الصحة النفسية وعلاقتها بالوعي الذاتي لدى طلاب الجامعة

د. إيمان جمعة ساسي **د. نعيمة أبو خزام**

كلية التربية جنزور/ جامعة طرابلس

الملخص :

يمثل نجاح الفرد في التغلب على المشكلات التي تعترضه في الحياة وإدراكه لكل جانب من جوانبها دليل على تمكنه من تفسير العلاقات بين جهوده المبذولة والنتائج المترتبة على حلها ، فضلاً على امكانياته في المحافظة على استمرارية هذا السلوك تجاه العقبات والصعوبات التي تواجهه مما يولد لديه القدرة على مواجهة جميع المواقف واكتساب الخبرات العقلية والانفعالية والاجتماعية بصورة واعية ومدركاً لذاته واعياً لوجوده ، وتقدم التنشئة الأسرية اللبنة الأولى في اكتساب كثير من القيم والعادات والتجارب والخبرات الأولى وفي صياغة بعض قواعد السلوكيات التي يجب أن تنتج في ضوء الوعي الذاتي للفرد كما يسهم انتمائه وانتسابه لمختلف المجتمعات وخاصة المجتمع الجامعي والذي يتزامن مع اكتمال نضجه العقلي والفكري مما يمكنه من الحرية الخاصة والتي تتطلب تمتع الفرد بقدر كاف من الصحة النفسية، ويعد الوعي السيكولوجي من ضرورات تمتع الفرد بالصحة النفسية حيث يعمل الفرد على ملاحظة نفسه والإدراك التام لحقيقة مشاعره و التحكم في الاندفاعات والمواجهات والدافعية الذاتية والتعاطف واللياقة الشخصية ، وتعد هذه أهم المهارات الانفعالية والاجتماعية التي تميز الأفراد الأكثر تمتعا بالبصيرة والصحة النفسية. ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لمعرفة مدى تمتع طلاب الجامعة بالصحة النفسية ومدى الوعي الذاتي لديهم ، وكذلك الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية والوعي الذاتي لدى الطالب الجامعي، وقد اعتمدت الباحثتان على المنهج الوصفي الارتباطي مستخدمتين مقياس (مقياس القره غولي2011) (المكون من (25) فقرة لقياس الوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة ، و(مقياس ليوناردر- ديروجيتس ، س .ليمان ، لينوكوفي1992) لقياس الصحة النفسية الذي قام (أبوهين2007) بتعريب المقياس وتقنينه على البيئة الفلسطينية ، حيث ستقوم الباحثتان في هذه الدراسة الحالية بتطبيق هذه المقاييس على عينة قوامها (80) ما بين طالب وطالبة من جامعة طرابلس سيتم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة معتمدة على مجموعة من الأساليب الإحصائية المتمثلة في التكرارات والمتوسط الحسابي كما

ستقوم الباحثتان بحساب معامل الفروق بين مجموعتين اختبار"T" تبعا لمتغير الجنس في مستوى الصحة النفسية والوعي الذاتي ثم تعمل على إيجاد معامل الارتباط بيرسون بين الصحة النفسية والوعي الذاتي.

مقدمـــــــــــة :

يتجه طلاب الجامعات في الآونة الأخيرة إلى محاولة تطـــوير أبنيتهم المعرفية والرفع من مستوى ثقافتهم لاكتشاف ذواتهم ومعرفة قدراتهم وطاقاتهم الكامنة في سبيل تحقيق الصحة النفسية وتخطي الصعاب في المجال الجامعي خاصة والحياتي بشكل عام ، ويعد طلاب الجامعة عصب المجتمع النابض الذي إن نجح سينجح المجتمع كافة حيث يلقى على كاهله الكثير من المهام والأعباء التي من شأنها أن تجعل منهم عرضة للضغوط أو الاحتراق النفسي وهذا ما يتطلب بالضرورة وجود تنظيم ذاتي لاكتشاف الفجوات الذاتية وتنظيم وتوجيه التفكير لما يحقق السواء النفسي والصحة النفسية ، ويشير (عبد الخالق 2003) إلى أن الوعي الذاتي ظاهرة متعددة الأبعاد تتضمن مختلف التفكير في الماضي وربطه وتعديله بالمستقبل والتركيز على العواطف والأفكار والسمات الشخصية والتفضيلات والاندفاعات والمواقف والإدراك والأحاسيس، كما أن الوعي الذاتي يساعد الفرد في التحكم في الاندفاعات والدافعية الذاتية واللياقة النفسية، ويمثل أحد أهم المهارات الانفعالية والاجتماعية المميزة للفرد الأكثر نجاحاً في الحياة الاجتماعية (1)، إن نجاح الناس في التغلب على المشكلات التي تعترضهم في الحياة وإدراكهم لكل جانب من جوانبها هو دليل على تمكنهم من تفسير العلاقات بين جهودهم المبذولة والنتائج المترتبة على حلها فضلاً عن إمكانيتهم في المحافظة على استمرارية هذا السلوك تجاه العقبات والصعوبات التي تواجههم مما يولد لديهم القدرة على مواجهة جميع المواقف واكتساب الخبرات العقلية والانفعالية والاجتماعية بصورة واعية فالإنسان يجب أن يكون مدركاً لذاته واعياً لوجوده ذلك الوعي الذي يتخلل كل جوانب حياته والتي ينشأ أساسا من التربية التي يتلقاها الفرد في الأسرة والمجتمع وهي بدورها تساهم في اكتساب كثير من القيم والعادات والتجارب والخبرات الأولى وصياغة بعض قواعد السلوكيات التي تمكن الفرد من معايشة ما يتعرض له من مشكلات وصعوبات وامتلاك الحنكة في حياتهم الانفعالية ويمتلكون مهارة الخروج من المزاج السيء لكونه شخصية استقلالية واثقة من إمكاناتها ومتمتعة بالصحة النفسية.

مشكلة الدراسة:

يتعرض الفرد خلال مراحل حياته للعديد من المواقف والمشكلات التي تختلف في حدتها وشدتها ومصادرها وهو ما يؤثر على صحته النفسية واتزانه الانفعالي ، وبالتالي تختلف طرق حلها ومواجهتها وفقا لقدرة الفرد على تفسير ما حوله وما يمر به ودرجة وعيه الذاتي والتي تمكنه من اجتياز الصعوبات والضغوطات النفسية ، وهذا ما توصلت إليه دراسة (الحلبي 2008) عن علاقة شعور الفرد بالراحة النفسية ومدى إشباعه لدوافعه الأولية والثانوية ووعيه بذاته ، فيتسم الفرد الواعي بذاته وبحياته الانفعالية بقدرة على التمتع بشخصية استقلالية والثقة من قدراته والتمتع بصحة نفسية جيدة تمكنه من تغيير مزاجه السيء إلى مزاج جيد[2] ، كما أشار (عبد الوهاب 2006) أن الطلاب ممن لديهم وعي ذاتي ضعيف يعانون الإرباك في فهم الذات وضعف الثقة بالنفس وعدم القدرة على أداء دوره الاجتماعي سواء داخل الأسرة أم الجامعة ، وأن الوعي الذاتي هو أحد مكونات الذكاء بشكل عام ولهذا يمكن الاستدلال عليه بقدرات الأفراد وكيفية استخدامها على نحو أفضل[3] ، وقد لاحظت الباحثتان من خلال عملهما عضوتي تدريس بالجامعة أن طلابهما يتفاوتون في وعيهم وفهمهم لذواتهم كما يتفاوت مستوى الصحة النفسية والتي يمتلكها من لديه القدرة على إبراز طاقاته التلقائية حيث يعبر عنها شعوريا بالتأمل والتفكير والموهبة في تحدي الذات والتواصل الاجتماعي مع الآخرين والقدرة على مواجهة المواقف المحيطة به وحل المشكلات التي تعيق وعي الفرد بذاته ومحيطه ، كما يكون قادرا على اختيار الأساليب المناسبة واستعمال أنماط معرفية وسلوكية متعددة تمكنه من استبصار حالة الصراع التي قد تحدث سواء بين حاجات ومطالب ذاتية أم بين المعايير الاجتماعية و الأخلاقية ودوافعه وصراع الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها بحيث تحدث الصراعات في نطاق شعوري ويكون الفرد واعيا بها ومن السهل اكتشافها والاستدلال عليها من السلوك الظاهري ، وأن طلاب الجامعة ممن يفتقرون للصحة النفسية يتأثرون بالأوضاع الراهنة التي تمر بها بلادنا من حروب وتناطحات مسلحة بين المجموعات المسلحة وحالات الانفلات الأمني بين الحين و الآخر.

ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة للإجابة عن التساؤل الرئيس المتمثل في:

ما مدى تحقيق الصحة النفسية لدى الطـــــلاب الواعين لذواتهم ولحياتهم الانفعالية ؟

تساؤلات الدراسة :

1-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية وفقا لمتغيري النوع والفصل الدراسي؟

2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الذاتي وفقا لمتغيري النوع والفصل الدراسي؟

3- هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية والوعي الذاتي لدى طلاب الجامعة؟

أهداف الدراسة :

1- معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الصحة النفسية وفقا لمتغيري النوع والفصل الدراسي.

2- معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الوعي الذاتي وفقا لمتغيري النوع والفصل الدراسي.

3- تحديد العلاقة ذات الدلالة الإحصائية بين الصحة النفسية والوعي الذاتي لدى طلاب الجامعة

أهمية الدراســـة:

1- تنبع أهمية الدراسة الحالية من كونها جزءا من الحاجة القائمة إلى دراسات متخصصة تتناول الصحة النفسية والوعي الذاتي كأحد المكونات الأساسية في الشخصية الإيجابية لدى الطلاب في المرحلة الجامعية.

2- تبرز أهمية هذه الدراسة من خلال اهتمامها بفئة مهمة من المجتمع وهي فئة الطلاب في المرحلة العمرية الانتقالية (نهاية المراهقة وبداية مرحلة الرشد) فضلا عن المكانة المهمة التي يحتلها الطالب في البيئة التعليمية والتربوية باعتباره محورها ومرتكزها.

3-تقدم الدراسة الحالية إضافة علمية إلى المكتبة العربية حول الصحة النفسية و الوعي الذاتي والعلاقة بينهما كونها من العوامل المهمة في تحقيق التوازن في شخصية الفرد سواء في نطاق بيئته التعليمية أم أسرته أم مجتمعه ، كما يمكن للباحثين الاستفادة منها لإجراء المزيد من البحوث والدراسات حول متغيرات الدراسة .

4- يمكن أن تسهم توصيات هذه الدراسة من خلال دراسات متعمقة تجريبية حول الصحة النفسية والوعي الذاتي للطالب الجامعي وتحقق لهم مستوى جيد من الصحة النفسية و الوعي الذاتي، مما سيساعدهم على أداء مشوارهم التعليمي على أكمل وجه وأحسن صورة.

المصطلحات المستخدمة في الدراسة :

الصحة النفسية : هي حالة عقلية انفعالية إيجابية مستقرة نسبيا تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة وتوازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه في مجتمع، ووقت ومرحلة نمو معينة وتمتعه بالعافية النفسية والفاعلية الاجتماعية[4].

الوعي الذاتي: هو قدرة الفرد على توجيه الانتباه إما نحو ذاته أو خارجها(البيئة المحيطة به) وما ينتج عنها من تقويم آني للفرد [5].

طلاب الجامعة: تتمثل فئة طلاب الجامعة المعنيين بهذه الدراسة ، الطلاب المقيدين بالفصول الدراسية(من الفصل الأول وحتى الفصل الثامن أو الاستثنائي الأخير) للعام الجامعي (2021-2022) في الكليات المحددة في جامعة طرابلس قاطع "ب"وهي (كلية الآداب-كلية اللغات –كلية الاقتصاد-كلية التربية البدنية) (إجرائي).

حدود الدراسة :

الحد الزمنـــــــــي: أجريت الدراسة في إطار زمني تحدد بالفصل الدراسي (ربيع 2022) حيث بدأت الدراسة (2022/5/18) وانتهت في (2022/5/20).

الحد البشري: يشمل الطلاب المقيدين بالفصول الدراسية(من الفصل الأول وحتى الفصل الثامن أو الاستثنائي الأخير) للعام الجامعي (2021-2022).

الحد المكاني: تحدد بكليات محددة في جامعة طرابلس قاطع "ب"وهي (كلية الآداب-كلية اللغات –كلية الاقتصاد-كلية التربية البدنية).

الإطار النظـــــــــري:

أولاـ الصحة النفســـــية :

تؤكّـــد مُعظم الأبحاث والدّراسات في مجال الصحة النفسية بأنها دراسة للتوافق المعتمد التكيف بوصفه مفهوما بيولوجيا ، حيث يشير التوافق في علم النفس إلى حالة الانسجام والتلاؤم بين الفرد ونفسه وبين الفرد وبيئته فالتوافق إما داخلي نفسي وإما خارجي اجتماعي وهو علامة من علامات الصحة النفسية [6] ،ويتخذ مفهوم الصحة النفسية في الدراسة الحالية الوجهة الإيجابية حيث يؤكد على المظاهر الإيجابية المتمثلة في التوافق النفسي والنضج والثبات الانفعالي والرضا عن الذات وتحقيقها والخلو النسبي من الأعراض المرضية فيمكنه من إطلاق طاقاته وإمكانياته وقدراته على التأثير والتأثر بالاستجابات السلوكية المختلفة في مجال الحياة و في حدود الخصائص التي تتميز بها الطبيعة الإنسانية في إطار قيم ومعايير المجتمع الذي يعيش فيه الفرد والتي توجه سلوكه وتحدد علاقاته مع الآخرين وتحقق له التوافق والكفاية والسعادة والارتياح.

مظاهر الصحة النفسية : تعد الصحة النفسية مفهوما افتراضيا لا يمكن الاستدلال على وجوده إلا من خلال بعض الأنماط السلوكية التي تصدر عن الفرد التي تحدد مظاهر الحالة النفسية ومعرفة درجاتها ومدى التمتع بها ومن أبرز مظاهر الصحة النفسية:

التكامل النفسي : ينتظم الأداء الوظيفي لجوانب الشخصية وطاقاتها الجسمية العقلية والمعرفية والمزاجية والانفعالية والاجتماعية في تناسق وتآزر ككل متكامل واتجاه موحد ويحقق هذا التوازن بين القوى النفسية للفرد الإنسجام لدى الفرد والسعي بكل طاقاته لإشباع دوافعه البيولوجية والاجتماعية وتحقيق أهدافه وحاجاته المختلفة دون الشعور بالتضارب أو التناقض أو النقص أو الحرمان [7].

التوافق النفسي: يتضمن التوافق النفسي اتزان الفرد مع نفسه أو تناغمه مع ذاته بمعنى مقدرته على مواجهة وحسم ما ينشأ داخله من صراعات ويتعرض له من إحباطات ومدى تحرره من التوتر والقلق الناجم عنها ونجاحه في التوفيق بين دوافعه المختلفة ، ثم انسجام الفرد مع ظروف بيئته المادية والاجتماعية وما تحتويه من أشخاص وعلاقات وعناصر ويعتبر التوافق أساس الصحة النفسية ومحورها فهي عملية دينامية ومستمرة استمرار الحياة وتغيراتها ومتطلباتها واحتياجاتها[8].

الاتزان الانفعالي: ويشير الاتزان الانفعالي إلى الحالة الشعورية السوية التي يبدي فيها الفرد استجابة انفعالية مناسبة لطبيعة الموقف أو المثير الذي يستدعي هذه الانفعالات سواء من حيث نوعية الاستجابة أم شدتها أم ثباتها بالنسبة للمواقف الواحدة والمثيرات المتشابهة ومن مظاهر الاتزان الانفعالي الاعتماد على النفس والثقة بها[9] .

ضبط النفس والتحكم في الذات :يرتبط الاتزان الانفعالي بمدى الملائمة والتوافق بين كل من الاستجابة الانفعالية التي تصدر عن الفرد والمنبهات أو المثيرات التي يتعرض لها، وهو ما يتطلب القدرة على الضبط والتحكم في الذات وقمع الاندفاعات والرغبات والتحكم في المشاعر والانفعالات والتصرفات وكبح جماح الأهواء والنزعات بالإرادة الذاتية [10].

رضا الفرد عن ذاته وتقبلها وتحقيقها: يشتمل فهم الفرد لذاته وتقديرها وتقبلها وتقييمها تقييما موضوعيا ، فيدرك مواطن القوة والضعف ويتقبلها وتعكس قدرته على فهم نفسه بشكل موضوعي وواقعي مدى تقديره لمبدأ الفروق الفردية وتكوين مفهوم موضوعي عن ذاته وهويته مما يمكنه من تحقيق الذات من خلال معرفته لذاته ورضاه عنها واستسلامه لسلبياتها والعمل بشكل إيجابي على تنمية ما تتمتع به هذه الذات من استعدادات وطاقات وعليه تحسين واستثمار ما لديها من إمكانات وقدرات إلى أقصى

ما يمكن بلوغه من فوائد لذاته ولمجتمعه ، وكل ذلك يؤدي إلى شعوره بالنجاح والإنجاز ويزيد من إحساسه بالكفاءة والثقة في النفس ويجنبه مشاعر الإحباط والفشل والشعور بالنقص[11] .

