوات الدراسة:

1.4.2. مقياس (DASS-21) للاكتئاب، القلق والضغط النفسي:

قام بإعداد المقياس كل من لوفيبوند ولوفيبوند (Lovibond & Lovibond) سنة 1995، وتمت ترجمته من قبل هلا محمد سنة 2021 هذا بعد التأكد من خصائصه السيكومترية، الذي يتكون من 21 بنداً، موزعة على ثلاث مقاييس فرعية (الاكتئاب، القلق، الضغط النفسي)، يوجد 07 بنود لكل بعد، يجاب عليه بأربع بدائل (أبداً، أحياناً، غالباً، دائماً)، تتراوح أوزانها على التوالي من (0 - 1 - 2 - 3) (محمد، 2021).
أما في الدراسة الحالية فقد كانت النتائج الثابتة المتمثلة في اختبار ألفا كرومباخ بالنسبة لمقياس (DASS-21) للاكتئاب، القلق والضغط النفسي المقدرة بـ (0.93)، وهذا ما يدل على أن المقياس له خصائص سيكومترية جيدة تؤهله للاستخدام في جمع معطيات الدراسة الأساسية.

2.4.2. مقياس الرضا عن الحياة:

من إعداد دينر واخرون (Diener & all) سنة 1985، يحتوي المقياس على 5 بنود كل بند يحتوي على سبعة بدائل للإجابة هي (موافق جداً: 07 درجات)؛ (موافق: 06 درجات)؛ (موافق إلى حد ما: 05 درجات)؛ (لست موافق: 04 درجات)؛ (غير موافق إلى حد ما: 03 درجات)؛ (غير موافق: 02 درجة)؛ (غير موافق على الإطلاق: 01 درجة) (عايش، 2019).

أما في الدراسة الحالية فقد كانت النتائج الثابتة المتمثلة في اختبار ألفا كرومباخ مقدرة بـ (0.84)، وهذا ما يدل على أن المقياس له خصائص سيكومترية جيدة تؤهله للاستخدام في جمع معطيات الدراسة الأساسية.

3. النتائج و مناقشتها

1.3. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: التي تنص على أن "مستوى الصحة النفسية (الاكتئاب، القلق، الضغط النفسي) لدى الطالبات المسلمات بالمؤسسات الجامعية بالجزائر منخفض" للاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة

الجدول (1): يمثل مستوى الصحة النفسية لدى الطالبات المسلمات بالمؤسسات الجامعية بالجزائر

الأسابيل الإحصائية المتغيرات	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "T"	القيمة الاحتمالية	مستوى دلالة
الضغط النفسي	678	10.5	8.80	5.30	677	-8.30	0.00	دال إحصائيا عند 0.01
القلق	678	10.5	8.37	5.24	677	-10.55	0.00	دال إحصائيا عند 0.01
الاكتئاب	678	10.5	8.44	5.28	677	-10.14	0.00	دال إحصائيا عند 0.01

المصدر: بتصريف بناء على نتائج برنامج Spss

من خلال الجدول رقم (01) يتضح أن مستوى كل من الضغط النفسي، القلق، والاكتئاب لدى الطالبات المسلمات بالمؤسسات الجامعية بالجزائر منخفض، حيث جاءت كل قيم المتوسط الحسابي للمتغيرات الثلاثة التي قدرها بـ (8.80؛ 8.37؛ 8.44) أقل من قيمة المتوسط النظري الذي قدر بـ (10.5)، كما جاءت قيمة ت لكل المتغيرات دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01.

وعليه نستخلص على تحقق الفرضية التي تنص على أن "مستوى الصحة النفسية (الاكتئاب، القلق، الضغط النفسي) لدى الطالبات المسلمات بالمؤسسات الجامعية بالجزائر منخفض".

تتفق هذه نتائج مع نتائج دراسة (ناشر، 2024) التي توصلت إلى أن طلاب الجامعات قد يعانون من مستويات توتر أقل مما هو متوقع، ويظهرون قدرة على التكيف مع الضغوط النفسية.

في حين اختلف هذه نتائج مع نتائج دراسة (Volkov & Abaturova, 2022) التي أظهرت أن الطالبات لهن مستويات أعلى من القلق والعصابية مقارنة بالطلاب الذكور، ووجدت كذلك دراسة (معلومة عياد محمد، 2024) أن الطالبات تميل إلى الشعور بمستويات أعلى من التوتر مقارنة بالطلاب الذكور.

