مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية – الجامعة الأسمرية "دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية"

أ. ريم عطية حيدر
عضو هيئة تدريس بكلية التربية– الجامعة الاسمرية

(**مستخلص**) هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات ،ولهذا الغرض اختارت الباحثة عينة مكونة من70 طالب وطالبة ملتحقين في كلية التربية – الجامعة الاسمرية-زليتن ، موزعين تبعا لمتغيرات الدراسة موضع البحث ،كما استخدمت الباحثة مقياسا للصحة النفسية تم اعداده لهذا الغرض ، ولقد تكشفت النتائج عن الاتي: -وجود انتشار للصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة بدرجة جيدة -عدم وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب في مقياس الصحة النفسية تعزى لمتغيرات : الجنس، التخصص العلمي ، السنة الدراسية. -وجود فروق جوهرية في درجات الطلاب في الصحة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي بين الجيد والممتاز، ثم نوقشت نتائج هذه الدراسة في ضوء اطارها النظري والدراسات السابقة، وتم تقديم بعض المقترحات والتطبيقات التربوية واقتراح بعض التوصيات للاهتمام بالصحة النفسية.

مقدمة

يعتبر عصر اليوم من أصعب العصور التي مرت بها البشرية بما يحويه من مشكلات وأزمات اقتصادية واجتماعية ونفسية ، حيث مرت المجتمعات بصفة عامة بتغير سريع حضاريا واجتماعيا واقتصاديا وما تبعها من تغيرات نفسية ، فلم يكن مجتمع الامس هو مجتمع اليوم من حيث الشكل و الكيف.

وعلى الرغم من التقدم في العلوم بصفة عامة وعلم النفس وابحاثه بصفة خاصة الا ان المشكلات و الاضطرابات النفسية زادت شدة وحدة، كالصراع والاحباط والقلق والاكتئاب وغيرها ، ومن هنا كانت الحاجة ملحة للتعرف على الصحة النفسية ومستوياتها ومسببات ارتفاعها وانخفاضها حتى يستطيع الانسان التكيف مع نفسه والتوافق مع بيئته المتغيرة .

(يعيش الانسان في بيئة من الناس والاشياء و هو يسعى فيها ويكابد ارضاء لحاجاته المادية والمعنوية المختلفة ، وهو في سعيه هذا لقضاء حاجاته وتحقيق اغراضه يلقى موانع و عقبات وصعوبات مادية و اجتماعية ، ويجد نفسه مضطرا الى التوفيق بين حاجاته وامكانات بيئته والى تعديل سلوكه والمحافظة على صحته النفسية حتى يتلاءم مع ما يعرض له من ظروف و مواقف جديدة او عسيرة او غير منتظرة.) (راجح ، 1995 ، 19)

(وعلم الصحة النفسية علم حديث نسبيا ، وعلى الرغم من ذلك حينما تعقدت الحياة وانتشرت المشكلات والامراض النفسية والعقلية والسلوكية توجهت الانظار وعلقت الآمال على من يحل او يساهم في حل تلك المشكلات فكان لعلم النفس والصحة النفسية النصيب الاوفر والسهم الاكبر في هذا المقام .) (عبد الخالق ،1990 ، 8)

اتفق العلماء والتربويون على أن الانسان وحدة جسمية ونفسية ، بمعنى أنه ليس هناك نشاط جسمي خالص ولا نشاط نفسي خالص وان العامل النفسي يؤثر في الجسم وان العامل الجسمي يؤثر في الصحة النفسية ، وفي هذا الصدد يقول احمد عزت راجح1979 ،15 " الانسان لا يستجيب لبيئته بجسمه فقط ولا بعقله فقط ولا بنفسه فقط ، وانما يستجيب لها بأجمعه".

وعليه، فان الصحة النفسية تعد عاملا من العوامل الاساسية في حياة الانسان حيث تساعده على التكيف مع نفسه والتوافق مع الاخرين وبيئته كما تساعده في التعرف على حل كثير من المشكلات التي يعاني منها وحل الكثير من الاخطار.

والصحة النفسية قضية على الرغم من جدتها الا أنها تناولتها مجموعة من الابحاث مثل دراسة مجذوب احمد قمر(2015) بعنوان : الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتها ببعض المتغيرات ، ودراسة سمية الجمال(2011) بعنوان : السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ،ودراسة وفاء التجاني بعنوان : البيئة المدرسية وعلاقتها بالصحة النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الاساسي ،ولكن تبين ان الدراسات السابقة لم تتناول موضوع الصحة النفسية من حيث درجة انتشارها ولا من ناحية وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الجنس والعمر والسنة الدراسية والمستوى الدراسي ولا من ناحية دراستها على طلاب الجامعة على البيئة المحلية على حد علم الباحثة .

ونظرا لاحتكاك الباحثة بالمناخ الجامعي فقد لاحظت ان الدارسين بالكليات يعانون الكثير من المشكلات النفسية والسلوكية وينعكس ذلك في ظهور اعراض القلق والاكتئاب والخوف والاحباط والشعور بالفشل المتكرر والضغوط النفسية والتشاؤم وسرعة الانفعال والكبت وغيرها من المشكلات التي تقض مضجع النفس البشرية.

كما لاحظت الباحثة ان مستوى الصحة النفسية قد تختلف في الاناث عنه في الذكور واصحاب التخصصات العلمية عن الادبية وبين السنوات الجامعية المختلفة وبين ذوي التحصيلات الاكاديمية المختلفة وصاغت ذلك في عنوان : مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية-الجامعة الأسمرية. دراسة مقارنة وفق بعض المتغيرات الديموغرافية، والتي تحددت في (الجنس التخصص الدراسي ، السنة الدراسية ، والمستوى الدراسي).

تحديد مشكلة الدراسة:

ان الناظر الى العصر الحالي وما فيه من تقدم مادي وتكنولوجي هائل وانفجار معرفي لم يسبق له مثيل في اي عصر من العصور السابقة ، ليخيل اليه أن انسان اليوم في عيش رغيد وترف مادي ونفسي ، ولكن الدراسات والابحاث والواقع يرفض هذا ويفرض واقعا اخر الا وهو انتشار المشكلات النفسية والعقلية وتدهور الصحة النفسية ، وعلى الرغم من انتشار التعليم وزيادة عدد الدارسين و الخريجين و انتشار الجامعات الا انه لا تزال هناك مشكلات يعاني منها طلاب الجامعة ، وخاصة في الجانب النفسي الذي يعد جانبا هاما في حياة الانسان وركيزة اساسية ليحيا حياة طيبة .

" لقد أشارت التقارير الطبية في الولايات المتحدة الى أن 75% من المشكلات الصحية لها علاقة بشكل أو باخر بالضغوط النفسية ، وعلى عكس المتوقع لم تسهم مظاهر الحياة الحديثة كثيرا في تحقيق مستويات مرتفعة من مؤشرات الصحة النفسية لدى الافراد حتى في أكثر الدول تقدما مما دفع الكثير من علماء النفس الغربيين دراسة هذا ووضع برامج ارشادية نفسية للتخفيف من اثارها. " (الطهراوي ، 2008 ، 448)

ومن أجل هذا فقد أحست الباحثة بوجود مشكلة جديرة بالاهتمام والدراسة حيث حاولت تسليط الضوء على الصحة النفسية ودرجة انتشارها وحول وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية للمتغيرات (الجنس ، التخصص ، السنة الدراسية، المستوى الدراسي) ووضعت لها مجموعة من التساؤلات على النحو التالي :

1- هل يوجد انتشار لمستويات للصحة النفسية لدى أفراد العينة؟
2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الصحة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس ؟
3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير التخصص؟
4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى لصحة النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير السنة الدراسية ؟
4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي ؟.

أهمية الدراسة:

تأتي أهمية هذه الدراسة والحاجة اليها في ضوء الجوانب التالية:
1- أهمية الموضوع الذي تناولته كونه لم ينل حظا وافرا من الدراسة والبحث في البيئة المحلية على حد علم الباحثة .

2-تكمن أهمية الدراسة فيما يمكن أن تسفر عنه النتائج من فوائد تطبيقية للطالب الجامعي والمجتمع .