ايجابية الفرد وتحمل مسؤولية سلوكياته : تشير إيجابية الفرد وقدرته على المواجهة الفعالة للمواقف والمشكلات التي تعترضه، ومحاولاته لإيجاد الحلول المناسبة لها ومدى صلابته في التصدي للعقبات التي تحول دون بلوغ غاياته وأهدافه وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية والاجتماعية لقراراته وأفعاله وتصرفاته إلى مدى نضجه الانفعالي والاجتماعي والاعتماد على نفسه في تصريف أمور حياته ومن تم تكتمل صورة هذا المظهر من مظاهر الصحة النفسية [12].

الشعور الإيجابي بالسعادة مع النفس والآخرين: غالبا ما يشعر الفرد المتمتع بالصحة النفسية السليمة بالطمأنينة والسعادة والفرح والراحة النفسية والسكينة والتسامح إزاء الذات والآخرين كما يبدي شعورا بالأمل والتفاؤل مما يؤثر بشكل إيجابي وفعال على معنوياته ويعطيه قدرا كبيرا من الدافعية لبذل الجهد والنشاط عموما وإشباع حاجاته النفسية الأساسية والإقبال على الحياة وإدراك قيمتها وتقديرها حيث يرى أن فيها ما يجب الكفاح لأجله وعليه تعد مقدرة الفرد على بناء الروابط الأسرية المتينة وعلى الإسهام بدور إيجابي في المناسبات الاجتماعية وعلى إقامة وتكوين علاقات إنسانية وصداقات ناجحة مع الآخرين والاندماج مع الآخرين في محيط السكن والدراسة والعمل والتي تشبع حاجاته إلى الانتماء وتقدير الآخرين لذلك فاستمتاعه بهذه العلاقات يعد سندا وجدانيا هاما ومقوما أساسيا من مقومات الصحة النفسية [13] .

نجاح الفرد في عمله والرضا عنه : إن إقبال الفرد على العمل وتركيز انتباهه أثناءه وبذل الجهد والإنتاجية العالية، والنزوع إلى الاستقرار في العمل وحسن استخدام الآلات والأدوات، ونجاحه في إقامة علاقات طيبة مع زملائه ورؤسائه، دلائل على مدى نجاح الفرد في مهنته ورضاه عنها مما يشعره بإشباعه لحاجاته المادية والنفسية والاجتماعية كما يعد من أهم مقومات التوافق المهني والذي يعبر عن سلامة صحته النفسية[14].

تبني إطار قيمي إنساني: يحظى الفرد المتمتع بالصحة النفسية في تصرفاته وعلاقاته ومعالجته القضايا والمشكلات إلى إطار مرجعي إنساني من المعتقدات والقيم و الاتجاهات ثابت ومستقر نسبيا ، ويعد هذا المكون القيمي المحرك الأساسي لتصرفاته دون إكراه أو جبر؛ لأنه يمكن الفرد من الموازنة بين أهدافه الشخصية والمعايير والالتزامات الاجتماعية والنظر إلى مصالح الآخرين مثلما ينظر إلى نفسه ومصالحه بعمق واعتبار

وهو يلتزم بالقيم الدينية والأخلاقية الواجبة في تعاملاته وعلاقاته المتبادلة مع الأخرين ويراعي مشاعرهم ويحترم حقوقهم ويضحي من أجلهم ويتجنب ما يؤذيهم [15].

الخلو من الأعراض المرضية : يعد السلوك العادي بالشكل الذي يتقبله المجتمع ويتفق مع المعايير الاجتماعية من أبرز مظاهر الصحة النفسية إذ أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية ينبغي أن يكون خاليا نسبيا من الأنماط والأساليب السلوكية الشاذة والأعراض المميزة لأشكال الاضطرابات النفسية والعقلية التي تعوق الفرد عن المشاركة بشكل فعال في الحياة الاجتماعية وتحد من تفاعله الاجتماعي [16].

وترى الباحثة في الدراسة الحالية أن شعور الفرد بالسيطرة الانفعالية في مواجهة مشكلات الحياة اليومية والمواقف المحبطة والظروف الضاغطة وفي إدارة الأزمات يتحتم عليه حلها والتغلب عليها وهو في مثل هذه المواقف يستمد قدرته على ضبط ذاته والتحكم في سلوكه من تقديره للأمور تقديرا قائما على موازنة النتائج وفحصها فكلما زادت القدرة على ضبط الذات كلما قلت الحاجة إلى الضبط الخارجي عن الذات.

ثانيا ــ الوعي الذاتـــــي :

يعد الوعي الذاتي من القدرات التي يتميز بها الفرد عن غيره من الأفراد [17] ، وقد تنوعت توجهات علماء النفس والتربية لمفهوم الوعي الذاتي واتجاهاته فمنهم من يراها من منظور فردي عبر الإحساس بالذات والوعي بمشاعرها ، ومنهم من يراها في الجماعة والهوية الفردية والجماعية ، ويشير (الشمري 2000) إلى أبرز مؤسسي الاتجاه الوظيفي حيث اقترح "وليم جيمس " نموذجا لتقييم الذات على أساس مكوناتها وعملياتها التكوينية وميز بين الجزء الخاص الذي يتضمن إدراك الفرد للعمليات الذاتية ، والجزء العام الذي يتمثل في إدراك الفرد الناجم عن تلقي لتقويمات الآخرين له ـ كما ميز "جيمس" بين الذات المدركة(أنا)وهي تعني التفكير والإدراك و الشعور نحو الذات ونحو العالم والذات (المدركة لي) فتمثل الأفكار والمشاعر والتقويمات التي تكون في الذات الأولى المدركة عن ذاتها وهو ما يعرف مفهوم الذات والوعي الذاتي أما "كولي 1902" فقد اهتم بدراسة الذات التي لا يمكن التعرف عليها إلا من خلال ادراكها أو الوعي بها حيث طرح مفهوم المرآة التي تشير رؤية الفرد لذاته بالطريقة التي يراه بها الآخرون وحدد كولي ثلاثة أنواع من الشعور متمثلة في الشعور الذاتي والذي يقوم على فكرة الفرد عن ذات ، و الشعور الاجتماعي ويقوم على فكرة الآخرين عن الفرد ، و الشعور العام والشعور الاجتماعي الذي يضم أعضاء الجماعة [18] ، ويرى (تيرنر وزملائه 1985) أن الوعي حالة يدرك فيها الفرد ذاته و أنه منفرد وعضو

في جماعة ، وأن كلا الإدراكين يعد ممثلاً للآخر؛ إذ أنه تعبير أساسي وصادق عن الذات ، كذلك أكد(برنتاو1971) على أن الوعي نشاط ذاتي تفردي في تلك اللحظة ويتم عبر التفكير والإدراك و الشعور نحو الذات ونحو العالم الواقعي الذي يتعايش معه[19] ، وتؤكد الباحثتان أن الوعي الذاتي لا يمكن ظهوره في غياب تقدير الذات مقابل الأهداف العقلانية المناسبة وأن الفرد عندما يكون على درجة عالية من اليقظة لما يفكر فيه وفي حالة واعية يدرك فيها ذاته يتولد لديه استبصار لسلوكه ويعيد تأويل إحساسه بقدراته في حل المشكلات وصياغتها في إعادة تغيير المواقف بحيث يكون لدى الفرد القدرة على رؤية ذلك بواسطة أفعاله وتصرفاته والتزامه بمعايير مجتمعه وقيمه فيكون رقيباً لذاته وبيئته باستمرار وفقا لمحكات ذاتية وموضوعية. وفي هذا السياق يوضح (سعيد 2008) أن الوعي الذاتي الانفعالي والتعاطف والمرونة والتفاؤل والسعادة والقدرة على حل المشكلات والكفاية الذاتية والقدرة على إقامة العلاقات الشخصية وضبط الاندفاع وتحمل التوتر تعد من أهم الكفايات التي يتميز بها الأشخاص الأكثر فاعلية ونجاحاً في الحياة ، كما أكد (باندورا 1977) على ضرورة الربط بين الوعي الذاتي الانفعالي والفاعلية الذاتية حيث أنهما تساعدان الفرد على تأدية السلوك المناسب فالأفراد الذين لديهم مستوى عال من الوعي الذاتي والفاعلية الذاتية يستجيبون على نحو أفضل من غيرهم في بعض المواقف التي يوجهونها[20].

