

الوهن النفسي (السيكاثينيا) وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة تكريت

م . مظهر حسين كنوش

modher. hussain@tu.edu.iq

جامعة تكريت/ كلية التربية للعلوم الإنسانية

الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على الوهن النفسي (السيكاثينيا) وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية ، والتي تمثلت في عينة البحث من (الذكور والاناث) والمرحلة الدراسية (الأولى الثالثة) ، وتم استخدام مقياس الوهن النفسي ل (كاظم ، ٢٠١١) وتكون من (٢٨) فقرة ، وتم استخدام مقياس الصحة النفسية (صلاح فؤاد محمد ، ٢٠٢١) وتكونت فقراته من (٥٠) فقرة ، فيما بلغت عينة الدراسة (٣٠٠) طالب وطالبة ، وزعت على الجنس ذكور وإناث والمرحلة الدراسية الأولى والثالثة من قسم العلوم التربوية والنفسية ، وبلغ عدد الطلبة (١٥٠) طالب والطالبات (١٥٠) طالبة ، وتم تطبيق المقاييس على جميع أفراد العينة ومعالجتها احصائياً ، باستخدام الاختبار التائي ومعامل ارتباط بيرسون والبرنامج الاحصائي (SPSS) وكانت النتائج كالآتي .

وجود فرق في مستوى الوهن النفسي لدى العينة ، يوجد فرق لصالح الذكور في مستوى الوهن النفسي ، يوجد فرق لصالح المرحلة الاولى في مستوى الوهن النفسي ، يوجد فرق قليل في انخفاض الصحة النفسية بسبب الضغوط الدراسية. ، وجود فرق لصالح الذكور بمستوى الصحة النفسية ، وجود وهن نفسي لدى الطلبة في المرحلة الاولى أكبر من الطلبة في المرحلة الثالثة كون يتمتعون بصحة نفسية وإدراك ووعي عالي ، توجد علاقة ارتباطية بين متغيرات البحث.

الكلمات المفتاحية : الوهن النفسي ، الصحة النفسية ، طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية .

Psychological Weakness (Psychasthenia) and its Relationship to

Mental Health Among Students at The University of Tikrit

Modheher Hussein kanoosh

Abstract

The research aims to identify psychological weakness (Psychasthenia) and its relationship to mental health among Tikrit

University students at the College of Education for Humanities, which was represented in the research sample (males and females) and the study stage (the first and third). The psychological weakness scale was used (Kadhim, 2011), which is consisted of 28 parts, as well as the mental health scale (Salah Fouad, 2021), of 50 parts. The study sample was (300) students, distributed by gender, male and female in the first and third academic stages of the Department of Educational and Psychological Sciences. The number of students was (150) male and (150) female students. The standards were applied to all members of the sample and treated statistically, using a T-test and Pearson correlation coefficient and the statistical program (SPSS). The results were as follows:

There is a difference in the level of psychological weakness in the sample. There is a difference in favor of males in the level of psychological weakness. There is a difference in favor of the first stage in the level of psychological weakness. There is a small difference in the decline of mental health due to academic pressures. There is a difference in favor of males in the level of psychological health. There is presence of weakness. The psychological level of students in the first stage is greater than that of students in the third stage because they enjoy psychological health and high awareness. There is a correlation between the research variables.

Keywords: Psychological weakness, Mental health, Students of College of Education for Humanities.

الفصل الاول

مشكلة البحث :

يعتبر هذا المرض الوهن النفسي (السيكاثينيا) Psychasthenia الذي يشمل المخاوف والوسواس القهري والقلق، ولانتشار الوهن النفسي بما في ذلك المخاوف المرضية والوسواس والأفعال القهرية في الولايات المتحدة الأمريكية، بنسبة حوالي ٤-٧% في بعض الدراسات، وفي البعض الآخر يمكن أن يكون من ٥-٨٪. ولعل هذا ما يبرر الاهتمام بالضعف النفسي، فهو

من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً بين مختلف الفئات العمرية وله الأثر الأكبر على الصحة والسلوك والأداء، كما يؤثر على الوظائف الاجتماعية والبيولوجية والشخصية. (Barnhofer & Crane, 2009, 221-222)