3-كونه يدرس فئة طلاب الجامعة وهي تمثل نسبة كبيرة من سكان المجتمع وقوة فاعلة فيه .

4-يعتبر هذا البحث حلقة من حلقات البحث العلمي الذي يمكن البحاث الاخرين من الاستفادة منه في بناء دراسات أخرى تكمل نتائج البحث .

5-تزويد المكتبة بدراسات علمية يمكن الاستفادة منها مستقبلا .

6-اثراء المعرفة العلمية بمت تتضمنه متغيرات الدراسة من معلومات تمكن الطلاب من الاستفادة منها .

أهداف الدراسة:

1-التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى افراد عينة الدراسة.

2-التعرف على الفروق بين الذكور والاناث في الصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

3-التعرف على الفروق بين التخصصات العلمية والادبية في الصحة النفسية.

4-التعرف على الفروق بين السنوات الدراسية (الاولى والرابعة) في الصحة النفسية.

5-التعرف على الفروق بين المستويات الدراسية المختلفة(ضعيف – متوسط – جيد – جيد جدا – ممتاز) في الصحة النفسية .

حدود الدراسة:

حدود بشرية :اقتصرت الدراسة الحالية على طلاب كلية التربية – زليتن – التابعة للجامعة الاسمرية .

حدود زمانية : شملت الدراسة طلبة وطالبات كلية التربية للعام الجامعي 2016-2017م.

حدود مكانية: كلية التربية التابعة للجامعة الاسمرية بمدينة زليتن .

مفاهيم الدراسة:

الصحة النفسية : "هي حالة دائمة نسبيا ، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا اي مع نفسه ومع بيئته) ويشعر بالسعادة مع نفسه ، ومع الاخرين ، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكاناته و يكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة ، وتكون شخصيته متكاملة سوية ، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام "(زهران ، 2001،ص9)

النفس:" النفس في اللغة تعني ذات الشيء او عينه ، وتعني الجانب الروحي او المعنوي لدى الانسان " (زيد ، 2004 ، ص14)

طلبة الجامعة: تعرفهم الباحثة بأنهم الطلاب الذين اجتازوا مرحلة التعليم المتوسط بنجاح ، ويدرسون بإحدى الكليات الجامعية بتخصصاتها العلمية والادبية ، وتشمل الدراسة الحالية الطلاب الذين يدرسون في السنوات الأولى والرابعة بمجتمع الدراسة للعام الجامعي 2016-2017.

المتغير: "هو عبارة عن مشاهدة يمكن ان تأخذ قيما كمية او نوعية ، وأن هذه القيم متغيرة وليست ثابتة، كالمسافة والوزن والسن وسنوات التعليم" (أميمن ، 2007 ،ص106).

التخصص العلمي: وتعرفه الباحثة إجرائيا على أنه المجال الدراسي الذي يلتحق به الطالب بعد اجتيازه للمرحلة الثانوية .

السنة الدراسية: وتعرفها الباحثة إجرائيا على أنها المدة الزمنية التي يدرس فسها الطالب مجموعة من المواد العلمية ، وتنتهي بإجراء الامتحانات ونجاح الطالب .

التحصيل الاكاديمي : ويقصد به الدرجة التي حصل عليها الطالب في امتحان مقنن يتقدم اليه.

الفصل الثاني: الدراسات السابقة

1-دراسة مجذوب أحمد قمر بعنوان : الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتهما ببعض المتغيرات (دراسة على عينة من طلبة كلية مروى التقنية) – جامعة دنقلا – السودان 2015.

مشكلة الدراسة:

يرى الباحث أن الذكاء الوجداني يرتبط ارتباطا وثيقا بالصحة النفسية في الكثير من الخصائص والقدرات النفسية والشخصية التي تتصل بالعملية التربوية والتعليمية التي قد تؤثر عليها من جهة وعلى التكيف الاجتماعي والشخصي من جهة أخرى .

أهداف الدراسة :

1-معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين الصحة النفسية والذكاء الوجداني لدى أفراد عينة الدراسة.
2- معرفة درجة الصحة النفسية لدى طلاب كلية مروى التقنية .
3-التعرف على العلاقة الارتباطية بين الصحة النفسية والذكاء الوجداني لدى طلبة كلية مروى التقنية.
4-التعرف على الفروق في الذكاء الوجداني لدى افراد العينة تعزى لمتغيرات (النوع ، التخصص ، المستوى الدراسي).
5-التعرف على الفروق في الصحة النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغيرات(النوع ، التخصص، المستوى الدراسي)

منهج الدراسة وأدوات جمع البيانات :

اتبع الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة الميدانية ، واستخدمت الدراسة استمارة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من 100 طالب وطالبة للعام الدراسي 2014-2015.

نتائج الدراسة :

1-ان طلبة كلية مروى التقنية يتمتعون بمستوى جيد من الصحة النفسية .
2-أن درجة الذكاء الوجداني لدى أفراد العينة جاءت بدرجة مرتفعة .
3-وجود علاقة موجبة بين الذكاء الوجداني والصحة النفسية .
4-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس ومتغير التخصص العلمي .
5-توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

2-دراسة سمية جمال بعنوان : السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك – السعودية .

أهداف الدراسة :

يهدف البحث الحالي الى التعرف على طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية والتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب الجامعة.

عينة الدراسة:

تكونت العينة من 258 طالبا وطالبة من طلاب جامعة تبوك – السعودية من كليتي التربية والآداب.

منهج الدراسة:

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة الميدانية وطبق على افراد العينة مقياس السعادة النفسية ومقياس الاتجاه نحو الدراسة.

نتائج الدراسة:

1-وجود علاقة ارتباطية متباينة (موجبة وسالبة)والدلالة غير دالة بين درجات الطلاب في السعادة النفسية بمكوناتها المختلفة والاتجاه نحو الدراسة الجامعية.

2-وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات الطلاب في السعادة النفسية بمكوناتها المختلفة والاتجاه نحو الدراسة الجامعية.

3-وجود فروق بين متوسطات درجات الذكور والاناث (دالة – وغير دالة) إحصائيا في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية .

4-**عدم** وجود فروق بين متوسطات درجات الطلاب ذوي التخصصات العلمية والادبية في السعادة النفسية.

3-دراسة محمد التجاني بعنوان: البيئة المدرسية وعلاقتها بالصحة النفسية لتلاميذ مرحلة الاساسي بولاية شمال دارفور- 2010 .

أهداف الدراسة :

استهدفت الدراسة الوقوف على وضع البيئة المدرسية ومدى تأثيرها على الصحة النفسية لتلاميذ مرحلة الاساسي .

العينة :

عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العشوائية، حيث بلغ حجمها 300 تلميذ وتلميذة وقد بلغ عدد مدارس العينة 8 مدارس.

أداة الدراسة:

قامت الباحثة باستخدام مقياسين الاول عن الصحة النفسية من اعداد هيومبل ، والاخر حول البيئة المدرسية من اعداد الهادي المرضي.

نتائج الدراسة:

توجد علاقة معنوية بين المباني و التجهيزات المدرسية و الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الاساسية ، وتوجد علاقة معنوية بين المحور البشري المتمثل في المعلمين والصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الاساسية ، وتوجد علاقة معنوية بين المنهج المدرسي والصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الاساسية ، وتوجد علاقة بين النشاطات المدرسية والصحة النفسية.

4-دراسة ابتسام أحمد أبو العمرين بعنوان: مستوى الصحة النفسية لدى العاملين بمهنة التمريض في المستشفيات الحكومية وعلاقتها بمستوى ادائهم – فلسطين.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستويات الصحة النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المستشفيات الحكومية بمحافظة غزة ، كما هدفت الى التعرف على الاختلافات في مستوى الصحة النفسية لدى الممرضين العاملين في المستشفيات بمحافظات غزة تبعا لكل من (الجنس ، المؤهل العلمي ، القسم الذي يعمل فيه ، وعدد سنوات الخبرة) كما هدفت الى استكشاف العلاقة بين مستوى الصحة النفسي والاداء المهني.

عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من 201 ممرض وممرضة العاملين في المستشفيات المركزية في محافظات غزة.

أداة الدراسة:

تم اعتماد استبانة لقياس الصحة النفسية لدى الممرضين من اعداد الباحثة، كما تم اعتماد نموذج تقويم الاداء (التقرير السنوي) المعتمد في وزارة الصحة .