أنواع الوعي الذاتـــي : يعبر الوعي الذاتي عن معرفة الفرد ما يتضمن حياته من أحداث أو أمور تتخذ صورا ومستويات متنوعة وهي تدل على الوعي بما يدور حول الفرد وإدراك ما في داخله من مشاعر وبماضيه وحاضره فهذا يطلق على الذاكرة أو الوعي بالعلاقات وهو ما يعرف بالذكاء أو التخيل ،ويمثل الوعي بصفة عامة مرحلة موضوعية تشمل الوعي بالأشياء والموضوعات والأحداث التي تقع خارج الذات وداخلها فضلاً عما تحتويه من أشياء وأفكار جديدة ، أما الوعي الذاتي بصفة خاصة فيندرج ضمن المتغيرات النفسية الداخلية وما يرتبط به من أحداث ومثيرات تنعكس بدرجة مرتفعة أو منخفضة على أبنية الفرد العقلية والفكرية ، ويتضمن ذلك نوعين وظيفيين متحدين معاً في الوقت نفسه أحدهما خارجي قائم على الإحساس والثاني داخلي قائم على

الذاكرة [21] ، وأشار(الشيخ 1996) إلى ما أكد عليه "باس1980" بأن هناك نوعان من الوعي الذاتي هما ، الوعي الذاتي الخاص الذي يقصد به الحالة العابرة من الانتباه إلى الجوانب الداخلية والخارجية والتي تتكون منها الذات الخاصة ، وهذا يعني تركيز

الشعور والانتباه على الجوانب الداخلية وغير المشتركة بينما يقصد بالوعي الذاتي العام أو الخارجي البيئي تركيز الانتباه نحو الذات بوصفها موضوع اجتماعي أو الانتباه المرتكز على الآخرين في المواقف الاجتماعية التي تتطلب تأملات وانفعالات يتم اختبارها في بعض المواقف الاجتماعية ، وتتفق الباحثة في الدراسة الحالية مع وجهة نظر (الشيخ1996) الذي يعتبر الوعي الخاص بالفرد معبر عن إدراك الفرد لكل المثيرات الداخلية والخارجية وأنه يتضمن إدراك الأحداث الخارجية والإحساس الداخلي و الذات والوعي بالأفكار حول الخبرات المختلفة، كما ميز(الشيخ 1996)بين نوعين من الوعي وهما ، الوعي التوجيهي الذي يسبق الاستجابة و الانتباه إلى الموقف المثير حيث يصحح الاستجابات ويجعلها ملائمة للتعامل مع المواقف ويحقق وعي وظيفي يتم إشباعه من خلال العمليات العقلية ويكون مرتبط بالوجهة الأدائية للسلوك أما الوعي الوجداني فيبرز في مصاحبات وجدانية للاستجابة مثلا الوعي بمعدل الفرح الذي يعقب استجابة مخيبة أو محبطة وهو ما يكون مرتبطاً بكيفية أداء الاستجابة [22].

النظريات المفسرة لموضوع الدراسة :

أولا ــ الصحة النفسية : يرى أنصار مدرسة التحليل النفسي أن الصحة النفسية ضمن الكفاءة النفسية التي يسعى الفرد لتحقيقها ، فقد أكد "فرويد" أن الفرد المفتقر للصحة النفسية يعاني من نقص في الإنجاز و الكفاءة فيكون منهك ومستنزف من الكبت والإسقاط والأحكام المسبقة إلى درجة تقل معها فرصته في الحياة الفعالة ، وبناء على ذلك يكون الفرد وسيط بين الصحة النفسية و الاضطراب والمرض النفسي[23] أما الصحة النفسية لدى السلوكيين فهي اكتساب الفرد لعادات مناسبة للبيئة التي يعيش فيها الفرد ويتقبلها أفراد المجتمع ويستحسنوا إكسابها لأبنائهم؛ لأنها تساعد الفرد على أن يحيا حياة فعالة ناجحة مع الآخرين من خلال مواجهة مختلف المواقف، وفي هذه الحالة يتمتع الفرد بصحة نفسية عالية وإن فشل في اكتساب هذه العادات أو اكتسب عادات لا تتناسب مع لا يستحسنها أفراد المجتمع وبذلك صحة نفسية سيئة أو مضطرب انفعاليا ، وبهذا فإن المحك المستخدم هنا للحكم على صحة الفرد وهو محك اجتماعي؛ لأن النظرية السلوكية تعتبر البيئة من أهم العوامل التي تعمل على تكوين الشخصية [24].

ثانيا: نظرية "باس " الوعي الذاتي : قام (أرنولد باس) بصياغة نظرية الشعور بالذات الخاصة حيث نظر إلى الذات من محورين الذات الحسية مقابل الذات المعرفية و الذات الخاصة مقابل الذات العامة وقد أشار(باس) إلى مدى أهمية التمييز بين الذات الحسية المبكرة و البسيطة ، والذات المعرفية ، وميز بين الجوانب الخاصة والعامة للذات فالذي

يحدث للفرد ليس أكثر أهمية من الذي يحدث للآخرين ، إذ أكد على أهمية الخلفية العلمية للاستدلال على الذات أكثر من التخمينات الشخصية والأفكار، فالفرد يكون على وعي ومعرفة تامة بالتغيرات التي تكون داخل حدود الجسم وخارجه ، بحيث يميز بين الجزء الفعال من الفرد والجزء الآخر غير الفعال وعرف(باس)الذات المعرفية بأنها متطورة ومتقدمة، كما يمكن الاستدلال على الذات الحسية عبر المرآة، كما أشار(باس) إلى ثلاثة أنواع من السلوك يدل عليها وتشمل تقدير الذات ، والتخفي والذي يستطيع من خلاله التمييز بين ما هو باطني وما هو ظاهر والنوع الأخير هو الاستدلال على الذات من خلال اكتشاف نظرة الآخرين المختلفة للعالم المحيط بهم ، فضلا على أن المنظور الذي يمتلكه الفرد هو أحد الأشياء التي تجعله متفردا في إحساسه بذاته. [25] .

الدراسات السابقة:

1ـ دراســــــــــــة : الزبيدي والهزاع (1997م) [26] هدفت هذه الدراسة إلى قياس الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة والتعرف إلى الفروق بين الإناث والذكور وقد اقتصرت الدراسة على طلبة الجامعة، حيث بلغ مجموع العينة (103) ما بين طالب وطالبة منهم (53) طالبة و(50) طالبا ، وقد توصلت الدراسة إلى نتائج مفادها معاناة الطلبة من بعض المشكلات الوجدانية التي دفعتهم إلى الابتعاد عن تحقيق بعض الحاجات وإلى صعوبة اتخاذ قرارات مستقبلية مما جعل حياتهم حافلة بالروتين وضغوط الحياة اليومية لذلك قصورهم عن تحقيق الأهداف الواقعية الممكنة يعد علامة من علامات اضطراب الصحة النفسية ،وفيما يخص الهدف الثاني فتبين أنه لا توجد هناك فروق دالة بين الذكور والإناث في مقياس الصحة النفسية ، وقد تشير هذه النتيجة إلى أن كلا الجنسين يعيش في ظروف متقاربة من حيث جو الكلية والظروف اليومية بكل تفاصيلها.

2ـ دراســــــــــــة : الوشلي : (2003م)[27] هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها وقوة تحمل الشخصية ،ولتحقيق الهدف من الدراسة تم بناء مقياس للضغوط النفسية ، ومقياس لقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ، فيما يخص الصحة النفسية قام الباحث بتطبيق مقياس الصحة النفسية (القريطي) ومقياس قوة تحمل الشخصية لكوباسا ، وقد توصلت الدراسة إلى نتائج مفادها أن النسبة الكبيرة من طلبة وطالبات جامعة صنعاء تقع في منطقة السلامة والصحة النفسية ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في معظم أبعاد الصحة النفسية والدرجة الكلية لها ، وهذه الفروق

لصالح الذكور، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في معظم أبعاد الصحة النفسية والدرجة الكلية لها ، وهذه الفروق لصالح الذكور ،عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة وطالبات الكلية العلمية و طلبة وطالبات الكلية الأدبية في معظم أبعاد الصحة النفسية والدرجة الكلية له.

3ـ دراســــــــــــــة : عسيري (2004م) [28] : هدفت الدراسة للكشف عن علاقة تشكل هوية الأنا وعلاقته بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لطلاب المرحلة الثانوية، وقد تكونت عينة الدراسة من(146) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف وأظهرت نتائج الدراسة أنه يوجد علاقة ارتباطية بين تحقيق الهوية الاجتماعية وأبعاد التوافق النفسي والاجتماعي..

4- دراســــــــــــــة : القره غولي، العبيدي (2013م) [29]: هدفت الدراسة إلى قياس فعالية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين في المرحلة الثانوية، وقد تكونت العينة من (34) طالبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين (13) تجريبية، (13) ضابطة، وتم تطبيق مقياس الوعي الذاتي غولي (2010) وخلصت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياس الوعي الذات، كما بينت الدراسة اختلاف أفراد العينة في تركيز انتباههم على الأفكار والمشاعر لصالح المجموعة التجريبية.

