



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي حسب التوجه الزمني Mental health status of the student according to time orientation

د. شافيت غليط

chafgh3@gmail.com

عبد أكيمده ملهري- قسنطينة 2

تاريخ القبول: 2020/11/24

تاريخ الإرسال: 2020/06/28

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي حسب التوجه الزمني، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي للملاءمة لها، والاستمارة كأداة رئيسية لجمع المعلومات. على عينة قوامها (27) طالب (ة)، حيث توصلت الدراسة إلى إن مستوى واقع مشكلة الصحة النفسية لدى الطلبة جاء مرتفعا وكذا توجههم نحو الماضي ونحو الحاضر ونحو المستقبل جاء مرتفعا أيضا، كما توصلت الدراسة إلى إن نظرة الطلبة للصحة النفسية عبر التوجه الزمني متعلق بعلاقتهم بالأسرة وبمستوى النضج، ودور كل من الماضي والمستقبل في خلق التكيف والتوافق.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية؛ الطالب الجامعي؛ التوجه الزمني.

ABSTRACT:

the study aimed to identify the mental health status of the university student according to the time orientation, and to achieve the goals of the study, the researcher used the



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

descriptive approach to suit it, and the form as a main tool for collecting information. on a sample of (27) students, the study found that the level of the reality of the mental health problem among students came high, as well as their orientation towards the past and towards the present and towards the future came also high. the study also reached students' view of mental health through the temporal orientation related to their relationship in the family, at the level of maturity, and the role of both the past and the future in creating adaptation and compatibility

Keywords:

Mental health university student ; time orientation

المقدمة:

إن الجامعة مؤسسة علمية أكاديمية مهنية اجتماعية ثقافية، تعمل على توفير فرص كثيرة ومتنوعة لبناء شخصية الطالب المتكاملة، ففيها يستكمل الطالب نموه وهو يتفاعل مع أساتذته وزملائه والمنهج الدراسي، ومع المحيط الداخلي والخارجي، وإذا نظرنا إلى المرحلة العمرية للطلبة الملتحقين بالدراسة في الجامعات نرى أنها تكون في بداية بلوغ الطالب لسن الرشد أي عندما يبدأ تكوينه النفسي والسيولوجي الذي يجعله يشعر بأنه إنسان مكتمل الرشد ومهيأ للتصرف بصورة مستقلة عما يمليه عليه الآخرون، وهذا يجعله يتصرف بالاعتماد على نفسه في مختلف المواقف الحياتية التي تواجهه ويحاول إن يحل معضلاتها من خلال وضع الحلول التي يراها مناسبة لهذا الغرض، وهو بالتالي مطلب من مطالب الصحة النفسية التي من خلالها يكون هذا السلوك أو التصرف الذي يقوم به في الموقف الذي هو فيه تصرفا سويا وناضجا ومتماشيا والوضع الذي يعيش فيه أو الأهداف المحتملة التوصل إليها، وهذا ضمانا للوصول إلى نتائج إيجابية تعود بالفائدة على صحة الطالب وعلى صحة المجتمع ومنه يحقق ما يسمى بالتوافق والتكيف والشعور



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

بالراحة، لذا جاءت هذه الدراسة لمعرفة الصحة النفسية عبر التوجه الزمني للطالب الجامعي، لأن هذه الأخيرة من الأمور المهمة التي يستطيع الطالب الجامعي إن يوفق بينه وبين البيئة الجامعية الجديدة التي أصبح يعيش فيها فهي تساعده على العيش بسلام والتكيف ومواجهة التحديات والأزمات التي تواجهه حتى يكون قادرا على التكيف مع تلك البيئة بصورة عادية، وكذا فهي مبدأ تنظيمي، تقوم بتوجيه التفاعلات وتنسيقها وتوجيهها بين الأفراد والمجموعات، وتقوم بتفسير الأشياء الطبيعية المتاحة في هذا العالم الذي بات يتسم بالتغير، فالزمن يساعدنا على فهم من حولنا، وتنظيمه واستخدام الدلالات الحضارية للزمن التي تمثل معاني قوية، تعمل على تحفيز السلوكيات ادراكا من الافراد.

مشكلة الدراسة: تعتبر الجامعة إحدى المحطات الهامة التي يمر بها الطالب في حياته بعد كل من البيت والمؤسسات التعليمية الأولى، فهدفها المحافظة على تراث وأصالة وثقافة المجتمع، والسعي إلى الرقي والتقدم والتطور و تزويد الطالب معرفيا وعلميا وإعداده خلقيا واجتماعيا وروحيا وصحيا ونفسيا بمختلف الإمكانيات والهياكل المتاحة ، فمن خلالها يكون الطالب مضطرا إلى التكيف والتوافق مع الوضع الجديد، وبالتالي يبذل كل ما لديه من قدرة على الثبات والصبر حيال ما يعترضه من ضغوطات والعمل على التصدي لها، لأن الحياة الجامعية متشعبة فهي تحتم عليه إن يكون أكثر حيوية وإقبالا على الحياة كما يجعله أفدر على المثابرة والإبداع والعطاء ويكون لديه القدرة على فهم نفسه ويدرك دوافعه، سلوكياته، وحاجاته ويفهم أيضا الآخرين ممن حوله، وان تمكن من ذلك فانه يكون متمتع بما يسمى بالصحة النفسية، لأن هذه الأخيرة تعد واحدة من الأمور التي يحاول كل شخص في هذا العالم الكبير التمتع بها نظرا لأهميتها في بناء الشخصية المتكاملة واعداد الانسان الصحيح نفسيا وعقليا في أي قطاع من قطاعات المجتمع وأيا كان دوره



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

الاجتماعي فهو يقبل على تحمل المسؤولية الاجتماعية ويعطى للمجتمع بقدر ما يأخذ أو أكثر مستغلا طاقاته وامكانياته إلى اقصى حد ممكن، ولان الطالب الجامعي بطبيعته يعتبر كتلة دينامية يسعى من خلالها لتحصيل العلم، وتحقيق ذاته واهدافه، فقد تواجهه مواقف حياتية تتطلب منه تكييفه في الحاضر وتوجهه نحو المستقبل ومن هنا تتلخص المشكلة التي تعالجها الدراسة الحالية من خلال الأسئلة التالية:

- ما مستوى وضع الصحة النفسية عبر الأبعاد الزمنية: الماضي والحاضر

والمستقبل من وجهة نظر الطالب الجامعي؟

والتي تندرج في التساؤلات الفرعية التالية:

- ما واقع وضع الصحة النفسية للطالب الجامعي في الماضي من وجهة نظرهم؟

- ما واقع وضع الصحة النفسية للطالب الجامعي في الحاضر من وجهة نظرهم؟

- ما واقع وضع الصحة النفسية للطالب الجامعي في المستقبل من وجهة نظرهم؟

- كيف ينظر الطالب الجامعي للصحة النفسية من خلال التوجه الزمني؟

- 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 فهم الجيل الواعد، لأنه على مستوى سلامة صحتهم النفسية والجسمية

يتوقف تحقيق التكيف والتوافق وبالتالي تحقيق مدى التقدم والازدهار في المجتمع وهذا ما

يرز أهمية التمتع بصحة نفسية لكونها ضرورة لا بد من تحققها في جوانب حياة الأفراد،

لأنها مؤشر على التنبؤ بالمستقبل الصحي العام وبالتالي فهذه الدراسة رؤية استكشافية

صحية واجتماعية للكوادر المستقبلية باعتبار التمتع بالتوافق النفسي وتحقيق الطالب

لتكيفه مع نفسه ومع مجتمعه وفق منظور زمني سليم يعد من محددات الصحة النفسية.



