دراسات، العلوم التربوية، مجلد 44، عدد4، ملحق 3، 2017

تطور وضع الصحة النفسية عبر الأبعاد الزمنية: الماضي والحاضر والمستقبل لدى طلبة الجامعة

*سليم عودة الزبون، عائشة حسين الطوالبة، محمد سليم الزبون، محمد إلياس العزاوي**

ملخص

هدفت الدراسة إلى استقصاء التطور الذي يسير فيه وضع الصحة النفسية لعينة من طلبة الجامعة عبر الأبعاد الزمنية وهي: الماضي والحاضر والمستقبل كما يدركونه هم. ولتحقيق هذا الهدف أعدت أداة لتشخيص وضع الصحة النفسية تضمنت (49) فقرة، واستخرج لها الصدق والثبات، وصممت بحيث مكنت المجيب من تقرير وضع الصحة النفسية لديه في كل من الماضي والحاضر والمستقبل. وطبقت على (155) من طلبة جامعتي العلوم الإسلامية العالمية وجامعة الزرقاء. ولم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغيري جنس الطلبة وتخصصهم الدراسي، ووجود فرق دال إحصائيا يعود إلى الحالة الاقتصادية ولصالح الفئة الأعلى فيها.

الكلمات الدالة: الصحة النفسية، الأبعاد الزمنية.

المقدمة

يعد الوضع النفسي المتمثل بالصحة النفسية من العوامل المهمة في حياة الفرد بصورة عامة، نظراً لتأثيره المباشر في الجوانب العقلية المعرفية، والانفعالية، والاجتماعية، والعملية. وهو وإن يكن حصيلة تفاعل العديد من العوامل الخارجية، المتمثلة بما تفرضه الحياة الراهنة من متطلبات كثيرة، تفوق في بعض الأحيان ما يتوفر لدى الفرد من مصادر، ومن عوامل داخلية هي نتاج لتفاعل الجانب الوراثي مع الخبرات والمهارات التي اكتسبها الفرد، والتي تعطي الفرد نمطاً معينا من الشخصية يتميز بالتفرد، وهذا التفرد تجعله يتفاعل مع متطلبات الأحداث الحياتية بطريقة خاصة، قد تكون إيجابية، وهو ما يحدث في حالة الصحة العقلية والنفسية السليمة؛ أو سلبية في حالة الاضطراب النفسي.

ويتعرض طلبة الجامعة كالآخرين إلى الضغوط الناجمة عن متطلبات الحياة بصورة عامة، ويضاف لها ضغوط المتطلبات الدراسية والبيئة الجامعية المختلفة عن بيئة المدرسة الثانوية المحدودة. وقد تؤدي هذه الضغوط لدى البعض الى مشكلات تكيفية، نظراً لقلة ما يمتلكون من خبرة. فقد كانوا قبل دخولهم إلى الجامعة يعيشون في كنف الأسرة، وفي نطاق المدرسة الثانوية المحدود، لينتقلوا بعدها إلى بيئة منفتحة تضم طلبة من الجنسين ومن مختلف المناطق، ومن خلفيات اجتماعية اقتصادية مختلفة، يعكسون في سلوكهم ألواناً متباينة تختلف عمّا اعتادوا عليه في حياتهم قبل الجامعة، وكل هذه الأمور ترشح الطلبة في الجامعة إلى احتمالية تأثر وضعهم النفسي، والذي قد ينعكس بالسلب على مجمل حياتهم وعلاقاتهم وتحصيلهم الدراسي، ويشير تومنسن (Tomlinson , 2014) وهو خبير الصحة في المركز الطبي لجامعة ويك فوريست Wake Forest University في ولاية نورث كارولينا، إلى أن أهم العوامل التي تؤثر سلباً على الإنجاز الدراسي لطلبة الجامعة هي: الضغوط النفسية التي تبلغ نسبة من يعاني منها (29%) ؛ يليها اضطراب النوم ونسبة شيوعه (26%) ؛ ثم القلق ونسبته (20%).

ولذلك نجد في الوقت الراهن اهتماماً غير مسبوق في التأكيد على توفير متطلبات رعاية الصحة النفسية لطلبة الجامعات، فعلى سبيل المثال بدأت الجامعات الأميركية برصد الأموال والبرامج اللازمة لهذا الغرض، وهذا ما أكدت عليه رابطة الكليات والجامعات الأمريكية التي أشارت في بيان مشروعها الداعي والداعم لهذه الرعاية إلى أن تضع الكليات والجامعات ضمن أهدافها المحورية الأساسية الاهتمام بالصحة النفسية لتطوير إمكانات الطلبة العلمية والنفسية في المجتمع المدني، وذلك من خلال مشاريع يستخدم فيها أساليب تعلم وتعليم تؤدي إلى دمج الطلبة في الحياة الجامعية والمجتمع خارجها لتخريج أعضاء أصحاء نفسياً ومتمكنين علمياً لمقابلة متطلبات العصر الراهن السريعة التغير والتعقيد

* كلية العلوم التربوية، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، والجامعة الهاشمية والجامعة الأردنية، وجامعة الزرقاء. تاريخ استلام البحث 2015/2/23، وتاريخ قبوله 2015/5/28.

©2017 عمادة البحث العلمي وضمان الجودة/ الجامعة الأردنية. جميع الحقوق محفوظة.

Association of American College and) .(Universities , 2014)

وتتميز الدراسة الحالية في أنها تهدف إلى تشخيص الوضع النفسي والصحة النفسية لطلبة الجامعة بأسلوب بحث لم تتناوله الدراسات السابقة، التي درجت على بحثه بالكشف عن الوضع الراهن في (الحاضر) فقط. ورغم فائدة هذا النوع من الدراسات في العمل التربوي والإرشادي، إلا أنه يبقى محدود الفائدة، وقاصراً عن تقديم صورة حقيقية لما يدل عليه هذا الوضع، وبغض النظر عن الدرجة التي يحصل عليها المجيب (الطالب)! ويعود ذلك إلى فقدان المعايير التي يمكن الرجوع إليها لإصدار الحكم عليها: هل أنها مستقرة ؟ وهل أنها تشير إلى وضع ايجابي أم سلبي ؟ وهل هي في حالة تحسن أو تراجع ؟.

ويضاف إلى ما تم ذكره عن تميز تصميم منهجية البحث في الدراسة الحالية؛ فإنها تتميز أيضا باستخدامها إطاراً نظرياً يتناول الصحة النفسية تناولاً كلياً شمولياً، يبدأ بالفرد بما يمتلك من خصائص فريدة، ثم يصعد باتجاه الأسرة، فالأقران، والمجتمع المحلي، وانتهاءً بالعالم والوضع فيه، والسبب يعود إلى أن ظاهرة الصحة النفسية ظاهرة معقدة ومركبة ولا يمكن اختزال وضعها بعزوها إلى متغير واحد أو عدد قليل من المتغيرات، والإطار المعتمد هو (النموذج الكلي للصحة والوقاية النفسية) لويتمر وسويني ,Witmer & Sweeney (1992)، وهو نموذج شامل استخدم في البحوث الأجنبية في مجال الإرشاد والصحة النفسية.

مشكلة الدراسة:

حتى لا نتخلف عن الأمم التي سبقتنا في هذا المجال ولكي نفيد من خبراتهم؛ فإن الأمر يتطلب من ذوي الاختصاص في الأوضاع (التربوية/النفسية) إجراء دراسات في مجال الصحة النفسية لطلبة الجامعة، بنوعيها: الوقائي والعلاجي.

