

Artical History

Received/ Geliş
25.04.2019

Accepted/ Kabul
13.05.2019

Available Online/yayınlanma
15.05.2019

The level of mental health among students of Sultan Qaboos
University

مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس

د. عائشة محمد عجوة

جامعة السلطان قابوس

DR. Aysha. Mohammad Ajweh
Sultan Qaboos University

الملخص

هدفت الدراسة التعرف مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. بالإضافة إلى التعرف إلى الفروق التي تعزى لمتغير النوع الاجتماعي. شملت العينة (١٨٣) طالباً، (٩٨) ذكور و (٩٣) طالبة. تم استخدام المنهج الوصفي. حيث تم استخدام المقياس للصحة النفسية (٤٠) بند ذات اتجاه إيجابي. أظهرت النتائج أن مستوى الصحة النفسية متوسط على درجات المقياس الكلي، ولجميع بنوده. كما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لصالح الطلبة الذكور. تؤكد نتائج الدراسة أهمية مزيد من الدراسات تتناول الصحة النفسية ومتغيرات شخصية وأخرى ثقافية، لزيادة الفهم التي يمكن أن تعزز بمستويات الصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية. إضافة إلى تقديم الخدمات والبرامج التي تعزز مستوى الصحة النفسية الإيجابي لديهم.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، طلبة الجامعة، جامعة السلطان قابوس.

Abstract

The study aimed to identify the level of mental health among students of Sultan Qaboos University .As well as to identify the differences attributed to the gender variable .The sample included 183students, 98male and 93female students .The descriptive approach was used . Where the measure of mental health was used (40) item with a positive direction .The results showed that the level of mental health is average on the scale of the total scale, and for all its items .There were also significant differences in the level of mental health for male students. The results of the study confirm the importance of further studies on mental health and personal and cultural variables, to increase understanding that can enhance mental health levels among undergraduate students .In addition to providing services and programs that enhance their positive mental health.

Key word: of mental health, University students, Sultan Qaboos University.

المقدمة:

تعتبر الصحة النفسية ومثابرتها ضرورة ملحة للنجاح في التعامل مع الحياة في العصر الحالي والمستقبل، وذلك لما أنتجته تحولات العولمة المالية والاقتصادية والثقافية والاجتماعية، من تحديات غير مسبوقة على مستوى الاقتدار المهني والمعرفي والنفسي. ففي حين تتاح العديد من الفرص لمن يتمتع بالقدرة على إدارة صراعاته وتحديات الحياة، فإن من لا يتمتع بالمتانة النفسية وفاعلية الوظائف الحيوية، والقدرة على تحمل الضغوطات والتكيف مع التحولات، يواجه تهديدات لا تقل وزناً (1).

وتعتبر الصحة النفسية ذو أهمية بالغة لطلبة الجامعة، لصنع شباب يتسم بالسوية والمرح والإقبال على الحياة والمنتج لمجتمعه والقادر على تحقيق ذاته وحل مشكلاته، إذا تعتبر جميع هذه الصفات لازمة لتدعيم صرح المجتمع المتحضر (2). وفي المقابل فإن سوء التوافق النفسي والاجتماعي وضعف القدرة على تحدي المشكلات، تؤثر سلباً على النمو النفسي والانفعالي، وتضعف الفاعلية والنشاط والحيوية، وتخل في أداء الوظائف، وتحدد استقرار وهدوء ومستقبل الطلبة (3).
1. الصحة النفسية منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة، حجازي، مصطفى (2006).

2. Follow-Up Study on Effects of Sense on Well-Being, Tograri, T & Yamakazi (2008).
3. Psychological Well-Being of Thai Nursing Students Unpublished Master Thesis, Ratanasiripong, p. & Wang, C (2010).

إن الغاية الأساسية لعلم النفس الإيجابي تتمثل في قياس وفهم بناء مكان القوة في الإنسانية وفضائلها المدنية، وصولاً إلى إرشادنا في تطوير الحياة الجيدة، ومن أهدافه التمكين الشخصي وحسن الحال الذاتي في الحياة، ويتمثل التمكين في التفكير الإيجابي، كما يرتبط حسن الحال بتعزيز الصحة النفسية للوصول إلى بناء الحياة الطيبة مثل؛ الرضا والتفاؤل والأمل والانطلاق والدافعية والسعادة والأمن النفسي والمهارات الاجتماعية (حجازي، 2005). ومن هذا المنطلق عملت الدراسة الحالية على الكشف عن مستوى الصحة النفسية الإيجابي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس.

مشكلة الدراسة:

أصبحت تتزايد أهمية الشهادة الجامعية للدخول في العديد من الوظائف في العمل الحديث، حيث ارتفع عدد الطلاب الملتحقين بالجامعات (1). وتعتبر المرحلة الجامعية مرحلة انتقالية من المراهقة لسن الرشد، وهذه المرحلة من الحياة تكون محفوفة بالعديد من التغيرات، حيث تتميز بالاستقلال عن الوالدين والعلاقات الجديدة، بالإضافة إلى تعرض طلبة المرحلة الجامعية للعديد من عوامل الخطر على الصحة؛ كأتماط النوم غير المنتظمة وتغيرات العلاقات الشخصية والضغط الأكاديمية (2). الأمر الذي قد يؤثر سلباً على صحتهم النفسية، وقد أشارت الدراسات إلى أن طلبة الجامعة يعانون من قدر كبير من التوتر والقلق والاكتئاب، حيث أظهرت مراجعة (3) بأن حوالي 50% من طلبة الجامعات يعانون من مستويات كبيرة من التوتر أو القلق أو الاكتئاب أو كلاهما. وتنعكس مشكلات الصحة النفسية لدى الطلبة على المعاناة من العلاقات الضعيفة مع الطلبة الآخرين ودرجات منخفضة ومعدلات تخرج منخفضة، وارتفاع في حالات الانتحار أو الأذى الذاتي (4).

وعلى الرغم من وجود بعض النتائج المتعارضة حول مستوى الصحة وعلاقته بالنوع الاجتماعي لطلبة الجامعة.

1. Examining the Relationship Between Physical activity, Psychological Well- Being, and Stress in A College Population. Wike. (2015).
2. The Effects of a Campus Forest-Walking Program on Undergraduate and Graduate Students' Physical and Psychological Health.. Bang et al (2015)
3. Interventions to reduce stress in university students, et al. (2013).
4. Individual, interpersonal, and institutional level factors associated with the mental health of college students, Byrd & McKinney (2012)

إلا أن العديد من الدراسات أظهرت أن مستوى الصحة النفسية لدى الذكور أعلى مما هو عليه لدى الإناث. كما أظهرت الدراسات أن الإناث يعانون مستويات أعلى من مشاكل الصحة النفسية (1). ومن ناحية أخرى تعتبر المرحلة الجامعية فترة حاسمة لتعزيز الصحة والوقاية من الأمراض لدى الطلبة وإعدادهم لمراحل الحياة اللاحقة. ومع ذلك تشير التقديرات إلى أن أقلية فقط من طلاب الجامعات الذين يعانون من مشاكل الصحة النفسية يسعون للحصول على المساعدة الكافية ويتلقونها (2).