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

- أهداف الدراسة:

- معرفة مستوى وضع الصحة النفسية عبر الأبعاد الزمنية
- التوصل إلى وضع الصحة النفسية في الماضي من وجهة نظر الطالب الجامعي.
- التوصل إلى وضع الصحة النفسية في الحاضر من وجهة نظر الطالب الجامعي
- التوصل إلى وضع الصحة النفسية في المستقبل من وجهة نظر الطالب الجامعي
- التوصل إلى مفهوم الصحة النفسية من خلال التوجه الزمني.

- التعريف الاصطلاحي لمفاهيم الدراسة:

- **وضع الصحة النفسية:** يقصد به في الدراسة الحالية الصحة النفسية للطلبة كما

وردت في النموذج الكلي التكامل لويتمر وسويني (1992) والتي تؤكد على إن الفرد الذي يتمتع بالسلامة النفسية يندمج مع مهمات الحياة وقواها المؤثرة وتفاعلها في الأبعاد: الروحانية المتمثلة بالحياة النفسية الداخلية المطمئنة، 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 والاستشارة 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 بالأسرية والعقيدة الدينية والمجتمع بمختلف مؤسساته بما فيها الحكومة ووسائل الإعلام والدولة، ويقاس وضع الصحة النفسية بالدرجة التي يحصل عليهاً المجيب على الأداة التي وضعت وفقا لهذا النموذج.



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

- التوجه الزمني: طريقة الإنسان في معاشة هذه الأزمنة أسلوبه في التوجه نحوها، الذي يعبر عنه بسلوكه ومواقفه الحياتية¹.

2. الصحة النفسية

2. 1. تعريف الصحة النفسية: حسب منظمة الصحة فهي حالة من العافية الجسمية والعقلية والاجتماعية، وليس مجرد غياب الإعاقة أو المرض.

- هي قدرة اعلى اشياح المتوافق والمتوازن للطاقات الذاتية².

- هي توافق الأفراد مع أنفسهم ومع العالم بشكل عام وبالحد الأقصى من الفعالية والرضا والبهجة والسلوك الاجتماعي المقبول والقدرة على مواجهة الحياة وتقبلها³.

ومن خلال ما تم التطرق اليه نستنتج إن المفهوم الاجرائي للصحة النفسية هي أعمق من كونها غياب العجز أو المرض النفسي فقط بل تتعداها إلى أمور أخرى تتمحور حول قدرة الفرد على التوافق النفسي والاجتماعي والتكيف مع مختلف مقتضيات الحياة والتمتع بقدر من الاتزان الانفعالي، وشعور الفرد بالراحة النفسية والسعادة والرضا والقدرة على العمل والإنتاج.

2. 2. أهمية الصحة النفسية: والتي تنعكس على كل من الفرد والمجتمع وهذا

كما يلي:

¹- Carr, Meredith Ann. 1985. The Effects of Aging and Depression on Time Perspective in Woman, Coloration University, Internet,1985,U UND.p78

²- مصطفى حجازي: الصحة النفسية، المركز الثقافي العربي، ط2، المغرب، 2004، ص26

³- الداھري، صالح حسن، وآخرون، الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2005، ص202.



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

- فهم الذات فالفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع ذاته، فهو يعرف ذاته ويعرف حاجاتها.
- التوافق ويعني ذلك التوافق الشخصي بالرضا عن النفس وفهم نفسه والآخرين من حوله .
- الصحة النفسية تجعل حياة الفرد خالية من التوتر والاضطراب والصراعات المستمرة مما يجعله يشعر بالسعادة مع نفسه اتجاه الشدائد والأزمات وتجعل شخصيته متكاملة.
- الصحة النفسية تجعل الفرد قويا مما يجعله يؤدي وظائفه بشكل متكامل ومتناسق.
- الصحة النفسية تجعل الأفراد قادرين على التحكم بعواطفهم يتصرفون بسلوكيات سوية ويتعدون عن السلوكيات الخاطئة .
- إن الهدف النهائي للصحة النفسية هو إيجاد أكبر عدد من الأفراد الأسوياء.¹
- الصحة النفسية تؤدي إلى زيادة الإنتاج وكفاءته، الجودة والإتقان مع قلة المشكلات والحوادث وبالتالي زيادة الدخل القومي .
- الصحة النفسية تؤدي إلى تماسك المجتمع، تكوين علاقات مع الآخرين والعمل بروح الفريق لتحقيق الإزهار والتطور.
- الصحة النفسية تؤدي إلى اختفاء الظواهر المرضية فوجود الصحة النفسية تكاد تختفي معها الظواهر السلوكية المرضية كإدمان المخدرات والخمور والسرقه والقتل إلخ¹.

¹ - الخالدي، عطاء الله فؤاد، دلال سعد الدين. الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق. ط2. دار صفاء للنشر والتوزيع. عمان، الأردن، 2009، ص، 34.



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

2. 3. مستويات الصحة النفسية: بما إن الصحة النفسية حالة غير ثابتة تتغير من فرد إلى آخر ومن وقت إلى آخر لدى نفس الفرد، ومن مجتمع إلى آخر، فإن ذلك يعني أنها تتوزع على درجات ومستويات مختلفة وهذا كما يلي:

- المستوى الراقى (العادي): وتشمل أصحاب الأنا القوية والسلوك السوي والتكيف الجيد إنهم الأفراد الذين يفهمون ذواتهم، ويحققونها، وتبلغ نسبة هؤلاء 5.2% تقريبا (يقعون على أقصى الطرف الإيجابي في البعد والمنحنى الاعتدالي).

- المستوى فوق المتوسط: وهم أقل من المستوى السابق وسلوكم جيد وطبيعي حيث تشكل نسبتهم 13.5% من المنحنى الاعتدالي.

- مستوى العادي (الطبيعي والمتوسط): وهم في موقع متوسط بين الصحة المرتفعة والمنخفضة¹ يتميزون بان لديهم جوانب قدرة وجوانب ضعف، يظهر أحدها أحيانا وتبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي 68%.

- المستوى أقل من المتوسط: هنا المستوى أدنى من السابقين من حيث مستوى صحتهم النفسية وأكثر ميلا للضبط وسوء التكيف، فاشلون في فهم ذواتهم وتحقيقها، يقع في هذا المستوى الأشكال الانحرافية النفسية والاضطرابات السلوكية غير الحادة نسبة هؤلاء حوالي 5.13%.

¹ - عبد الحميد محمد الشاذلي، الصحة النفسية سيكولوجية الشخصية، المكتب العلمي الإسكندرية، 1999، ص31.



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

- المستوى المنخفض: درجتهم في الصحة النفسية قليلة جدا درجة من الاضطرابات والشذوذ النفسي، فهم يمثلون خطرا على أنفسهم وعلى الآخرين ويتطلبون العزل في مؤسسات خاصة تبلغ نسبتهم حوالي 5.2%¹.

2. 4. ابعاد الصحة النفسية: اتفق العديد من العلماء إن ابعاد الصحة النفسية

هي:

- التكيف بأشكاله المختلفة: النفسي، البيولوجي، والاجتماعي، الزواجي، الأسري، المدرسي، المهني .