وللإجابة عن تساؤلات الدراسة، تم استخدام منهج يتميز بالجدة في تقييم وضع الصحة النفسية لدى الطلبة، وهذا المنهج يسمى في الدراسة الحالية " منهج الأبعاد الزمنية المقارن". فلكي يتوصل الباحثون فيه إلى تكوين صورة دقيقة عن الوضع النفسي الراهن، لابد من الرجوع إلى (الماضي) لتشخيص الوضع النفسي للفرد، ويتحقق ذلك باستخدام تصميم المنهج (الارتجاعي) retrospective method ثم يليه تشخيص ما سيؤول إليه الوضع النفسي للفرد المبحوث في (المستقبل) باستخدام المنهج "التنبؤي" predictive method المستند إلى معطيات الماضي والحاضر، وتفاعل المتغيرات الخارجية مع المتغيرات الداخلية المكونة لشخصية الفرد الفريدة. وبهذه المنهجية يتم الحصول على تشخيص لوضع الصحة النفسية عبر الأبعاد الزمنية الثلاث، والذي بدوره يوفر الفرصة للكشف عن مسار الصحة النفسية: هل هي في حالة تحسن أم تدهور أم استقرار؟ وضمن مستوياتها المختلفة: العالية والمعتدلة والمتدنية.

تتلخص المشكلة التي تعالجها الدراسة الحالية بالأسئلة التالية:

1. ما مستوى وضع الصحة النفسية عبر الأبعاد الزمنية: الماضي والحاضر والمستقبل من وجهة نظر طلبة الجامعة ؟
2. ما واقع وضع الصحة النفسية لطلبة الجامعة في الماضي من وجهة نظرهم ؟
3. ما واقع وضع الصحة النفسية لطلبة الجامعة في الحاضر من وجهة نظرهم ؟
4. ما واقع وضع الصحة النفسية لطلبة الجامعة في المستقبل من وجهة نظرهم ؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) في واقع وضع الصحة النفسية لدى الطلبة في الماضي والحاضر والمستقبل من وجهة نظرهم تعزى للمتغيرات التالية: الجنس، التخصص، المرحلة الدراسية، الحالة الاقتصادية؟

أهمية الدراسة:

تأتي أهمية هذه الدراسة في كون الصحة النفسية مهمة في حياة الناس عامة والشباب خاصة وأنهم في مرحلة بناء شخصياتهم ومستقبلهم وهي مرحلة انتقالية ذات اثر فعال في تحقيق طموحاتهم لاحقاً فهم الجيل الواعد بتحقيق ما لم ينجز للان وعلى سلامة صحتهم النفسية والجسمية يتوقف مدى التقدم والازدهار في المجتمع. فالصحة النفسية ضرورة لابد من تحققها في جوانب حياة الأفراد.

وبناءً على ما تقدم، يتضح بأن الدراسة الحالية سوف تسهم بإضافة شيء فيه بعض الجدة، في مجالي منهجية البحث وتصميمه، والإطار النظري، كما تبرز من خلال ما تقدم "الثغرة" الموجودة في ميدان بحوث الصحة النفسية على مستويي: المنهج البحثي فيها والإطار النظري، وينجم عن هذه الثغرة "مشكلة" تتطلب البحث، والدراسة الحالية صممت لهذا الغرض.

حدود الدراسة:

تتحدد نتائج الدراسة الحالية بالعينة وهم طلبة جامعة العلوم الإسلامية وطلبة جامعة الزرقاء، وبالأداة والإحصاء المستخدم، في السنة الدراسية 2014 / 2015.

تعريف المصطلحات:

تتبنى الدراسة المصطلحات الأتية:

وضع الصحة النفسية:

يقصد به في الدراسة الحالية الصحة النفسية للطلبة كما وردت في النموذج الكلي التكاملي لوتمر وسويني والتي تؤكد على أن الفرد الذي يتمتع بالسلامة النفسية يندمج مع مهمات الحياة وقواها المؤثرة وتفاعلها في الأبعاد: الروحانية المتمثلة بالحياة النفسية الداخلية المطمئنة Witmer & Sweeney, (1992)، والتوحد في الكون الذي خلقه الله والأمل ووجود الأهداف ذات المعنى للحياة. وبعد تنظيم الذات والتحكم فيها والشعور بقيمتها، والمعتقدات الواقعية، والعفوية والتلقائية والاستجابة الوجدانية والاستثارة الفكرية وحل المشكلات والإبداع وروح المرح واللياقة البدنية، وبعد العمل الذي يشمل كل ما يفعله الفرد للحفاظ على حياته وحياة الآخرين. وبعد العلاقات الاجتماعية المتمثل بالقدرة على إقامة الصداقات والدعم الاجتماعي، وبعد قوى الحياة المؤثرة المتمثلة بالأسرة والعقيدة الدينية والمجتمع بمختلف مؤسساته بما فيها الحكومة ووسائل الإعلام والدولة.

ويقاس وضع الصحة النفسية بالدرجة التي يحصل عليها المجيب على الأداة التي وضعت وفقاً لهذا النموذج.

التطور:

يقصد به التغير الذي يحدث في مجال وضع الصحة النفسية وحالتها عبر الزمن: من الماضي إلى الحاضر فالمستقبل، وقد يكون سلباً أو إيجابا بحسب ما يراه ويعتقد فيه أفراد العينة المبحوثة من طلبة الجامعة.

الأبعاد الزمنية

يقصد بها إجرائيا في هذه الدراسة كالآتي: الماضي والذي لا تتعدى مدته السنوات الثلاث إلى خمس الماضية من حياة الطالب. والحاضر الذي يشير إلى الوقت الراهن الذي يعيشه الفرد. أما المستقبل فيقصد به المنظور من الزمن ليس بالبعيد جدا ولا بالقريب جدا.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

الإطار النظري:

يمكن تقسيم النماذج النظرية في مجال الوضع النفسي والصحة النفسية إلى: نماذج الشخصية، والنمائية، والكلية / التكاملية، وتتوجه نماذج الشخصية إلى بناء توليفة من الخصائص والقيم والدوافع والسلوكات التي لها استمرارية ويرتبط بعضها بالصحة النفسية للفرد أكثر من الأخرى، وهي بدورها تتضمن سمات مثل الاجتماعية والاستقلال والسيطرة. ويشير النموذج النمائي فيؤكد منظروه على المرحلة التي بلغها الفرد في نموه، لذلك تعرف الصحة النفسية بصور مختلفة تبعا لمرحلة الفرد النمائية ؛ وبالنسبة للفرد ذاته في مراحل عمرية مختلفة.

أما النموذج الكلي التكاملي فيرى أن السلامة النفسية هي نتاج لعملية دينامية مركبة متعددة الأبعاد تتمثل بالعوامل البيئية الإجتماعية وما تقدمه من تغذية راجعة، وما يمتلكه الفرد من خصائص وسمات، تتوالف مع بعض، وتؤدي به إلى مستوى من السلامة النفسية. وأن التغير في أي منها يؤدي إلى تغير في الأخرى ويتبعه التغير في الوضع النفسي وسلامته. ويعد نموذج ويتمر و سويني من النماذج الكلية(Seifert,2005).

نموذج ويتمر وسويني:

يستند هذا النموذج في الصحة النفسية ووقايتها على الأساس النظري للعالم آدلر في نظرته الكلية للإنسان وسعيه إلى تحقيق كامل نموه ؛ و(ماسلو) في نموذجه عن تحقيق الفرد لذاته،كما يستند إلى نتائج البحث في الشخصية والصحة النفسية ومعالجة الضغوط النفسية وعلم النفس العيادي والطب السلوكي وعلم النفس الاجتماعي.