نتائج الدراسة:

1-وجود تباينات في مستويات الصحة النفسية لدى الممرضين والممرضات.

2-عدم وجود تباينات في مستوى الاداء للممرضين والممرضات في الدرجة الكلية لمقياس الاداء وأبعاده الفرعية.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الممرضين ومتوسط درجات الممرضات في الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية لصالح الممرضين.

3-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المستشفيات الحكومية تعزى للمؤهل العلمي (دبلوم – بكالوريس – ماجستير)، او الى القسم الذي يعمل فيه الممرض والممرضة.

4-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة تعزى لسنوات الخبرة.

5-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة تعزى الى المستوى الاقتصادي جاءت لصلح ذوي الدخل المرتفع.

5-دراسة الزبيدي كامل علوان1997م بعنوان: الصحة النفسية للطالب الجامعي "دراسة ميدانية لواقع الصحة النفسية لدى طلاب جامعة تلمسان – الجزائر .

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية الى تسليط الضوء على واقع الصحة النفسية للطالب الجامعي ، وتوضيح أهمية الصحة النفسية في الحياة الجامعية ، ولتحقيق الغرض من هذا البحث اختيرت العينة على أساس السنة الدراسية والتخصص الدراسي .

نتائج الدراسة :

1-فيما يخص السنة الدراسية بينت النتائج دلالتها لصالح طلبة السنة الاولى ، أي ان طلبة السنة الاولى أقل كفاءة وأكثر توترا من طلبة السنوات الاخيرة.

2-فيما يخص متغير التخصص الدراسي بينت النتائج دلالته لصالح طلبة العلوم الانسانية.

3-فيما يخص بشيوع الاضطرابات الانفعالية والمزاجية تؤكد النتائج ان الطالب الجامعي يعاني الكثير من المشاكل التي تجعله في حيرة من أمره تؤدي به الى القلق العام وعدم الاستقرار.

تعقيب على الدراسات السابقة

-ساهمت الدراسات السابقة التي تم عرضها في توجيه مسار الدراسة الحالية وخاصة من ناحية الاطر النظرية التي استخدمتها، ومحاولة تفسير نتائجها في ضوء تلك الاطر كل حسب منطلقاتها و أهدافها ، فضلا عن اتاحة الفرصة للتعرف على الاستخدام الامثل للمنهج المناسب الى جانب استخدام الادوات البحثية الملاءمة في جمع المادة الميدانية.

والملاحظ أن اهتمامات وأهداف تلك الدراسات لها أوجه تقارب واختلاف مع اهتمامات و أهداف الدراسة الحالية، حيث ركزت معظم الدراسات السابقة على مستوى الصحة النفسية ودرجة تمتع أفراد العينات بها ، كما ربطت أغلب الدراسات السابقة بين الصحة النفسية ومتغيرات مختلفة (كالتحصيل الدراسي، الذكاء) واتفقت بعضا منها مع الدراسة الحالية في المقارنة بين المجموعات المختلفة لبعض المتغيرات (كالجنس ، والتحصيل الدراسي ، والسنة الدراسية).

– مجمل الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي كأداة للدراسة أما الدراسة الحالية فامتازت باستخدامها للمنهج السببي المقارن حيث تعد الاولى من نوعها تجرى على البيئة المحلية على حد علم الباحثة.

– جميع الدراسات السابقة طبقت على مجتمعات مختلفة(السعودية ،فلسطين ، الجزائر).

– استهدفت معظم الدراسات السابقة دراسة الصحة النفسية في سنوات دراسية مختلفة .

– توصلت الدراسات السابقة الى نتائج مختلفة حيث أكدت بعضا منها على تمتع المفحوصين بدرجة جيدة من الصحة النفسية مثل دراسة مجدوب أحمد قمر ، والبعض الاخر دلت على وجود مشكلات يعاني منها من أجريت عليهم الدراسات مثل دراسة سمية جمال ، ودراسة ابتسام ابو العمرين ، كما أنها كانت مختلفة من حيث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات لمختلف المجموعات مثل دراسة الزبيدي علوان .

– وعليه فان الدراسة الحالية ستسد جانب النقص في دراستها للصحة النفسية لدى طلاب الجامعة على البيئة المحلية ، كدراسة مقارنة ، وبما ستضيفه من اثراءات علمية في هذا الجانب ، وتوصيات ومقترحات تفيد الجهات ذات الاختصاص.

الفصل الثالث: الاطار النظري

.مفهوم الصحة النفسية:

الصحة النفسية هي نوع من الراحة النفسية يعيشها الانسان ويشعر فيها بنوع من الاطمئنان ، حيث يكون متكيفا مع نفسه متوافقا مع الاخرين.

ان المعرفة بالصحة النفسية وعلاماتها ومظاهرها يمكن أن تكون منطلقا لتحقيق قدر منها ، حيث تساعد الانسان غلى التطبع بهذه الصفات والعيش بها فتعطيه نوع من السعادة والرضا ليعيش في مجتمعه ساعيا الى بناءه وتطويره متفاعلا مع من يقاسمونه الارض من أفراد بيئته ، بما يحقق له الشخصية المتكاملة التي تسعى دائما نحو الافضل.

تعريف الصحة النفسية:

"هي حالة دائمة نسبيا ، يكزن الفرد فيها متوافقا نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه زمع بيئته) ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الاخرين ، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكاناته الى أقصى حد ممكن ، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة ، وتكون شخصيته متكاملة سوية ، بحيث يعيش في سلامة وسلام .(زهران ، 2001 ،9)

وفي تعريف اخر هي "التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الازمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الانسان ، مع الاحساس الايجابي بالسعادة والكفاية" (أحمد ، 1999، 15).

وفي تعريف أخر ايضا هي " حالة من الاتزان النفسي تتجلى بتكامل شخصية الفرد والتخطيط لمستقبله وحل مشكلاته ، والتكيف مع الواقع وما فيه من معايير اجتماعية والتمتع بقدر من الثبات الانفعالي الذي يمكن الفرد من اقامة علاقات اجتماعية ناجحة والالتزام بقيم ومثل عليا توجه سلوكه والاسهام في بناء المجتمع وتقدمه والشعور بالطمأنينة والرضا "(زيد، 107،2004).

وتعرفها الباحثة على أنها شعور الفرد بنوع من الطمأنينة التي تجعل منه شخصية متوافقة مع نفسه ومع الاخرين ، متكيفا ذاتيا واجتماعيا ، مقبلا على الحياة ، راضيا عن نفسه وعن الوجود ، ومدركا لدوافعه وأهدافه ، قادرا على العيش بفاعلية في مجتمعه.

علم الصحة النفسية:

"هو الدراسة العلمية للصحة النفسية وعملية التوافق النفسي ،ما يؤدي اليها وما يحققها ، وما يعوقها ، وما يحدث من مشكلات واضطرابات وأمراض نفسية ، ودراسة أسبابها وتشخيصها ، وطرق علاجها والوقاية منها"(زهران ، 2001 : 9).

وقد عرفه (راجح ،1995 ، 640) على أنه علم تطبيقي يستهدف مكافحة الاضطرابات النفسية والعقلية بمختلف أنواعها وأشكالها ودرجاتها ، وذلك لوقاية الناس منها، وتزويدهم بالمعلومات للمحافظة على صحتهم النفسية .

علامات ومظاهر الصحة النفسية:

1-"**تقبل الفرد للحقائق المتعلقة بقدراته وامكاناته:** ان مدى ادراك الفرد حقيقة وجود الفروق الفردية بين الناس ،وكيف يرى نفسه بالمقارنة مع الاخرين تعتبر من وسائل التعرف على الصحة النفسية ، فبعض الناس يفهمون ذواتهم فهما واقعيا وهذا يجنبهم الكثير من الاحباط والفشل ويساعدهم على الانجاز ، والتوافق السليم ، والبعض الاخر يبالغ في تصور قدراته أكثر ما يستطيعه فعلا، كما يحاول اخرون أن يهونوا من شأن أنفسهم ويركزوا على عيوبهم ونقائصهم ، ولا يستطيعون رؤية امكانياتهم رؤية واضحة.(زيد، 2004 : 107)

وترى الباحثة أن الفيصل في تقبل الفرد للحقائق المتعلقة بقدراته وامكاناته هو أن يكون الانسان راضيا عن ذاته ووضعه ساعيا للتغيير نحو الافضل ما استطاع الى ذلك سبيلا ، بمعنى أن يحاول قدر الامكان أن يطور من نفسه ومن بيئته و أن يستغل قدراته وامكاناته في ذلك الى أقصى حد ممكن ، وأن يرضى بكل النتائج.