وليتسنى مساعدة الطلبة لتعزيز الصحة النفسية لابد من تحديد مستويات الصحة النفسية لديهم، وذلك لتوفير الرعاية والخدمات المناسبة التي تساهم في تعزيز الصحة النفسية لديهم. واستناداً إلى ما سبق صوغ للباحثة دراسة مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. وتمثلت مشكلة الدراسة الحالية بالسؤال الرئيس التالي: ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس؟

أهمية الدراسة:

تنبع أهمية الدراسة في الموضوع الذي تتناوله متمثلاً بالصحة النفسية، والذي يحتل مكاناً بارزاً في البحوث النفسية والطبية في العصر الحالي، وذلك لما له من أهمية لنجاح الفرد في جوانب حياته المختلفة في عصر يتسم بالعديد من التحديات. وفي الفئة التي تتناولها الدراسة متمثلاً بطلبة الجامعة، حيث تعتبر هذه الفئة المورد البشري الأكثر أهمية لبناء حاضر ومستقبل المجتمعات، وفي المقابل مواجهتها بالعديد من الضغوطات والتحديات التي قد تؤثر على صحتها النفسية سلباً مما قد يعيق إمكاناتها. كما تتمثل أهمية الدراسة بما يلي:

1. إن الطالب الجامعي يعتبر الثروة البشرية للمجتمع ومن الإركان الأساسية في العملية التعليمية ولا بد من تهيئة الظروف الملائمة لإعداده، وإنجاح المسيرة التعليمية في المجتمع.
2. كما قد تكون إضافة علمية للجهد العالمي والعربي والمحلي الساعي لزيادة الفهم حول الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.
3. يمكن أن تزود القائمين على تزويد التربويين، ومقدمي خدمة الحرم الجامعي كمركز الإرشاد الطلابي بجامعة السلطان قابوس بشكل خاص، وفي الجامعات بشكل عام بمعلومات مفيدة حول الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، والتي من شأنها مساعدتهم لتطوير البرامج الوقائية والعلاجية المناسبة، التي تساعد الطلبة في تحسن مستويات الصحة النفسية.

1. Prevalence of Depressive Symptoms among College Students and the Influence of Sport Activity.

Depressive Symptoms and Sport Activity, Uglesic et al (2014).

2. Mental health problems and help-seeking behavior among college students, (Hunt & Eisenberg (2010).

أسئلة الدراسة:

1. ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة تعزى لمتغير النوع الاجتماعي؟

أهداف الدراسة:

1. التعرف إلى مستويات الصحة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس.
2. الكشف عن الفروق في مستوى الصحة النفسية بين الذكور والإناث من طلبة جامعة السلطان قابوس.

تعريف المصطلحات:

الصحة النفسية: حالة وجدانية معرفية مركبة، دائمة دوماً نسبياً، من الشعور بأن كل شيء على ما يرام، والشعور بالسعادة مع الذات والآخرين، والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن، وسلام العقل والإقبال على الحياة، مع شعور بالنشاط والقوة والعافية، ويتحقق في هذه الحالة درجة مرتفعة نسبياً من التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي مع علاقات اجتماعية راضية مرضية (1). وتنظر منظمة الصحة العالمية (WHO) إلى أن الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من أعراض المرض النفسي، وإنما هي حالة إيجابية من الراحة الجسدية والنفسية والاجتماعية، وتتمثل في التمتع بصحة العقل وسلامة الحواس وسواء السلوك. ويوجد اتجاهان في قياس الصحة النفسية هما؛ المؤشرات السلبية والنموذج الطبي الذي يركز على العلامات والأعراض أو على الدرجة المنخفضة على مقاييس الاضطرابات النفسية كمقياس الاكتئاب وسمة القلق. المؤشرات الإيجابية للصحة النفسية، وهذا التوجه يعكس الدرجات المرتفعة في المؤشرات الإيجابية مثل؛ السعادة وتقدير الذات والميول الاجتماعية والأداء الناجح للوظائف النفسية (3). وتعتمد الدراسة الحالية التوجه الإيجابي، كما تعرف الصحة النفسية إجرائياً بمتوسطات درجات الفقرات للمقياس العربي للصحة النفسية المطور من قبل عبد الخالق المستخدم في هذه الدراسة.

1. المقياس العربي للصحة النفسية، عبد الخالق (2016، ص9).

2. الصحة النفسية علم النفس الإيجابي، الطيب والبهاص (2009، ص3).

3. نفس مرجع (1)

محددات الدراسة:

تحدد نتائج هذه الدراسة بالعينة التي طبقت عليها، والتي تتمثل بعينة من طلبة مرحلة البكالوريوس بجامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان خلال فصل الربيع للعام الجامعي (2019)، كما تحدد بالمقياس المستخدم بالدراسة الحالية متمثلاً بالمقياس العربي للصحة النفسية.

الدراسات السابقة

تعددت الدراسات التي تناولت الصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية. دراسة (1) هدفت استكشاف علاقة المرونة بمهارات التواصل والصحة النفسية، وكان من بين اهداف الدراسة التعرف إلى الفروق التي تعزى لمتغير النوع الاجتماعي للطلبة. وشملت العينة (403 طالبا و597 طالبة) تم اختيارهم من مختلف المستويات الجامعية، ماجستير ودبلوم عالي وبكالوريوس من جامعة نزوى بسلطنة عمان. وتم استخدام مقاييس تقرير ذاتي للمرونة ومهارات التواصل والمقياس العربي للصحة النفسية. وباستخدام المنهج الوصفي أظهرت النتائج؛ أن مستوى الصحة النفسية على فقرات المقياس العربي للصحة النفسية كان بمستوى مرتفع جدا على عبارة: انا سعيد مع اسرتي، وبمستوى مرتفع على (37) عبارة، وبمستوى متوسط على عبارتين؛ مزاجي معتدل وأستطيع التغلب على القلق. كما كان مستوى الصحة النفسية على درجات المقياس بشكل عام مرتفع. ووجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين المرونة ومهارات التواصل والصحة النفسية. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية ومهارات التواصل والمرونة تعزى لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الإناث.

دراسة (2) هدفت التعرف إلى مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة. وكان أحد أهدافها الإضافية التعرف إلى الفروق في مستوى الصحة النفسية التي تعزى لمتغير للنوع الاجتماعي. وشملت العينة (170) طالب وطالبة من جامعة وهران بالجزائر، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية. واستخدمت مقياس صحة نفسية يتضمن عبارات ذات اتجاه إيجابي وأخرى سلبية. وباستخدام المنهج الوصفي أظهرت النتائج؛ أن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة وهران كان متوسطاً، ووجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الاضطرابات النفسية والصحة النفسية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية بين الذكور الإناث لصالح الذكور.

1. المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات الهاشمية وزملاءها، (2017)

2. مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة: دراسة على عينة من طلبة وهران، منصور وبودالي (2017)

دراسة (1) كان الهدف الكشف عن العلاقة بين التدين وفعالية الذات والصحة النفسية والسعادة. وشملت العينة (703) طالب وطالبة من الجامعات العربية المسلمة. وتم استخدام مجموعة مقاييس تقرير الذاتي؛ المقياس العربي للصحة النفسية ومقياس التصنيف الذاتي للتدين والكفاءة الذاتية والسعادة. وأظهرت النتائج علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التدين والسعادة والكفاءة الذاتية. وكان أفضل انحدار خطي يتنبأ بالصحة النفسية للتدين والسعادة، مما يعني أن الأكثر تديناً أكثر سعادة وأكثر صحة نفسية. كما أظهرت النتائج وجود فروق في الصحة النفسية والكفاءة الذاتية تعزى للنوع الاجتماعي للطلبة لصالح الذكور.