ويشير هذا النموذج إلى أن الفرد الذي يتمتع بالسلامة النفسية هو الذي يندمج مع مهمات الحياة وقواها المؤثرة وتفاعلها في عدد من الأبعاد هي: بعد (1) الروحانية المتمثلة بالحياة النفسية الداخلية المطمئنة، والتوحد في الكون الذي خلقه الله والأمل ووجود الأهداف ذات المعنى للحياة. و(2) بعد تنظيم الذات والتحكم فيها والشعور بقيمتها، والمعتقدات الواقعية، والعفوية والتلقائية والاستجابة الوجدانية والاستثارة الفكرية وحل المشكلات والإبداع وروح المرح واللياقة البدنية. و(3) بعد العمل الذي يشمل كل ما يفعله الفرد للحفاظ على حياته وحياة الآخرين. و(4) بعد العلاقات الاجتماعية المتمثل بالقدرة على إقامة الصداقات والدعم الاجتماعي. و(5) بعد قوى الحياة المؤثرة المتمثلة بالأسرة والعقيدة الدينية والمجتمع بمختلف مؤسساته بما فيها الحكومة ووسائل الإعلام والدولة (Witmer & Sweeney , 1992).

ولقد اختير هذا النموذج ليكون الإطار النظري الذي تستند إليه الدراسة الحالية، انطلاقاً من أن الوضع النفسي للإنسان وسلامة صحته النفسية، ظاهرة معقدة لا يمكن لنظرية أو نموذج يأخذ بعامل واحد أن يفسرها، ويتوفر هذا الأمر في النماذج الكلية التكاملية مثل نموذج ويتمر وسويني.

الدراسات السابقة:

يزخر الأدب السابق في مجال الصحة النفسية بنوعيه العلاجي والوقائي بالدراسات، ويتضمن بعضها إعداد مقاييس للصحة النفسية أو دراسات، البعض منها عام والآخر خاص في

جانب واحد من الصحة النفسية، ومعظمها تركز على الوضع الراهن لها. ويذهب بعضها إلى الكشف عن التطور الذي يحدث فيها أثناء دراسة الطلبة في الجامعة باستخدام منهجية الدراسات المستعرضة cross-sectional studies أو الدراسات الطولية longitudinal studies التتبعية، كما توجد دراسات تختبر أثر برامج معينة في تحسين وضع الصحة النفسية.

ففي دراسة رف (Ryff,1989)، والمذكورة أيضاً في سايفرت (Seifert,2005) أعدت فيها مقياسا يستند في إطاره النظري إلى الأوجه المتعددة للصحة النفسية وهي: تقبل الذات، وإقامة علاقات ايجابية مع الآخرين، والشعور بالاستقلالية في الفكر والعمل، والقدرة على معالجة الظروف المعقدة لتلائم الحاجات والقيم الشخصية، ووضع أهداف ذات معنى والإحساس بالغرضية للحياة، والنمو والتطور المستمرين. ويتألف المقياس من (84) فقرة في صورته المطولة، و(54) في الوسطى، و(32) في المختصرة. واستخرجت له الخصائص السيكومترية على عينة من (321) من الذكر والإناث. وفقراته تناسب مختلف الأعمار. ومن فقراته: في مجال الاستقلالية " لدي الثقة بآرائي حتى لو تعارضت مع آراء الآخرين". وفي مجال العلاقات الإيجابية مع الآخرين " يصفني الناس بأني معطاء أشارك الآخرين". وفي النمو الشخصي " أعتقد أن من الضروري أن يكون للفرد خبرات جديدة تتحدى تفكيره تجاه نفسه والعالم ". وفي الغرضية في الحياة " بعض الناس يجولون بلا هدف في الحياة، لكني لست منهم ".

وفي دراسة بوردمان (Boardman,2008) توصل فيها إلى أن تدني وضع الصحة النفسية لطلبة الجامعة لا يقتصر بالضرورة على الطلبة من ذوي التحصيل الدراسي المنخفض، وإنما يلاحظ حتى لدى الطلبة من ذوي التحصيل الدراسي المرتفع. ويعزو السبب إلى أن الطلبة تنقصهم مهارات التوافق التي تساعدهم على التواؤم مع متطلبات الحياة الجامعية.

وأما دراسة ناتاشا باسون (Basson , 2008) التي أجرتها على (590) من طلبة الثانوية، توصلت فيها إلى أن مستوى الصحة النفسية التي عرفتها بالرضا عن الحياة، والأمل، والتواؤم للضغوط ومصادرها، والاتجاه التوافقي مع المشكلات، كانت لديهم أعلى من المستوى المعتدل. وأن المدرسة والصحة الجسمية أكثر ضغطاً من الأسرة والناحية الاقتصادية.

وأجرى وولكر (Walker,2009) دراسة تابع فيها التطورات في الصحة النفسية لطلبة الجامعة من السنة الأولى ولغاية السنة الأخيرة على عينة بلغ عدد أفرادها (2200). وتوصل إلى أن الصحة النفسية تتحسن بصورة عامة، خاصة في مجالات: العلاقات الاجتماعية مع العاملين في الجامعة، الكفايات الشخصية كالتحكم بالذات ومهارات الدراسة، وهبوط في العادات الصحية والممارسات الروحية.

وفي دراسة أجراها كالدويل واميري وهاريسن وجريسن (Kaldwell,Emery, Hareson, & Greeson ,2011) بينت أن أسلوب التدريب على التأمل المركز المسمى تاجكوان، الشبيه باليوغا، قد أدى إلى تحسن أكبر ذي دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى العينة التجريبية التي تدربت عليه والبالغ عدد أفرادها (76)، من الضابطة التي أخذت برنامجا ترويحياً وعدد أفرادها (132).

وفي دراسة أجراها نورفليتز ورايد (Norvilitis & Reid,2012) عن منبئات النجاح الأكاديمي في الجامعة في الولايات المتحدة الأمريكية، وطبقت على عينة قوامها (100) طالب وطالبة توصلا فيها إلى أن الصحة النفسية عامل منبئ لنجاح الطلبة في الدراسة الجامعية بدلالة إحصائية.

وأجرى تومنسن (Tomlinson,2014) دراسة للكشف عن أثر الجامعة في الصحة النفسية وانعكاسها على النجاح والفشل الدراسي، وقد توصل إلى أن: الضغوط النفسية، واضطراب النوم، والقلق هي من أهم العوامل في الفشل الدراسي، أما بعد التخرج من الجامعة، فإن أهم العوامل هي: ضغوط العمل، والضغوط الاقتصادية، والموازنة بين العمل والحياة.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع الى الدراسات السابقة تبين أن بعضها قام بإعداد مقاييس للصحة النفسية مثل دراسة راف (Ryff,1989)، وبعضها تناول جانباً واحد من الصحة النفسية، مثل: دراسة كالدويل واميري وهاريسن وجريسن (Kaldwell,Emery,Hareson,&Greeson ,2011) واستخدم بعضها منهجية الدراسات المستعرضة cross-sectional studies أو الدراسات الطولية longitudinal studies التتبعية، كما بحثت بعضها أثر برامج معينة أو أمر معين في تحسين وضع الصحة النفسية مثل: دراسة تومنسن (Tomlinson,2014).

ويلاحظ من عينة الدراسات السابقة هذه، أن الدراسة الحالية قد أفادت منها فيما يتعلق باختيار الإطار النظري الذي بنيت في ضوئه أداة الدراسة، كما أنها وفرت الرؤية لتشخيص الثغرة الموجودة في الطرق التي اتبعت في تشخيص الصحة النفسية والوضع النفسي، فأتت بأسلوب لم يتبع في السابق في هذا المجال.

منهجية الدراسة:

بما أن الدراسة قامت بالكشف عن واقع الوضع النفسي المتمثل بالصحة النفسية عبر الأبعاد الزمنية للطلبة وعلاقتها ببعض المتغيرات، فإن المنهجية التي اتبعتها هي المنهجية الوصفية.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة الزرقاء وجامعة العلوم الإسلامية للعام الدراسي (2014– 2015) والبالغ عددهم (17450) طالباً وطالبة، وفقاً للإحصائيات الصادرة عن دائرة القبول والتسجيل في الجامعتين المذكورتين.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (155) طالب وطالبة، اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة تبعاً لمتغير الجنس، من الجامعتين، وفقا للجداول الإحصائية وقد روعي أثناء اختيار العينة أن تضم مختلف التخصصات ومختلف المراحل الدراسية ومن الجامعتين المذكورتين، ويبين الجدول (1) توزيع عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات الدراسة.