2-"**الارادة القوية:** وتأتي عندما يكون الفرد قادرا على مواجهة مشاكله وأزماته النفسية العادية والتغلب على كل ما يعانيه من قلق وخوف وصراع، فالشخص ضعيف الارادة يعجز عن التحكم في رغباته وتأجيلها ويعجز عن التحكم في انفعالاته وعواطفه ولا يستطيع مواجهة الصعاب التي تصادفه في حياته.

3-التكيف الذاتي: هو قدرة الفرد على التوافق مع ذاته وذلك بالتوفيق بين دوافعه وظروفه الخاصة وادواره الاجتماعية المتعددة وارضاءها جميعا إرضاءً متزنا في وقت واحد .(زيد،2004 :107)

4-تحقيق التوافق: وذلك بتعديل سلوك الفرد بحيث يتلاءم مع الظروف أو يلجا الفرد الى احداث تعديل في البيئة او يعدل الفرد بعضا من سلوكه وبعضا من البيئة لإعادة حالة التوافق والتوازن.(احمد،1999، 9)

5-الشعور بالسعادة مع النفس: ودلائل ذلك الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماض نطيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق والاستفادة من مسرات الحياة اليومية ،واشباع الدوافع والحاجات النفسية الاساسية والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة، ووجود اتجاه متسامح نحو الذات ، وتقدير الذات حق قدرها.

6-الشعور بالسعادة مع الاخرين : ودلائل ذلك :حب الاخرين و الثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم ، والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة ، ووجود اتجاه متسامح نحو الاخرين ، والقدرة على اقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة ، والانتماء للجماعة ، والقيام بالدور الاجتماعي المناسب والتفاعل الاجتماعي السليم ، والقدرة على التضحية وخدمة الاخرين ، والاستقلال الاجتماعي ، والسعادة الاسرية والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية .(زهران،2001 :13)

7-تحمل مسؤولية المشاعر و الافكار : ويتجلى ذلك في سواء الفرد في تحمله مسؤولية ما سيقوم به من أعمال وعدم الهرب من انفعالاته و مشاعره بإسقاطها على الاخرين وتحمله نتائج تفكيره.

8-تقبل النقد: ان تقبل النقد من الغير دون الشعور بالألم او النقص هي خاصية اساسية للصحة النفسية.

9-النجاح في العمل: فالنجاح يساعد على تأكيد الفرد لذاته، ويجلب له السعادة والرضا، ويقوي الرابطة بينه وبين جماعة العمل التي ينتمي اليها ، ومما يساعد على ذلك أن يكون محبا لعمله و أن يكون العمل متفقا مع ميوله وقدراته.

10-ادراك الدوافع والأهداف: وتعني أن يدرك الشخص أسباب سلوكه ودوافعه ، كما أنه يدرك أهدافه ويؤمن بها ، ويعرف الوسائل التي يستطيع أن يحقق بها هذه الأهداف .

" تنمو بعض الدوافع نتيجة التفاعلات الاجتماعية البيئية ، ويعتمد اشباعها على الاتصال بالآخرين والتفاعل معهم، وتقوم بإشباع حاجات مرتبطة بمشاعر الحب والقبول والاستحسان ويبدو أنها مهمة للتوافق الناجح". (عبد الخالق، 1990 ، 392)

11-تنوع نشاطات الفرد وتعدد اهتماماته: فالشخص السوي هو الذي يهتم بصحة كل مكوناته الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، اذ نجد أن الشخص الذي يمارس الوانا متعددة من الانشطة التي تساعد على نمو جوانب شخصيته المختلفة هو الذي يتمتع بأقصى درجة من الصحة النفسية.

12-ثبات الاتجاهات: وهذا يعني أن لا يكون الفرد مذبذبا حيال مواقف الحياة ، ومترددا في اتخاذ القرارات ، وهذا لا يحدث الا اذا اعتنق بعض القيم والاتجاهات والمبادئ التي تحدد سلوكه وتكون هديا له في حياته ، ولا هدي خير من هدي الاسلام وسنة خير الانام محمد صلى الله عليه وسلم.

13-الاتزان الانفعالي: فالشخص الصحيح نفسيا هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الضرورة ، وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات، اضافة الى عدم كبتها او اخفاءها او الخجل منها.
(زيد،2004 : 109)

14-القدرة على مواجهة مطالب الحياة: وذلك بالنظرة الموضوعية السليمة للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية، والعيش في الحاضر والواقع والبصيرة والمرونة والايجابية من اجل التغلب على مشكلات الحياة وحلها ، والقدرة على مواجهة معظم المواقف التي يقابلها، وتقدير وتحمل المسؤوليات الاجتماعية ، والسيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن والتوافق معها ، والترحيب بالخبرات والافكار الجديدة .

15-حسن الخلق: ودلائل ذلك : الادب والالتزام وطلب الحلال واجتناب الحرام وبشاشة الوجه وبذل المعروف وكف الاذى ووصال الناس في السراء والضراء ولين القول وحب الخير للناس والكرم وحسن الجوار وقول الحق ، وبر الوالدين ، والحياء والصلاح والوقار والصبر والشكر والرضا والحلم والعفة والشفقة. (زهران ، 2001 : 13)

16-الاستقلال: اي قدرة الفرد على أن يعتمد على نفسه مع عدم الاستقلال عن الاخرين

17-المهارة في عقد علاقات اجتماعية: ويتوقف ذلك على قدرة الفرد على تكوين علاقات طيبة وفعالة مع الاخرين وعلى السرعة في المبادأة عند عقد هذه العلاقات والحفاظ عليها.(زيد ،2004 : 109)

18-الاهتمام بالصحة الجسمية : ان الانسان وحدة جسمية ونفسية ، وما يجدر قوله هو أن الارهاق الجسمي الموصول أو المرض الجسمي الموصول يخفض من قدرة الفرد على مقاومة الضغوط النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها او يورطه في اضطراب نفسي وعكس هذا صحيح ، فالإرهاق النفسي الموصول يقلل بالفعل من قدرة الفرد على مقاومة الامراض الجسمية.(راجح ،1995 : 647)

مناهج الصحة النفسية: يوجد ثلاثة مناهج اساسية في الصحة النفسية:

المنهج الإنمائي: وهو منهج إنشاءي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الاسوياء والعاديين خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم الى اعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية ، ويتحقق ذلك عن طريق دراسة الامكانات والقدرات وتوجيهها التوجيه السليم (نفسيا و تربويا ومهنيا) ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا يضمن اتاحة الفرص امام المواطنين للنمو السوي تحقيقا للنضج والتوافق والصحة النفسية.

المنهج الوقائي: ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات النفسية بتعريفهم بها وازالتها اولا بأول ، ويرعى نموهم النفسي السوي ويهيئ الظروف التي تحقق الصحة النفسية ، والمنهج الوقائي مستويات ثلاثة تبدأ بمحاولة منع حدوث المرض ،ثم محاولة تشخيصه في مرحلته الاولى بقدر الامكان ثم محاولة تقليل أثر اعاقته وازمان المرض.

المنهج العلاجي: ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والامراض النفسية حتى العودة الى حالة التوافق والصحة النفسية ، ويهتم هذا المنهج بأسباب المرض النفسي واعراضه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجين والعيادات. والمستشفيات(زهران ، 2001 : 12)

مظاهر الصحة النفسية في الاسرة: تؤثر العلاقات داخل الاسرة في الصحة النفسية على النحو التالي:

1-"العلاقات بين الوالدين: – السعادة الزوجية تؤدي الى تماسك الاسرة بما يخلق مناخا يساعد على نمو الطفل الى شخصية متكاملة ومتزنة.