وقد يمتد تأثير الوهن النفسي إلى معظم سلوكيات الأفراد لما له من آثار سلبية قد تصيب الفرد وتشل معظم أنشطته في الحياة (زكي، ٢٠٠٨، ١٧). وقد يرجع ذلك إلى شعور الفرد بالذنب نتيجة إدراك الفرد أنه قام بشيء يتعارض مع الضمير، كما أن شعور الفرد الدائم بأنه يسبب الإرهاق والتعب والضعف وانعدام الحيوية (العاسمي، ٢٠١٤، ٢). يؤثر على معنويات الفرد، مما يجعلها منخفضة، ويساعد في ظهور بعض الاضطرابات الجسدية. وقد يمتد تأثيرها إلى المجتمع ويكون سبباً للأزمات والصراعات. ولذلك فإن لها أثراً سلبياً لا يمكن تجاهله في أي مجتمع. (أبو زيد، ٢٠٠٢، ٢٥٠)

تعتبر سمة إيجابية ليتمكن الشخص من الوصول إلى مستويات تعزيز الصحة النفسية، والقدرة على عيش حياة عاطفية سعيدة خلاقة ومتكاملة، والتعامل مع تحديات الحياة التي لا مهرب منها بمرونة، تقدم العديد من النظم العلاجية وكتب المساعدة الذاتية أساليب وفلسفات تتبنى استراتيجيات ووسائل اعتبرت فعالة لزيادة تحسين السعادة النفسية للأشخاص الأصحاء، ويتزايد بروز علم النفس الإيجابي، ويتضمن النموذج الشمولي للصحة النفسية، وتتضمن بشكل عام مفاهيم تربوية، الأفكار النفسية والدينية والإنسانية بالإضافة إلى علم نفس الشخصية وعلم النفس الاجتماعي والسريري والصحي والتنموي (القوصي، ٢٠١٥، ٥١)

وقد أظهرت معظم الدراسات أن طالبات المستوى الجامعي يعانين من العديد من المشاكل المختلفة، نفسية واجتماعية وأكاديمية وصحية وغيرها، ومشكلات نفسية شائعة، مشكلة ضعف الثقة بالنفس ودورها في تنمية السلوك الإيجابي (Homby, 1974, p) ٣٤٠-٣٦٥ غالباً ما تتعرض الطالبات اللواتي يفنقن إلى الثقة بالنفس والشعور بالأمان لضغوط أكثر من غيرهن اللاتي يتمتعن بدرجة عالية من الثقة بالنفس والمكانة الاجتماعية (إبراهيم، ١٩٨٧، ١٧٧).

من خلال ما تقدم اعلاه نلاحظ تعرض الطلبة بشكل مستمر تعب وارهاق عقلي وجسمي، ولانخفاض المستوى العلمي لديهم والشعور بالضعف العام والاجهاد، وضعف القدرة على الانتباه والتركيز في مواد الدراسة، ونذهب إلى التساؤل الاتي عن المشكلة :- ما مستوى الوهن النفسي (السيكاثينيا) وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة تكريت .

اهمية البحث:

يعتقد علماء النفس أن هذا الاضطراب يقوم على أساس فسيولوجي عصبي، ولكن ثبت بطلان هذه الرؤية، لأن هناك العديد من العوامل النفسية التي تتحكم في آلية هذا الاضطراب، كما يقول علماء النفس في هذا لا توجد أدلة مادية كافية تقودنا إلى الاعتقاد بأن لدينا كمية من

الطاقة النفسية التي يمكن حفظها واستنفادها ثم ملؤها مرة أخرى، ولا نعلم متى يدركه الوهن النفسي (السيكاثينيا) أو التعب أو الضغط النفسي العصبي، حتى لو كان الجسم مرتاحاً، فإن الروح في تعبها وإجهادها تظهر في شكل آخر، لا تبدو وتعرف، كما يعرفها أي منا في لحظات الراحة (العاسمي، ٢٠٠٢)

وتعتبر هذه الجامعة منظمة تعليمية قوية، فهي تؤثر وتؤثر على الشباب في المناطق المحيطة، حيث تجلس على قمة هرم التعليم والتعليم، وتتاطب بها مهمة خاصة ومهمة، وهي تعليم الشباب فكراً وعقلاً والوجدان ومضامينه، لأن قادة المجتمعات العلمية والاقتصادية والسياسية والقيادية والثقافية يتخرجون من الجامعة، تماماً كما تستطيع هذه الجامعات أن تعلم الناس معرفة التعامل مع الأساليب العلمية مع المشكلات، القرارات، تتكيف مع التطورات والمقدمة لأولئك الذين يمكنهم التقدم في مجال التخصص، وحجم تقدم المجتمع وتطوره (الزبيدي، ٢٠١١، ١١)