دراسة (2) هدفت إلى عمل تقييم شامل للحالة الصحية النفسية والجسدية لجامعة حكومية متوسطة الحجم في الغرب الأوسط. وشملت العينة (2940) من الطلاب وطالبات وأعضاء هيئة التدريس والموظفين. وأظهرت النتائج مؤشرات لانخفاض الصحة النفسية أكثر لدى الذكور، كما كانت أسوأ مخرجات الصحة النفسية والجسدية لدى الطلبة مقارنة بأعضاء هيئة التدريس والموظفين.

دراسة (3) هدفت استكشاف التباين بين مستوى الصحة النفسية والخدمة المقدمة من خلال الأنظمة الأكاديمية على عينة من طلبة السنوات الأولى والأخيرة، وشملت العينة (64519) طالب وطالبة من (81) كلية جامعية. وأظهرت النتائج أن طلبة العلوم الإنسانية والفن والتصميم أكثر عرضة للإصابة بمشكلات نفسية، وكانت أقل معدلات العلاج لدى الطلبة الذين كان لديهم أعراض نفسية ظاهرة من طلبة التجارة والهندسة.

وأجرى بن سعد ونواصير (2016) دراسة هدفت وصف حجم وتوزيع الاضطرابات النفسية ذات العلاقة بالصحة النفسية في الوسط الجامعي. حيث استخدمت المنهج الوصفي. وشملت العينة (102) طالب وطالبة من تخصصات مختلفة. واستخدمت مقياس الحالة النفسية للمراهقين والراشدين، ويتكون من (135) عبارة و (27) مقياس فرعي، يهدف كل بعد الكشف عن درجة الأعراض المرضية الخاصة بأحد الأمراض. وقد أظهرت نتائج الدراسة انتشار أعراض الاضطرابات النفسية في أو ساط الطلبة بجامعة الأغواط بمستويات عالية.

1. A Study of Resilience in Relation to Personality, Cognitive Styles and Decision Making Styles of Management Students, Abdel-Khalek & Lester (2016)
2. Baseline Assessment of Campus Wide General Health Status and Mental Health; Opportunity for Tailored Suicide Prevention and Mental Health Awareness Programming, Hawley, MacDonald, et al (2016)
3. Major Differences; Variation in Undergraduate and Graduate Student Mental Health and Treatment Utilization across Academic Disciplines. Lipson, et al(2016)

دراسة (1) هدفت التنبؤ بالمرونة الشخصية عن طريق الصحة النفسية وعناصرها لدى الطالبات في جامعة أزد الإسلامية. وشملت العينة (216) طالبة. وتم استخدام مقياس التقرير الذاتي للصحة النفسية والمرونة. وباستخدام المنهج الوصفي الارتباطي أظهرت النتائج؛ وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين المرونة والصحة النفسية بشكل عام، وبمحاوور الصحة النفسية الستة، حيث أن الأشخاص الذين يتمتعون بصحة نفسية عالية لديهم مرونة عالية. كما أظهرت النتائج أن الصحة النفسية تتنبأ بالمرونة، وأن الصحة النفسية والمرونة تعزز كل منهما الآخر.

دراسة (2) هدفت التعرف إلى مستوى الصحة النفسية لدى شباب الجامعة، ومعرفة أساليب التفكير والقيم السائدة لديهم. وشملت العينة (800) طالب وطالبة. وتم استخدام مقياس قائمة الأعراض النفسية، وقائمة أساليب التفكير، واختبار القيم. وباستخدام المنهج الوصفي أظهرت النتائج؛ ارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة وذلك من خلال غياب الأعراض النفسية، كما لم تظهر فروق تعزى للنوع الاجتماعي للطلبة.

دراسة (3) هدفت الكشف عن دور بعض المتغيرات النفسية والتربوية والديموجرافية (الجنس ونوع السكن ونوع الكلية والمستوى الدراسي والرضا عن التوافق الأسري ومستوى التحصيل الدراسي والتدين والتدخين) في التنبؤ بالصحة النفسية. وشملت الدراسة عينة عشوائية (1421) طالب وطالبة من طلبة الجامعات الأردنية. وتم استخدام مقياس تقرير ذاتي من اعداد الباحثين، يحتوي (35) عبارة بعضها ذات اتجاه وأخرى ذات اتجاه سلبي. وباستخدام المنهج الوصفي، أظهرت النتائج أن مستوى الصحة النفسية كان متوسطاً لدى طلبة الجامعات الأردنية. مع وجود ارتباطات ضعيفة ودالة احصائياً عند مستوى الدلالة (5%) بين الصحة النفسية وجميع المتغيرات التي تم تناولتها الدراسة، بما فيها الجنس. وقد ظهرت فروق دالة إحصائياً في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

وفي دراسة (4) كان الهدف التعرف إلى التدين والصحة النفسية والجسدية والسعادة لدى العمانيين في جامعة نزوى. وشملت العينة (244) طالب وطالبة. وتم استخدام المقياس العربي للصحة النفسية، بالإضافة إلى مجموعة من مقاييس.

1. Predicting Personality Resiliency by Psychological Well-Being and its Components in Girl Students of Islamic Azad University. Kajbafnezhad & Khaneh (2015)
2. الصحة النفسية وعلاقتها بأساليب التفكير والنسق القيمي لدى عينة من الشباب الجامعي. خليل (2014).
3. التنبؤ بالصحة النفسية من خلال بعض المتغيرات النفسية والتربوية والديموجرافية لدى طلبة الجامعات الأردنية، الشريفين والشريفين (2014).
4. التدين وعلاقته بالصحة النفسية والجسدية والسعادة والرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى عينة من طلبة سلطنة عمان. شكري وكريم (2014).

التقدير الذاتي لصحة النفسية والجسدية والرضا والسعادة. وباستخدام المنهج الوصفي أظهرت النتائج؛ وجود فروق تعزى إلى النوع الاجتماعي على مقياس الصحة النفسية والجسدية لصالح الذكور. ووجود علاقة ارتباطية دالة بين جميع متغيرات التدين والصحة النفسية والجسدية والسعادة والرضا.

دراسة (1) هدفت التعرف إلى العلاقة بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية. وشملت العينة (85) طالب، وتم استخدام مقياس تقرير ذاتي للصحة النفسية يحتوي فقرات ذات اتجاه إيجابي وأخرى سلبي، ومقياس التكيف الدراسي. وباستخدام المنهج الوصفي أظهرت النتائج؛ وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي.

دراسة (2) هدفت الكشف عن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الكليات الجامعية في مدينة إربد في الأردن وعلاقته بمتغيري الجنس والتحصيل الدراسي. وشملت عينة عشوائية من (60) طالب وطالبة. وتم استخدام مقياس تقرير ذاتي للصحة النفسية. وباستخدام المنهج الوصفي أظهرت النتائج؛ أن مستوى الصحة النفسية كان متوسطاً لدى الطلبة. كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور.