التعليق على الدراسات السابقة :

1- **من حيث الهدف :** هدفت دراسة كل من (الزبيدي والهزاع 1997) ودراسة (الشولي 2003) ودراسة (عسيري2004) إلى الكشف عن مستوى الصحة النفسية أو الوعي الذاتي وعلاقتها ببعض المتغيرات وهذا ما اتفقت فيه هذه الدراسات مع الدراسة الحالية ، أما دراسة(القره غولي و العبيدي 2013) فقد هدفت إلى قياس مدى فعالية برنامج إرشادي للوعي الذاتي.

2-**من حيث المنهج** : اتبعت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي وهو ما اتفقت فيه مع دراسة كل من (الزبيدي والهزاع1997) ودراسة (الشولي 2003) و(عسيري 2004)، بينما اتبع (القره غولي و العبيدي 2013) المنهج التجريبي .

3-**من حيث العينة :** أُجريت الدراسات على عينات مختلفة حيث كانت عينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية في دراسة (عسيري2004)،و(القره غولي والعبيدي 2013)، في حين كانت متفقة مع الدراسة الحالية ومطبقة على طلاب الجامعة في دراسة كل من (الزبيدي والهزاع1997) ودراسة(الوشلي 2003) .

4-من حيث الأدوات: اعتمد (الوشلي 2003) على مقياس لقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ، فيما يخص الصحة النفسية قام الباحث بتطبيق مقياس الصحة النفسية (القريطي) (مقياس قوة تحمل الشخصية لكوباسا)، بينما اعتمدت دراسة(الزبيدي والهزاع 1997) على مقياس الصحة النفسية الذي أعده كل من(ليونارد،ديروجيتس و س .ليمان ، لينوكوفي) ثم قام (أبوهين2007) بتعريب المقياس وتقنينه على البيئة الفلسطينية (1992) ، وهو المقياس الذي اعتمدت عليه الباحثة في الدراسة الحالية .

الاجراءات المنهجية للدراسة :

منهج الدراسة : اعتمدت الباحثة في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يعتمد على الوصف والمقارنة وتحديد العلاقة بين المتغيرات المستقلة والتابعة بهدف تفسير ما هو كائن و إلقاء الضوء على مشكلة الدراسة والفهم الوثيق لمتغيراتها وظروفها وذلك بجمع الظروف والعوامل المحيطة بمشكلة الدراسة.

-متغيرات الدراسة :

- **المتغير المستقل :** الصحة النفسية
- **المتغيرات التابعة :** الوعي الذاتي
- **مجتمع الدراسة :** تألف مجتمع الدراسة من الطلاب والطالبات المقيدين بالفصول الدراسية (الفصل الأول وحتى الفصل الثامن) في جامعة طرابلس قاطع (ب) بمنطقة عين زارة والبالغ عددهم (7523) ما بين طالب وطالبة للعام الجامعي (2022-2021).
- **عينة الدراسة :** اشتملت عينة الدراسة على عينيتين هما :

1- **العينة الاستطلاعية** : تم اختيار عينة استطلاعية من خارج العينة الكلية الفعلية للدراسة تضمنت(20) منهم (10) طلاب و(10) طالبات تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من كلية اللغات ، وكلية الاقتصاد ، وكلية التربية البدنية بجامعة طرابلس ، وذلك لغرض التأكد من صلاحية أدوات الدراسة كأدوات لجمع البيانات ولملائمتها للعينة المستهدفة بالدراسة وذلك من خلال تحديد الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة في الدراسة باستخراج معاملات الصدق والثبات لهذه المقاييس .

2-**عينة الدراسة الكلية** : تضمنت العينة الكلية الفعلية للدراسة على (100) ما بين طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية منهم (48) طالبة من كلية اللغات وكلية الآداب (قسم علم النفس –قسم الخدمة الاجتماعية ، و(52) طالبا من كلية الاقتصاد وكلية التربية البدنية بجامعة طرابلس قاطع (ب).

أدوات الدراسة :

أولا : مقياس الصحة النفسية : اعتمدت الباحثة على مقياس الصحة النفسية الذي أعده كل من(ليونارد،ديروجيتس و س .ليمان ، لينوكوفي) لقياس الصحة النفسية وكانت فقراته (90) فقرة ، ثم قام (أبوهين2007) بتعريب المقياس وتقنينه على البيئة الفلسطينية (1992) بحيث أصبح عدد فقراته(72)فقرة وقام بحساب خصائصه السيكومترية، بعد ذلك قام باستخدامه (عبد الله عبدالله 2008م) [30] في البيئة الجزائرية ولقد صيغت عبارات المقياس بصورة سالبة ويتم تصحيحه في اتجاه درجة الصحة النفسية أي الدرجات العالية تدل على عدم السلامة وعدم الصحة النفسية، والدرجات المنخفضة تدل على وجود الصحة النفسية وسلامة الفرد نفسيا ، ويتم الإجابة عن المقياس ضمن خمسة بدائل ، إلا أن الدراسة الحالية أجرت تعديل على بدائل الإجابة وذلك بحسب آراء المقيمين بحيث أصبحت ثلاثية مع الإبقاء على فقرات المقياس وتقنينها على البيئة الليبية باستخراج معاملات الصدق والثبات للمقياس .

جدول يبين أبعاد وفقرات مقياس الصحة النفسية

الأبعاد	الفقرات	المجموع
الأعراض الجسمانية	56-49-47-44-41-40-36-34-9-4-1	11
الوسواس القهري	52-46-43-38-37-32-23-8-7-3	10
الحساسية التفاعلية	58-54-50-35-31-30-29-16-6	9
الاكتئاب	45-27-26-25-24-22-21-17-15-13-12-5-2	13
القلق	66-63-62-57-48-33-28-18-14-10	10
العداوة	64-59-53-51-19-11	6
الخوف(الفوبيا)	65-61-60-55-42-39-20	7
المجموع الكلي		66

-الخصائص السيكو مترية للمقياس:

- صدق وثبات المقياس: قام مقنن ومعرب المقياس (أحمد أبو هين 1992) بحساب صدق المقياس عن طريق مجموعة من المحكمين والخبراء ليدلوا بآرائهم ، ولقد أجمعوا على نسبة % 80 حول مصداقية المقياس . أما الدراسة الحالية فقد قامت الباحثة باستخدام نوعين من الصدق وهما الصدق الظاهري والصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) وذلك على النحو التالي :

الصدق الظاهـــــري : تم اختبار صدق الاستبانة بعرضها على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المختصين وذوي الخبرة في مجال علم النفس والتدريس في جامعة طرابلس للتأكد من درجة مناسبة وانتماء الفقرات للمجال الذي تقع فيه ودرجة دقة وسلامة الصياغة اللغوية ووضوح الفقرات وأي اقتراحات أو إضافات يرونها مناسبة

وبعد أن وزعت على هؤلاء المقيمين تم استرجاعها والاطلاع على ملاحظاتهم وآرائهم حيث تم تعديل الاستبانة بناء على تلك الملاحظات والتعديلات وقد وضعت بدائل الإجابة وفقا لأسلوب (جثمان) الثلاثي بدلا من أسلوب (ليكرت)الخماسي كما وضعها مؤلف المقياس ، حيث اقترح المقيمون استبدال بدائل الإجابة ووضعها في شكلها الثلاثي للتخفيف على المفحوصين عند الإجابة عن المقياس وللتقليل من عوامل الخطأ والملل، ونظرا لطبيعة الدراسة الحالية وطبيعة متغيرات الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة ، فقد أكدت الباحثة في الدراسة الحالية على التعديلات التي أجرتها (عبدالله عبدالله 2008) لمقياس الصحة النفسية والتي شملت حذف بعدين (البارانويا – الذهانية) على اعتبار عدم تلاؤمهما مع مجتمع الدراسة وندرة الحالات المصابة بالبارانويا والذهان خاصة في الوسط الجامعي، كما أبقت الباحثة في الدراسة الحالية على العبارات المحذوفة من قبل(عبدالله عبدالله 2008) لأنها لا تتماشى وطبيعة الموضوع وبالتالي كان المقياس في صورة نهائية مكونا من (66) فقرة بدل90)

الصدق التمييزي(صدق المقارنة الطرفية): تبين من الجدول التالي وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة أقل من (0.01) لمقياس الصحة النفسية بين متوسطات درجات المجموعة ذات الدرجات المرتفعة والمجموعة ذات الدرجات المنخفضة ، مما يؤكد صلاحية المقياس على التمييز بين مجموعتي الطرفين مما يحقق الصدق التمييزي للمقياس كما يلي:

جدول يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة "ت" للدلالة على الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) لمقياس الصحة النفسية

المقياس	ذوي الدرجات المرتفعة		ذوي الدرجات المنخفضة		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
مقياس الصحة النفسية	75.4	4.74	47.6	6.52	9.72	**

****دالة عند مستوى (0.01)**

الاتساق الداخلي: قامت الباحثة في الدراسة الحالية بحساب الارتباطات بين أبعاد مقياس الوعي الذاتي وحسب طبيعة المقياس وبنائه ، فمن المفترض أن تكون الارتباطات بين البعدين للمقياس ضعيفة بسبب استقلالية هذه الأبعاد عن بعضها، والجدول التالي يبين مصفوفة الارتباط الموضحة لارتباطات أبعاد مقياس الصحة النفسية على عينة الدراسة الحالية:

جدول يبين مصفوفة الارتباط بين أبعاد مقياس الصحة النفسية

الأبعاد	الأعراض الجسمانية	الوسواس القهري	الحساسية التفاعلية	الاكتئاب	القلق	العداوة	الخوف(الفوبيا)
الأعراض الجسمانية	1.00						
الوسواس القهري	0.131	1.00					
الحساسية التفاعلية	0.120	-0.043	1.00				
الاكتئاب	0.137	-0.032	0.081	1.00			
القلق	0.114	0.176	0.103	0.126	1.00		
العداوة	0.073	0.039	0.028	0.048	0.062	1.00	
الخوف(الفوبيا)	0.125	0.158	0.072	0.065	0.170	0.096	1.00

** دالة عند (0.01) * دالة عند (0.05)

من الجدول السابق يتبين أن ارتباطات أبعاد مقياس الصحة النفسية مع بعضها كانت ضعيفة ولا تحقق الحد الأدنى من الدلالة الإحصائية الأمر الذي يوافق طبيعة هذا المقياس واستقلالية أبعاده مما يؤكد صدق البناء له.

- **ثبات المقياس :** قام معرب ومقنن المقياس (أحمد أبو هين 1992) بحساب ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية حيث تم حساب معامل الارتباط بين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية التي يتكون منها المقياس ، وكانت قيمة معامل الثبات( ) 0.92بينما كان الاتساق الداخلي عن طريق معامل ألفا كرو نباخ ، حيث تم حساب ألفا لجميع فقرات المقياس وكانت قيمته(0.89) ، وهي قيمة تشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات ويتضح أن قيمة معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس وبين المجموع الكلي للعبارات دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا ما يؤكد صدق وثبات المقياس .

أما الدراسة الحالية فقد قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لمقياس الصحة النفسية بطريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرو نباخ ، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول يبين معامل الثبات لمقياس الصحة النفسية بطريقة التجزئة النصفية

مجموعة درجات العبارات الفردية	مجموعة درجات العبارات الزوجية	معامل الارتباط "بيرسون"	مستوى الدلالة
835	856	0.80	0.05

وقد تبين مدى التماسك و الارتباط بين نصفي المقياس (درجات الإجابة عن البنود الفردية و البنود الزوجية) وقد حصل المقياس على ثبات قدره (0.80) و هذا يدل على أن المقياس يتمتع بثبات قوي و دلالة عند مستوى (0.05) ، كما قامت الباحثة بحساب

الثبات (ألفا كرو نباخ) والجدول التالي يبين معاملات الارتباط للأبعاد السبعة والدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية :

جدول يوضح معامل ألفا كرو نباخ لأبعاد مقياس الصحة النفسية

أبعاد المقياس	معامل ألفا
الأعراض الجسمانية	0.84**
الوسواس القهري	0.89**
الحساسية التفاعلية	0.92**
الاكتئاب	0.90**
القلق	0.94**
العداوة	0.86**
الخوف(الفوبيا)	0.90**
المجموع الكلي	0.84**

من الجدول السابق يتبين أن جميع معاملات ألفا كرو نباخ للأبعاد السبعة وهي دالة عند مستوى أقل من (0.01) وأن الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية حقق ثباتاً مرتفعاً حيث كان (0.97) وهو معامل ثبات مرتفع.

ثانيا: مقياس الوعي الذاتي: قامت الباحثة باستخدام مقياس الوعي الذاتي (القره غولي 2011) والمكون من(26) فقرة موزعة على مجالين هما مجال الوعي الذاتي الخاص ويحتوي على (15) فقرة ، ومجال الوعي الذاتي العام _ البيئي، ويحتوي على (11) فقرة، كما اتبعت الباحثة أسلوب (جثمان)بوضع مدرج ثلاثي لبدائل الإجابة على المقياس والتي تتراوح من أقصى انطباق الفقرة بحسب الأوزان التي توالت من (3،2،1) عندما تكون الفقرة مع موضوع المقياس وهذه الفقرات (2،3،5،6،7،8،10،14،16،17،21،22،23،24،26) ، بينما تراوحت البدائل من عدم انطباق الفقرة وبحسب الأوزان التي(1،2،3) عندما تكون الفقرات ضد موضوع المقياس وهذه الفقرات(1،4،9،11،12،13،15،18،19،20،25)،علما بأن بدائل الإجابة كانت(نعم أحيانا ، لا). وفيما يلي جدول يبين توزيع فقرات أبعاد مقياس الوعي الذاتي (القره غولي2011):

جدول يوضح توزيع فقرات أبعاد مقياس الوعي الذاتي (القره غولي2011)

الأبعاد	الأرقام العبارات	المجموع
مجال الوعي الذاتي الخاص	2،3،5،6،7،8،10،14،16،17،21،22،23،24،26	15
مجال الوعي الذاتي العام	1،4،9،11،12،13،15،18،19،20،25	11
المجموع		26

-الخصائص السيكومترية للمقياس:

- صدق المقياس:

قام مؤلف ومقنن المقياس (حسن أحمد القره غولي2011) بحساب صدق المقياس باستخدام الصدق التمييزي(المقارنة الطرفية) وذلك على النحو التالي :

جدول يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمة "ت" للدلالة على الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) لمقياس الوعي الذاتي

المقياس	ذوو الدرجات المرتفعة		ذووالدرجات المنخفضة		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
مقياس الوعي الذاتي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
	75.4	4.74	47.6	6.52	9.72	**

****دالة عند مستوى (0.01)**

من الجدول السابق يتبين وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من (0.01) لمقياس الوعي الذاتي بين متوسطات درجات المجموعة ذات الدرجات المرتفعة، والمجموعة ذات الدرجات المنخفضة، مما يؤكد صلاحية المقياس على التمييز بين مجموعتي الطرفين مما يحقق الصدق التمييزي للمقياس ، أما بالنسبة للدراسة الحالية فقد قامت الباحثة بحساب صدق مقياس الوعي الذاتي كما يلي:

الصدق الظاهري : تم اختبار صدق الاستبانة بعرضها على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المختصين وذوي الخبرة في مجال علم النفس والتدريس في جامعة طرابلس للتأكد من درجة مناسبة وانتماء الفقرات للمجال الذي تقع فيه ودرجة دقة وسلامة الصياغة اللغوية ووضوح الفقرات وأي اقتراحات أو إضافات يرونها مناسبة وبعد أن وزعت على هؤلاء المقيمين تم استرجاعها والاطلاع على ملاحظاتهم وآرائهم حيث تم تعديل الاستبانة بناء على تلك الملاحظات والتعديلات وقد وضعت بدائل الإجابة وفقا لأسلوب (جثمان) الثلاثي بدلا من أسلوب (ليكرت)الخماسي كما وضعها مؤلف المقياس ، حيث اقترح المقيمون استبدال بدائل الإجابة ووضعها في شكلها الثلاثي للتخفيف على المفحوصين عند الإجابة عن المقياس وللتقليل من عوامل الخطأ والملل.

الاتساق الداخلي: قامت الباحثة في الدراسة الحالية بحساب الارتباطات بين أبعاد مقياس الوعي الذاتي وحسب طبيعة المقياس وبنائه ، فمن المفترض أن تكون الارتباطات بين البعدين للمقياس ضعيفة بسبب استقلالية هذه الأبعاد عن بعضها، والجدول التالي يبين مصفوفة الارتباط الموضحة لارتباطات أبعاد مقياس الوعي الذاتي على عينة الدراسة الحالية

جدول يبين مصفوفة الارتباط أبعاد مقياس الوعي الذاتي

الأبعاد	الوعي الذاتي الخاص	الوعي الذاتي العام
الوعي الذاتي الخاص	1.00	
الوعي الذاتي العام	0.131	1.00

** دالة عند (0.01) * دالة عند (0.05)

من الجدول السابق يتبين أن ارتباطات أبعاد مقياس الوعي الذاتي مع بعضها كانت ضعيفة ولا تحقق الحد الأدنى من الدلالة الإحصائية الأمر الذي يوافق طبيعة هذا المقياس واستقلالية أبعاده مما يؤكد صدق البناء له.