ومن خلال هذه النتائج ترجع الباحثات هذه النتائج إلى أن معظم طالبات الجامعة بالجزائر لهم دعم من أسرهن التي تشجعهن على المتابعة الدراسة للحصول على شهادات أكاديمية، هذا مما يقلل من تأثير الضغوط النفسية ويساهم في تعزيز الشعور بالأمان والاستقرار عندهم، كذلك تبرز هذه النتيجة دورًا هامًا للدين الإسلامي في التخفيف القلق والاكتئاب، حيث أن الصلاة والدعاء والرضا بالقضاء والقدر استراتيجيات فعالة لمواجهة مختلف الضغوطات.

ومن خلال ملاحظات الميدانية أيضا تبين لنا أن نسبة كبيرة من الطالبات لهن القدرة على التكيف مع الضغوط هذا من خلال تنظيم الوقت، والدعم النفسي المتبادل بينهن، بالإضافة إلى توفر روح التضامن بين الطالبات فيما بينهم مما يشكل بيئة داعمة تساعدن على مواجهة التحديات الأكاديمية والشخصية، كذلك رغم وجود تحديات، لكن في المؤشرات الديموغرافية تبين أن أغلب المشاركات ينتمين إلى الفئة المتوسطة اقتصاديا بنسبة بلغت (70.4%)، فهذا يدل على أن معظم الطالبات لا يواجهن أعباء مالية كبيرة نظراً لدعم الأسرة أو الاستفادة من المنح الجامعية، مما يقلل من الضغوط المرتبطة بالمصاريف الدراسية والمعيشية.

2.3. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: التي تنص على أن "مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالبات المسلمات بالمؤسسات الجامعية بالجزائر متوسط" للاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة.

الجدول (2): يمثل مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالبات المسلمات بالمؤسسات الجامعية بالجزائر

الأساليب الإحصائية المتغيرات	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "T"	القيمة الاحتمالية	مستوى دلالة
الرضا عن الحياة	678	20	22.82	6.96	677	10.56	0.00	دال إحصائيا عند 0.01

المصدر: بتصريف بناء على نتائج برنامج Spss

من خلال الجدول رقم (02) يتضح أن مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالبات المسلمات بالمؤسسات الجامعية بالجزائر مرتفع، حيث جاءت قيمة ت (10.56) دالة إحصائيا عن مستوى دلالة (0.01)، كما قدرت قيمة المتوسط الحسابي بـ (22.82) التي جاءت أكبر من قيمة المتوسط النظري المقدر بـ (20). وعليه نستخلص على عدم تحقق الفرضية التي تنص على أن "مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالبات المسلمات بالمؤسسات الجامعية بالجزائر متوسط"

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (Abdel-Khalek & Naceur, 2007) ودراسة (حسن عبد اللطيف، 1997) التي كشفت أن لدى الطالبات مستويات أعلى من التدين والرضا عن الحياة مقارنة بالطلاب الذكور، كما

أن الطلاب في المراحل الجامعية المتقدمة يظهرون رضا أكبر من الطلاب في المراحل الأولى، وأشارت دراسة (جبر ومشد، 2020) إلى أن طلاب الجامعات يظهرون عموماً مستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة والأمل، كذلك، كشفت دراسة مقارنة بين طلاب من العراق ومصر والسعودية عن مستويات رضا عن الحياة تفوق المتوسط في جميع المجموعات الثلاث، حيث ساهم الانتماء الوطني في التنبؤ بمستوى الرضا عن الحياة (أبو المعاطي ومنصور، 2018).

ومن خلال هذه النتائج ترجع الباحثات هذه النتائج إلى أن الطالبات أكثر قدرة على التفكير الإيجابي، والتفاعل الاجتماعي الجيد، والاستمتاع بالإنجازات، مما يعزز شعورهن بالرضا عن الحياة، بالإضافة للإيمان بالقضاء والقدر، الذي يزرع في نفوس الطالبات الطمأنينة تساعدهم في تجاوز التحديات التي يواجهنها، كذلك نجد هناك إدراك من الطالبات أن الصبر على المحن له أجره في الدنيا والآخرة هذه الفكرة تعزز لديهن الشعور بالرضا، وفي نفس الوقت أخذ هذه الصعوبات على أساس تجارب تكون لهن فرصة للنمو القدرات الشخصية والمعرفية.