إن الشعور بالتعب المستمر يصيب الأعصاب بالاضطرابات ويسلب الخلايا العصبية طاقاتها ويؤدي إلى إصابة الفرد بنقص الحيوية والضعف وزوال النشاط، فالعمل الذي يحتاج إلى مسؤوليات كبيرة والتي تكون معقدة وغير منظمة ومربكة تؤدي إلى الوهن النفسي والتعب المستمر (سعيد، ٢٠٠٥، ١٥) كشفت دراسة لانجلي (langle) أن الوهن النفسي يؤدي إلى اضطرابات نفسية أخرى مثل القلق وضعف التوازن العاطفي وفي الحالات القصوى يؤدي إلى الانتحار، الفرد الذي لا يجد في نفسه القدرة في مواجهة الضغوط والصدمات، يصبح وهناً نفسياً ومرهقاً مع شعوره بالقلق وفقدان الأمان لنفسه وينتهي به الأمر إلى عدم الرضا عن حياته الاجتماعية. (كاظم، ٢٠١١، ٢٩-٣٠)

لاضطراب الوهن النفسي والضغط التي يتعرض لها الإنسان تأثير سلبي على حياته اليومية والعملية (الشرنوبوي، ٢٠٠١، ٢٧٢)، ولكن السيكاثينيا أو الوهن النفسي يؤثر على معنويات الفرد ويجعلها متدنية، بل ويساعد في ظهور بعض الاضطرابات الجسدية وقد يمتد تأثيره إلى المجتمع ويكون سبباً في الأزمات والصراعات وبالتالي يكون له تأثير سلبي لا يمكن إغفاله في أي مجتمع (أبو زيد، ٢٠٠٢، ٢٥٠). ويعد الشعور بالذنب أحد أسباب الوهن النفسي والظروف التي يعيشها العراقيون حالياً وخاصة طلبة الجامعات، ظهور هذا الاضطراب لها تأثير مباشر على طلبة الجامعات، فضلاً عن تدهور الأوضاع الاقتصادية، وكل ذلك يساهم بشكل مباشر في نمو هذا الاضطراب بين الطلبة.

فالإنسان هو اللبنة الأساسية للمجتمع، في حين أن معظم الناس يدركون مصطلح "الصحة النفسية"، فإن المصطلح الجديد "الصحة السلوكية" هو المصطلح الأكثر شمولاً، وعلى الرغم من أن مصطلح "الصحة النفسية" يجمع بين العديد من أنواع الصحة السلوكية، إلا أنه يشير فقط إلى

المحتوى البيولوجي لهذا الجانب من الصحة، بينما يشمل مصطلح "الصحة السلوكية" المساهمات في الصحة النفسية، بما في ذلك المواد المستخدمة والسلوك والعادات والقوى الخارجية الأخرى. يواجه الشخص الذي يعاني من اضطراب في حالته الصحية السلوكية العديد من المشاكل لعل أبرزها التوتر والاكتئاب والقلق ومشاكل في علاقاته مع الآخرين، وقد يعاني من الحزن والإدمان ونقص الانتباه وفراط النشاط وصعوبات التعلم واضطراب المزاج وغيرها من الاضطرابات النفسية. (ورقلة ، ٢٠٠٩ ، ٢٢) .

يعد الحفاظ على صحة نفسية جيدة أمراً مهماً لعيش حياة طويلة وخالية من الهموم ، وهذا ينتج طول العمر لصاحبه ، على عكس الصحة العقلية السيئة ، ولعيش حياة هادئة وجيدة والأبحاث أيضاً أتحدثت عن أولئك الذين يفقدون إلى التعبير عن مشاعرهم بأنهم يميلون إلى سلوكيات المجتمع العدوانية التي هي انعكاس مباشر لصحتهم العقلية ، والسلوكيات المدمرة للذات بما في ذلك تعاطي المخدرات والكحول ، أو أعمال التخريب قد تسبب كبت عاطفي لأصحابها. يمكن للمستشارين والمعالجين ومدربي الحياة وعلماء النفس والممرضات والأطباء المساعدة في إدارة مخاوف الصحة السلوكية من خلال معالجتها بطرق مثل العلاج أو الاستشارة أو العلاج. المجال الجديد للصحة النفسية العالمية هو مجال الدراسة والبحث والخبرة الذي يعطي الأولوية لتحسين الصحة النفسية وتحقيق العدالة في مجال الصحة النفسية لجميع الناس في العالم ". (منظمة الصحة العامة ، ٢٠١٧ ، ١٦) .