-الاتجاهات الانفعالية السوية واتجاهات الوالدين الموجبة نحو الحياة الزوجية ونحو الوالدية تؤدي الى الامن النفسي واستقرار الاسرة .

-التعاسة الزوجية تؤدي الى تفكك الاسرة مما يخلق مناخا يؤدي الى نمو الطفل نموا نفسيا غير سوي.

-الخلافات بين الوالدين تعكر صفاء جو الاسرة مما يؤدي الى انماط السلوك المضطرب كالغيرة والانانية والشجار وعدم الاتزان الانفعالي.

2-العلاقات بين الاخوة: العلاقات المنسجمة بين الاخوة الخالية من تفضيل طفل على طفل او جنس على جنس ، المشبعة بالتعاون الخالية من التنافس ، تؤدي الى النمو النفسي السليم للطفل.(زهران 2001 :15)

مظاهر الصحة النفسية في المدرسة:

-العلاقات بين المدرس والتلاميذ التي تقوم على أساس من الديمقراطية و التوجيه والارشاد السليم تؤدي الى حسن العلاقة بين المدرس والتلاميذ والى النمو التربوي والنفسي السليم.

-العلاقات بين التلاميذ بعضهم وبعض التي تقوم على اساس من التعاون والفهم المتبادل تؤدي الى الصحة النفسية .

-العلاقات بين المدرسة والاسرة التي تكون دائمة الاتصال وخاصة عن طريق مجالس الاباء والمعلمين تلعب دورا هاما في احداث عملية التكامل بين الاسرة والمدرسة في عملية رعاية النمو النفسي للتلاميذ.

-يجب الاهتمام بتوافق الطالب شخصيا واجتماعيا وبصحته النفسية والجسمية وبتكوين عادات سلوكية سليمة ، واتجاهات موجبة نحو المدرسة ونحو العمل ونحو الحياة

-ينبغي ان تكون المناهج مراعية لحاجات التلاميذ وقدراتهم ، وان ترتبط بالحياة ومشكلاتها وبما يعانيه الطالب من صعوبات تواجهه فيجد ضالته في المنهج.

-المعلم ليس ناقل للمعلومات فقط وانما مشخص لمظاهر واعراض اي اضطراب سلوكي ، و مصحح ومعالج لهذا الاضطراب وعالم بمهارات التوافق السليم في الحياة.

-يجب ان يتمتع المربون (المعلمون والوالدان) انفسهم بالصحة النفسية ويتطلب ذلك تحقيق الامن النفسي والاستقرار النفسي وتلبية كل مطالبهم وحقوقهم وحل كل المشكلات التي يعانون منها (اقتصادية –اجتماعية- نفسية).

مظاهر الصحة النفسية في المجتمع:

-تهيئة بيئة اجتماعية امنة تسودها العلاقات الاجتماعية السليمة ، واقامة العدالة الاجتماعية يحقق الصحة النفسية ومجتمع متوافق.

-الاهتمام بدراسة الفرد والمجتمع ، ورعاية الطفولة صانعة المستقبل ورعاية الشباب عصب الامة ورعاية الكبار وحماية الاسرة وتوعيتها وتدعيم كل المؤسسات التي تحقق ذلك.

-اصدار التشريعات الخاصة بالفحص الطبي والنفسي قبل الزواج ، وارشاد الازواج ، والتشريعات الخاصة بالحد من انتشار المخدرات ، والتشريعات الخاصة بحماية الاحداث والمراهقين من المؤثرات الفكرية الضارة والعناية بذوي الاحتياجات الخاصة و المسنين.

-التأكيد على القيم الدينية والخلقية بما يحقق الصحة النفسية.

رفع مستوى الوعي النفسي بين من تتصل أعمالهم بالجمهور وخاصة في المؤسسات العامة.

-التعبئة النفسية للشعب لتخطي ما مر به من ضغوط و للتغلب على ما يعانيه، او ما يطرأ عليه من ضغوط.

المرض النفسي:

ويعرف المرض النفسي على أنه(اضطراب سلوكي عضوي او نفسي المنشأ يبدو في صورة أعراض نفسية وسلوكية مختلفة ، كالقلق والاكتئاب ، والخوف ، وبعض الامراض الجسمية كالسكر وضغط الدم)(عبد الخالق ،1990 :519).

معايير تحديد السلوك السوي والغير سوي:

1-المعيار الإحصائي:

"يتحدد هذا المعيار بممارسة الفرد للسلوك الشاذ بمعدل يفوق معدل ممارسة الناس لذلك السلوك، بمعنى ان سلوك الفرد يعتبر شاذا اذا انحرف بشكل ملحوظ عن المتوسط الحسابي(ما يفعله معظم الناس)

2-المعيار النفسي الموضوعي:

ويتضمن تحليل الحادثة السلوكية بطريقة موضوعية واجراء الاختبارات النفسية وجمع البيانات عن طريق دراسة الحالة والوصول الى تشخيص إكلينيكي وتحديد الانحراف عن الصحة النفسية المثالية.

3- المعيار الاجتماعي :

ويقصد به الاحتكام الى عادات وتقاليد وقيم المجتمع ، فيعتبر السلوك شاذا اذا خالف عادات وتقاليد المجتمع وسويا اذا توافق مع هذه العادات والتقاليد ، ويؤخذ على هذا المعيار ان معايير السواء وعدم السواء ليست واحدة في سائر المجتمعات"(القمش ،2009 :14)

4 – المعيار الذاتي:

" ويقصد به شعور الفرد او عدم شعوره بالرضا عن سلوكه ، ويشمل حكم الفرد نفسه على سلوكه ، فاذا كان الفرد راضيا عن سلوكه ، فليس مشكلة ، أما اذا كان غير راض عن سلوكه فلديه مشكلة ، والانتقاد الموجه لهذا المعيار أن الفرد يكون لديه مشكلات نفسية وسلوكية ولكنه راض تماما عن ذلك"(ضمرة ،2007 : 59)

الاتجاهات النظرية في تفسير الصحة النفسية:

هناك عدة نظريات أولت تفسير الانسان ومن بينها:

1-نظرية التحليل النفسي: "تقوم نظرية التحليل النفسي على عدة اسس وهي:

أ-الحتمية النفسية :وتعني أن سلوك الانسان وراءه سبب يدفعه الى ذلك السلوك.

ب-الطاقة النفسية :وهي صورة من صور طاقات الانسان التي يستمدها من غذاءه لتؤدي أغراضا مثل : التنفس ، الهضم ، الحركة، ويتحول جزء من هذه الطاقة الى طاقة النفسية مثل التفكير ، والتركيز.

ج–الثبات: ويرى فرويد صاحب هذه النظرية أنه عندما يتعرض الانسان لمثير يصبح في حالة استثارة ، فيقوم بنشاط معين للتخلص من هذا التوتر ، والوصول الى حالة الاتزان، وهو ما أطلق عليه فرويد بمبدأ الثبات.

د–اللذة: الجهاز التنفسي يعمل دائما للوصول الى حالة الاتزان ، والانسان يجد لذة في الاتزان ويشعر بالضيق اذا ما تعرض لعدم الاتزان لما يصاحبه من توتر ، واعتبر فرويد أن سلوك الانسان يحدث نتيجة التفاعل الحادث بين اجهزة النفس الثلاثة وهي: الهو ، والانا، والانا الاعلى ، ويعمل الهو على أساس مبدأ اللذة فهو يطالب بالإشباع الفوري لما يحتويه من دوافع بيولوجية ، ويتصف بالإنسانية وعدم قدرته على أخذ الاعتبارات الاجتماعية في الحسبان ولا يرتبط بالواقع.

أما الانا فيشكل الوسيط بين الواقع والهو وتعمل على أساس مبدأ الواقع وتستخدم ما لديها من امكانيات عقلية لتحقيق مطالب الهو، وتتكون من تفاعل الفرد مع العالم الخارجي عن طريق الحواس والعقل وهدفه حماية الذات ويتعامل مع الواقع و ينصاع له وهو شعوري.

وتتكون الانا الاعلى نتيجة لما يتعلمه الانا من محرمات وقيم ويعمل من خلال الانا لتكف الهو عن اشباع الدوافع التي يراها المجتمع محرمة وهو مستودع القيم الاخلاقية التي استخدمها الفرد في طفولته اثناء عملية التنشئة الاجتماعية ،وهو مصدر الاوامر والنواهي الاجتماعية المستمدة من القيم والعادات والتقاليد الاجتماعية وهو لا شعوري في معظمه ويوجه الانا والهو.