3.3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: التي تنص على أنه "توجد علاقة ارتباطية سلبية بين الصحة النفسية (الاكتئاب، القلق، الضغط النفسي) والرضا عن الحياة لدى الطالبات المسلمات بالمؤسسات الجامعية بالجزائر" للاختبار هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بارسون.

الجدول (3): يوضح العلاقة علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى

الطالبات المسلمات بالمؤسسات الجامعية بالجزائر

المتغيرات	الأساليب الإحصائية	قيمة الارتباط	
		بارسون	القيمة الاحتمالية
الضغط النفسي	دال إحصائياً عند 0.01	-0.29**	0.00
القلق	دال إحصائياً عند 0.01	-0.31**	0.00
الاكتئاب	دال إحصائياً عند 0.01	-0.34**	0.00

المصدر: بتصريف بناء على نتائج برنامج Spss

من خلال الجدول رقم (03) يتضح وجود علاقة ارتباطية سلبية بين كل من متغيرات الصحة النفسية (الضغط النفسي، القلق، والاكتئاب) والرضا عن الحياة حيث جاءت كل قيم معامل الارتباط بارسون التي قدرت بـ (-0.29؛ -0.31؛ -0.34) دالة إحصائياً عند (0.01).

وعليه نستخلص على تحقق الفرضية التي تنص على أنه "توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية (الاكتئاب، القلق، الضغط النفسي) والرضا عن الحياة لدى الطالبات المسلمات بالمؤسسات الجامعية بالجزائر"

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (Abdel-Khalek & Naceur, 2007) التي كشفت أن التدين يرتبط إيجابياً بالصحة الجسدية والنفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، والتعاؤل، بينما يرتبط سلبياً بالقلق والتشاؤم، كما أظهرت دراسة (عنو & بادي، 2022) في الجزائر وجود ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين التوتر وصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، ودراسة (Perween & Dewan, 2022) التي بينت ارتباط الصحة النفسية الأفضل بمستويات أعلى من الرضا عن الحياة، وأشارت دراسة كل من (Mehmood & Shaukat، 2014) و (Kumar, 2016) أن انخفاض تقدير الذات والرضا عن الحياة يرتبط بمستويات أعلى من الأعراض الاكتئابية، كما أن الضيق النفسي، بما في ذلك القلق والاكتئاب والتوتر، يرتبط سلباً بالرضا عن الحياة عبر مختلف التخصصات الأكاديمية. وقد أظهرت النتائج الفرضيات الأولى أن مستويات الضغط النفسي والقلق والاكتئاب منخفضة، في حين أن الرضا عن الحياة مرتفع، هذا ما يؤكد العلاقة السلبية بين هذه المتغيرات، حيث كلما زادت مستويات الضغط النفسي والقلق والاكتئاب، انخفض الرضا عن الحياة، والعكس صحيح، وترجع الباحثات هذه النتائج إلى دور الجامعات الجزائرية في توفير بيئة داعمة من خلال تقديم الأنشطة الثقافية والاجتماعية خاصة في السنوات الأخيرة، مع عمل كل الجهود لتفعيل أجواء أكاديمية مستقرة تساعد الطالبات في التخفيف من الضغوط الدراسية، وبالتالي تحسين الصحة النفسية، بالإضافة إلى ذلك فإن انخفاض مستويات الضغط النفسي والقلق والاكتئاب لدى الطالبات المسلمات في الجامعة الجزائرية يرتبط أيضاً ببيئتهن الاجتماعية والدينية، هذا ما يعزز شعورهن بالرضا عن الحياة. وهذه النتائج تؤكد أيضاً على أن كلما قلَّ الشعور بالضغط النفسي والتوتر، زادت قدرة الطالبات على التكيف مع التحديات اليومية، وهذا يؤثر إيجاباً على نظرتهم للحياة وتراجع المشكلات النفسية لديهن، مما يؤدي إلى شعورهن بالراحة النفسية والقدرة على الاستمتاع بحياتهن، هذه كلها عوامل تساهم في ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة.