هناك ارتباط وثيق بين الصحة النفسية والثقة بالنفس، فالشعور بالثقة هو شعور متبادل يؤثر من طرف إلى آخر، حيث تظهر صورة في المرأة حيث يقف أمامها، بحسب القول المأثور: (ما دمت اثق بالآخرين فلاشك ان هؤلاء الآخرين يثقون بي فأنا أحس تجاههم بما يحسون هم به تجاهي) إذا كان كل من لديه عامل الثقة في نفسه والآخرين ستتاح له فرصة مواتية لغرس هذا الشعور في الطلاب (عدس ، ٢٠٠٠ ، ١٩-٤) أن درجة الثقة بالنفس لدى الطالب تقرر المواقف والتجارب المختلفة التي يمر بها في حياتها اليومية ، يزيد الموقف المرضي من ثقة الطالب بنفسه ، مما يؤثر بدوره على احتمالية النجاح في المستقبل (فهمي ، ١٩٧٦ ، ١٧١) .

بعد أن أصبح طلاب الجامعات عنصراً مهماً في بناء المجتمعات وتقدمها، فهم مصدر رفعتها ونهضتها وتقدمها ودرعها الواقي الذي يحولها، ومن هنا نجد أن الأمم على اختلاف مستوياتها قد اهتمت بشبابها ووفرت جهودهم، ووظفت قدراتهم وثرواتهم للاستثمار، تطويرها وإعدادها بشكل صحيح من أجل المساهمة الفعالة والإيجابية في بنائها وخلق عملية الإبداع (الرحو، ٢٠٠١، ٣) .

أهداف البحث : يهدف البحث الحالي إلى ما يلي:

١. ما مستوى الفرق الوهن النفسي (السيكاثينيا) لدى العينة .

٢. ما مستوى الفرق في الوهن النفسي (السيكاثينيا) لدى العينة تبعاً لمتغير الجنس..
 ٣. ما مستوى الفرق في الوهن النفسي لدى العينة تبعاً لمتغير الدراسة (الاول -الثالث).
 ٤. ما مستوى الفرق في الصحة النفسية لدى العينة تبعاً لمتغير الجنس..
 ٥. ما مستوى الفرق في الصحة النفسية (السيكاثينيا) والصحة النفسية لدى العينة.
 ٦. ما مستوى الفرق في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الدراسة (الاول -الثالث)
 ٧. ما مستوى العلاقة بين الوهن النفسي (السيكاثينيا) والصحة النفسية لدى العينة .
- حدود البحث :**

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة تكريت كلية التربية للعلوم الانسانية للعام الدراسي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ طلبة المرحلة (الاولى والثالثة) قسم العلوم التربوية والنفسية.

تعريف المصطلحات :-

أولاً : الوهن النفسي (psychic asthenia) :