الجدول 1. توزيع العينة وفقاً لمتغيرات الدراسة

المتغير	أبعاد المتغير	العدد
الجنس	ذكر	44
	أنثى	111
التخصص	علمي	47
	أدبي	108
المرحلة الدراسية	أولى	48
	ثانية	51
	ثالثة	43
	رابعة	13
المجموع		155

أداة الدراسة:

لتحقيق هدف الدراسة، تم تصميم استبانة تقيس الصحة النفسية عبر الأبعاد الزمنية للطلبة، وتكونت في صورتها النهائية من 49 فقرة للأبعاد الزمنية الثلاث (الماضي، الحاضر، المستقبل) بمعنى أن الطالب سيقوم بالإجابة عن الفقرة الواحدة في الأزمنة الثلاثة، وتم تطويرها من خلال الاطلاع على الأدب التربوي المتعلق بالموضوع وبشكل خاص على نموذج ويتمر وسويني، والاسترشاد بآراء المتخصصين في وضع قائمة تتضمن الهدف من الدراسة.

صدق الأداة:

تم عرض الاستبانة بصورتها الأولية المكونة من (52) فقرة على (10) محكمين من ذوي الاختصاص في مجال الإرشاد والتربية الخاصة وعلم النفس، وطلب إليهم تحديد درجة ملائمة الفقرات الواردة في الاستبانة وشموليتها لقياس الصحة النفسية لدى الطلبة عبر الأبعاد الزمنية، وانتمائها للأداة، ووضوحها وسلامتها اللغوية. وإبداء أي تعديلات مقترحة واقتراح فقرات يرونها ضرورية وحذف الفقرات غير الضرورية. وبعد إعادة الاستبانة تم إجراء التعديلات المقترحة التي اتفق عليها(80%) من المحكمين في توصياتهم، وفي ضوء التعديلات خرجت الاستبانة بعد التحكيم بصورتها النهائية وتكونت من (49) فقرة.

ثبات الأداة:

بعد تطبيق الاستبانة على العينة الاستطلاعية المكونة من (40) طالب وطالبة، تم حساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي، وفق معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach ALpha)، وبلغ معامل الاتساق0.87 واعتبر مقبولا لأغراض الدراسة الحالية. وقد تم تصميم الاستجابة على الاستبانة وفق تدريج ثلاثي وكما يلي: عالية ولها (3) درجات، وسط ولها (2) درجة، ضعيفة لها (1) درجة.

ولأغراض الدراسة الحالية تم احتساب الصحة النفسية عبر الأبعاد الزمنية للطلبة على النحو التالي: أعلى درجة للفقرة مطروح منها أقل درجة لها مقسوم على عدد المستويات أي 3– 3/1 = 0.67، ومن هنا اعتبرت الفقرة التي يتراوح متوسطها الحسابي بين (2.33– 3.00) تدل على أن الصحة النفسية عبر الأبعاد الزمنية للطلبة (الماضي، الحاضر، المستقبل) جاءت بدرجة مرتفعة، ويقابلها بالدرجة الكلية للأداة (114.17–147) والفقرة التي يتراوح متوسطها الحسابي بين (1.65– 2.32) تعني أنها جاءت بدرجة متوسطة، ويقابلها بالدرجة الكلية (80.85– 113.6). والفقرة التي يتراوح متوسطها الحسابي بين (0.67 –1.64) تعني أنها جاءت بدرجة منخفضة، ويقابلها بالدرجة الكلية (80.36) فأقل. كما أن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المجيب على الأداة ككل هي (147) وأدنى درجة (49).

نتائج الدراسة

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى وضع الصحة النفسية عبر الأبعاد الزمنية: الماضي والحاضر والمستقبل من وجهة نظر طلبة الجامعة ؟

أظهرت النتائج أن متوسط مستويات وضع الصحة النفسية من وجهة نظر طلبة الجامعة عبر الماضي والحاضر والمستقبل هي على التوالي: (112.2، 122.5، 126.42) وبانحرافات معيارية (16.17، 14.70، 15.19). ويلاحظ أن متوسط وضع الصحة النفسية في الماضي يقع ضمن المستوى المتوسط، أي المعتدل. أما بالنسبة للوضع في الحاضر والمستقبل المتوقع، فإنهما يقعان ضمن المستوى المرتفع، مع وجود نزعة تصاعدية متسقة عبر

الأزمنة باتجاه التحسن. اجري اختبار (ت) للعينات المترابطة كما في الجدول (2) التالي:

وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات الأزمنة الثلاث، فقد

جدول (2): اختبار الفرق بين متوسطات وضع الصحة النفسية في الماضي والحاضر والمستقبل

مقارنة بين الأزمنة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
1. الماضي	112.2	16.17	8.31	0.03
الحاضر	122.5	14.70		
.....				
2. الحاضر	122.5	14.70		
المستقبل	126.42	15.19	3.27	0.04

ن = 155 $\alpha \leq 0.05$.

ويلاحظ من الجدول أن الفروق فيما بين المتوسطات دالة إحصائيا عن مستوى اقل من < 0.05.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما واقع وضع الصحة النفسية لطلبة الجامعة في الماضي من وجهة نظرهم ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب والدرجة لإجابات أفراد العينة، والجدول (3) يبين ذلك.

جدول(3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب والدرجة لإجابات أفراد العينة على واقع وضع الصحة النفسية لهم في الماضي مرتبة تنازليا

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة
5	الإيمان بأن الله تعالى مع عبده	2.71	.546	1	مرتفعة
14	مكانتي محترمة بين من يعرفني	2.67	.593	2	مرتفعة
45	التزامي بأفراد أسرتي	2.62	.627	3	مرتفعة
49	التضحية من أجل أسرتي	2.61	.679	4	مرتفعة
48	التكيف مع ظروف أسرتي	2.59	.622	5	مرتفعة
41	تقبل الآخرين لي	2.56	.593	6	مرتفعة
46	تثمين أهلي لي	2.52	.697	7	مرتفعة
40	لدي أصدقاء	2.51	.648	8	مرتفعة
44	التعاطف مع الآخرين	2.51	.687	8	مرتفعة
30	تبادل العلاقة مع الآخرين على أساس المحبة.	2.49	.648	10	مرتفعة
13	قيامي بأفعال ترفع قيمتي بنظر الآخرين	2.48	.648	11	مرتفعة
31	سلوكي تلقائي عفوي طبيعي	2.45	.695	12	مرتفعة
42	التفاعل مع الآخرين	2.45	.666	12	مرتفعة
3	التأمل فيما خلق الله.	2.43	.712	14	مرتفعة
15	الثقة بالنفس	2.43	.711	14	مرتفعة