- **ثبات المقياس:** قام مؤلف ومقنن المقياس (حسن أحمد القره غولي2011)بحساب ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية باستعمال (معادلة بيرسون) .

جدول يبين معامل الثبات لمقياس الوعي الذاتي بطريقة التجزئة النصفية

مجموعة درجات العبارات الفردية	مجموعة درجات العبارات الزوجية	معامل الارتباط "بيرسون"	مستوى الدلالة
925	914	0.85	0.05

وقد تبين مدى التماسك و الارتباط بين نصفي المقياس (درجات الإجابة عن البنود الفردية و البنود الزوجية) و قد حصل المقياس على ثبات قدره (0.85) و هذا يدل على أن المقياس يتمتع بثبات قوي و دلالة عند مستوى (0.05).

أما الدراسة الحالية فقد اقتصرت الباحثة على حساب الثبات بحساب معامل ألفا كرونباخ بسبب استقلالية الأبعاد والجدول التالي يبين معاملات الارتباط للأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية لمقياس الوعي الذاتي:

جدول يوضح معامل ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الوعي الذاتي

أبعاد المقياس	معامل ألفا
بعد الوعي الذاتي الخاص	0.84**
بعد الوعي الذاتي العام	0.89**
المجموع الكلي	

من الجدول السابق يتبين أن جميع معاملات ألفا كرونباخ للمراحل الستة هي دالة عند مستوى أقل من (0.01) وأن الدرجة الكلية لمقياس الوعي الذاتي حقق ثباتاً مرتفعاً حيث كان (0.97) وهو معامل ثبات مرتفع.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

- التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- اختبار "ت".
- معامل ارتباط "بيرسون".

عرض ومناقشة النتائج:

إجابة التساؤل الأول: -هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية وفقا لمتغير النوع؟ للإجابة عن هذا التساؤل قامت الباحثة بحساب معامل "T" لدلالة الفروق بين طلاب الجامعة في متغير الصحة النفسية وفقا لمتغير النوع (طلبة وطالبات) وكان على النحو التالي:

جدول يوضح معامل "T" لدلالة الفروق بين طلاب الجامعة في متغير الصحة النفسية وفقا لمتغير النوع (الطلبة والطالبات)

م	البعد		التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	مستوى الدلالة
1	الأعراض الجسمانية	طالب	48	9.74	1.53	2.43	**
		طالبة	52	8.36	1.42		
2	الوسواس القهري	طالب	48	6.04	1.19	3.22	**
		طالبة	52	5.53	1.04		
3	الحساسية التفاعلية	طالب	48	10.51	1.92	1.78	**
		طالبة	52	7.05	1.09		
4	الاكتئاب	طالب	48	5.08	1.21	2.60	**
		طالبة	52	4.79	1.56		
5	القلق	طالب	48	3.21	1.28	1.33	غير دال
		طالبة	52	3.19	1.15		
6	الخوف(الفوبيا)	طالب	48	5.41	1.24	2.02	*
		طالبة	52	8.63	1.51		

يوضح الجدول السابق البيانات المتحصل عليها من إجابة الطلاب عن الأسئلة المتضمنة لمقياس الصحة النفسية والمتعلقة بالاجابة عن التساؤل الثاني في هذه الدراسة والتي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الصحة النفسية وأبعادها حسب متغير النوع ، بمعنى أن الجدول يشير إلى فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات في الصحة النفسية ، وتعود تلك الفروق إلى وجود فروق فردية في الحالة المزاجية والانفعالية خاصة، وأن درجة تحمل كل من الطالب والطالبة للضغوط النفسية ومدى تأثيرها عليه، بالإضافة إلى أساليب التنشئة الاجتماعية والأسرية خاصة بالنظر إلى اختلاف طرائق التعامل في تربية الذكور والإناث داخل الأسرة الواحدة ،ولقد انسجمت نتائج دراستنا مع البعض من نتائج الدراسات السابقة واختلفت مع البعض الآخر منها، فقد اتفقت دراسة الوشلي(2003) على وجود فروق نوعية ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في معظم أبعاد الصحة النفسية ،في حين نفت دراسة الزبيدي والهزاع(1997) وجود فروق دالة في مقياس الصحة النفسية بين الذكور والإناث، وهذا ما أثبتته أيضا دراسة عبدالله عبد الله (2004) والتي توصلت إلى

انعدام الفروق في درجة الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة تبعا لمتغير الجنس أما فيما يخص الفروق في الأبعاد فتبين من خلال نتائج دراستنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى كل الأبعاد ما عدا بعد العدائية وهذا يرجع لاستبعاد الطالبات في وجود سلوكيات عدائية لديهن وتميل الباحثة في الدراسة الحالية إلى ندرة السلوك العدائي لدى كل من الطلبة والطالبات ، فالطالب الجامعي في هذه المرحلة العمرية والدراسية يسعى جاهدا لإثبات ذاته وتقديرها ومسايرة التطور والحضارة باعتباره رمز العلم وإطار المستقبل.

إجابة التساؤل الثاني : هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في الوعي الذاتي وفقا لمتغير النوع؟ للإجابة عن هذا التساؤل قامت الباحثة بحساب معامل "T" لدلالة الفروق بين طلاب الجامعة في متغير الوعي الذاتي وفقا لمتغير النوع (طلبة وطالبات) وكان على النحو التالي:

جدول يبين جدول يوضح معامل "T" لدلالة الفروق بين طلاب الجامعة في متغير الوعي الذاتي وفقا لمتغير النوع (طلبة وطالبات)

م	أبعاد الوعي الذاتي		التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	مستوى الدلالة
1	بعد الوعي الذاتي الخاص	طالب	48	7.03	1.92	1.78	*
		طالبة	52	10.51	1.09		
2	بعد الوعي الذاتي العام	طالب	48	5.08	1.38	2.60	**
		طالبة	52	4.79	1.16		

*** دالة عند مستوى 0.05 ** دالة عند مستوى 0.01**

تبين من خلال الجدول السابق والذي يشير إلى التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لأبعاد مقياس الوعي الذاتي ، كذلك يوضح (اختبار "ت") للدلالة على الفروق بين مجموعة الطلاب والطالبات في جامعة طرابلس في أبعاد مقياس الوعي الذاتي ومدى انتشاره بين أفراد العينة ، حيث تبين وجود فروق بين الطلبة والطالبات في أبعاد مقياس الوعي الذاتي وكانت النتائج لصالح الطلاب في البعدين وقد توافقت هذه النتائج مع نتائج دراسة (القره غولي ، العبيدي (2013) ودراسة (عسيري2004)، والتي أظهرت أن مواقف الطلبة تفاوتت بين القيم الأخلاقية والاعتزاز بالذات و حسن التعايش مع الآخرين والإيثار والتعاون بين الطلاب في المجتمع الجامعي و تحمل المسؤولية ونبذ العنف والمشاركة في المناسبات المختلفة واحترام الذات والآخرين والتمسك بكون الفرد ممتلكا لذات مستقلة عن غيره ،وأن الذي يحدث للفرد ليس أكثر

أهمية من الذي يحدث للآخرين وبالتالي فإن مفهوم الفرد عن ذاته الحسية يشترك بها الجميع إلا أن الذات المعرفية يختص بها كل إنسان عن غيره لكونه يعلم ما هو باطن وما هو ظاهر عن الذات الخاصة والعامة.