١. **السيكاثينيا Psychasthenin** : فهو يشمل المخاوف والوسواس القهري والقلق ، حيث يقدر معدل انتشار الوهن النفسي بما فيه من مخاوف مرضية ووساوس وأفعل قهرية في أمريكا وولاياتها بحوالي ٧-٤% في بعض الدراسات ، وفي البعض الآخر يمكن أن يكون من ٥-٨ ولعل ذلك يبرر الاهتمام بالوهن النفسي كونه واحداً من أهم الاضطرابات النفسية انتشاراً لدى الفئات العمرية المختلفة وأكثرها تأثيراً في الصحة والسلوك والأداء، إذ يؤثر في الوظائف الاجتماعية والبيولوجية والشخصية . (Barnhofer & Crane , 2009,221-222)
٢. السيد نجيب (٢٠١٠) يكون وعي وشعور الشخص متعباً ومريضاً، وهذا أمر واضح، كما أن النوم وقلة النوم أثناء النهار وأقل جهد لإيقاظ المصاب يزيدان من الألم، ولكن الألم مستمر ولا يتركز في أي مكان في جسمه. (السيد نجيب ، ٢٠١٠، ١٧) .
٣. كاظم (٢٠١١) : هو الشعور الدائم بالإرهاق والتعب والضعف العام عند أداء مهمة ما، مما يؤدي إلى استنزاف الطاقات الحيوية والعقلية والحركية لدى الإنسان ، والذي يجعله غير قادر على مواجهة الضغوط (كاظم ، ٢٠١١، ٤١) .
٤. **الباحث :** حالة من الشعور بالتعب والانهاك المستمر نتيجة الوسواس والضعف النفسية التي يتعرض لها الفرد مما يؤدي إلى استنزاف طاقاته وقدراته على مواجهة ضغوط الحياة .
٥. وقد تبني الباحث تعريف كاظم وفقاً للنظرية (بيك) والمعتمدة في البحث الحالي .
٦. **التعريف الاجرائي :** الدرجة التي يتم الحصول عليها من الطلبة عند الاجابة على الاستبيان

ثانياً : الصحة النفسية :

- 1 - ورقة (٢٠٠٩) : مجموعة من الطرق والأساليب والاجراءات التي يتبعها الاشخاص للحفاظ على صحتهم النفسية، لمعرفة الحلول المناسبة لمشكلاتهم وايجاد الحلول لها. (ورقة، ٢٠٠٩، ٥١)
- 2 - زهران (١٩٩٧) : هي البيئة المحيطة بالفرد وقدرته للتعامل معها ، وللعقل القدرة على التحكم بالانفعالات التي تدفعه للغضب والقلق نتيجة لتأثره بهذه العوامل (زهران ، ١٩٩٧ ، ٣)
- 3 - عبد اللطيف (٢٠١٣) : هي حالة السائدة للشخص والمستمرة التي يكون فيها متوافقاً نفسياً ومستقراً اجتماعياً ، والشعور بالسعادة مع الذات والآخرين ، والقدرة على استغلال مهارات تقدير وتحقيق الذات والكفاءات بأقصى مايمكن. (عبد اللطيف ، ٢٠١٣، ٧٦) .
- 4 - الباحث : هي مجموعة من العوامل النفسية التي يتبعها الفرد ليكون أكثر استقراراً رغم مروره ببعض الانفعالات للمحافظة على الصحة النفسية .

الفصل الثاني

اولا : الوهن النفسي السيكاثينيا:

مفهوم الوهن النفسي

الوهن النفسي (السيكاثينيا) في قواميس علم النفس، كحالة نفسية جسمية يعاني منها الفرد، ويظهر في إحساسه الدائم بالتعب، والتعب، والضعف، وقلة الحيوية لأدنى عمل يقوم به، مهما كان بسيطاً، على الرغم أخذ قسط كاف من الراحة. هذا الاضطراب في الإحساس هو اضطراب غير محدد أطلقه جورج ميلر بيرد George Miller Beard (عام ١٨٧٩) ، ليشير إلى عدد كبير من الأعراض الجسدية والنفسية التي تدل على الضعف والتعب العصبي، وفترة كتفريغ للطاقة العصبية أثر استهلاك شحنتها المخزنة (العاسمي، ٢٠٠٢)، وأطلق عليه ببيير جانبية بالأفعال القسرية (Obsession ١٩٠٣) على هواجس الأمراض العقلية والمخاوف المرضية اسم الوهن النفسي، وكان المقصود بضعف الطاقة النفسية أو عدم وجودها للحفاظ على التوازن الطبيعي . كارل ياسبرز Karl Jaspers فقد وصف الأفراد الذين يعانون من الضعف النفسي بالتهيج والحساسية والاستجابة للمنبهات بشكل غير طبيعي، مع شعور قوي بالتعب، حيث يفضل المصابون الانسحاب من رفاقهم، وهم عرضة للأفكار الوسواسية، والمخاوف غير المبررة، والتدقيق الذاتي والتردد، وهذه بدورها تعزز الانسحاب من العالم، وتشجع أحلام اليقظة، مما يجعل الأمور أسوأ بالنسبة لهم ، لأنهم يفتقرون عموماً إلى القدرة على الاندماج في الحياة وفي العمل ويعتقدون "ياسبرز" بعض الحالات الأكثر تطرفاً من الوهن النفسي التي وصفها جانبيت كانت حالات الفصام (أخرس ، 2016) ، بينما أدرج سيغموند فرويد Freud مؤسس نظرية التحليل النفسي (هذا الاضطراب في عداد الأعصاب الفعلية).