- الشعور بالسعادة مع الآخرين: ويكون بحب الآخرين والثقة بهم واحترامهم وتكوين علاقات اجتماعية مرضية، والسعادة الأسرية والاستقلال الاجتماعي وتحمل المسؤولية، وامكانياته الذاتية.

- فهم الذات وتحقيقها: عن طريق تناسب وتجانس مستوى الطموح مع قدرات الفرد والعمل على استثمارها وتحقيقها.

- مواجهة مطالب الحياة وأزماتها: فكلما كانت عتبة الإحباط عالية كان ذلك دليلا على درجة عالية من الصحة النفسية

- النجاح في العمل: نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه دليل توافر الصحة النفسية، ومن مظاهر ذلك رضا الفرد عن عمله ونجاحه فيه، ويركز علماء النفس المهني والصناعي على هذا الجانب من خلال الاهتمام بعملية الاختيار والتوجيه المهنيين اللذين يهدفان لوضع الرجل المناسب في المكان المناسب .

¹ - محمد قاسم عبد الله، مدخل إلى الصحة النفسية، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، الطبعة 1، 2001، ص28..



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

- الإقبال على الحياة والمشاركة المناسبة في حياة المجتمع وتقدمه: من خلال المشاركة في العمل والاستمتاع بالجمال والتعاون مع أفراد المجتمع، فمن علامات اعتداله الصحة النفسية أو اضطرابها الإحجام عن الحياة والتشاؤم واليأس.¹

3. التوجه الزمني

3. 1. مفهوم التوجه الزمني: إن مسألة الزمن تعد من أعقد المواضيع التي فكر فيها العقل الإنساني، لهذا نالت اهتمام الفلاسفة والمفكرين والعلماء قديما وحديثا، واختلفت الآراء حوله باختلاف المرجعيات الفكرية والفلسفية عبر الحقب الزمانية حيث تناولها بالدراسة كل من الفلاسفة والفيزيائيون والتجريبيون، والرياضيون مما نتج عنه تباين في تحديد دلالات المصطلح إلا أنه لا يبتعد كثيرا عن المعنى المعجمي له، فمن الناحية اللغوية فهو يعني ساعات الليل والنهار أو مقدار حركة الفلك حيث عرفه ابن منظور بقوله: "الزمن والزمان اسم لقليل الوقت وكثيره، والجمع أ زمن، وأزمان، وأزمنة، وأزمن الشيء طال عليه الزمن، وأزمن بالمكان أقام به زمنا.² في حين تجلّى التعريف الاصطلاحي المتداول في ميدان علم النفس والموظف من قبل الاخصائيين والذي استعمل لأول مرة من قبل لوين (Lewin, 1942 & 1951) بأنه مجموع وجهات نظر الفرد في ما حول مستقبله وعن ماضيه النفسي، اما مفهوم التوجه أو منظور الزمن فهو مرتبط بحياة الفرد، وتطلعاته وأهدافه المستقبلية والتي يسعى لتحقيقها عن طريق إمكاناته ودوافعه، وأول من وظف هذا المفهوم (أيل، 1912) وقد استعمل في اللغة الألمانية مصطلح "Zeitperspective" للدلالة على الأحداث أو الأهداف التي يتصورها الفرد مستقبلا،

¹ - عبد الله، قاسم محمد. مدخل إلى الصحة النفسية. ط2. دار الفكر ناشرون، 2008، ص23.

² - ابن منظور أبو الفضال جمال الدين محمد، لسان العرب، دار الجليل ودار اسان العرب بيروت. 1988، ص



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

غير إن المصطلح عرف نسيان من قبل المهتمين لمدة طويلة ولم يحظى بالدراسة، غير أنه عاود في فترة الستينيات للظهور من خلال الاهتمام بالظواهر والسلوكيات والمواقف خاصة في مجال الأبحاث النفسية والاجتماعية والتربوية وبالتالي وظف هذا المصطلح (منظور الزمن) لأول مرة سنة 1939 من قبل لورانس فرانك (Frank Lawrence) وبعد ثلاث سنوات أدرج كيرت ليفين (Lewin Kurt) هذا المفهوم في نظريته، حيث عرفه بأنه "محمل آراء الفرد عن ماضيه ومستقبله النفسيين في لحظة معينة"، وحسبه فالسلوك الفعلي مرتبط بالتوقعات الحالية للأهداف المستقبلية وليس الهدف نفسه.¹

- وهو ايضا تشكيلا للمواقع الزمنية الخاصة بالأشياء والاهداف التي يغلب عليها طابع الزمن وتشغل بصورة مجردة الحياة الذهنية للأفراد في إطار وحدة موقفية محددة²، فالتوجهات الزمنية هي تفضيل الفرد أو استعداده للظهور والتواجد في واحدة من المناطق أو الأفق الزمنية فنقول إن الفرد متجه نحو الماضي أو الحاضر أو المستقبل، وهذا انطلاقا من القيمة أو الأهمية النسبية التي سيمنحها للأحداث الواقعة في هذا الأفق أو الآخر.

- وحسب جنيفر فهو عبارة عن آراء الفرد تجاه مستقبله، مستفيدا من خبرات الماضي التي اكتسبها من خلال تفاعلاته.

¹ -Radka Havalickova, Isabella Pavelkova. Perspective orientation and time dimension in student motivation. Journal of Education, Culture and Society, 2013, p178,

² -Nuttin.J., motivation et perspective d'avenir, Belgique, presses universitaires de louvain 1980, p88 ,.



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

- في حين حدد كل من زيمباردو وبويد منظور الزمن على أنه العملية اللاواعية غالباً، التي تعزى من خلالها التدفق المستمر للتجارب الشخصية والاجتماعية إلى فئات زمنية، تساعد على إعطاء الترتيب، التماسك، والمعنى لتلك الأحداث¹.
وبهذا فالتوجهات الزمنية تشير إلى التوجه نحو الماضي والمستقبل أساساً الذين يمكنهما إن يتعايشان مع بعضهما البعض من غير إن يتناقضا، أي أحدها لا يلغي وجود الآخر حتماً يصبح الماضي مستقبلاً والمستقبل ماضياً وهكذا.

3. 2. النظريات المفسرة للتوجه الزمني

- **نظرية السمات:** ترى إن الحاضر هو الأهم للشخصية وأن الكائنات البشرية ليست سحينة صراعات الطفولة وخبراتها، فالحاضر هو الذي يوجه نشاطات الماضي².
كما يرى جوردن البريث إن الماضي ليس مهماً إلا إذا تضمن تأثير الحاضر.
- **نظرية المجال:** لصاحبها "كورت ليفين: "يرى "ليفين" إن السلوك الراهن لا يمكن إن يتأثر بالماضي أو الحاضر، وذلك وفق لمبدأ التزامن، فإن توجهات الشخص ومشاعره وافكاره عن الماضي والحاضر قد يكون لها تأثير ملموس في سلوكه، فقد تكون آمال المستقبل أكثر أهمية عند الشخص من مصاعب الحاضر، لذلك يجب تمثل الماضي النفسي والمستقبل.

¹-Maciej, Stolarski & Nicolas, Fieulaine& Wassel, van Beek. Time perspective Theory; Review, Research and Application Essays in Honor of Philip G. Zimbardo, Springer International Publishing Switzerland 2015 p6

²- العبيدي عفران إبراهيم زاخرون، التلكؤ الاكاديمي وعلاقته بجودة الحياة المدركة عند طلبة الجامعة، ع35، ج 2. 2013، ص129...