4. الخلاصة

تعتمد جودة حياة الطالبات المسلمات في الجامعات الجزائرية بشكل كبير على صحتهم النفسية ومستوى رضاهن عن الحياة، حيث تؤثر العوامل الاجتماعية والأكاديمية والنفسية بشكل كبير على توازنهن النفسي والشعور العام بالرضا عن الحياة.

وفقاً للأبحاث السابقة، فإن الرضا عن الحياة لا يُعد مجرد انعكاس للصحة النفسية، بل يتفاعل مع عدة متغيرات، من بينها الدعم الاجتماعي، الهوية الدينية، والبيئة الأكاديمية. لذلك، فإن تعزيز الصحة النفسية للطالبات المسلمات من خلال تقنيات دعم نفسي ومبادرات إرشادية تركز على بناء المرونة النفسية قد يساهم بشكل مباشر في رفع مستوى سعادتهن في الحياة.

وقد تناولت هذه الدراسة العلاقة بين الصحة النفسية (الاكتئاب، القلق، الضغط النفسي) والرضا عن الحياة لدى الطالبات المسلمات بالمؤسسات الجامعية بالجزائر، حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بينهما، كما توصلت إلى أن مستوى كل من القلق والاكتئاب والضغط النفسي جاء بدرجة منخفضة لدى عينة الدراسة، في حين جاء مستوى الرضا عن الحياة مرتفع.

وتعكس هذه النتائج مدى أهمية تعزيز الدعم النفسي للطالبات للحفاظ على مستوى رضاهن عن الحياة؛ في ضوء هذه النتائج المتحصل عليها نقدم مجموعة من التوصيات كالأتي:

- تعزيز خدمات الدعم النفسي داخل المؤسسات الجامعية من خلال إنشاء مراكز متخصصة تقدم استشارات نفسية وبرامج إرشادية تهدف إلى تحسين الصحة النفسية للطالبات.
- توفير بيئة أكاديمية داعمة تقلل من الضغوط الدراسية والاجتماعية التي قد تؤثر على مستوى الرضا عن الحياة.
- تعزيز الدور المجتمعي لمركز المجادلة من خلال تقديم برامج إرشادية متخصصة للطالبات المسلمات في المؤسسات الجامعية، تركز على بناء الهوية وتعزيز الصحة النفسية وفق القيم الإسلامية.
- تشجيع الدراسات والبحوث الميدانية التي تستكشف العوامل المؤثرة على الصحة النفسية للنساء المسلمات.
- إطلاق مبادرات توعوية بالتعاون بين الجامعات ومؤسسات المجتمع المدني، مثل مركز المجادلة، لنشر الوعي بأهمية الصحة النفسية وسبل تعزيزها لدى النساء المسلمات في الفضاء التعليمي.

قائمة المراجع:

- أبو المعاطي، محمد، ومنصور، أحمد منار. (2018). مستوى الانتماء للوطن والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة (دراسة عبر ثقافية مقارنة). *مجلة البحث العلمي في التربية*, 19 (الجزء الثامن), 565-694.
- بروبي، فريدة رجاح. (2024). الضغوط الأسرية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي - دراسة ميدانية بالقطب الجامعي تامدة جامعة مولود معمري تيزي وزو, *International Journal of Humanities and Educational Research*, 06(02), 99-121.
- بن ساسي، عقيل، & دبابي، بوبكر. (2010). الأسباب النفسية للعنوسة في الجزائر كما يراها طلبة المركزين الجامعيين غرداية والوادي. *المعيار*, 11(22), 544-523.
- جبر، عدنان مارد، & منشد، حسام محمد. (2015). الرضا عن الحياة وعلاقته بالأمل لدى طلبة الجامعة. *ALUSTATH JOURNAL FOR HUMAN AND SOCIAL SCIENCES*, 214(2), 156-123.
- حجاج، عمر، & طبشي، بلخير. (2010). العوامل النفسية للعنوسة وأثارها السلبية على الفتاة والمجتمع نظرة تحليلية للواقع الجزائري. *مجلة المعيار*, 11(2), 380-363.