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة
34	الاتصاف بالبهجة وحس المرح	2.41	.691	16	مرتفعة
43	الدعم المتبادل مع الآخرين	2.41	.691	16	مرتفعة
47	قضاء وقت طويل مع أفراد أسرتي	2.39	.759	18	مرتفعة
11	تقبلي لذاتي كما هي	2.38	.686	19	مرتفعة
39	العمل (الدراسة) مجال التعرف على الآخرين	2.38	.732	19	مرتفعة
12	قيامي بأفعال ترفع قيمتي بنظري	2.35	.700	21	مرتفعة
37	العمل (الدراسة) وجود الإنسان	2.33	.694	22	متوسطة
27	الإفادة من التجارب السابقة	2.31	.726	23	متوسطة
36	اعتباري العمل (الدراسة) مهمة حياتية أساسية	2.31	.708	23	متوسطة
38	العمل (الدراسة) يظهر كفاءتي	2.30	.713	25	متوسطة
4	ممارسة الشعائر الدينية	2.29	.720	26	متوسطة
19	أداء السلوك المطلوب	2.26	.663	27	متوسطة
33	تحسس المواقف الصعبة التي يمر بها الآخرين	2.26	.737	27	متوسطة
20	محاسبة الذات وتقويم السلوك	2.25	.742	29	متوسطة
21	الإحساس بكفاءتي الذاتية	2.24	.685	30	متوسطة
24	التحمل والصمود	2.21	.730	31	متوسطة
26	سلبيات الماضي لا تعطلني	2.21	.730	31	متوسطة
1	الشعور بسلام ينبع من داخلي.	2.20	.715	33	متوسطة
28	الفصل والتمييز بين الواقع والأمنيات	2.19	.774	34	متوسطة
32	حياتي في تجدد مستمر	2.19	.790	34	متوسطة
25	تحويل الفشل إلى نجاح	2.18	.768	36	متوسطة
16	التفكير الواقعي في الأمور	2.16	.734	37	متوسطة
18	التحكم بالرغبات والميول	2.15	.722	38	متوسطة
22	قدرتي على أداء متطلبات الحياة	2.15	.704	38	متوسطة
23	القدرة على تحدي المهمات	2.14	.678	40	متوسطة
9	آمالي توجه دراستي	2.06	.749	41	متوسطة
10	توقعي تحقيق أمالي الواقعية	2.05	.687	42	متوسطة
35	اعبر عن انفعالاتي بطريقة مقبولة دون أن أكتبها	2.05	.719	42	متوسطة
7	التفاؤل من المستقبل	2.03	.764	44	متوسطة
6	معرفة هدفي في الحياة	2.02	.768	45	متوسطة
29	التمييز بين الأمور العقلانية واللاعقلانية	2.01	.721	46	متوسطة
2	التأمل في سلوكي لتحقيق الراحة النفسية	1.99	.693	47	متوسطة
17	التحكم بالانفعال والسلوك	1.94	.762	48	متوسطة
8	التحكم بضغوط الحياة	1.79	.709	49	متوسطة
	المجال ككل	2.29	0.330		متوسطة

يتبين من الجدول (3) أن المتوسط الحسابي لواقع الوضع النفسي لدى الطلبة في الماضي من وجهة نظرهم بلغ (2.29) وبانحراف معياري (0.33). وهو يقع ضمن درجة المعيار المتوسط. وقد تراوحت المتوسطات الحسابية بين (2.71) في

حدها الأعلى وكانت لفقرة (الإيمان بأن الله تعالى مع عبده) وهي بدرجة مرتفعة، وبين (1.79) في حدها الأدنى وكانت لفقرة: (التحكم بضغوط الحياة) وهي بدرجة متوسطة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: ما واقع وضع الصحة النفسية لطلبة الجامعة في الحاضر من وجهة نظرهم ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب والدرجة لإجابات أفراد العينة، والجدول (4) يبين ذلك.

جدول(4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب والدرجة لإجابات أفراد العينة على واقع وضع الصحة النفسية لهم في الحاضر مرتبة تنازلياً

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة
5	الإيمان بأن الله تعالى مع عبده	2.81	.396	1	مرتفعة
14	مكانتي محترمة بين من يعرفني	2.79	.470	2	مرتفعة
49	التضحية من أجل أسرتي	2.66	.595	3	مرتفعة
12	قيامي بأفعال ترفع قيمتي بنظري	2.65	.554	4	مرتفعة
41	تقبل الآخرين لي	2.65	.531	4	مرتفعة
40	لدي أصدقاء	2.64	.545	6	مرتفعة
15	الثقة بالنفس	2.63	.571	7	مرتفعة
45	التزامي بأفراد أسرتي	2.63	.583	7	مرتفعة
3	التأمل فيما خلق الله.	2.62	.550	8	مرتفعة
38	العمل (الدراسة) يظهر كفاءتي	2.62	.573	8	مرتفعة
13	قيامي بأفعال ترفع قيمتي بنظر الآخرين	2.61	.596	11	مرتفعة
30	تبادل العلاقة مع الآخرين على أساس المحبة.	2.58	.580	12	مرتفعة
48	التكيف مع ظروف أسرتي	2.58	.591	12	مرتفعة
36	اعتباري العمل (الدراسة) مهمة حياتية أساسية	2.57	.624	14	مرتفعة
39	العمل (الدراسة) مجال التعرف على الآخرين	2.57	.602	14	مرتفعة
25	تحويل الفشل إلى نجاح	2.56	.625	16	مرتفعة
27	الإفادة من التجارب السابقة	2.55	.636	17	مرتفعة
42	التفاعل مع الآخرين	2.54	.573	18	مرتفعة
44	التعاطف مع الآخرين	2.54	.616	18	مرتفعة
46	تثمين أهلي لي	2.54	.647	18	مرتفعة
37	العمل (الدراسة) وجود الإنسان	2.52	.596	21	مرتفعة
43	الدعم المتبادل مع الآخرين	2.52	.617	21	مرتفعة
11	تقبلي لذاتي كما هي	2.51	.607	23	مرتفعة
34	الاتصاف بالبهجة وحس المرح	2.49	.628	23	مرتفعة
31	سلوكي تلقائي عفوي طبيعي	2.48	.585	25	مرتفعة
28	الفصل والتمييز بين الواقع والأمنيات	2.47	.668	26	مرتفعة
4	ممارسة الشعائر الدينية	2.46	.606	27	مرتفعة
6	معرفة هدفي في الحياة	2.46	.647	27	مرتفعة
16	التفكير الواقعي في الأمور	2.46	.595	27	مرتفعة
33	تحسس المواقف الصعبة التي يمر بها الآخرين	2.46	.647	27	مرتفعة

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة
21	الإحساس بكفاءتي الذاتية	2.45	.626	31	مرتفعة
23	القدرة على تحدي المهمات	2.45	.626	31	مرتفعة
24	التحمل والصمود	2.45	.647	31	مرتفعة
7	التفاؤل من المستقبل	2.44	.646	34	مرتفعة
26	سلبيات الماضي لا تعطلني	2.44	.665	34	مرتفعة
20	محاسبة الذات وتقويم السلوك	2.43	.634	36	مرتفعة
19	أداء السلوك المطلوب	2.41	.600	37	مرتفعة
29	التمييز بين الأمور العقلانية واللاعقلانية	2.39	.607	38	مرتفعة
18	التحكم بالرغبات والميول	2.38	.627	38	مرتفعة
32	حياتي في تجدد مستمر	2.38	.637	38	مرتفعة
2	التأمل في سلوكي لتحقيق الراحة النفسية	2.37	.646	41	مرتفعة
47	قضاء وقت طويل مع أفراد أسرتي	2.37	.740	41	مرتفعة
9	آمالي توجه دراستي	2.36	.701	42	مرتفعة
22	قدرتي على أداء متطلبات الحياة	2.35	.641	44	مرتفعة
35	التعبير عن انفعالاتي بطريقة مقبولة دون أن أكتبها	2.35	.630	44	مرتفعة
1	الشعور بسلام ينبع من داخلي.	2.34	.629	46	مرتفعة
10	توقعي تحقيق أمالي الواقعية	2.32	.654	47	متوسطة
17	التحكم بالانفعال والسلوك	2.25	.677	48	متوسطة
8	التحكم بضغوط الحياة	2.17	.656	49	متوسطة
	المجال ككل	2.50	0.30		مرتفعة

ويتبين من الجدول (4) أن المتوسط الحسابي لواقع الوضع النفسي لدى الطلبة في الحاضر من وجهة نظرهم بلغ (2.50) وانحراف معياري (0.30). وهو يقع ضمن درجة المعيار المرتفع. وقد تراوحت المتوسطات الحسابية بين (2.81) في حدها الأعلى وكانت لفقرة (الإيمان بأن الله تعالى مع عبده) وهي بدرجة مرتفعة، وبين (2.17) في حدها الأدنى وكانت لفقرة: " التحكم بضغوط الحياة" وبدرجة متوسطة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: ما واقع وضع الصحة النفسية لطلبة الجامعة في المستقبل من وجهة نظرهم ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب والدرجة لإجابات أفراد العينة، والجدول (5) يبين ذلك.