دراسة (3) هدفت الكشف عن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الحسين بن طلال في الأردن وعلاقته بمتغيري النوع الاجتماعي مستوى السنة الدراسية. وشملت العينة (573) طالب وطالبة، تم اختيارهم بطريقة قصدية من مختلف كليات جامعة الحسين بن طلال. وتم استخدام مقياس الصحة النفسية من إعداد الباحثة. وباستخدام المنهج الوصفي أظهرت النتائج؛ أن مستوى الصحة النفسية كان متوسطاً لدى طلبة جامعة الحسين بن طلال. كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لصالح الذكور.

وهدف دراسة (4) مقارنة الصحة النفسية في أربع دول عربية وأمريكا. وشملت العينة (2125) طالباً وطالبة من؛ مصر والكويت وسلطنة عمان ولبنان وأمريكا. وتم استخدام المقياس العربي للصحة النفسية من إعداد الباحث.

1. الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية، الشمري (2013)

2. مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الكليات الجامعية في مدينة إربد في الأردن، العباصرة وعريبات وبرهان (2012).

3. مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الحسين بن طلال في الأردن وعلاقته بمتغيري النوع الاجتماعي ومستوى السنة الدراسية، البدور (2011).

4. الإسكندرية، دار الفكر، مصر، عبد الخالق (2015).

وأظهرت النتائج وجود فروق في مستوى الصحة النفسية تعزى للنوع الاجتماعي في عيني مصر والكويت لصالح الطلبة الذكور، وكانت أعلى مستويات الصحة النفسية لدى العينة الأمريكية من كلا الجنسين، والإناث العمانيات. في حين كان أقل مستويات الصحة النفسية لدى العينة المصرية من كلا الجنسين.

دراسة (1) هدفت الكشف عن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة التمريض التايلنديين الذين يدرسون في الجامعات الأمريكية. وشملت العينة (291) طالباً من كلية التمريض في جامعة كاليفورنيا. تم استخدام مقياس تقدير ذاتي للصحة ذو اتجاه إيجابي وسلبي حيث احتوى على أربعة أبعاد (تقدير الذات والرضا عن الحياة واكتئاب والمشاكل الاجتماعية). وأظهرت النتائج أن مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات كان بمستوى مرتفع، والاكتئاب والمشاكل الاجتماعية بمستوى منخفض، كما كان المستوى لمقياس الصحة النفسية بشكل عام متوسطاً.

وهدف دراسة (2) فحص مدى ارتباط الصحة النفسية بأبعاد الذكاء الانفعالي، وذلك من خلال التعرف إلى الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الصحة النفسية في الذكاء الانفعالي، وكان من أحد أهدافها التعرف الفروق بين الجنسين على متغيري الصحة النفسية وأبعاد الذكاء الانفعالي، وشملت العينة (254) طالباً 124 من الذكور و130 من الإناث) بجامعة سوهاج. وتم استخدام المنهج الوصفي، حيث تم تطبيق مقياسي تقرير ذاتي للصحة النفسية والذكاء الانفعالي. وأظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي ذا دلالة إحصائية بين الصحة النفسية وجميع أبعاد الذكاء الانفعالي، حيث كانت الذكاء الانفعالي أعلى عند مرتفعي الصحة النفسية. كما أظهرت النتائج وجود فروق بين الطلبة والطالبات لصالح الطلبة في بعض المتغيرات متمثلة؛ بالتحكم في الدافع وحل المشكلات والشعور بالذات الانفعالي والمرونة والقدرة على احتمال الضغوط والتفاؤل. بينما وجدت فروق في متغير العاطفة لصالح الطالبات. وهدفت دراسة التعرف إلى العلاقة بين نوعية الحياة والصحة النفسية لدى طلبة جامعة الخليل، وكان من أهدافها التعرف إلى الفروق استناداً للنوع الاجتماعي. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي،

1. Psychological Well-Being of Thai Nursing Students Unpublished Master Thesis, Ratanasiripong & Wang (2010).

2. دراسة نفسية مقارنة بين مرتفعي ومنخفضي الصحة النفسية في الذكاء الانفعالي من طلاب جامعة سوهاج، إبراهيم (2009).

3. نوعية الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة الخليل، كتلو وعبد الله (2000).

وشملت العينة (224 طالباً و179) طالبة. كما استخدمت مقياس تقرير ذاتي للصحة النفسية يتكون من (75) فقرة. وأظهرت النتائج أن نوعية الحياة ترتبط بشكل إيجابي بالصحة النفسية، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقديرات توعية الحياة باختلاف النوع الاجتماعي. التعقيب على الدراسات السابقة:

يلاحظ من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تناولت الصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية ما يلي:

1. معظم الدراسات استخدمت المنهج الوصفي، ومقاييس التقرير الذاتي، حيث يتناسب والأهداف الاستكشافية مع الوصول إلى استنتاجات مما يسفر من نتائج.
 2. معظم الدراسات تناولت الصحة النفسية بالمعنى المرضي؛ أي مدى خلو الطلبة من اضطرابات ومشاكل نفسية، أو مقاييس للصحة النفسية تحتوي عبارات باتجاه إيجابي وأخرى سلبي.
 3. أظهرت معظم الدراسات الارتباطية والتنبؤية وجود العديد من المتغيرات النفسية والشخصية والديمغرافية التي ترتبط بمستوى الصحة النفسية. مما يشير إلى أن الطلبة وفقاً لخصائصهم والبيئة التي يعيشون فيها قد يختلف لديهم مستوى الصحة النفسية.
- وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في اختيار العينة ومنهجية الدراسة. كما اختلفت عنها في تناول عينة من جامعة السلطان قابوس، والتي قد تختلف في مستوى الصحة النفسية استناداً إلى خصائصها الشخصية والبيئة التي تعيش فيها. كما اختلفت باستخدام المقياس العربي للصحة النفسية الذي يعكس اتجاه الصحة النفسية الإيجابية لدى الفرد.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي لمناسبته وأهداف الدراسة.

مجتمع وعينة الدراسة: يمثل مجتمع الدراسة جميع طلبة وطالبات جامعة السلطان قابوس، المسجلين خلال فصل الربيع للعام الدراسي 2017/2018. أما عينة الدراسة فبلغت (193) طالباً (98) طالب و(95) طالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، ووافقوا على المشاركة بالدراسة.

أداة الدراسة:

مقياس الصحة النفسية: تم استخدام المقياس العربي للصحة النفسية، الذي طوره (عبد الخالق)، ويتكون من (40) بند جميعها مؤشرات إيجابية للصحة النفسية، كما صيغت جميع بنوده بصيغة إيجابية، وبجانب كل بند من بنود المقياس مقياس خماسي للشدة، يمتد من لا=(1) إلى كثيراً جداً=(5)، تتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (40 إلى 200) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى صحة نفسية جيدة. حيث استخرج مطور المقياس معاملات الصدق والثبات على عينات من المجتمع المصري. وقد استخرج الصدق التمييزي والصدق الاتفاقي والصدق الاختلافي وأظهرت درجات صدق جيدة. كما استخرج ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي، وتراوحت معاملات كرونباخ الفا (94, إلى 98,)، وطريقة إعادة التطبيق، حيث تراوحت معاملات إعادة التطبيق على عينات مختلفة من (84, إلى 94,). وفي الدراسة الحالية، تم عرضه على (7) من المختصين في علم النفس والإرشاد النفسي بجامعة السلطان قابوس بهدف التحقق من الصدق الظاهري، واتفقوا جميعهم صلاحية صياغة العبارات لطلبة الجامعة. كما تم استخراج معامل الثبات باستخدام طريقة إعادة تطبيق الاختبار على عينة حجمها (30) طالب وتم إعادة التطبيق بعد أسبوعين، وبلغ معامل الثبات (0.90). وللحكم على مستوى الصحة النفسية تم اعتماد معيار الحكم الآتي:

مستوى الصحة النفسية	مدى المتوسط الحسابي
منخفض	1.00-2.32
متوسط	2.33-3.65
مرتفع	3.66-5.00

إجراءات التطبيق: بعد الحصول على الموافقة لإجراء الدراسة من الجهة المختصة في إدارة جامعة السلطان قابوس تم تطبيق المقاييس بصورة جمعية على عينة الدراسة، وذلك بواسطة الباحثة في بعض قاعات الدراسة التي تم التنسيق مع مدرسيها وفي المجمعات السكنية للطالبات بالتنسيق مع عمادة شؤون الطلبة ومشرفات السكن؛ حيث عملت الباحثة توضيح تعليمات تعبئة الاستمارة والتأكيد على سرية المعلومات، كما بقيت متواجدة خلال تعبئة الاستمارة ليتسنى لها الإجابة على استفسارات الطلبة، وجمع الاستمارات والتأكد من الإجابة على جميع فقراتها حال انتهائهم من تعبئتها. المعالجة الإحصائية: للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار ت.

نتائج الدراسة

نتائج السؤال الأول: " ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس؟" حُسب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع فقرات مقياس الصحة النفسية، كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل عبارة على حدة، وتم ترتيبها تنازلياً بناءً على المتوسط الحسابي. وتظهر النتائج في الجدول (1).

الجدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الصحة النفسية لدى الطلبة بجامعة السلطان قابوس في بيئة السكن مرتبة تنازلياً (ن=193)

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	م	ر
متوسط	1.05	3.37	ثقتي بنفسك كبيرة.	2	1
متوسط	1.11	3.33	أنا ناجح في حياتي.	3	2
متوسط	1.28	3.32	أتوقع الأحسن	17	3
متوسط	1.06	3.31	أشعر بالانشرائح.	1	4
متوسط	1.18	3.31	أنا راضي عن نفسي.	4	5
متوسط	1.19	3.27	أنظر إلى المستقبل بكل تفاؤل.	5	6
متوسط	1.27	3.25	لدي أمل في المستقبل.	8	7
متوسط	1.27	3.25	لدي إرادة قوية.	16	8
متوسط	1.20	3.25	أنا سعيد مع أسرتي.	22	9
متوسط	1.27	3.21	أحب الحياة	20	10
متوسط	1.31	3.20	استمتع بحياتي.	6	11
متوسط	1.22	3.19	معنوياتي مرتفعة.	15	12
متوسط	1.22	3.19	أدرك أن حياتي لها معنى.	24	13
متوسط	1.22	3.18	أنا مقتنع بنفسك.	14	14
متوسط	1.35	3.18	أشعر بالراحة.	18	15
متوسط	1.33	3.18	لدي خطط للمستقبل.	31	16
متوسط	1.27	3.17	أشعر بالسعادة.	7	17
متوسط	1.27	3.17	أستطيع أن استرخي.	34	18
متوسط	1.26	3.17	أشعر أن حياتي تسير بالاتجاه الصحيح.	37	19
متوسط	1.28	3.17	أعرف إمكاناتي.	38	20

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	م	ر
متوسط	1.26	3.17	حياتي لها قيمة كبيرة.	23	21
متوسط	1.25	3.16	أنا منسجم مع من حولي.	21	22
متوسط	1.32	3.15	أنا شخص نشيط.	33	23
متوسط	1.30	3.13	أضع لنفسي أهدافاً واقعية.	40	24
متوسط	1.25	3.13	لدي خطط للمستقبل.	30	25
متوسط	1.22	3.12	أثق في قدراتي.	36	26
متوسط	1.19	3.09	أشعر أن الحياة مليئة بالمتع.	12	27
متوسط	1.24	3.09	أنا مليء بالحيوية.	9	28
متوسط	1.24	3.09	أشعر أن مستقبلي مشرق.	19	29
متوسط	1.21	3.09	أشعر أنني محظوظ في حياتي.	27	30
متوسط	1.22	3.08	أشعر بالأمان.	13	31
متوسط	1.25	3.08	مزاجي معتدل.	32	32
متوسط	1.27	3.07	أشعر أنني الآن أحسن حالاً من الماضي.	26	33
متوسط	1.28	3.06	تبدو لي الحياة جميلة	10	34
متوسط	1.19	3.06	أفكراري عن نفسي إيجابية.	35	35
متوسط	1.19	3.05	استمتع بوجودي مع الآخرين.	39	36
متوسط	1.21	3.05	انفعالاتي متوازنة.	25	37
متوسط	1.29	3.01	أنا مقبل على الحياة بتفاؤل.	29	38
متوسط	1.25	3.01	أنا قادر على إنجاز ما يجب علي القيام به.	28	39
متوسط	1.23	2.99	لدي قدرة على مواجهة الأزمات.	11	40
متوسط	0.81	3.16	الصحة النفسية بشكل عام.	-	-

يوضح والجدول (1) اعتماداً على معيار الحكم على مستوى الصحة النفسية الموضح في منهجية الدراسة، أن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس متوسط؛ حيث كان المتوسط الحسابي العام لمقياس الصحة النفسية (3.16) والانحراف المعياري (0.81)، وكانت جميع العبارات بمستوى متوسط. حيث كان أعلى متوسط لعبارة "ثقتي بنفسك كبيرة" بمتوسط حسابي (3.37) وانحراف معياري (1.05). وأقل متوسط لعبارة "لدي قدرة على مواجهة الأزمات" بمتوسط حسابي (2.99) وانحراف معياري (1.23).

نتائج السؤال الثاني: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة تعزى لمتغير النوع الاجتماعي؟" للإجابة على السؤال تم استخدام اختبار (T-TEST). وتظهر النتائج في الجدول (2).

الجدول (2) اختبار T-TEST مستوى الصحة النفسية تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي للطلبة

المتغير	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
الصحة النفسية	ذكر	98	3.41	.87	191	4.505	.000	لصالح الذكور
	أنثى	95	2.90	.66				

يبين الجدول (2) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور.

مناقشة النتائج

كان الهدف الرئيس للدراسة الحالية الكشف عن مستوى الصحة النفسية الإيجابية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، نظراً لما للصحة النفسية من أهمية على حياة الفرد الحالية والمستقبلية، ونظراً لأن المرحلة الجامعية تتسم بالعديد من التغيرات والضغوطات التي قد تؤثر على الصحة النفسية الإيجابية لطلبة الجامعة سلباً، إضافة إلى أهمية العناية بتعزيز الصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية باعتبارهم اللبنة الأساسية لمستقبل مجتمعاتهم. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الصحة النفسية على درجات مقياس الصحة النفسية الكلي، ولجميع فقراته كان متوسطاً، وهذا يعني أن طلبة جامعة السلطان قابوس يتمتعون بمستوى جيد من الصحة النفسية. ومع ذلك فإن هذا المستوى يحتاج إلى تعزيز وذلك لأن الطلبة في هذه المرحلة يتعرضون للعديد من الضغوط التي قد تؤثر سلباً على صحتهم النفسي وبالتالي على فعاليتهم ونتائجهم في مجال الدراسة ومجالات حياتهم المختلفة.