- الحداد، إقبال، عباس. (2016). المشكلات النفسية والتربوية التي تواجه طالبات التربية العملية في كلية التربية الأساسية بدولة الكويت. *مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية*, 42(163).
- حسن، عبد اللطيف. (1997). الرضا عن الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة الكويت. *المجلة التربوية*, 11(43).
- خزاعلة، أحمد خالد، & الغرايبة، سالم علي. (2011). الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة في جامعة القصيم. *مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية*, 37(141).
- الدوخي، فوزي عبداللطيف، & النزوة، مبارك عبدالله. (2017). الصعوبات التي تواجهها الطالبات المعلمات في كلية التربية الأساسية في تعاملهن مع التلاميذ ذوي الإعاقة في الصفوف العادية أثناء فترة التربية العملية. *المجلة التربوية*, 31(123).
- سعدى، نوال. (2022). الدوافع النفس-إجتماعية للعماللة النسوية في الجزائر: من حالة بطالة إلى حالة هشاشة مهنية. *Research & Wisdom Journal For Studies*, 2(01), 145-163.
- السلطان، ريم، & الأنصاري، بدر. (2018). تصور الانتحار لدى عينة من طلبة الجامعة دراسة ارتباطية. *مجلة العلوم الاجتماعية*, 46(3).
- شعيب، علي محمود علي. (2021). الإسهام النسبي للحساسية الانفعالية والقلق والاكتئاب في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة. *International Journal of Research in Educational Sciences (IJRES)*, 4(2).
- عايش، صباح. (2019). التناؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى إخوة المعاقين عقليا "دراسة ميدانية على إخوة المعاقين عقليا". *مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية*, 04(02), 78-102.
- عنو، عزيزة، بادي، & نواره. (2022). الضغوط وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة بالجزائر. *المجلة العلمية للعلوم التربوية و الصحة النفسية*, 4(2), 207-228.
- محمد، هلا. (2021). الخصائص السيكومترية لمقياس (DASS-21) للاكتئاب - القلق - الضغط النفسي "دراسة ميدانية على عينة من المجتمع السوري خلال فترة تفشي فيروس كورونا covid-19". *مجلة جامعة تشرين الاداب والعلوم الانسانية*, 43(03), 295-308.
- معلومة، عياد محمد. (2022). مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة وفقا لبعض المتغيرات. *مجلة العلوم والدراسات الإنسانية*, 73(73), 01-12.
- ناشر، طارق مكرد. (2024) العلاقة بين الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي عند طلبة جامعة إب. *مجلة الباحث الجامعي للعلوم الإنسانية*, 10(18), 191-216.
- النمري، امل محمد علي. (2024). الإسهام النسبي للتحديات النفسية في التنبؤ بالنمو الشخصي والأكاديمي لدى طالبات جامعة أم القرى. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*, 121(121), 485-540.
- اليحفوفي، نجوى. (2003). الاكتئاب وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية-الديموغرافية لدى طلاب الجامعة اللبنانيين. *المجلة التربوية*, 18(69).