جدول(5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب والدرجة لإجابات أفراد العينة على واقع وضع الصحة النفسية لهم في المستقبل مرتبة تنازليا

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة
5	الإيمان بأن الله تعالى مع عبده	2.82	.414	1	مرتفعة
14	مكانتي محترمة بين من يعرفني	2.80	.462	2	مرتفعة
3	التأمل فيما خلق الله.	2.72	.541	3	مرتفعة
12	قيامي بأفعال ترفع قيمتي بنظري	2.70	.537	4	مرتفعة
15	الثقة بالنفس	2.70	.560	4	مرتفعة

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة
49	التضحية من أجل أسرتي	2.70	.605	4	مرتفعة
13	قيامي بأفعال ترفع قيمتي بنظر الآخرين	2.69	.541	7	مرتفعة
4	ممارسة الشعائر الدينية	2.68	.569	8	مرتفعة
25	تحويل الفشل إلى نجاح	2.68	.544	8	مرتفعة
30	تبادل العلاقة مع الآخرين على أساس المحبة.	2.65	.600	10	مرتفعة
39	العمل (الدراسة) مجال التعرف على الآخرين	2.65	.554	10	مرتفعة
40	لدي أصدقاء	2.65	.543	10	مرتفعة
41	تقبل الآخرين لي	2.65	.530	10	مرتفعة
45	التزامي بأفراد أسرتي	2.65	.600	10	مرتفعة
38	العمل (الدراسة) يظهر كفاءتي	2.64	.557	15	مرتفعة
34	الاتصاف بالبهجة وحس المرح	2.63	.571	16	مرتفعة
48	التكيف مع ظروف أسرتي	2.63	.615	16	مرتفعة
11	تقبلي لذاتي كما هي	2.62	.561	18	مرتفعة
28	الفصل والتمييز بين الواقع والأمنيات	2.62	.617	18	مرتفعة
44	التعاطف مع الآخرين	2.62	.606	18	مرتفعة
36	اعتباري العمل (الدراسة) مهمة حياتية أساسية	2.61	.607	21	مرتفعة
37	العمل (الدراسة) وجود الإنسان	2.61	.587	21	مرتفعة
6	معرفة هدفي في الحياة	2.59	.631	23	مرتفعة
21	الإحساس بكفاءتي الذاتية	2.59	.610	23	مرتفعة
27	الإفادة من التجارب السابقة	2.59	.621	23	مرتفعة
33	تحسس المواقف الصعبة التي يمر بها الآخرين	2.58	.612	26	مرتفعة
46	تثمين أهلي لي	2.58	.643	26	مرتفعة
19	أداء السلوك المطلوب	2.57	.592	28	مرتفعة
24	التحمل والصمود	2.57	.624	28	مرتفعة
29	التمييز بين الأمور العقلانية واللاعقلانية	2.57	.624	28	مرتفعة
32	حياتي في تجدد مستمر	2.56	.636	31	مرتفعة
42	التفاعل مع الآخرين	2.56	.548	31	مرتفعة
2	التأمل في سلوكي لتحقيق الراحة النفسية	2.55	.615	33	مرتفعة
16	التفكير الواقعي في الأمور	2.55	.616	33	مرتفعة
26	سلبيات الماضي لا تعطلني	2.55	.636	33	مرتفعة
43	الدعم المتبادل مع الآخرين	2.53	.606	36	مرتفعة
22	قدرتي على أداء متطلبات الحياة	2.52	.638	37	مرتفعة
9	آمالي توجه دراستي	2.51	.638	38	مرتفعة
20	محاسبة الذات وتقويم السلوك	2.51	.678	38	مرتفعة
23	القدرة على تحدي المهمات	2.51	.628	38	مرتفعة
31	سلوكي تلقائي عفوي طبيعي	2.50	.638	41	مرتفعة
18	التحكم بالرغبات والميول	2.48	.607	42	مرتفعة

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة
7	التفاؤل من المستقبل	2.47	.716	43	مرتفعة
47	قضاء وقت طويل مع أفراد أسرتي	2.46	.750	44	مرتفعة
10	توقعي تحقيق أمالي الواقعية	2.45	.704	45	مرتفعة
35	اعبر عن انفعالاتي بطريقة مقبولة دون أن أكتبها	2.45	.636	45	مرتفعة
17	التحكم بالانفعال والسلوك	2.44	.675	47	مرتفعة
1	الشعور بسلام ينبع من داخلي.	2.34	.767	48	مرتفعة
8	التحكم بضغوط الحياة	2.33	.722	49	مرتفعة
	المجال ككل	2.58	0.31		مرتفعة

ويتبين من الجدول (7) أن المتوسط الحسابي لواقع الوضع النفسي لدى الطلبة في الحاضر من وجهة نظرهم بلغ (2.58) وانحراف معياري (0.31) وهو يقع ضمن درجة المعيار المرتفع. وقد تراوحت المتوسطات الحسابية بين (2.82) في حدها الأعلى وكانت لفقرة (الإيمان بأن الله تعالى مع عبده) وبدرجة مرتفعة، وبين (2.33) في حدها الأدنى وكانت لفقرة: (التحكم بضغوط الحياة) وبدرجة متوسطة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) في واقع وضع الصحة النفسية لدى الطلبة في الماضي والحاضر والمستقبل من وجهة نظرهم تعزى للمتغيرات التالية: الجنس، التخصص، المرحلة الدراسية، الحالة الاقتصادية؟

أ) **الجنس:** للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة، والجدول (6) يبين ذلك.

الجدول 6. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة التائية لإجابات أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس

الزمن	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الماضي	**ذكر**	112.59	15.989
	أنثى	112.62	16.139
	الكلي	112.61	16.044
الحاضر	**ذكر**	120.68	13.848
	أنثى	122.89	15.362
	الكلي	122.26	14.937
المستقبل	**ذكر**	125.70	15.559
	أنثى	126.92	15.676
	الكلي	126.57	15.602

يتضح من الجدول (6) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة وفقا لمتغير الجنس، ولمعرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدالة ($\alpha \leq 0.05$) في واقع الوضع النفسي عبر الأبعاد المختلفة للزمن لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس، تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) والجدول(7) يبين ذلك.

الجدول 7. تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لإجابات أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس

الزمن	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الماضي	بين المجموعات	.030	1	.030	.000	.991
	خارج المجموعات	39642.744	153	259.103		
	المجموع	39642.774	154			
الحاضر	بين المجموعات	153.907	1	153.907	.688	.408
	خارج المجموعات	34204.248	153	223.557		
	المجموع	34358.155	154			
المستقبل	بين المجموعات	46.467	1	46.467	.190	.664
	خارج المجموعات	37439.429	153	244.702		
	المجموع	37485.897	154			

$\alpha \leq 0.05$.

يتضح من نتائج تحليل التباين الأحادي في الجدول (7) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في واقع الوضع النفسي عبر الأبعاد المختلفة للزمن لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس.

ب) التخصص: للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة، والجدول (8) يبين ذلك.