وفي حين يمكن تفسير نتائج الدراسة المتمثلة بالمستوى المتوسط على درجات مقياس الصحة النفسية الكلي، ولجميع فقراته، بالرغبة الاجتماعية في الإجابة على فقرات المقياس وميل العينة المستجيبة للخيار الوسط، حيث إن استخدام مقياس تقرير ذاتي لتحديد الصحة النفسية قد يجعل النتائج أكثر عرضة للتحيز الناتج عن الميل للرغبة الاجتماعية، وهذا يبرز أهمية استخدام مقاييس موضوعية لتحديد مستويات الصحة النفسية. ومع ذلك يمكن تفسير النتائج بأن المجتمع العماني يتسم بقيم جماعية عالية، وأن المرحلة الجامعية تحتوي على العديد من التغيرات والضغوطات، وبخاصة المتطلبات الأكاديمية، بالإضافة إلى أن بعد الجامعة عن المقر الأصلي للطلبة يحتم عليهم السكن بعيداً عن

الأهل، مما قد يجعلهم عرضة لمواجهة العديد من الصعوبات التي قد تؤثر على مستويات الصحة النفسية لديهم، حيث اقترح (1) إن حدة الصعوبات التي تواجه طلبة الجامعة تزداد في المجتمعات والأسر التي تتميز بقيم جماعية عالية، ذلك إن معظم هذه الصعوبات ترجع أساساً إلى عدم تكيف الطلبة مع حياة الاعتماد على الذات والعيش بعيداً عن الأسرة. ومن ناحية أخرى فإن المجتمع العماني الذي تنتمي إليه عينة الدراسة الحالية، يتميز بعدد من الخصائص التي تحول دون تأثير الصحة النفسية لأفراده لدرجة وصولها للمستوى المنخفض. ومن هذه الخصائص؛ وجود نوعية حياة جيدة في سلطنة عمان متمثلة بالاستقرار الاقتصادي والسياسي،

1. التنشؤ بالصعوبات التي تواجه الطلاب القاطنين خارج الحرم الجامعي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. الحارثي وزملاءه (2011).

وهذا ما تؤكدته دراسة (1). التي وجدت ارتباطاً إيجابياً بين نوعية الحياة الصحة النفسية. وميل المجتمع العماني إلى التدين والرضا مما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية، وهذا يتفق مع ما توصل إليه عدد من الدراسات (2-4) التي وجدت علاقة إيجابية بين التدين والرضا والصحة النفسية.

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج عدد من الدراسات (5-9) والتي وجدت أن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات التي تناولوها كانت بمستوى متوسط. في حين اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (10)، في كونها وجدت أن مستوى فقرات المقياس تراوحت بين المرتفع جداً إلى المتوسط حيث كان مرتفعاً على (37) فقرة. ودراسة (11، 12)، التي وجدت أن مستوى الصحة النفسية على درجات المقياس الكلي لطلبة الجامعات التي تناولوها كان بمستوى مرتفع. ودراسة (13) التي وجدت انخفاض في مستويات الصحة النفسية وارتفاع في مستويات انتشار أعراض الاضطرابات النفسية في أو ساط طلبة الجامعة التي تناولوها. ويمكن تفسير الاختلاف والتناقض في نتائج الدراسات،

1. نوعية الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة الخليل، كتلو وعبد الله (2000).
2. Baseline Assessment of Campus Wide General Health Status and Mental Health; Opportunity for Tailored Suicide Prevention and Mental Health Awareness Programming, Hawley (2016)
3. Predicting Personality Resiliency by Psychological Well-Being and its Components in Girl Students of Islamic Azad University. Kajbafnezhad & Khaneh
4. التدين وعلاقته بالصحة النفسية والجسمية والسعادة والرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى عينة من طلبة سلطنة عمان، شكري وكريم (2014).
5. مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة: دراسة على عينة من طلبة وهران، منصور وبودالي (2017).
6. التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الأغواط، بن الصغير وبودلون (2017).
7. مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الكليات الجامعية في مدينة إربد في الأردن، عياصرة وزملاءه (2012).
8. مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الحسين بن طلال في الأردن وعلاقته بمتغيري النوع الاجتماعي ومستوى السنة الدراسية، البدور (2011).
9. Psychological Well-Being of Thai Nursing Students Unpublished Master Thesis, Ratanasiripong & Wang (2010)
10. المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات، الهاشمية وزملاءها (2017).
11. المرجع رقم (10).
12. الصحة النفسية وعلاقتها بأساليب التفكير والنسق القيمي لدى عينة من الشباب الجامعي، خليل (2014).
13. الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الأغواط: دراسة وبائية ميدانية لبعض الاضطرابات النفسية، بن سعد ونواصير (2016).

باعتبار أن الصحة النفسية للأفراد تتأثر بعوامل ومتغيرات مختلفة منها؛ خصائصهم الشخصية والنفسية مثل؛ المرونة (1)، والتفاؤل (2)، وتقدير الذات (3)، والتكيف الدراسي (4). وما يمتلكونه من مهارات مثل؛ مهارات التواصل (4)، ومهارات الذكاء الانفعالي (5)، ومهارات إدارة الضغوط (6). بالإضافة إلى ما يتلقونه من الدعم الاجتماعي وبخاصة من الأسرة. وقد تختلف مستويات الصحة النفسية للعينات التي يتم دراستها باختلاف هذه بعض أو كل هذه العوامل والمتغيرات. ومن هنا تبرز أهمية تقديم خدمات وبرامج في الجامعات تقوي وتعزز من هذه الخصائص والمهارات التي تعزز الصحة النفسية لدى الطلبة، وتوفير مصادر الدعم المناسبة.

وبالنظر إلى النتائج المرتبطة بالتعرف إلى الفرق في مستوى الصحة النفسية التي تعزى للنوع الاجتماعي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور، والذي يعني وجود مستوى صحة نفسية إيجابي أعلى لدى الذكور مما هو عليه لدى الإناث. يظهر أن نتيجة الدراسة الحالية تتفق مع نتائج عدد من الدراسات (8-12)، التي وجدت فروق في مستوى الصحة النفسية لصالح الذكور. وتختلف مع نتائج عدد من الدراسات

1. المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات، الهاشمية وزملاءها (2017).
2. التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الأغواط-الجزائر، بن الصغير وبودلون (2017)
3. Baseline Assessment of Campus Wide General Health Status and Mental Health; Opportunity for Tailored Suicide Prevention and Mental Health Awareness Programming, Hawley et al (2016)
4. مرجع رقم (1).
5. دراسة نفسية مقارنة بين مرتفعي ومنخفضي الصحة النفسية في الذكاء الانفعالي من طلاب جامعة سوهاج، أبراهيم (2009)
6. Differences in Social Support and Loneliness in Adolescents According to Developmental Stages and Gender Public. Mahon (1994)
7. المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية، عبد السلام (200).
8. مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة: دراسة على عينة من طلبة وهران، منصور وبودالي (2017).
9. A Study of Resilience in Relation to Personality, Cognitive Styles and Decision Making Styles of Management Students, Abdel-Khalek & Lester (2016)
10. لتدين وعلاقته بالصحة النفسية والجسمية والسعادة والرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى عينة من طلبة سلطنة عمان، شكري وكريم (2014).
11. مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الكليات الجامعية في مدينة إربد في الأردن، عياصرة وزملاءه (2012).
12. مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الحسين بن طلال في الأردن وعلاقته بمتغيري النوع الاجتماعي ومستوى السنة الدراسية، البدور (2011).