- Abdel-Khalek, A. M., & Naceur, F. (2007). Religiosity and its association with positive and negative emotions among college students from Algeria. *Mental Health, Religion & Culture, 10*(2), 159-170.
- Babayiğit, A., & Okray, Z. (2019). Relationship between depressive symptoms and life satisfaction among university students. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi, 1*(1), 5-13.
- Bakhshipour Roudsari, A., Peyravi, H., & Abedian, A. (2005). Investigating relationship between satisfaction with life and social support with mental health among freshman students of Tehran university. *Journal of Fundamentals of Mental Health, 7*(28), 145-152.
- Batmaz, H., & Çelik, E. (2024). Examining the Mediating role of resilience and life satisfaction in the relationship between anxiety sensitivity and perceived stress. *Psychological Reports, 00332941241263572*.
- Bavolar, J. (2017). Thinking styles, perceived stress and life satisfaction. *Studia Psychologica, 59*(4), 233-242.
- Bertolote, J. (2008). The roots of the concept of mental health. *World psychiatry, 7*(2), 113.
- Ernhardsdóttir, J. B. (2012). *Psychological distress among university female students and their need for mental health*
- Feldman, F. (2008). Whole life satisfaction concepts of happiness. *Theoria, 74*(3), 219-238.
- Fountoulakis, k . (2021). Mental Health, psychaitry, chapter, pp385-3388
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World psychiatry, 14*(2), 231.
- Gautam, S., Jain, A., Chaudhary, J., Gautam, M., Gaur, M., & Grover, S. (2024). Concept of mental health and mental well-being, it's determinants and coping strategies. *Indian Journal of Psychiatry*. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_707_23
- Gulzar, S., & Iqbal, A. (2022). Attachment, Interpersonal Relations Anxiety, and Life Satisfaction in University Students. *Clinical and Counselling Psychology Review, 4*(1), 1-15.
- Habibzadeh, A. (2014). *Investigating the Mental Health of Female High School Students in The city of Qom. 15*(57), 109–118. <https://www.sid.ir/En/Journal/ViewPaper.aspx?ID=413938>
- Holguín Rivera, M., Hamelink, C. J., & Velázquez, T. (2024). *Mental Health and Psychiatric Care. 123–134. https://doi.org/10.4324/9781003408765-10*
- John-Langba, J., Matsela, M., & John-Langba, N. (2022). A review study of the concept of mental health. *J Hum Ecol, 79*(1-3), 1-12.
- Kokkinos, C. M., Tsouloupas, C. N., & Voulgaridou, I. (2022). The effects of perceived psychological, educational, and financial impact of COVID-19 pandemic on Greek university students' satisfaction with life through Mental Health. *Journal of affective disorders, 300*, 289-295.
- Kumar, H., Shaheen, A., Rasool, I., & Shafi, M. (2016). Psychological distress and life satisfaction among university students. *Journal of psychology & clinical psychiatry, 5*(3), 1-7.

- López-Gómez, I., Chaves, C., & Vázquez, C. (2020). Life satisfaction. *The wiley encyclopedia of personality and individual differences: Personality processes and individual differences*, 275-280.
- Mehmood, T., & Shaukat, M. (2014). Life satisfaction and psychological well-being among young adult female university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 143-153.
- Merenkova, V. S., & Solodkova, O. E. (2020). The study of the phenomenon of "life satisfaction". *Comprehensive Child Studies*, 2(1), 4-13.
- Mokhtari, M., Dehghan, S. F., Asghari, M., Ghasembaklo, U., Mohamadyari, G., Azadmanesh, S. A., & Akbari, E. (2013). Epidemiology of mental health problems in female students: A questionnaire survey. *Journal of epidemiology and global health*, 3(2), 83-88.
- Patil, K. R., Gagarani, M. B., Zanwar, A. O., Wani, R. B., & Yeole, T. D. (2014). Health status appraisal of women students and correlation with socio-academic outcomes. *Indian Journal of Community Health*, 26(1), 61-67.
<https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/20143212500>
- Perween Neha & Dewan Renu (2022); A Study On Mental Health And Life Satisfaction Among Management Female Students In Ranchi Town; International Journal of Scientific and Research Publications (IJSRP) 12(5)
- Rahmah, U. H., Jannah, S. R., Jaenullah, J., & Setiawan, D. (2022). Pembinaan Kesehatan Mental Peserta didik melalui Kegiatan Keagamaan. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 687-693.
- Saunders, S. A., & Roy, C. (1999). The relationship between depression, satisfaction with life, and social interest. *South Pacific Journal of Psychology*, 11(1), 9-15.
- Seo, E. H., Kim, S. G., Kim, S. H., Kim, J. H., Park, J. H., & Yoon, H. J. (2018). Life satisfaction and happiness associated with depressive symptoms among university students: a cross-sectional study in Korea. *Annals of general psychiatry*, 17, 1-9.
- Shoaa kazemi, M., Yaghoubimamaghani, N., & Mahamid, F. (2024). The association between self-knowledge from Islamic perspective and mental health among Iranian female students. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 1-17.
- Tsitsas, G., Nanopoulos, P., & Paschali, A. (2019). Life satisfaction, and anxiety levels among university students. *Creative Education*, 10(05), 947.
- Volkov, D., & Abaturova, O. V. (2022). Mental health of university students: aspect of gender differences. *Baltic Journal of Legal and Social Sciences*, 2, 39-48.
<https://doi.org/10.30525/2592-8813-2021-2-5>