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

- **النظرية الفردية:** لصاحبها ادلر "تؤكد على اهمية المستقبل، لأن الانسان تحركه توقعاته للمستقبل أكثر مما تحركه خبرات ماضيه، وان اهداف الحياة هي السبب الذاتي للأحداث السيكولوجية. نظريته تسير وفق مبدأ الغائية، حيث الأسباب والغرائز لا يمكن إن تستخدم مبادئ للتفسير وإنما الهدف النهائي هو وحده الذي يستطيع تفسير سلوك الانسان¹

- **النظرية الوجودية:** رائدها فكتور فراكلان الشخص الأصيل هو الذي يقبل حاضره وماضيه، ويكون توجهه الاساسي نحو المستقبل بكل ما يرتبط به من مجهول أو عدم يقين، ما يقوده إلى خبرة القلق الذي يتقبله كونه ضرورة ملازمة للحياة المؤثرة وتمكنه من الشجاعة لهذا القبول، اما الشخص غير الأصيل الذي يخشى المستقبل المجهول، وينكمش في خوفه وينظر إلى نفسه وفق ماضيه أو حاضره مع المشاعر الناتجة من الذنب والاسف.²

- **النظرية المعرفية:** يرى المعرفيون إن الصحة النفسية تعتمد على الأقل جزئيا على الطريقة التي يفكر بها الأفراد يقيمون الحوادث في البيئة، كما يرون إن زيادة الاحساس بالفاعلية الذاتية يسهم في تعزيز الصحة النفسية الجسمية عند الأفراد.

- **نظرية الحاجات:** حسب "موراي" إن الشخصية لا تفهم إلا من خلال مجال زمني تطوري إذ يرى إن الماضي ذو أهمية كبيرة، والحاضر مهم جدا في مستقبل الشخصية

¹ - أهول وافدزري، نظريات الشخصية، تر، فرج أحمد فرج زاخرون/دار الفكر العربي، القاهرة. 1978، ص، 163

² - القيسي صالح احمد، الصحة النفسية، ط1، دار النور للنشر، لبنان، 2000، ص56.



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

وذلك إن الشخصية دائمة التغير فهي عالم غير ثابت ويصعب تحديده.¹ بمعنى يركز على أهمية ماضي الانسان والمحتوى الحاضر الذي يجري فيه السلوك.²

3.3. اضطرابات التوجه الزمني: تظهر العديد من الاضطرابات من خلال

اختلال تقديرات الأفراد لمنظورهم الزمني وكذا عن انحراف في بناء مفهوم الزمن الواقعي الذي يحس به الفرد ولأسباب غير ذاتية عموما مصدرها اجتماعي ثقافي أو ذاتي نفسي، كما يمكن إن يمس قدرة الفرد في توظيف توجهه الزمني، وذلك بتثبيت انتباهه حول الماضي أو الحاضر أو المستقبل أو عدم التفاته إلى بعض منهما، عندما يتطلب مساره في الحياة ذلك. حيث يشير (Bonneville 2000) إلى أنه توجد ثلاث أنواع من اضطرابات منظور الزمن (اضطرابات الماضي، اضطرابات الحاضر، اضطرابات المستقبل) والتي نوجزها في:

- اضطرابات التوجه نحو الماضي: يتمثل في مواجهة التناقض بين سير خط الزمن

غير الذاتي (العرضي) وتغيراته الواقعية مع زمنه الذاتي الذي يبقى في سجل ماضي نتيجة سيطرة التوجه الزمني الماضي، أي يتجه نحو ذكريات يستحضرها باستمرار شعوريا، ويتجسد ذلك خاصة في كل أنواع الاكتئاب والسوداوية.

- اضطرابات التوجه نحو المستقبل: تمثل رفض الفرد بوعي أو دون وعي منه

ماض أو لحاضر ليس له معنى أو دلالة ضمن أهداف وطموحات مستقبلية. فيتوقف التفكير التسيبي الخاص بالتخطيط ومراحل التنفيذ لمشاريع وأهداف مستقبلية، وغالبا إن

¹ - داوود العبيدي، مرجع سابق، 213.

² - هول ولندزي، مرجع سابق. ص، 369.



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليظ

كانت هناك طموحات مستقبلية فهي ذات توجه عقائدي، كما هو الحال في بعض المعتقدات الدينية.

- اضطرابات التوجه نحو سجل الحاضر: وفي إطار اضطرابات التوجه نحو سجل الحاضر يمكننا إدراج اضطرابات المعنى الخاص بالوقت الحاضر "الآني"، الذي يدل على مجموعة نشاطات الفرد اليومية التي تشمل اللحظة الحالية التي يتم القيام خلالها بالعمل اللازم تنفيذه ودون انتظار يسمح بتقييم الموقف الآني.¹

4. الدراسة الميدانية

- منهجية الدراسة: بما إن الدراسة قامت بالكشف عن واقع الوضع النفسي المتمثل بالصحة النفسية عبر التوجه الزمني للطلبة فإن المنهج المتبع في إنجازها هو المنهج الوصفي.

- عينة الدراسة: قدر ب27 طالب مستوى الدكتوراه ل، م، د تم اختيارهم عن طريق المسح الشامل لجميع طلبة الدكتوراه.

- أداة الدراسة: استمارة الصحة النفسية اين تم بنائها استنادا على ما جاد به التراث الادبي حول الموضوع وبشكل خاص على نموذج ويتمر وسويبي، حيث تكونت الأداة من 50 عبارة اين تم توزيعها على ثلاث محاور تخص ابعاد التوجه الزمني (الماضي، الحاضر، المستقبل) اين تم تسليمها باليد اين تم تقديم الاستمارات من خلال مقابلة المبحوثين، ومن ثم تم توزيعها، لحين الانتهاء من الإجابة تم جمع الاستمارات .

¹ - جارالله، سليمان. منظور الزمن وعلاقته بالجلد في مواجهة الأحداث الصادمة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة سطيف2، الجزائر. 2013



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

- الخصائص السيكومترية: فمن خلالها سنتطرق إلى صدق الأداة أين تم توزيعها على ثمانية أساتذة من اهل الاختصاص أين تم العمل بملاحظات خمس أساتذة في حين ثلاث منهم لم يقدموا أي ملاحظة حول الاستبيان مما تم استبعادها، حيث طلب إليهم تحديد درجة ملائمة الفقرات الواردة في الاستبانة وشموليتها لمقياس الصحة النفسية لدى الطلبة عبر الأبعاد الزمنية، وانتمائها للأداة، ووضوحها وسلامتها اللغوية. واقتراح فقرات يرونها ضرورية وحذف الفقرات غير الضرورية، وبعد إعادة الاستبانة تم إجراء التعديلات المقترحة التي اتفق عليها بنسبة (80 %) من المحكمين في توصياتهم، وفي ضوء التعديلات خرجت الاستبانة بعد التحكيم بصورتها النهائية وتكونت من (47 فقرة). كما تم حساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي، وفق معادلة الفاكرونباخ، وبلغ معامل الاتساق 0,87 واعتبر مقبولا لأغراض الدراسة الحالية، وقد تم تصميم الاستبانة على الاستبانة وفق تدريج ليكارث الثلاثي ومن ثم تفسير النتائج وفق المتوسط المرجح.