إجابة التساؤل الثالث: هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية والوعي الذاتي لدى طلاب الجامعة؟ للإجابة عن هذا التساؤل والمتمثل في تحديد العلاقة الارتباطية لأبعاد مقياس الصحة النفسية وأبعاد مقياس الوعي الذاتي ، قامت الباحثة في الدراسة الحالية بحساب معامل الارتباط بيرسون بين أبعاد المقياسين ، وكانت غلى النحو التالي:

جدول يبين معامل الارتباط لأبعاد مقياس الصحة النفسية وأبعاد مقياس الوعي الذاتي

الأبعاد	الأعراض الجسمانية	الوسواس القهري	الحساسية التفاعلية	الاكتئاب	القلق	العداوة	الخوف(الفوبيا)
بعد الوعي الذاتي الخاص	** 0.43	** 0.24	** 0.35	** 0.41	** 0.33	** 0.62	** 0.53
بعد الوعي الذاتي العام	** 0.30	** 0.53	** 0.37	** 0.29	** 0.46	** 0.58	** 0.39

*** دالة عند مستوى 0.05** **** دالة عند مستوى 0.01**

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية دالة بين أبعاد مقياس الصحة النفسية وأبعاد مقياس الوعي الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة وتتوافق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من (عسيري2004) و((القره غولي ، العبيدي2013) و(دراسة الوشلي 2003) وما جاء في نظرية "أرنولد باس " والذي تؤيده الباحثة بأن وعي الفرد الذاتي بما يفكر فيه وقناعته القوية بذاته وثقته بنفسه العالية تولد لديه اعتقادا بأن جميع المشكلات يمكن تجاوزها والتغلب عليها والتدرج الواعي في تحليله للمواقف وتحديها والعمل على مراقبة الذات بشكل مستمر والانتباه الآني لجميع التصرفات وتسجيل ملاحظات ردود أفعال الآخرين عنها، بينما قد لا يتولد هذا الوعي بالذات أو الشعور بها لدى الأشخاص الأقل وعيا ومقارنة مع الأفراد الأكثر وعيا وإحساسا بالأزمات والصعوبات التي قد يعاني منها الطالب الجامعي ، فقد ينتابه شعور بأنه منبوذ من قبل أقرانه وهذا ما يستدعي إشباع حاجاته الأساسية والثانوية خاصة تلك المرتبطة بتطوير وتنمية الجوانب النفسية ، فيسمح الفرد في هذه المرحلة لنفسه بالانصهار مع نوع من الجماعات التي توفر له تفضيلات للإحساس بالهوية وممارسة التثقيف

الاجتماعي والجماعات الافتراضية التي تكون موحدة في دافع الانضمام بالنسبة لأفرادها وفي الهدف من الاستمرار فيها لتحقيق النضج العقلي والانفعالي وبالتالي الصحة النفسية .

الاستنتاجات:

توصلت الباحثة في الدراسة الحالية للاستنتاجات التالية :

1-أشارت هذه الدراسة إلى أن الطلاب أكثر عرضة للأعراض الجسمانية والوسواس القهري والحساسية التفاعلية والقلق من الطالبات وهذا يعود إلى طبيعة الأزمات التي بدأت تتوالى على طلابنا في الجامعة منذ سنوات ، ووفقا لطبيعة المجتمعات العربية بصفة عامة والتي تؤكد على حقيقة ثابتة مفادها وضع الذكور في مواجهة الأزمات والصعوبات أكثر من الإناث.

2-تشير الدراسة الحالية إلى أن الطالبات أكثر عرضة للاكتئاب والخوف (الفوبيا) وهذا ما تؤكده طبيعتهن الأنثوية التي تعجز في كثير من الأحيان على تفسير وفهم حقيقة المواقف والصعوبات ، فتسيطر عليهن حالة من عدم الاتزان الانفعالي أثناء هذه المواقف.

3-تبين للباحثة أن الطلاب أكثر وعيا بالذات من الطالبات سواء كان في البعد الخاص أم العام ، وسبب ذلك طبيعة التنشئة الاجتماعية في مجتمعنا والتي تتيح للذكر فرصة مواجهة المواقف واكتساب الخبرات الحياتية أكثر من الأنثى، فضلا عن اتساع قاعدة معارف الطالب المسموح بها أكثر من الطالبة والتي تتحدد بأطر ضيقة جدا هذا ما يجعله قادرا على الادراك غير المشوش للمواقف من حوله والسماح للعقل بالتحكم في السلوك والانفعالات وبالتالي استيعاب ما يدور حوله من صعوبات.

4-أوضحت الدراسة الحالية الارتباط القوي بين أبعاد الصحة النفسية فكلما ارتفع مستوى الوعي الذاتي كلما حقق الفرد مستويات عليا للصحة النفسية بسبب قدرته على الادراك الإيجابي للمواقف السلبية التي قد تمر به.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة توصي الباحثة بالتالي:

-تطوير برامج إرشادية نفسية وتربوية لتحسين الوعي الذاتي وتحقيق الصحة النفسية لدى الطلاب وهو ما ينعكس على الارتقاء بالعملية التربوية والتعليمية وتطويرها.

-تنفيذ ورش عمل لتنمية مهارات الوعي الذاتي لدى الطلاب الجدد الملتحقين بالجامعة لما لها من أهمية في التكيف الإيجابي مع الحياة الجامعية بكل جوانبها والذي ينعكس إيجابيا على تحصيل الطالب العلمي وصحته النفسية.

- إنشاء مكاتب للدعم والإرشاد النفسي في جميع الكليات بالجامعة لتوعية طلبة الجامعة بمختلف تخصصاتهم بمطالب وأولويات هذه المرحلة ومساعدتهم في حل مشاكلهم النفسية والاجتماعية والدراسية.

-الهوامـــــــــــــش :

1. عبد الخالق، أحمد محمد (2003م): أصول الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، ط 2، مصر، ص165.
2. الحلبي، محمد سعيد :(2008م): الوعي الذاتي في مواجهة المؤثرات السلبية في اطار التنمية البشرية ،عمان الأردن، ص117 .
3. عبد الوهاب ، اماني عبد المقصود(2006م): الراحة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين ، مجلة البحوث النفسية والتربوية، العدد الثاني، ص23.
4. عبد الغني: أشرف محمد (2001م): المدخل الى الصحة النفسية، المكتب الجامعي الحديث، ط1 الإسكندرية، ص23.
5. الشمري، كريم عبد سامر (2000م): وعي الذات وعلاقته بالتوافق المهني لدى الموظفين في المؤسسات المهنية، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة بغداد، ص37.، ص37.
6. عبد الخالق، أحمد محمد (2003م): أصول الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، ط 2، مصر، ص63.
7. القريطي، عبد المطلب أمين(1998م): الصحة النفسية، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، ص62.
8. القريطي، عبد المطلب أمين(1998م): الصحة النفسية، مرجع سابق، ص63.
9. القريطي، عبد المطلب أمين(1998م): الصحة النفسية، مرجع سابق، ص64.
10. القريطي، عبد المطلب أمين(1998م): الصحة النفسية، مرجع سابق، ص64.
11. القريطي، عبد المطلب أمين(1998م): الصحة النفسية، مرجع سابق، ص67.
12. القريطي، عبد المطلب أمين(1998م): الصحة النفسية، مرجع سابق، ص68.
13. القريطي، عبد المطلب أمين(1998م): الصحة النفسية، مرجع سابق، ص69.
14. القريطي، عبد المطلب أمين(1998م): الصحة النفسية، مرجع سابق، ص71.
15. القريطي، عبد المطلب أمين(1998م): الصحة النفسية، مرجع سابق، ص72.
16. القريطي ،عبد المطلب أمين(1998م): الصحة النفسية، مرجع سابق، ص 72.
17. الزبيدي، كامل علوان (2005م): دراسات بين الصحة النفسية، كلية الآداب، جامعة بغداد، ص43.
18. الشمري، كريم عبد سامر (2000م): وعي الذات وعلاقته بالتوافق المهني لدى الموظفين في المؤسسات المهنية، مرجع سابق، ص37.
19. نظمي، فارس كمال (2008م): الحرمان النسبي والهوية الاجتماعية وعلاقتها بسلوك الاحتجاج لدى العاطلين عن العمل، أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة بغداد، ص 127.
20. سعيد، سعاد جبر (2008م): سيكولوجية التفكير والوعي بالذات، عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع، ط1 عمان، الأردن، ص162.
21. منصور، محمد السيد ابراهيم (2001م): التفاعل بين المكونات العالمية للوعي وعلاقتها بالذكاء وبعض العمليات المعرفية، أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة طنطا، ص22.
22. الشيخ، عبد السلام احمد (1996): علم النفس بين المثير والاستجابة طنطا، دلتا للكومبيوتر للطباعة والنشر والتصوير، مصر، ص81.
23. جميل، سامر رضوان (2001م): الصحة النفسية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط 1، الأردن، ص35.

24. عبد الغفار، عبد السلام (2007م): مقدمة في الصحة النفسية، دار الفكر، ط 1، الأردن، ص38.
25. منصور، محمد السيد ابراهيم (2001م): التفاعل بين المكونات العالمية للوعي وعلاقتها بالذكاء وبعض العمليات المعرفية، أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة طنطا، ص 25.
26. الزبيدي، كامل علوان (2005م): دراسات بين الصحة النفسية، مرجع سابق.
27. الوشلي، أحمد علي (2003م): الصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة صنعاء، اليمن.
28. عسيري، عبير محمد حسن (2004م): علاقة تشكل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي الاجتماعي العام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف، ماجستير في الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة أم القرى.
29. القره غولي، حسن والعبيدي، مظهر (2013م): فعالية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين في المرحلة الثانوية، المديرية العامة للتربية، محافظة بغداد، العدد (22).
30. عبد الله، عبد الله (2008): الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.