(1، 2)، التي وجدت فروق لصالح الإناث. ودراسة (3-5)، التي لم تجد أي فروق في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير النوع الاجتماعي. كما تختلف مع دراسة لمقارنة لعبد الخالق (6) التي وجدت أن أعلى مستويات الصحة النفسية كانت لدى العينة الأمريكية من كلا الجنسين، والإناث العمانيات. ويمكن تفسير هذا الاختلاف في نتائج الدراسات باختلاف العينة والمقاييس المستخدمة ومنهاج الدراسة والأساليب الإحصائية. إضافة إلى الفروق الثقافية التي تقترح نتائج (7).

ويمكن تفسير نتائج الدراسة الحالية بطرق عدة منها؛ أن استخدام مقاييس تقرير ذاتي للصحة النفسية قد يجعل النتائج أكثر عرضة لتأثير إدراك الفرد المستجيب لبنود المقياس، وبالتالي فإن اختلاف ودقة إدراك الإناث والذكور لبنود أداة القياس، وما يمتلكونه من صحة نفسية قد يكون أثر على النتائج، وقد أشارت العديد من الدراسات التي تناولت الإدراك الذاتي أن الذكور يتمتعون بفهم ذاتي أعلى لأنفسهم من الإناث (8). كما قد تكون استجابة الذكور تأثرت بالرغبة الاجتماعية وانحياز الذاكرة بحيث يستجيب وفقاً لما يرغب أن يكون عليه وليس لما يمتلك أو ما هو عليه فعلياً (9). وغالباً يكون ميل الذكور أعلى لإظهار القوة والعافية. وفي المقابل يمكن أن يؤثر الحيض على أحساس الإناث المرتبط بالصحة النفسية لديهن، لذا قد يكون من المفيد الأخذ بعين الاعتبار هذا المتغير بعين الاعتبار عند إجراء الدراسات (10).

1. المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات، الهاشمية وزملاءها (2017)
2. Baseline Assessment of Campus Wide General Health Status and Mental Health; Opportunity for Tailored Suicide Prevention and Mental Health Awareness Programming, Hawley (2016)
3. التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الأغواط-الجزائر، بن الصغير وبودلون (2017).
4. الصحة النفسية وعلاقتها بأساليب التفكير والنسق القيمي لدى عينة من الشباب الجامعي، خليل (2014).
5. نوعية الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة الخليل، كتلو وعبد الله (2000).
6. أصول الصحة النفسية، عبد الخالق (2015).
7. نفس مرجع 6.
8. Physical activity, its relationship with psychological well being and self perception, and in keeping us all psychologically healthier. McGuirk, (2012)
9. Exploring the Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-Being and Physical Self-Perception in Different Exercise Groups. Edwards et al., 2005
10. Physical activity mediates the association between daily stress and Facebook Addiction Disorder A longitudinal approach among German students. Brailovskaia et al., (2018)

كما يمكن أن يكون ما يمتلكه الذكور وبخاصة في المرحلة الجامعية من خصائص نفسية وشخصية، ومهارات تمكنهم من إدارة ما يواجهون من ضغوطات وصعوبات، أعلى مما تمتلكه الإناث. وهذا ما تقترحه نتائج دراسة (1) والتي أظهرت أن الذكور يتمتعون بمستويات أعلى من التحكم في الدافع وحل المشكلات والشعور بالذات الانفعالي والمرونة والقدرة على احتمال الضغوط والتفاؤل. كما قد يكون الذكور في المجتمعات الأكثر تحفظاً أكثر احتمالاً للحصول على مصادر دعم بديلة عن الأسرة من خلال الأنشطة اللامنهجية، مما يقلل احتمال تأثر صحتهم النفسية سلباً بما يواجهون من ضغوطات وتغيرات خلال المرحلة الجامعية، في حين قد تكون الصحة النفسية لدى الإناث أكثر احتمالية للتأثر السلبي مع مستوى ضغوط أعلى وصعوبات أكثر ومستوى دعم أقل (2، 3).

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة، توصي الباحثة بما يأتي:

1. أن تعمل مراكز خدمات دعم الطلبة كمرکز الإرشاد الطلابي بتقديم برامج وخدمات تسهم في تنمية الخصائص والمهارات التي تسهم في تعزيز الصحة النفسية الإيجابية لدى الطلبة.
2. تضمين مساق لمهارات الحياة وإدارة الضغوط مع مساقات السنة التأسيسية لطلبة المرحلة الجامعية الأولى.
3. الاهتمام بتثقيف الطلبة بأهمية الدعم وتطوير مهارات الحصول على مهارات طلب الدعم التي تساعد على تعزيز الصحة النفسية الإيجابية لديهم.

المقترحات

في ضوء نتائج الدراسة الحالية ومحدداتها يمكن صياغة التوصيات التالية للبحث المستقبلي للحصول على نتائج أكثر عمقاً:

1. تطبيق دراسات تتناول متغيرات شخصية للطلبة ومتغيرات ديمغرافية ومتغيرات ثقافية مختلفة.
 - (1) دراسة نفسية مقارنة بين مرتفعي ومنخفضي الصحة النفسية في الذكاء الانفعالي من طلاب جامعة سوهاج، إبراهيم (2009).
 - (2) بعض المشكلات النفسية والاجتماعية لطلاب وطالبات المدن الجامعية، محمد، (2008).
 - (3) مشكلات التوافق الدراسي لدى طلبة وطالبات الجامعات الحكومية المقيمين بالمجمعات السكنية التابعة للصندوق القومي لرعاية الطلاب، مصطفى، (2008).
2. إجراء دراسات مقارنة لثقافات مختلفة تتناول متغيرات ترتبط بالصحة النفسية لطلبة المرحلة الجامعية لزيادة الفهم للعوامل والمتغيرات التي ترتبط بالصحة النفسية لديهم وتعززها.

3. استخدام معالجات إحصائية تساعد في أفضل المسارات لتعزيز الصحة النفسية الإيجابية لدى الطلبة.
4. تطبيق دراسات تستخدم مقاييس موضوعية لقياس مستويات الصحة النفسية لدة طلبة المرحلة الجامعية.
5. تطبيق دراسات تأخذ بعين الاعتبار ضبط وتحييد أثر المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في دقة النتائج مثل فترة الحيض عند الإناث، والتحيز الاجتماعي.