- نتائج الدراسة:

الإجابة على السؤال الأول: ما مستوى وضع الصحة النفسية عبر الأبعاد الزمنية الماضي والحاضر والمستقبل من وجهة نظر الطالب الجامعي؟ حيث جاءت الإجابات كالتالي:

| البعد | المتوسط الحسابي | الانحراف | الوضعية النفسية |
|----------|-----------------|----------|-----------------|
| الماضي | 4,103 | 66,13 | متوسط |
| الحاضر | 8,107 | 72,12 | مرتفع |
| المستقبل | 47,107 | 29,12 | مرتفع |

جدول 1: مستوى وضع الصحة النفسية عبر الأبعاد الزمنية



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

نلاحظ إن مستوى وضع الصحة النفسية في الماضي يقع ضمن المستوى المتوسط، أي المعتدل حيث بلغ متوسطه الحسابي 103, 4، ثم ليليه كل من الوضع في الحاضر والمستقبل في المركز الثاني والثالث وهذا بمتوسط حسابي 107, 8 و 107, 47، فإنهما يقعان ضمن المستوى المرتفع، مع ظهور نزعة تصاعدية متسقة عبر الأزمنة باتجاه التحسن، غير إن الاختلاف في المتوسطات الحسابية بين التوجه نحو الحاضر قليل، ولا يعطيه صفة الشبوع المطلق على التوجه الزمني نحو المستقبل.

الإجابة على السؤال الثاني: ما واقع وضع الصحة النفسية للطالب الجامعي في

الماضي من وجهة نظرهم؟

جدول 2

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد العينة حول الصحة

النفسية في الماضي.

| الانحراف | الترتيب | المستوى |
|----------|---------|---------|
| 0,50 | 1 | مرتفع |
| 0,54 | 2 | مرتفع |
| 0,55 | 3 | مرتفع |
| 0,61 | 4 | مرتفع |
| 0,59 | 5 | مرتفع |
| 0,69 | 6 | مرتفع |
| 0,62 | 7 | مرتفع |
| 0,67 | 8 | مرتفع |



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

| | | |
|--------|----|------|
| مرتفع | 8 | 0,67 |
| مرتفع | 10 | 0,64 |
| مرتفع | 11 | 0,68 |
| مرتفع | 12 | 0,62 |
| مرتفع | 13 | 0,70 |
| مرتفع | 14 | 0,71 |
| مرتفع | 15 | 0,67 |
| مرتفع | 16 | 0,63 |
| مرتفع | 17 | 0,70 |
| مرتفع | 18 | 0,69 |
| مرتفع | 19 | 0,73 |
| مرتفع | 20 | 0,62 |
| مرتفع | 21 | 0,78 |
| متوسطة | 22 | 0,73 |
| متوسطة | 23 | 0,71 |
| متوسطة | 24 | 0,77 |
| متوسطة | 25 | 0,61 |
| متوسطة | 25 | 0,61 |
| متوسطة | 27 | 0,64 |
| متوسطة | 28 | 0,72 |
| متوسطة | 29 | 0,71 |



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

| | | |
|--------|----|------|
| متوسطة | 29 | 0,71 |
| متوسطة | 31 | 0,70 |
| متوسطة | 32 | 0,76 |
| متوسطة | 32 | 0,77 |
| متوسطة | 34 | 0,74 |
| متوسطة | 35 | 0,70 |
| متوسطة | 36 | 0,72 |
| متوسطة | 37 | 0,66 |
| متوسطة | 38 | 0,65 |
| متوسطة | 39 | 0,73 |
| متوسطة | 40 | 0,62 |
| متوسطة | 41 | 0,70 |
| متوسطة | 42 | 0,79 |
| متوسطة | 43 | 0,76 |
| متوسطة | 44 | 0,74 |
| متوسطة | 45 | 0,63 |
| متوسطة | 46 | 0,77 |
| متوسطة | 47 | 0,71 |
| مرتفع | | 0,38 |

المصدر: الباحثة



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

يتبين من الجدول (2) إن المتوسط الحسابي لواقع وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي في الماضي من وجهة نظرهم بلغ (55, 2) وبانحراف معياري (0,38) وهو يقع ضمن درجة المعيار المرتفع. وقد تراوحت المتوسطات الحسابية بين (2,71) (في حدها الأعلى وكانت لفقرة (الإيمان بأن الله تعالى مع عبده وهي بدرجة مرتفعة، وبين (1,70) (في حدها الأدنى وكانت لفقرة: (القدرة على التحكم بضغوط الحياة) وهي بدرجة متوسط وهذا كما جاءت مرتبة في الجدول.

الإجابة على السؤال الثالث: ما واقع وضع الصحة النفسية للطالب الجامعي في

الحاضر من وجهة نظرهم؟

| العبارة | المتوسط | الانحراف | الترتيب | المستوى |
|-----------------------------------------|---------|----------|---------|---------|
| الإيمان بان الله قريب من عباده | 2,70 | 0,53 | 1 | مرتفعة |
| اتمتع بسمعة طيبة | 2,56 | 0,56 | 2 | مرتفعة |
| أقوم بواجباتي على أكمل تجاه اسرتي | 2,62 | 0,63 | 3 | مرتفعة |
| أقوم بسلوكيات تعزز قيمتي بنظري | 2,46 | 0,66 | 4 | مرتفعة |
| التكيف مع ظروف اسرتي | 2,52 | 0,63 | 5 | مرتفعة |
| احظي بقبول الآخرين لي | 2,54 | 0,52 | 6 | مرتفعة |
| اتمتع بثقة نفس عالية | 2,55 | 0,55 | 7 | مرتفعة |
| اتأمل كثيرا فيما خلق الله | 2,61 | 0,55 | 8 | مرتفعة |
| اشعر بظروف الآخرين | 2,60 | 0,57 | 8 | مرتفعة |
| أقوم بسلوكيات تعزز قيمتي في نظر الآخرين | 2,57 | 0,59 | 10 | مرتفعة |
| تبادل العلاقة مع الآخرين على أساس | 2,56 | 0,58 | 11 | مرتفعة |



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

| المرتبة | الدرجة | المتوسط | الانحراف المعياري | المحبة. |
|---------|--------|---------|-------------------|-------------------------------------|
| مرتفعة | 12 | 0,59 | 2,48 | التكيف مع ظروف أسرتي |
| مرتفعة | 13 | 0,62 | 2,67 | اعتبر الدراسة مرحلة أساسية في حياتي |
| مرتفعة | 14 | 0,66 | 2,57 | الدراسة تظهر كفاءتي |
| مرتفعة | 15 | 0,62 | 2,56 | اسعى إلى النجاح على حساب الفشل |
| مرتفعة | 16 | 0,63 | 2,52 | استفيد من التجارب السابقة |
| مرتفعة | 17 | 0,57 | 2,53 | اتفاعل مع الآخرين بكل عفوية |
| مرتفعة | 18 | 0,64 | 2,53 | التعاطف مع الآخرين |
| مرتفعة | 19 | 0,59 | 2,57 | أحظى بدعم معنوي من اهلي |
| مرتفعة | 20 | 0,61 | 2,51 | الدعم المتبادل مع الآخرين |
| مرتفعة | 21 | 0,60 | 2,50 | استثمر وقتي مع عائلتي |
| مرتفعة | 22 | 0,62 | 2,48 | اتصف بالبهجة والسرور |
| مرتفعة | 23 | 0,8 | 2,43 | سلوكياتي نابعة من طبيعي |
| مرتفعة | 24 | 0,66 | 2,45 | عقلانية التصرف بين الواقع والمأمول |
| مرتفعة | 25 | 0,60 | 2,42 | أواظب على أداء الشعائر الدينية |
| مرتفعة | 25 | 0,46 | 2,46 | لدي القدرة على معرفة هدي في الحياة |
| مرتفعة | 27 | 0,59 | 2,44 | اتحلى بالتفكير المنطقي في الأمور |
| مرتفعة | 28 | 0,64 | 2,47 | اشعر بظروف الآخرين |
| مرتفعة | 29 | 0,62 | 2,43 | اشعر بكفاءتي الذاتية |
| مرتفعة | 29 | 0,62 | 2,40 | لدي القدرة على تحدي الصعاب |
| مرتفعة | 31 | 0,64 | 2,41 | اتحلى بالصبر والثبات |