الجدول 8. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة التائية لإجابات أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير التخصص

الزمن	التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الماضي	**علمي**	113.36	15.289
	أدبي	112.29	16.421
	الكلي	112.61	16.044
الحاضر	**علمي**	120.68	13.813
	أدبي	122.95	15.411
	الكلي	122.26	14.937
المستقبل	**علمي**	124.06	16.586
	أدبي	127.67	15.103
	الكلي	126.57	15.602

يتضح من الجدول (8) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة وفقا لمتغير التخصص، ولمعرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدالة ($\alpha \leq 0.05$) في واقع الوضع النفسي عبر الأبعاد المختلفة للزمن لدى الطلبة تعزى لمتغير التخصص، تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) والجدول(9) يبين ذلك.

الجدول 9. تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لإجابات أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير التخصص

الزمن	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الماضي	بين المجموعات	37.821	1	37.821	.146	.703
	خارج المجموعات	39604.953	153	258.856		
	المجموع	39642.774	154			
الحاضر	بين المجموعات	169.174	1	169.174	.757	.386
	خارج المجموعات	34188.981	153	223.457		
	المجموع	34358.155	154			
المستقبل	بين المجموعات	425.088	1	425.088	1.755	.187
	خارج المجموعات	37060.809	153	242.228		
	المجموع	37485.897	154			

$\alpha \leq 0.05$.

يتضح من نتائج تحليل التباين الأحادي في الجدول (9) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في واقع الوضع النفسي عبر الأبعاد المختلفة للزمن لدى الطلبة تعزى لمتغير التخصص.

ج) المرحلة الدراسية: للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة، والجدول (10) يبين ذلك.

الجدول 10. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة التائية لإجابات أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير المرحلة الدراسية

الزمن	المرحلة الدراسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الماضي	أولى	110.58	16.753
	ثانية	113.67	13.113
	ثالثة	112.81	17.388
	رابعة	115.31	20.010
	كلي	112.61	16.044
الحاضر	أولى	118.27	15.958
	ثانية	125.35	12.333
	ثالثة	122.60	15.324
	رابعة	123.77	17.403
	كلي	122.26	14.937
المستقبل	أولى	122.79	15.400
	ثانية	128.59	13.544
	ثالثة	127.19	17.108
	رابعة	130.62	17.685
	كلي	126.57	15.602

يتضح من الجدول (10) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة وفقا لمتغير المرحلة الدراسية، ولمعرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدالة ($\alpha \leq 0.05$) في واقع الوضع النفسي عبر الأبعاد المختلفة للزمن لدى الطلبة تعزى لمتغير المرحلة الدراسية، فقد تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) والجدول(11) يبين ذلك.

الجدول 11. تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لإجابات أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية

الزمن	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الماضي	بين المجموعات	350.493	3	116.831	.449	.718
	خارج المجموعات	39292.281	151	260.214		
	المجموع	39642.774	154			
الحاضر	بين المجموعات	1286.442	3	428.814	1.958	.123
	خارج المجموعات	33071.713	151	219.018		
	المجموع	34358.155	154			
المستقبل	بين المجموعات	1122.039	3	374.013	1.553	.203
	خارج المجموعات	36363.858	151	240.820		
	المجموع	37485.897	154			

$\alpha \geq 0.05$.

يتضح من نتائج تحليل التباين الأحادي في الجدول (11) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في واقع الوضع النفسي لدى الطلبة تعزى لمتغير المرحلة الدراسية.

د) الحالة الاقتصادية: للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة، والجدول (12) يبين ذلك.

الجدول 12. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة التائية لإجابات أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الحالة الاقتصادية

الزمن	الحالة الاقتصادية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الماضي	عالية	89.83	8.519
	وسط	112.86	15.916
	دون الوسط	117.41	13.337
	كلي	112.61	16.044
الحاضر	عالية	97.33	12.707
	وسط	122.89	14.538
	دون الوسط	125.45	11.787
	كلي	122.26	14.937
المستقبل	عالية	103.17	13.167
	وسط	127.50	14.593
	دون الوسط	127.59	17.410
	كلي	126.57	15.602

يتضح من الجدول (12) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة وفقا لمتغير الحالة الاقتصادية، ولمعرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في واقع الوضع النفسي عبر الأبعاد المختلفة للزمن لدى الطلبة تعزى لمتغير الحالة الاقتصادية، تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) والجدول(13) يبين ذلك.

الجدول13. تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لإجابات أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير الحالة الاقتصادية

الزمن	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الماضي	بين المجموعات	3627.174	2	1813.587	7.654	.001
	خارج المجموعات	36015.600	152	236.945		
	المجموع	39642.774	154			
الحاضر	بين المجموعات	4002.910	2	2001.455	10.022	.000
	خارج المجموعات	30355.245	152	199.706		
	المجموع	34358.155	154			
المستقبل	بين المجموعات	3419.997	2	1709.999	7.630	.001
	خارج المجموعات	34065.900	152	224.118		
	المجموع	37485.897	154			

$\alpha \leq 0.05$.

يتضح من نتائج تحليل التباين الأحادي في الجدول (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في واقع الوضع النفسي عبر الأبعاد المختلفة للزمن لدى الطلبة تعزى لمتغير الحالة الاقتصادية، ولمعرفة بين أي من مستويات الحالة الاقتصادية وجدت هذه الفروقات تم إجراء اختبار (LCD) للمقارنات البعدية، وفيما يلي عرض لهذه النتائج:

الجدول14. نتائج اختبار (LCD) للمقارنات البعدية لاستخراج دلالات الفروق في وضع الصحة النفسية عبر الأبعاد الزمنية لدى الطلبة تعزى لمتغير الحالة الاقتصادية.

البعد	(I)الحالة	(J)الحالة	الفرق بين المتوسطات	الدلالة
الماضي	عالية	وسط	-23.02(*)	.000
		دون الوسط	-27.58(*)	.000
	وسط	عالية	23.02(*)	.000
		دون الوسط	-4.55	.202
	دون الوسط	عالية	27.58(*)	.000
		وسط	4.55	.202
الحاضر	عالية	وسط	-25.56(*)	.000
		دون الوسط	-28.12(*)	.000
	وسط	عالية	25.56(*)	.000
		دون الوسط	-2.56	.433
	دون الوسط	عالية	28.12(*)	.000
		وسط	2.56	.433
المستقبل	عالية	وسط	-24.34(*)	.000
		دون الوسط	-24.42(*)	.001
	وسط	عالية	24.34(*)	.000
		دون الوسط	-.09	.980
	دون الوسط	عالية	24.42(*)	.001
		وسط	.09	.980

$\alpha \leq 0.05$.

يتضح من الجدول (14) ما يلي:

- وجود فروق في واقع الوضع النفسي عبر الأبعاد المختلفة للزمن (الماضي والحاضر والمستقبل) لدى الطلبة تعزى لمتغير الحالة الاقتصادية بين من حالتهم الاقتصادية وسط ودون الوسط ولصالح الوسط.

- وجود فروق في واقع الوضع النفسي عبر الأبعاد المختلفة للزمن (الماضي والحاضر والمستقبل) لدى الطلبة تعزى لمتغير الحالة الاقتصادية بين من حالتهم الاقتصادية وسط وعالية ولصالح من حالتهم الاقتصادية عالية.

مناقشة النتائج:

أشارت النتائج إلى أن وضع الصحة النفسية لطلبة الجامعة، كما يدركونه هم يتراوح بين المتوسط في الماضي، والمرتفع في كل من الحاضر والمستقبل مع النزعة إلى الاتساق في الزيادة عبر الزمن. وقد يعود هذا الأمر إلى عوامل أسرية، فالأسرة لا تزال في مجتمعنا العربي متماسكة، وتقدم الدعم لأبنائها في مختلف المجالات: النفسية والاجتماعية والمادية،ولاسيما عندما يتعلق الأمر بدراسة الأبناء في الجامعة، حيث نجد أنها على استعداد لتوفير متطلبات الدراسة حتى لو ضغطت على نفسها بالتخلي عن بعض حاجاتها الأساسية المهمة. وكذلك ما تتميز به هذه المرحلة العمرية من حيوية وتفاؤل وتطلع إلى الحياة والمستقبل بروح ايجابية. خاصة وأن معظم الطلبة لا يضطرون إلى ترك أسرهم والعيش في السكنات الداخلية، وبالتالي عدم الشعور بالغربة عن الأهل. كما أن للمناخ النفسي الجامعي اثر في ذلك التحسن، فالجامعة قياساً بمرحلة الدراسة الثانوية أقل تقييداً لأنشطة الطلبة.