2–النظرية السلوكية: تقوم هذه النظرية على الاسس التالية:

أ–أن علم النفس هو علم السلوك، والسلوك هو جميع أوجه نشاط الفرد التي يقوم بها والتي يمكن ملاحظتها.

والسلوك في رأي السلوكيين يمكن ملاحظته مباشرة ومعرفة المثيرات الكامنة وراء ظهور دراسة العوامل التي تساعد على تثبيته او تحويله الى عادة.

ب–أن السلوك يمكن اختزاله الى عمليات فسيو كيميائية وتفسيره في ضوء ما يحدث من تغيرات فسيولوجية.

ج–حتمية حدوث الاستجابة اذا تعرض الانسان لمثير ما ،وانه من الممكن التنبؤ بنوع الاستجابة التي يثيرها مثير معين.

والصحة النفسية الجيدة كما يراها أصحاب هذه النظرية تكمن في اكتساب الفرد عادات فعالة تساعده على اتخاذ القرارات السليمة في مواقف الحياة المختلفة، والعادات المناسبة التي تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد وهي العادات التي يقبلها أفراد المجتمع، والتي استحسنوا اكسابها لأبنائهم ، فاذا ما اكتسب الفرد عادات تتناسب مع ثقافة مجتمعه وتساعده على أن يحيا حياة فعالة ناجحة مع الاخرين أصبح في صحة نفسية سليمة، وان فشل في اكتساب عادات تتناسب مع ما اصطلح عليه المجتمع أضحى في صحة نفسية سيئة وفي اضطراب انفعالي يهدد سير حياته".(عبد الغفار: 2001 : 62)

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة:

يهدف هذا الفصل الي عرض الاجراءات التي تمت لإنجاز هذه الدراسة ،، وتحقيق أهدافها ، وقد تم تحديد هذه الاجراءات في الاتي:

أولا: منهج الدراسة: اعتمدت الباحثة المنهج السببي المقارن باعتباره المنهج المناسب لطبيعة وأهداف هذه الدراسة ، ويعرف بانه " نوع من انواع البحوث الوصفية يبحث في تحديد سبب وجود فروق في سلوك جماعات من الافراد او الفروق في أحوالهم ، وهو عادة ما يتضمن المقارنة بين مجموعتين او أكثر ومتغيرا مستقلا واحدا"

(اميمن،2007 : 114)

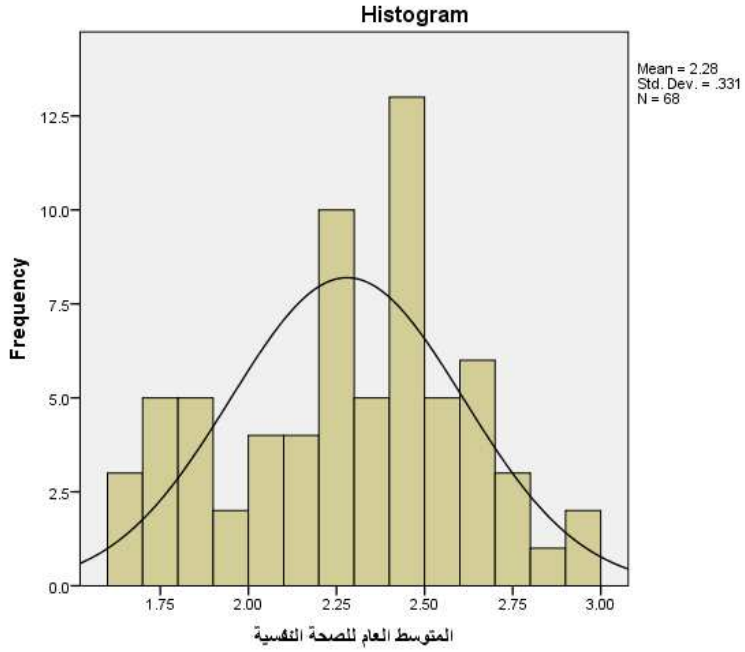
ثانيا: مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من طلاب كلية التربية التابعة للجامعة الاسمرية – زليتن المسجلين خلال العام الجامعي 2016-2017م، بحيث شمل طلاب السنة الاولى والسنة الرابعة بالأقسام العلمية والادبية، وقد بلغ عدد افراد مجتمع الدراسة 1455 طالب و طالبة منها (94)طالبا و(1361) طالبة.

ثالثا عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 70 طالبا وطالبة ، يدرسون في السنتين الاولى والرابعة بكلية التربية – زليتن ، موزعة تبعا لمتغيرات الدراسة ، وتم اختيار عينة الدراسة باستخدام اسلوب العينة العشوائية الطبقية وفقا لمتغيرات الدراسة وهي (الجنس والسنة الدراسية والتحصيل الدراسي والتخصص العلمي)، وتشكل عينة الدراسة نسبة 10% من المجتمع الاصلي، وتعد هذه النسبة ممثلة لجمهورها وفقا لشروط البحث العلمي.

اداة الدراسة : لغرض الدراسة الراهنة تم استخدام استبيان من بناء وتطوير الباحثة ، واحتوى هذا الاستبيان على 40 فقرة، بحيث تكون الاجابة على هذه الفقرات وفقا لسلم ثلاثي من الاستجابات وهي موافق تماما ودرجته(3) وموافق بدرجة متوسطة ودرجته (2) و غير موافق ودرجته (1)، ثم تم تجميع 70 استمارة وهو ما يشكل نسبة 97%، حيث استبعدت استمارتان لعدم صلاحيتهما لأغراض التحليل.

و تتكون الدراسة من خمس متغيرات وهي الصحة النفسية- المتغير التابع- وتم قياسه باستخدام مقياس ليكرت الثلاثي Likert Scale (غير موافق =1 ، موافق بدرجة متوسطة = 2، موافق =3)، أما المتغيرات المستقلة فهي الجنس (ذكر – أنثى)، والقسم (علمي – أدبي)، والسنة الدراسية (أولى – رابعة)، والمستوى الدراسي (ضعيف – متوسط – جيد – جيد جداً – ممتاز).

من المتعارف عليه أنه عند إجراء الاختبارات المعملية لا بد من توافر متطلبات في البيانات للقيام بالاختبارات (وإن كان حجم عينة الدراسة الحالية مقبولاً). بناء على ذلك تم قياس التوزيع الطبيعي للبيانات بياناً بشكل الجرس، وعن طريق الالتواء والتفلطح. فكان شكل البيانات يشير إلى أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي كما هو في الشكل التالي:



وكانت قيمة مقياس الالتواء Skewness 0.298- ، وقيمة مقياس التفلطح Kurtosis 0.623- ، وهما يدلان على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي.

صدق الاستبيان: للتحقق من صدق الاستبيان تم استخدام طريقة صدق المحتوى بأسلوب صدق المحكمين، حيث تم عرض الاستبيان في صورته المبدئية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس ممن يحملون درجة الماجستير والدكتوراه والبالغ عددهم 5 ،ثم أجرت الباحثة التعديلات المناسبة وفقا لملاحظاتهم.

ثبات الاستبيان :تم استخراج معامل الثبات لهذا الاستبيان بطريقة اعادة الاختبار وذلك على عينة استطلاعية تنتمي لمجتمع الدراسة الاصلي ،وبعد فاصل زمني بلغ 10 ايام ،وبعد استخدام معامل كرونباخ ألفا كانت قيمته 0.868 وهي نسبة عالية ومناسبة لأغراض هذه الدراسة.

خصائص عينة الدراسة: قبل البدء في إجراء الاختبارات اللازمة وجب التعرف على خصائص عينة الدراسة، فيوضح الجدول (1) معلومات عن المشاركين في الدراسة، فنجد أن عدد طلاب السنة الأولى من الجنسين ما يقارب من 56% والباقي هم من طلبة السنة

الرابعة، وأن عدد الاناث المشاركات في الدراسة يشكل ما يقارب 90 % من العدد الكلي، وأن تخصص اللغة الإنجليزية هو التخصص الأكثر شعبية بين باقي تخصصات المشاركين في الدراسة.