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

| | | | | |
|--------|----|------|------|----------------------------------------------------------|
| مرتفعة | 31 | 0,64 | 2,45 | اسعى للتفاؤل في المستقبل |
| مرتفعة | 33 | 0,66 | 2,44 | لا أتاثر بحالي السلبية الماضية |
| مرتفعة | 34 | 0,61 | 2,42 | اسهر على التقويم الذاتي لكل ممارساتي |
| مرتفعة | 35 | 0,2 | 2,40 | احرص على أداء السلوكيات المطلوبة |
| مرتفع | 36 | 0,61 | 2,39 | لدي القدرة على التمييز بين الأمور العقلانية واللاعقلانية |
| مرتفعة | 37 | 0,52 | 2,37 | القدرة على ضبط الرغبات الذاتية |
| مرتفعة | 38 | 0,53 | 2,38 | تعرف حياتي نمو وتطور مستمر |
| مرتفعة | 39 | 0,60 | 2,34 | مراجعة سلوكي يحقق الراحة النفسية |
| مرتفعة | 40 | 0,71 | 2,38 | استثمر وقتي مع عائلتي |
| مرتفعة | 41 | 0,79 | 2,33 | طموحاتي تدفعني للدراسة |
| مرتفعة | 42 | 0,61 | 2,37 | القدرة على أداء متطلبات الحياة |
| مرتفعة | 43 | 0,53 | 2,33 | اعبر عن انفعالاتي بطريقة مقبولة |
| متوسطة | 44 | 0,72 | 2,31 | الامن والسلام يفيض من داخلي |
| متوسطة | 45 | 0,55 | 2,30 | لدي القدرة على تحقيق طموحاتي الواقعية |
| متوسطة | 46 | 0,65 | 2,21 | لدي القدرة على التحكم بالانفعال والسلوك |
| متوسطة | 47 | 0,62 | 2,14 | لدي القدرة على التحكم بضغوط الحياة |
| مرتفعة | | 0,58 | 2,4 | النتيجة العامة |

جدول 3: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد العينة حول واقع

الصحة النفسية في الحاضر



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

يتبين من الجدول (3) إن المتوسط الحسابي لواقع وضع الصحة النفسية لدى الطلبة في الحاضر من وجهة نظرهم بلغ (2,40) وانحراف معياري (0,58)، وهو يقع ضمن درجة المعيار المرتفع. وقد تراوحت المتوسطات الحسابية بين (2,70) (في حدها الأعلى) وكانت لفقرة (الإيمان بأن الله تعالى قريب من عباده) (وهي بدرجة مرتفعة، وبين (2,14) (في حدها الأدنى) وكانت لفقرة: " القدرة على التحكم بضغوط الحياة" وبدرجة متوسطة.

- الإجابة على السؤال الرابع: ما واقع وضع الصحة النفسية للطلاب الجامعي

في المستقبل من وجهة نظرهم؟

| المستوى | الترتيب | الانحراف | المتوسط | العبارة |
|---------|---------|----------|---------|------------------------------------------|
| مرتفعة | 1 | 0,12 | 2,79 | الإيمان بان الله قريب من عباده |
| مرتفعة | 2 | 0,28 | 2,62 | أتمتع بسمعة طيبة |
| مرتفعة | 3 | 0,64 | 2,70 | اتأمل كثيرا فيما خلق الله |
| مرتفعة | 4 | 0,50 | 2,71 | أقوم بسلوكيات تعزز قيمتي بنظري |
| مرتفعة | 5 | 0,54 | 2,72 | أتمتع بثقة نفس عالية |
| مرتفعة | 6 | 0,62 | 2,47 | أقوم بواجباتي على أكمل وجه تجاه أسرتي |
| مرتفعة | 7 | 0,55 | 2,68 | أقوم بسلوكيات تعزز قيمتي في نظر الآخرين |
| مرتفعة | 8 | 0,58 | 2,68 | أواظب على أداء الشعائر الدينية |
| مرتفعة | 8 | 0,51 | 2,65 | أسعى إلى النجاح على حساب الفشل |
| مرتفعة | 10 | 0,62 | 2,65 | تبادل العلاقة مع الآخرين على أساس المحبة |
| مرتفعة | 11 | 0,58 | 2,66 | الدراسة مجال للتعرف على الآخرين |
| مرتفعة | 12 | 0,50 | 2,65 | أتمتع بعلاقات صداقة جيدة |



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليظ

| | | | | |
|--------|----|------|------|----------------------------------------------------------|
| مرتفعة | 13 | 0,52 | 2,63 | أحظى بقبول الآخرين لي |
| مرتفعة | 14 | 0,52 | 2,66 | الدراسة تظهر كفاعلي |
| مرتفعة | 15 | 0,54 | 2,64 | أتصف بالبهجة والسرور |
| مرتفعة | 16 | 0,60 | 2,68 | التكيف مع ظروف أسرتي |
| مرتفعة | 17 | 0,54 | 2,63 | أستمر وقي مع عائلتي |
| مرتفعة | 18 | 0,60 | 2,64 | عقلانية التصرف بين الواقع والمأمول |
| مرتفعة | 19 | 0,65 | 2,63 | التعاطف مع الآخرين |
| مرتفعة | 20 | 0,66 | 2,60 | أعتبر الدراسة مرحلة أساسية في حياتي |
| مرتفعة | 21 | 0,69 | 2,50 | لدي القدرة على معرفة هدي في الحياة |
| مرتفعة | 22 | 0,62 | 2,54 | أشعر بكفائي الذاتية |
| مرتفعة | 23 | 0,64 | 2,56 | أستفيد من التجارب السابقة |
| مرتفعة | 24 | 0,66 | 2,57 | أشعر بظروف الآخرين |
| مرتفعة | 25 | 0,62 | 2,54 | أحظى بدعم معنوي من اهلي |
| مرتفعة | 26 | 0,60 | 2,58 | أحرص على أداء السلوكيات المطلوبة |
| مرتفعة | 26 | 0,60 | 2,55 | أتحلى بالصبر والثبات |
| مرتفعة | 26 | 0,60 | 2,60 | لدي القدرة على التمييز بين الأمور العقلانية واللاعقلانية |
| مرتفعة | 29 | 0,64 | 2,58 | تعرف حياتي نمو وتطور مستمر |
| مرتفعة | 30 | 0,51 | 2,53 | أنتفاع مع الآخرين بكل عفوية |
| مرتفعة | 31 | 0,66 | 2,52 | مراجعة سلوكي يحقق الراحة النفسية |
| مرتفعة | 32 | 0,60 | 2,55 | أتحلى بالتفكير المنطقي في الأمور |