كما أن التعامل معهم في الجامعة يأخذ في الاعتبار أنهم قد أصبحوا راشدين مسؤولين عن تصرفاتهم التي تفرضها مرحلة الرشد. ويضاف إلى ذلك أن الطلبة في عمر الجامعة يكونون قد أصبحوا أكثر واقعية لنضجهم في مختلف جوانب النمو.

وأشارت النتائج أيضاً إلى أن الوضع النفسي يزداد تحسنا عبر الأبعاد الزمنية بشكل متسق، وقد تدل هذه النتيجة على ما يشعر به الطلبة من اطمئنان في الحياة، نظراً لوجود القناعة بأنهم سيحصلون على الشهادة الجامعية التي تفتح لهم باب المستقبل للعمل والحياة الاجتماعية وتكوين أسرهم الخاصة بهم، وانصرافهم إلى الدراسة فقط، حيث لا مسؤولية لديهم سواها تقريباً. إذ يتعهد الأهل بتلبية احتياجاتهم. كما أن المناخ الجامعي وبما يتميز به من ميزات مثل الحرية والاختلاط بالمسؤولين وأسلوب تعامل العاملين في الجامعات معهم القائم على الثقة والاحترام، لإعدادهم إلى استلام المهمات في المستقبل القريب. كل هذه الأمور تجعل البيئة الجامعية بالنسبة لهم مجتمعا نموذجيا يرغبون البقاء فيه، خاصة وان ذكرياتهم عن أيام الثانوية ليست بعيدة عنهم، حيث الضغط الدراسي المتطرف عليهم من قبل الأهل والمعلمين لاجتياز امتحان الثانوية العامة، وأسلوب التعامل معهم على أنهم لا يزالون أطفالا أو مراهقين، كل ذلك يجعل من الجامعة أشبه " بواحة خضراء " تبقى ذكراها وذكرياتها لا تنسى مدى العمر. كما تعود هذه النتيجة في جزء منها إلى نضج الطلبة في مختلف جوانب النمو الجسمي والعقلي والوجداني والاجتماعي. والدراسة بهذه النتيجة تشبه ما توصلت إليه دراسة وولكر (Walker,2009) من أن الصحة النفسية تتحسن عبر سنوات الدراسة الجامعية، وتختلف عما توصلت إليه دراسة بوردمان (Bordman,2008) التي أشارت إلى تدهور في الصحة النفسية.

ولم تظهر النتائج وجود فروق في متغيرات كل من نوع الطلبة من ذكور وإناث، والتخصصات الدراسية من علمية وإنسانية، والمرحلة الدراسية، ويبدو أن الأمر يعود إلى المناخ الجامعي وما يوفره للشباب من بيئة نفسية واجتماعية، تعم الجميع بصورة عامة، ولكن نتائج الدراسة أشارت إلى وجود فروق تعود إلى متغير الحالة الاقتصادية، ولصالح الشريحة الأعلى اقتصادياً، وقد يعود السبب إلى أن الأقدر اقتصاديا يمكنه الحصول على ما يرغب بصورة أيسر دونما ضغط أو معاناة، مع الأخذ بنظر الاعتبار أن الأقل في المرتبة الاقتصادية ليست لديهم مشكلة في الوضع النفسي، فقد كانت مرتفعة لديهم.

ومن هنا يمكن القول بأن الوضع النفسي الذي يمثل الصحة النفسية مرتفع لدى العينة المبحوثة، وأنه يتطور بشكل إيجابي عبر الأبعاد الزمنية الثلاثة: الماضي والحاضر والمستقبل، وأنه لا توجد فروق فيها تعود إلى متغيرات جنس الطلبة من ذكور وإناث، وتخصصات ومراحل دراسية، والفرق الوحيد كان في متغير الجانب الاقتصادي.

التوصيات:

بناء على نتائج الدراسة فإنها توصي بما يلي:

1. الاهتمام بالمناخ الجامعي من خلال فتح المجال للطلبة للتعبير عن أفكارهم بحرية ضمن القوانين والأنظمة وتبني سياسة تقوم على الاحترام المتبادل بين الطلبة والجامعة.

2. تعزيز العلاقات الإنسانية بين الطلبة والجامعة ممثلة بإدارتها وكوادرها العاملة.

3. تعزيز دور عمادات شؤون الطلبة للقيام بدورها التواصلي مع الطلبة عن طريق قيامها بالأنشطة وعقد الدورات والندوات التي تعزز ثقة الطلبة بأنفسهم.

تفعيل دور المرشدين الأكاديميين والأخصائيين الاجتماعيين للقيام بدورهم للتخفيف من التوترات و المشكلات النفسية التي يمكن أن تؤثر في الصحة النفسية للطلبة و بالتالي تعطل نموهم الدراسي.

المصادر والمراجع

المراجع الأجنبية

Association of American College and Universities Programs.2014. Bringing theory to practice (BTtoP). http:llww.aac.orglbringing.theory Programs. Retrieved 6l18l2014.

Basson, N. 2008. The Influence of psychological factors on the subjective well-being of adolescents. Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of the Free State.

Boardman, G. 2008. Student mental health and well-being. Stanford Junier University. http: llwww. stanford. edu. lgrouplmhwblreport.Retrieved 6l15l2014,P:1-142.

Diener, E. 1985. The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment, 49, P:71-75.

Kaldwell,K.,Emery,L., Hareson, M., and Greeson, J.2011. Changing in mindfulness, well-being, and sleep quality in college students through Taijiquqn courses: A cohort control study. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2011, 17(10)P:931-938.

Norviliti,J.M., and Reid,H.M. 2012. Predictors of academic and social success and psychological well-being in college students. Educational Research International, P:1-6.

Ryff, C.1989. Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology,57 P:1069-1081.

Seifert,T.A.2005. The Ryff Scales of Psychological Well-Being. Center of Inquiry in the Wabash College, P: 1-5.

Tomlinson,S.E. 2014. Promote health and well-being. Wake Forest Baptist Medical Center.

Walker,C.J. 2009. A longitudinal study on the psychological well-being of college students. A poster presented at the 117th Convention of the American Psychological Association.

Witmer,M. and Sweeney,T.J. 1992. A holistic model for wellness and prevention over the life span. Journal of Counselling and Development,71(2), P:140-148.

The Development of Mental-Hygiene State across the Time-Dimensions: Past, Present, and Future among College Students

Saleem Al-Zboon, Aysha Al-Tawalbeh, Mohammad Al-Zboon, Mohammad Al-Azzawi*

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the development of the university students' mental-hygiene across the time-dimension: past, present, and future, as perceived by the students. A valid and reliable tool of (49) items was developed to assess the students' mental-hygiene state across: past, present, and future, and was applied on a sample of (155) students from International Islamic University, and Zarqa university. Results indicated a consistent gaining in mental hygiene across the time-dimensions: a moderate level in the past, but a high level in the present, and even a much higher expected one in future, with a statistical differences among means at less than (.05). Results also revealed no statistical differences among genders, academic specializations; but a difference related to students' socio-economic status in favors of the higher levels of it.

Keywords: Mental Health Status, Time Dimensions.

.

* The World Islamic Science and Education University and The Hashmite University and The University of Jordan and Zarqa University.

Received on 23/2/2015 and Accepted for Publication on 28/5/2015.