جدول (1) معلومات عن المشاركين في الدراسة

القسم العلمي	السنة الأولى		السنة الرابعة		المجموع
	ذكور	اناث	ذكور	اناث	
رياضيات	-	1	-	4	**5**
حاسوب	2	5	1	3	**11**
أحياء	-	3	-	2	**5**
رياض أطفال	-	4	-	2	**6**
اللغة العربية	2	2	-	4	**8**
معلمة فصل	-	5	-	5	**10**
فيزياء	-	1	-	1	**2**
اللغة الإنجليزية	2	4	1	6	**13**
خدمة اجتماعية	-	5	-	-	**5**
كيمياء	-	2	-	1	**3**
المجموع	**6**	**32**	**2**	**28**	**68**

الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها:

ولمعرفة مدى انتشار الصحة النفسية بين أفراد العينة، تم استخدام اختبار t للعينة الواحدة One sample *t* test لاختبار السؤال التالي:

هل يوجد انتشار لمستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة؟

فعند إجراء الاختبار أوضحت النتائج كما في جدول (2) أن المتوسط العام لإجابات المشاركين في الدراسة (40 عبارة) حول الصحة النفسية يبلغ 2.28 وبانحراف معياري 0.33.

أما نتيجة الاختبار فكانت قيمة t فكانت 56.82 بدرجة حرية (df) 67 بمستوى معنوية أقل من 0.001.

وعليه يمكننا القول بان أفراد عينة الدراسة يتمتعون بدرجة جيدة من الصحة النفسية .

جدول (2) نتيجة اختبار تي للعينة الواحدة One sample t – test

المتغير	حجم العينة *n*	المتوسط الحسابي *mean*	الانحراف المعياري *S.D*	قيمة تي *t – value*	درجات الحرية *df*	مستوى المعنوية *P- value*	القرار
الصحة النفسية	68	2.28	0.33	56.82	67	0.000	قبول العدم

ولمعرفة اجابة التساؤل الثاني والذي مفاده هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة حول الصحة النفسية تعزى إلى متغير الجنس (ذكور؟، إناث)، تم استخدام اختبار t للعينة المستقلة (Independent *t* test).

وفيما يتعلق بالإجابة حول متغير الجنس يوضح الجدول (3) أن متوسط إجابات الذكور حول الصحة النفسية (40 عبارة) بلغ 2.25 وبانحراف معياري 0.51، وأن متوسط إجابات الإناث عن نفس المتغير بلغ 2.28 بانحراف معياري 0.31، حيث بلغ الفرق في المتوسطين 0.03 . من خلال الجدول تشير نتيجة الاختبار إلى:

t = - 0.188, df = 7.70, p = 0.855

وبالتالي **يمكننا القول** بعدم وجود فروق معنوية بين المشاركين في الدراسة حول الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس .

أما فيما يتعلق بمتغير التخصص كانت نتيجة الاختبار كما يلي:

t = - 0.337, df = 66, p = 0.737

وهذه أيضا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة تعزى لمتغير التخصص.

ولمتغير السنة الدراسية أتت النتائج مشابهة لما سبق كالتالي:

t = - 0.671, df = 66, p = 0.504

أي بمعنى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المشاركين في الدراسة تعزي لمتغير السنة الدراسية.

جدول (3) نتائج اختبار t للعينة المستقلة (Independent *t* test)

المتغير		حجم العينة *n*	المتوسط الحسابي *mean*	الانحراف المعياري *S.D*	قيمة تي *t* - *value*	درجات الحرية *df*	مستوى المعنوية *P-value*	القرار
الجنس	ذكور	8	2.25	0.51	0.188 -	7.70	0.855	رفض العدم
	إناث	60	2.28	0.31				
التخصص	علمي	31	2.27	0.29	0.337 -	66	0.737	رفض العدم
	أدبي	37	2.29	0.36				
السنة الدراسية	الأولى	38	2.26	0.35	0.671 -	66	0.504	رفض العدم
	الرابعة	36	2.31	0.30				

سبقت الإشارة إلى أن متغير المستوى الدراسي أحد متغيرات الدراسة يتكون من 5 فئات (ضعيف، متوسط، جيد، جيد جداً، ممتاز)،ولاختبار ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الصحة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي تم استخدام اختبار ون واي أنوفا One-way ANOVA لاختبار ذلك

- **هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي ؟**

ين الجدول (4) أنه لا يوجد أي من المشاركين كان مستواه ضعيف، وكذلك يبين المتوسط حول الصحة النفسية والانحراف المعياري للمستويات الأربعة، وكانت نتيجة اختبار الفرضية كالتالي:

F = 3.651, df = 3 & 64, p = 0.017

تشير نتيجة الاختبار إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الدراسة تعزي لمتغير المستوى الدراسي.

جدول (4) نتائج ون واي أنوفا One-way ANOVA

المستوى الدراسي	حجم العينة *n*	المتوسط الحسابي *mean*	الانحراف المعياري *S.D*	قيمة إف *F- value*	درجات الحرية *df*	مستوى المعنوية *P- value*	القرار
متوسط	2	2.33	0.35	3.651	$df_1 = 3$ $df_2 = 64$	0.017	قبول العدم
جيد	30	2.14	0.32				
جيد جداً	21	2.36	0.35				
ممتاز	15	2.43	0.33				

ولمعرفة أي من المستويات الدراسية لا يوجد فرق بين كل زوج منها، تم إجراء اختبار شيفيه Scheffe لعقد مقارنات بين كل مستوى دراسي وأخر. الجدول (5) يوضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية بين أفراد العينة الذين مستواهم الدراسي جيد وأفراد العينة الذين مستواهم الدراسي ممتاز بمستوى معنوية 0.042.

جدول (5) اختبار شيفيه Scheffe test

المستوى الدراسي	المستوى الدراسي	فرق المتوسط الحسابي *mean deference*	مستوى المعنوية *P- value*
متوسط	جيد	0.19	0.887
	جيد جداً	- 0.03	0.999
	ممتاز	- 0.10	0.975
جيد	متوسط	- 0.19	0.887
	جيد جداً	- 0.22	0.116
	ممتاز	- 0.31	0.042
جيد جداً	متوسط	0.03	0.999
	جيد	0.22	0.116
	ممتاز	- 0.07	0.930
ممتاز	متوسط	0.10	0.975
	جيد	0.31	0.042
	جيد جداً	0.07	0.930

مناقشة النتائج: السؤال الاول: هل يوجد انتشار لمستوى الصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة بكلية التربية؟

لقد توصلت النتائج الى ان الطلاب يتمتعون بدرجة جيدة من الصحة النفسية، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة مجذوب قمر (2015) حيث أنها أثبتت أن طلاب الكلية يتمتعون بمستوى جيد من الصحة النفسية، واختلفت مع دراسة ابتسام أبو العمرين ، ودراسة الزبيدي علوان (1997) حيث أثبتت وجود تباينات في مستوى الصحة النفسية، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء بعض الاسباب والعوامل ،فعلى الرغم من المشكلات التي يشهدها المجتمع الليبي الا أن هناك روح معنوية مقبولة قد تكون مرجعها الى التمسك بالدين حيث اننا مجتمع محافظ ،أو قد يكون مرجعها الى التكافل الاجتماعي الذي يعد داعما أساسيا للصحة النفسية ، حيث يتمتع الشعب الليبي عموما وزليتن خصوصا بدرجة جيدة من التواصل الاجتماعي والدعم النفسي التلقائي الذي يحدث حتى في اللقاءات العفوية ،أوقد يكون مرجعه الى شخصية الطالب نفسه فبعض الاشخاص يكون لديهم القدرة على التكيف والتوافق .مع البيئة وظروفها ، ومنهم من لا يمتلك هذا النضج وبهذه الدرجة.

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس ؟ .

أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس، ولدى مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة تبين أنها اتفقت مع دراسة مجذوب قمر (2015)، حيث أثبتت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس بمعنى أن الذكور والاناث متساوون تقريبا في الصحة النفسية ، ولكنها اختلفت مع دراسة سمية جمال ، ودراسة ابتسام ابو العمرين ،ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما يتبعه الوالدين من أساليب متشابهة في التنشئة الاجتماعية ، وأساليب التعامل مع الجنسين وخاصة في هذه المرحلة العمرية من السنوات الجامعية ، سوآءا في الاسرة أو في المؤسسة التعليمية ، كما يمكن تفسيره لما تعرضت له المجتمعات ومنها المجتمع الليبي من تغيرات ثقافية واجتماعية انعكست على طلبة الجامعة عموما ، حيث اندمجت المرأة في ميادين العمل والدراسة.

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير التخصص ؟.

توصلت نتائج الدراسة الحالية الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تعزى لمتغير التخصص (علمي- أدبي) ،أي بمعنى أن أصحاب التخصصات العلمية لا يختلفون مع أصحاب التخصصات الادبية في الصحة النفسية ،واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة مجذوب قمر (2015)، وسمية جمال (2011) ، بينما اختلفت مع دراسة الزبيدي كامل علوان(1997) ، حيث بينت نتائج دراسته وجود فروق جوهرية جاءت لصالح طلبة العلوم الانسانية.

ويمكن تفسير النتيجة الحالية في ضوء طبيعة المناهج الجامعية وطرق التدريس والنشاطات المنهجية التقليدية السائدة في الجامعة ، وعدم وجود نشاطات لا منهجية بشكل كافي يرفع من مستوى الصحة النفسية ، وخاصة لطلاب العلوم الانسانية حيث يعدون أن غالبية مناهجهم تدرس القيم و المبادئ والسلوكيات السوية التي من شأنها أن تساهم في الحد من المشكلات النفسية اذا اتخذها الطالب منهجا في حياته ، ويمكن ارجاع ذلك أيضا الى أن الشباب في المجتمع الليبي يمرون ويتأثرون بالظروف النفسية والاجتماعية والسياسية ذاتها ، بغض النظر سواء كانوا في تخصصات علمية ام أدبية.

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير السنة الدراسية؟

أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تعزى لمتغير السنة الدراسية ، بمعنى أن طلاب السنة الاولى يشعرون بنفس درجة الصحة النفسية التي يشعر بها طلاب السنة الرابعة ،وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة ابتسام ابو العمرين ، بينما اختلفت مع الزبيدي علوان (1997) ، حيث بينت نتائج دراسته أن طلاب السنة الاولى أفل كفاءة أكثر توترا نفسيا من طلاب السنوات الاخيرة ، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن طلاب الجامعة بمختلف سنواتهم يتمتعون بنفس الطموح ، وكل منهم يسعى الى تحقيق التوافق النفسي عن طريق ابراز قدراته على تجاوز المشكلات واحداث التوازن بين رغباتهم ومواجهة مختلف المواقف من أجل تحقيق الاهداف والغايات المرغوبة بما فيها التعليمية كالنجاح في المسار الدراسي، وكذلك يمكن عزو ذلك الى كون الطلاب ينتمون الى نفس البيئة الاجتماعية والاقتصادية ، ومتواجدون في نفس الجامعة ويسودها مناخ دراسي واحد وهذا ما يجعلهم لا يختلفون في صحتهم النفسية.

السؤال الخامس : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير التحصيل الدراسي ؟

بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي بين افراد العينة الذين مستواهم الدراسي جيد وأفراد العينة الذين مستواهم الدراسي ممتاز بمستوى معنوية 0.042 ، أما باقي الازواج فلا توجد فروق بينها، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة مجذوب قمر (2015) ، واختلفت مع الزبيدي علوان (1997) ويمكن أن يعود هذا الاختلاف في نتيجة هذا السؤال الى قلة التفاعل الحاصل بين المتعلمين في الوسط الدراسي من خلال تعارض بعض الاهتمامات والانشغالات والطموحات المستقبلية التي يتطلع اليها طلاب الجامعة ، كما يمكن أن يعود ذلك الى الاختلاف في الاجتهاد والمذاكرة في المناهج والمواد الدراسية ، ورغبة وطموح ودافعية الطلاب في مختلف المستويات، وعدم مراعاة الفروق الفردية ، وعدم توفير حو تعليمي يسوده الحب والامن مما يجعل وجود فروق بين المستويات.

التوصيات والمقترحات:

اولا :التوصيات:1-تعريف الطالب بالصحة النفسية واهمية الاعتناء بها وما يؤدي الى ارتفاعها وانخفاضها عن طريق اقامة الندوات والمؤتمرات والمحاضرات الارشادية التي تتناول هذا الموضوع.

2-العمل على تهيئة المناخ الجامعي الذي يشعر فيه الطالب بالصحة والسعادة النفسية وذلك بتوفير حقوق الطلاب ومطالبهم .

3-اشباع الحاجات النفسية للمتعلمين عن طريق الانشطة الطلابية وذلك لإتاحة الفرصة لهم لمواجهة مشكلاتهم وحلها وكذلك التعبير عن المواضيع المهمة لديهم.

4-التمسك بالقيم الدينية لما لها من تأثير في تحقيق الامن والاستقرار النفسي والوصول الى الصحة النفسية.

5-فتح مكتب للطلاب الجدد للإرشاد والتوجيه في الكلية من اجل مساعدتهم في التكيف والصحة النفسية .

ثانيا:المقترحات:1-دراسة العلاقة بين الصحة النفسية والاتجاه نحو الدراسة الجامعية.

2-اجراء الدراسة الحالية نفسها على مراحل عمرية وتعليمية ومهن مختلفة .

3-بحث علاقة الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في الاطار الجامعي بمستوى أداء الطلاب ومهاراتهم الاجتماعية.

4-اجراء دراسة حول العلاقة بين الالتزام الديني والصحة النفسية .

5- اجراء دراسة حول العلاقة بين المستوى الاقتصادي والصحة النفسية.

قائمة المراجع:

اولا: الكتب:1-أحمد سهير، (1999)، التوجيه والارشاد النفسي ، ط1، الاسكندرية، دار الاسكندرية للكتاب.

2-القمش مصطفى، (2009)،الاضطرابات السلوكية والانفعالية، ط2، عمان، دار المسيرة.

3-اميمن عثمان، (2001) ، الاختبار النفسي ومعالجته الإحصائية ، ط1،بنغازي، دار الكتب الوطنية

4-اميمن عثمان ،(2007) ، المرجع في علم النفس الاجتماعي، ط1، بنغازي ، دار الكتب الوطنية.-

5-راجح احمد ، (1995)، أصول علم النفس، ط2، القاهرة، دار المعارف.

6-زهران حامد، (1978)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، القاهرة، دار عالم الكتب.

7-زهران حامد(2001)، الصحة النفسية، ط3، القاهرة، دار عالم الكتب.

8-زيد جمال، (2004) ، مدخل الى علم النفس، ط1،بنغازي، دار الكتب الوطنية.

9-ضمرة جلال، (2007)، تعديل السلوك،ط1، عمان ، دار الصفاء.

10-عبد الخالق أحمد ، (1990)، أسس علم النفس ، ط3 ، الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية .

10-عبد الغفار،(2001)، مقدمة في الصحة النفسية ، ط1، القاهرة ، دار النهضة العربية.

11-فهمي مصطفى، (1995) ، الصحة النفسية، ط3، القاهرة، دار مكتبة الخانجي.

ثانيا: البحوث:1-ابو العمرين ابتسام، مستوى الصحة النفسية لدى العاملين بمهنة التمريض في المستشفيات الحكومية وعلاقتها بمستوى اداءهم ، فلسطين.

2-التجاني محمد، البيئة المدرسية وعلاقتها بالصحة النفسية ، دارفور، السودان.

3-الجعيد محمد،(2011)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة تبوك، جامعة مؤتة ، السعودية.

4-الطهراوي جميل،(2008)، الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القران الكريم ، الجامعة الاسلامية، غزة.

5-بركات زياد ، (2006)،الاتجاه نحو الالتزام الديني وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي، جامعة القدس، فلسطين.

6-جمال سمية ، (2011)، السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ، جامعة تبوك ، السعودية.

7-علوان الزبيدي ، (1997)، الصحة النفسية للطالب الجامعي، جامعة تلمسان ، الجزائر.

8-قمر مجذوب،(2015)، الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتها ببعض المتغيرات، جامعة دنقلا السودان.