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

| | | | | |
|--------|----|-------------|-------------|-----------------------------------------|
| مرتفعة | 33 | 0,63 | 2,55 | لا أتأثر بحالتي السلبية الماضية |
| مرتفعة | 34 | 0,67 | 2,50 | الدعم المتبادل مع الآخرين |
| مرتفعة | 35 | 0,65 | 2,51 | قدرتي على أداء متطلبات الحياة |
| مرتفع | 36 | 0,50 | 2,60 | طموحاتي تدفعني للدراسة |
| مرتفعة | 37 | 0,63 | 2,54 | أسهر على التقويم الذاتي لكل ممارساتي |
| مرتفعة | 38 | 0,67 | 2,57 | لدي القدرة على تحدي الصعاب |
| مرتفعة | 39 | 0,64 | 2,54 | سلوكياتي نابعة من طبيعتي |
| مرتفعة | 40 | 0,67 | 2,46 | القدرة على ضبط الرغبات الذاتية |
| مرتفعة | 41 | 0,73 | 2,44 | أسعى للتفأؤل في المستقبل |
| مرتفعة | 42 | 0,70 | 2,49 | أستثمر وقي مع عائلتي |
| مرتفعة | 43 | 0,72 | 2,33 | لدي القدرة على تحقيق طموحاتي الواقعية |
| مرتفعة | 44 | 0,60 | 2,41 | أعبر عن انفعالاتي بطريقة مقبولة |
| مرتفعة | 45 | 0,63 | 2,42 | لدي القدرة على التحكم بالانفعال والسلوك |
| متوسطة | 46 | 0,72 | 2,31 | الأمن والسلام يفيض من داخلي |
| متوسطة | 47 | 0,70 | 2,30 | لدي القدرة على التحكم بضغط الحياة |
| مرتفعة | | 0,59 | 2,45 | النتيجة العامة |

جدول 4: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد العينة حول واقع

الصحة النفسية في المستقبل.

ويتبين من الجدول (4) إن المتوسط الحسابي لواقع وضع الصحة النفسية لدى

الطلبة في المستقبل من وجهة نظرهم بلغ (2,45) وانحراف معياري (0,59) وهو يقع

ضمن درجة المعيار المرتفع. وقد تراوحت المتوسطات الحسابية بين (2,79) (في حدها



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

الأعلى وكانت لفقرة (الإيمان بأن الله تعالى مع عبده) وبدرجة مرتفعة، وبين (2,30) (في) حدها الأدنى وكانت لفقرة: (التحكم بضغوط الحياة) وبدرجة متوسطة.

- الإجابة على السؤال الخامس: كيف ينظر الطالب الجامعي للصحة النفسية

من خلال التوجه الزمني؟

| الترتيب | النسبة | التكرار | الإجابة |
|---------|--------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 96,29 | 26 | - النظر إلى زمن المستقبل يمكن أن يساعد الطلبة الحصول على تقديرات دراسية مرتفعة |
| 1 | 96,29 | 26 | - التوجه الزمني ليس وليد الحاضر أو وليد الفرد في حد ذاته بل يرجع إلى الأسرة بالدرجة الأولى وإلى مؤسسات التنشئة الاجتماعية |
| 3 | 92,59 | 25 | - بالرغم من أهمية المرحلة ونضج الطالب الجامعي إلا أنه يبقى متعلقا بالأسرة التي ينتمي إليها حتى يشعر بالراحة النفسية |
| 4 | 25,18 | 23 | - الأسرة ومؤسسات التنشئة الاجتماعية أهم دافع للمرور عبر الأزمنة بأمان |
| 5 | 81,48 | 22 | - الماضي هو من يوجه أنظارنا نحو التطلع إلى طموحات المستقبل |
| 6 | 77,77 | 21 | - الماضي، الحاضر المستقبل تساهم في نجاحات الطالب الدراسية أو المهنية (التكيف) |
| 6 | 77,77 | 21 | - يستطيع الفرد تكيف أبعاد الزمن وفقا للمواقف التي يواجهها لكن تحتاج إلى جهود وحالة صحية سوية |



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

| | | | |
|----|-------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 | 74,09 | 20 | - الصحة النفسية هي اننا نتذكر الماضي، نواجه الحاضر، نمضي نحو المستقبل |
| 9 | 70,37 | 19 | - التوجه الزمني والمضي في المستقبل بتوافق دليل على سلامة الفرد |
| 10 | 66,66 | 18 | - التقيد والتمسك بالزمن يؤدي إلى نتائج عكسية |
| 11 | 62,96 | 17 | - التنقل عبر الأزمنة يكون نسبي، فالبعض يرى الماضي السلبي دافع للعمل أكثر، في حين البعض الآخر يراه مثبط ويستحيل تحقيق النتائج الإيجابية |
| 12 | 59,25 | 16 | - الماضي الإيجابي حنين وتأمل وبالتالي يكون دافعا نحو المستقبل |
| 13 | 51,81 | 14 | - النظر إلى كل من الحاضر الحتمي والحاضر الإيجابي فالأول يؤدي إلى تقليل فرص المثابرة والإرادة، في حين الحاضر الإيجابي يكون قاعدة قوية للنجاحات والطموحات |
| 14 | 44,44 | 12 | - النظر إلى المستقبل دون افراط ودون تفريط، التركيز الشديد على المستقبل دون عقلانية يمكن الإصابة بالخيبة والدخول في حالة مرضية من كآبة وتعاسة، في حين العيش دون النظر إلى المستقبل كأن الفرد يعيش دون أمل، ودون هدف أو توجه وبالتالي دون حياة. |
| 15 | 40,74 | 11 | - هناك فروقات فردية في كيفية التعامل مع الزمن، والتي تتعلق كثيرا بنمط الشخصية |



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

جدول 5: نظرة الطلبة للصحة النفسية حسب التوجه الزمني

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ هناك إجماع لإجابات أفراد العينة على العبارة التي جاءت في المرتبة الأولى بان النظر إلى المستقبل يعتبر بمثابة دافعا قويا للنجاح والمثابرة ونفس الدور التي تقوم به الاسرة وكذا مؤسسات التنشئة الاجتماعية التي تحدث دائما على إن الفرد السليم هو من يدرك الزمن جيدا وهو من ينظر اليه نظرة واقعية، لأن الاسرة الجزائرية بصفة خاصة ما زالت تعرف بتلاحم افرادها فمهما بلغوا سن المراهقة أو سن الرشد ومهما كانت مكانتهم الاجتماعية يكونون دائما في علاقة وطيدة بالعائلة وكذا اغلب قراراتهم تكون ذات علاقة بما اكتسبوه من اسرهم، كما يعملون على نيل رضا اسرهم خاصة الاولياء، وبالتالي تزيد من ارتياحهم في الحياة، لتليه إجابات أخرى لا تقل هي الأخرى أهمية عن الإجابات الأولى والمتمثلة في دور كل من الماضي والحاضر والمستقبل في كيفية التأثير على حياتهم وبالتالي على توافقهم وتكيفهم .