المراجع

- دراسة نفسية مقارنة بين مرتفعي ومنخفضي الصحة النفسية في الذكاء الانفعالي من طلاب جامعة سوهاج، دراسات نفسية- مصر، 19(2): 359-415، إبراهيم، ماجدة خميس علي (2009).
- التفائل وعلاقته بالصحة النفسية: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الأغواط-الجزائر، دراسات-الجزائر، 53: 1-16، بن الصغير، عائشة، بولود، حسب (2017).
- الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الأغواط: دراسة وبائية ميدانية لبعض الاضطرابات النفسية، دراسات-الجزائر، 40: 162-178، بن أسعد، أحمد، نواصر، فتحية سعيدة (2016).
- مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الحسين بن طلال في الأردن وعلاقته بمتغيري النوع الاجتماعي ومستوى السنة الدراسية، مجلة التربية-جامعة الأزهر، مصر، 145(2): 503-529، البدور، نور طلال (2011).
- التنبؤ بالصعوبات التي تواجه الطلاب القاطنين خارج الحرم الجامعي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. مجلة التربية النوعية، جامعة المنصورة-مصر، 22، 406-430. الحارثي، حمود، وكاظم، علي مهدي، والهاشمي، سالم، والبحراني، مني (2011).
- الصحة النفسية منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة، ط3، دار المغرب ولبنان، المركز العربي الثقافي، حجازي، مصطفى (2006).
- الإنسان المهذور، الدار البيضاء، المركز الثقافي العربي، حجازي، مصطفى (2005).
- الصحة النفسية وعلاقتها بأساليب التفكير والنسق القيمي لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير، جامعة دمشق، كلية التربية، سوريا، خليل، بشرى نبيل (2014).

- التنبؤ بالصحة النفسية من خلال بعض المتغيرات النفسية والتربوية والديموجرافية لدى طلبة الجامعات الأردنية، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، جامعة الملك خالد، السعودية، 21: 17-54، الشريفين، أحمد عبد الله، والشريفين، نضال كمال (2014).
- التدين وعلاقته بالصحة النفسية والجسمية والسعادة والرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى عينة من طلبة سلطنة عمان، مجلة كلية الآداب، جامعة الإسكندرية، مصر، 75: 285-335، شكري، عادل، وكريم، محمد (2014).
- الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية، جامعة بابل العراق، 6(4): 113-140، الشمري، فاضل تركي (2013).
- الصحة النفسية علم النفس الإيجابي، ط1، القاهرة. الطيب، محمد عبد الطاهر، والبهاص، عبد العزيز. (2009).
- المقياس العربي للصحة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، عبد الخالق، أحمد محمد. (2016).
- أصول الصحة النفسية، الإسكندرية، دار الفكر، مصر، عبد الخالق، أحمد (2015).
- مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الكليات الجامعية في مدينة إربد في الأردن، مجلة التربية، جامعة الأزهر، مصر، 149(1): 443-473، عياصرة، محمد نايف محمد، وعربيات أحمد، وبرهان، محمود (2012).
- عبد السلام، علي (2000). المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية، مجلة علم النفس، 6-19.
- نوعية الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة الخليل، المؤتمر الإقليمي الأول: نوعية الحياة والتغيرات المجتمعية-قسم علم النفس-كلية الآداب-جامعة القاهرة-مصر، 119-152، كتلو، كامل حسن محمد، عبد الله، تيسير (2009).
- مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة: دراسة على غينة من طلبة وهران، دراسات-الجزائر، 55: 162-177، منصور، مصطفى، وبودالي، يمينة (2017).
- بعض المشكلات النفسية والاجتماعية لطلاب وطالبات المدن الجامعية، رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، مصر. محمد، أمال عبد المولى (2008).
- مشكلات التوافق الدراسي لدى طلبة وطالبات الجامعات الحكومية المقيمين بالمجمعات السكنية التابعة للصندوق القومي لرعاية الطلاب، مجلة دراسات نفسية-الجمعية السودانية النفسية، 6: 11-47. مصطفى، مهيد محمد المتوكل (2008).

المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير-جامعة نزوى-سلطنة عمان، 1-133، الهاشمية، سعادة بنت عبد بن خلفان، ورضوان، سامر جميل، ونفادي، مُجد أحمد، والزيدي، سعيد (2017).

A Study of Resilience in Relation to Personality, Cognitive Styles and Decision Making Styles of Management Students, *Africa Journal of Business Management*, 4(6): 953-961. Abdel-Khalek, A. & Lester (2016).

Physical activity mediates the association between daily stress and Facebook Addiction Disorder A longitudinal approach among German students. *journal Computers in Human Behavior*. 86: 199-204. Brailovskaia, J., Teismann, T, & Margraf, J. (2018).

The Effects of a Campus Forest-Walking Program on Undergraduate and Graduate Students' Physical and Psychological Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 14, 728; 2-13. Bang K.S. , Insook Lee L., Kim S., Lim C.S., Joh H.K., Bum-Jin Park B.J & Min Kyung Song M.K. (2017).

Individual, interpersonal, and institutional level factors associated with the mental health of college students. *J. Am. Coll. Health*, 60, 185–193. Byrd, D.R.; McKinney, K.J. (2012).

Relationships between physical activity and other health-related behaviors in a representative sample of U.S. college students. *Am. J. Health Educ.* 32, 83–88. Dinger, M.K.; Vesely, S.K. (2001).

Exploring the Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-Being and Physical Self- Perception in Different Exercise Groups. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 27(1): 75-90 Edwards, S.D, Ngcobo, H.S.B, Edwards, D.J & Palavar, K. (2005).

Baseline Assessment of Campus Wide General Health Status and Mental Health; Opportunity for Tailored Suicide Prevention and Mental Health Awareness Programming, *Journal of American College Health*, 64(3): 174-183, Hawley, LD. MacDonald, MG. Wallace, EH. Smith, J. Wummel, B & Wren, PA (2016).

Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *J Adolesc Health*, 46:3–10, Hunt J, Eisenberg D (2010).

Predicting Personality Resiliency by Psychological Well-Being and its Components in Girl Students of Islamic Azad University. *Journal on Educational Psychology*, 8(4): 11-15. Kajbafnezhad & Khaneh, K (2015).

Physical activity, its relationship with psychological well being and self perception, and in keeping us all psychologically healthier. DBS School of Arts, Department of Psychology. McGuirk, E. (2012).

Mahon. N (1994). Differences in Social Support and Loneliness in Adolescents According to Developmental Stages and Gender Public. *Health Nursing*. 11(5).

Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *J. Affect. Disord.*, 148, 1–11. Regehr, C.; Glancy, D.; Pitts, A. (2013).

Psychological Well-Being of Thai Nursing Students Unpublished Master Thesis, *University of California State*. USA. Ratanasiripong, p. & Wang, C (2010).

Major Differences; Variation in Undergraduate and Graduate Student Mental Health and Treatment Utilization across Academic Disciplines. *Journal of College Student Psychotherapy*. 30(1): 23-41, Lipson, SK. Zhou, S. Wagner, B, Beck, K & Eisenberg, D (2016).

Follow-Up Study on Effects of Sense on Well-Being, *Personality and Individual Differences*. 44(6): 1335-1347, Tograri, T & Yamakazi (2008).

Prevalence of Depressive Symptoms among College Students and the Influence of Sport Activity. *Depressive Symptoms and Sport Activity*. 38 (1): 235–239, Uglesie, B., Lasie, D., zuljan-Cvitanovie, M., Bukovie, D., Karelovie, D., Brkljaeie, D.D., Bukovie, N. & Radan, M. (2014).

Examining the Relationship Between Physical activity, Psychological Well- Being, and Stress in A College Population. The University of Tennessee at Chattanooga Chattanooga, TN. Wike, H.K. (2015).