هي حالة من الشعور المستمر بالنفس وعادة ما تتعرض لها العصبية والجسدية، ومن خصائص الوهن النفسي السيكاثينيا المهمة الاعتلال النفسي وشدة التعب والأعباء والفتور والإرهاق، وقد تصل إلى نقطة الانهيار، وهي تكاد تكون حالة من التعب المزمن، ويسمى البعض اسم (الضعف النفسي) أو (متلازمة التعب) (البناء، ١٩٩٠، ٣٤). أن التعب والإرهاق عند الشخص يحدث بعد بذل جهد كبير وطاقة يقوم بها، ولكن هذا الشعور يظهر عندما يكون المريض ضعيفا حتى لو لم يبذل أي جهد، وأن التعب عادة يزول بعد فترة من الراحة، ولكن في الوهن النفسي لا يزول بل يستمر قويا ومهيما وغالبا ما يبدأ من الصباح ويميل إلى الضعف والتراجع عند اقتراب موعد النوم وأعراضه تظهر في منتصف العمر وتزداد مع اقترابها من الشيخوخة بسبب التدهور الذي يحدث في العديد من الوظائف (عبد الله ، ٢٠٠٤، ٣٢٠)

الاعراض النفسية :

وتتمثل في الشعور بالتعب السريع والخمول والاسترخاء وضعف القدرة على التركيز والانتباه والحساسية المفرطة لأدنى المنبهات والتهيج وتجنب الاختلاط والاضطراب في دقة العمل وبطء الإنجاز وضعف العزيمة والإرادة وانعدام المسؤولية وضعف الطموح والشعور بالإحباط. ، الأعراض الجسدية - : قلة السرعة والقوة البدنية ، الضعف العصبي والجسدي العام ، الشعور بالألم العام غير المحدد الصداع انخفاض ضغط الدم ، شحوب الوجه التغيرات الفسيولوجية وقلة الشهية وعسر الهضم الضعف الجنسي لدى الرجال ، اضطراب الدورة الشهرية عند النساء ، اضطراب النوم والشعور بالتعب عند الاستيقاظ في الصباح (عبد الله ، ٢٠٠٤ ، ٣٢١). التفسير: وهي وسيلة دفاع، هذه الوسيلة للهروب هي هروب غير مناسب وغير مناسب لما يحمله الشخص من صراعات وصراعات نفسية لا يجد مخرجاً منها، يلجأ الفرد إلى الشعور بالتوكل وعجزه الكبير عن ذلك ويمكن أن يضع العوامل المكونة له في ثلاث فئات هي :-

١. الضغط الانفعالي الشديد المرافق للصراع الذي لم تصل نهايته الى حل.
٢. مراحل النمو السابقة والعوامل المهيمنة في احداث شخصية واهنة تتصف بالانطواء والميل للعزلة والحاجة الى المساندة والحماية ، واستمرار الشكوى
٣. عوامل جسمية ناتجة عن كثرة العمل وقلة الراحة أي الاعمال الشاقة وما يرافقها من ضغط وقلق يستنفذ طاقاته الانفعالية ، ويقلل الراحة ، فيؤدي الى فقدان الاستمتاع بالحياة (عبدالله ، ٢٠٠٤، ٣٢٢).

اولاً النظريات التي فسرت الوهن النفسي :

١. نظرية فوا وكواك (Fon &Kozak Theory, ١٩٨٩) وضع كل من فوا وكواك (Foa&Kozak) نموذجاً معرفياً يفسر الاضطرابات التي الصدمة ويفسرها حسب عنصر المعنى

meaning في الموقف الصدمية ، ويستخدم هذا النموذج مفهوم تركيبات الخوف (fear Structures) الذي قام بوضعه العالم لانج (lang) ، حيث افترض ان الشبكة المعرفية لهذه التراكيب تشمل على ثلاثة عناصر أساسية وهي:

أ. معلومات عن موقف منبه .

ب. معلومات عن الاستجابات الفسيولوجية والمعرفية والسلوكية للمنبه .