5. مناقشة النتائج:

أشارت النتائج التي تم التوصل إليها من خلال هذه الدراسة إلى إن وضع الصحة النفسية لطلبة الدكتوراه في علم النفس، كما يدركونه هم جاء بمتوسط مرتفع في كل ابعاده غير إن الاختلاف في المتوسطات الحسائية بين التوجه نحو الحاضر قليلا، ولا يعطيه صفة الشروع المطلق على التوجه الزمني نحو المستقبل. كما بينت النتائج أيضا إن نظرة طالب الدكتوراه حول الصحة النفسية عبر التوجه الزمني جاء هو الآخر مرتفع في كل من النظرة للماضي أو النظرة للحاضر أو النظرة للمستقبل، ومن خلال تدعيم إجابات أفراد العينة حول التوجه الزمني للصحة النفسية من خلال السؤال الخامس حيث كانت النتائج ثرية ، فالنظرة إلى المستقبل تعتبر بمثابة دافعا قويا للنجاح والمثابرة ونفس الدور التي تقوم به الاسرة وكذا مؤسسات التنشئة الاجتماعية حيث مهما بلغ الأفراد من درجات



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

اجتماعية معينة فهي الموجه والناهي والآمر، لأن الفرد السليم هو من يدرك الزمن جيدا وهو من ينظر اليه نظرة واقعية، كما تلعب الاسرة الدور الأهم في مساعدة الطالب على تحقيق الصحة النفسية فهي المرجع في اغلب قراراتهم ، وبالتالي تزيد من ارتياحهم في حياتهم، كما تلعب أيضا الحالة النمائية لأفراد العينة حيث أصبحوا أكثر واقعية لنضجهم في مختلف جوانب النمو كما إن الوضع النفسي يزداد تحسنا أيضا .

— كما تم استنتاج إن الأبعاد الزمنية جاءت بشكل متسق، وهذا دليل على ما يشعرون به لوجود الراحة بأنهم سيحصلون على الأمان والاستقرار والاطمئنان في الحياة، لأنهم في طور الدراسات العليا وان الشهادة الجامعية ستفتح لهم باب المستقبل للعمل والحياة الاجتماعية وتكوين أسرهم الخاصة بهم، وبالتالي إن الصحة النفسية تتحسن عبر سنوات الدراسة الجامعية.

— كما تعمل الفروقات الفردية من عوامل اجتماعية، وسيكولوجية، وهي عادة مترابطة على نحو وثيق فالرغبات تنمو بسبب حاجة غير مشبعة وهنا تبين سعة الصحة النفسية لكل فرد، لأنها لا تتطور ما لم يصبح مدركين بإشباع الحاجات المتوسطة.

— الأبعاد السيكولوجية هي التي تفسر الكيفية التي يسير بها الفرد الزمن.

— الصحة النفسية عبر التوجه الزمني هي عملية نفسية واجتماعية وثقافية تساعد في التوافق مع الابعاد الزمنية والتزامن مع الاخرين.

6. الخاتمة

من خلال ما تم التوصل اليه نستنتج إن التوجه الزمني سمة نفسية ابعادها الماضي والحاضر والمستقبل في وحدة متكاملة، هدفه تعرف الفرد على منظوره الزمني الذي يجعله أكثر دراية باحتياجاته النفسية وقيمه الشخصية، إذ يأتي تحقيق التوازن والإيجابية في ضوء الاستعمال الجيد للماضي، والعتور على الطرق الصحية للاستمتاع بالحاضر، ورسم



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

الخطط لتحسين ذاته وحياته المستقبلية، فحسب بياحي الزمن مقياس لحياتنا، وهو قانون منتظم داخل اسواره، وفي ثنايا خلاياه الفكر والمجتمع، وان الحياة النفسية للإنسان تكمن جميعها في تلك المواقف المختلفة التي يتخذها المرء من ماضيه وحاضره ومستقبله، متوضعا في الزمان والمكان ويجيا فيها وينمو مشكلا بنية نفسية واجتماعية في غاية من الأهمية، لأنها تشكل كمعطى ذاتي نفسي داخلي تنفعل النفس البشرية بإيقاعه، وتعامل مع معانيه، كما نستنتج أيضا إن معنى الصحة النفسية المعبر عنها في هذه الدراسة على انها الحالة التي يكون فيها الطالب متوافقاً نفسياً ويشعر بالسعادة مع نفسه وزملائه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال امكانياته، وقادرا على مواجهه مطالبه المستقبلية، انطلاقا من أرضية تمثل الماضي، والصحة النفسية هي فقط القدرة على تحقيق توافق نفسي كعملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث التوازن والموائمة، حيث عبر عنها الفيلسوف أوغسطين هناك حاضر للأشياء الماضية، وحاضر للأشياء الحاضرة وحاضر للأشياء المستقبلية، وبالتالي فالصحة النفسية تكيف مستمر وليست حالة ثابتة، وهي هدف دائم وضروري في نمو الشخصية السوية، كما انها حالة إيجابية تشمل كافة المكونات المعرفية، والسلوكية، والانفعالية المتكاملة، والنامية في عملية التكيف الهادفة وفي نهاية هذا العمل تم التوصل إلى جملة من الاقتراحات التالية:

- ضرورة الاهتمام بالترابط المنطقي بين التوجهات الزمنية الثلاثة .
- تعزيز العلاقات الإنسانية بين الطلبة والجامعة قصد الرفع من مستويات الصحة النفسية.
- إجراء دراسات مماثلة على عينات كبيرة من الطلبة في مستويات جامعية أخرى، ومع شرائح أخرى من المجتمع.



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

- إجراء دراسات حول العلاقة بين الصحة النفسية وعلاقتها باضطرابات التوجه الزمني.

- القيام بدراسات حول الصحة النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى لما لها من أهمية في حياة الطالب أو الأفراد بصفة عامة.

المراجع:

- ابن منظور أبو الفضال جمال الدين محمد، لسان العرب، دار الجيل ودار اسان العرب بيروت. 1988، ص 199.

- أبو العمرين، إبتسام أحمد، مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في المستشفيات الحكومية بمحافظات غزة وعلاقته بمستوى أدائهم. رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة. 2008، ص.4.

- جارالله، سليمان. منظور الزمن وعلاقته بالجلد في مواجهة الأحداث الصادمة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة سطيف2، الجزائر. 2013.

- عبد الحميد محمد الشاذلي، الصحة النفسية سيكولوجية الشخصية، المكتب العلمي الإسكندرية، 1999، ص31.

- عبد الله، قاسم محمد. مدخل إلى الصحة النفسية. ط2. دار الفكر ناشرون، 2008، ص23.

- العبيدي عفراء إبراهيم زاخرون، التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بجودة الحياة المدركة عند طلبة الجامعة، ع35، ج 2. 2013، ص129.

- الداھري، صالح حسن، واخرون، الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2005، ص202.



وضع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ----- د. شافية غليط

- القيسي صالح احمد، الصحة النفسية، ط1، دار النور للنشر، لبنان، 2000، ص56.
- محمد قاسم عبد الله، مدخل إلى الصحة النفسية، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، الطبعة 1، 2001، ص28.

- مصطفى حجازي: الصحة النفسية، المركز الثقافي العربي، ط2، المغرب، 2004، ص26

- هول وافدزري، نظريات الشخصية، تر، فرج احمد فرج وآخرون/دار الفكر العربي، القاهرة. 1978، ص، 16

_ Carr, Meredith Ann. 1985. The Effects of Aging and Depression on Time Perspective in Woman, Coloration University, Internet,1985,U UND.p78

_ Maciej, Stolarski & Nicolas, Fioulaine& Wassel, van Beek. Time perspective Theory; Review, Research and Application Essays in Honor of Philip G. Zimbardo, Springer International Publishing Switzerland 2015 p6

_ Nuttin.J., motivation et perspective d'avenir, Belgique, presses universitaires de louvain 1980 ,p88 ,

_ Radka Havalickova, Isabella Pavelkova. Perspective orientation and time dimension in student motivation. Journal of Education, Culture and Society nr, 2013, p178,