ت. معنى الرابطة بين المنبه والاستجابة .

ويؤكد هذا الشكل أن عقدة الفوبيا تحتوي على مكونات معرفية وعاطفية وتتضمن أيضاً معنى للحادثة على أنها خطيرة. كما يرى (فوا) أن المتغير المسبب للاضطرابات النفسية، وهو الوهن النفسي، هو أن الشخص ينسب معنى الخطر إلى المثيرات التي ارتبطت بالسلامة (عبد الخالق، ١٩٨٧، ١٦٦) وملخص النظرية فوا وكوزاك نعتقد أن المواقف المؤلمة هي من افتراضاتنا الطبيعية أو الطبيعية فيما يتعلق بمفهومنا للأمان (صالح، ٢٠٠٢، ٨٩)، وتعتبر الصدمة انتهاكاً لسعي الإنسان والمجتمعات إلى إشباع الحاجة إلى الأمن والأمان الحاجة إلى الأمان، والتي يعني عند ماسلو الحاجة إلى الأمن، والتحرر من الخوف، والحاجة إلى البناء والاستقرار والحماية، فالصدمة هي عكس النظام والمجتمع والأمن (منصور، ٢٠٠٠، ١١).

٢. نظرية بيك في العلاج المعرفي: يمثل العلاج المعرفي أحد الإنجازات في مجال علاج العديد من الأمراض النفسية. وقد توسعت لتشمل عددا كبيرا من الأمراض والاضطرابات. كما أنها بدأت تستقطب العديد من المتخصصين الذين يرون فيها بديلاً علاجياً ممتازاً وفعالاً لعدد من الاضطرابات (كاظم، ٢٠١١، ١٢٥). وقد ظهر هذا الاتجاه في تفسير حدوث الاضطرابات النفسية في الآونة الأخيرة بعد محاولات من المفسرين والسلوكيين وغيرهم، وذلك للابتعاد عن التفسير الميكانيكي لاكتساب السلوك والارتباط والتكييف وغيرها من المبادئ السلوكية المعروفة، ولكن وراء كل عاطفة وضمير هناك عامل معرفي يظهر بطريقة معينة. وأكد بيك أن الأحداث الداخلية للفرد هي مصدرها ومعلوماتها المعرفية، وعندما يظهر الفرد مظهراً عاطفياً واضحاً فإن ذلك يعتبر رد فعل للجانب المعرفي ، وذكر بيك ان الافراد يتعلمون من خلال نمط التفكير او الاسلوب المعرفي لديهم ومن خلال تفكيرهم في المواقف وادراكهم وتقديرهم لها وهناك ثلاث عناصر ذكرها بيك هي :

أ. الكفاءة او القصور المعرفي

ب. مفهوم الذات وما يتضمنه من قدرات وامكانيات .

ث. الاتجاهات والآراء والمواقف التي يكونها الفرد ازاء المشكلات والأفراد).

هل هي نظرة سلبية أم إيجابية، أي تقييم سلبي أم إيجابي، مع مراعاة توقعات الفرد المستقبلية (عباد ١٢٦، ٢٠٠٢). من منظور المعالجة المعرفية، تنتج الاضطرابات النفسية مثل

الوهن النفسي عن العلاج غير الفعال للأحداث والمواقف المؤلمة، وتقل أعراض الاضطرابات بمجرد حدوث علاج ناجح وفعال للصدمة. وعليه فإن استجابة الفرد للصدمة، وليس الموقف، هي التي تؤدي إلى مجموعة من أعراض الاضطرابات النفسية. (ليهي، ٢٠٠٦، ٢٨٢).

أولاً : مفهوم الصحة النفسية :

يتفق العلماء والأطباء على أن الصحة البدنية هي سلامة الجسم من الأمراض والآلام، وسلامة الأعضاء الداخلية، بالإضافة إلى نشاط العمليات الحيوية ووظائفها. إلا أن مفهوم الصحة النفسية لا يمكن أن يكون بسيطاً كما رأى بعض العلماء، إذ أن معاني النفس ومكوناتها ومستوى سلامتها ليست مادية وملموسة ويمكن قياسها. بل يتم الاستدلال عليه من خلال السلوك الخارجي للفرد وتفاعلاته واستجاباته. وتختلف مفاهيم الصحة النفسية باختلاف المجتمعات وثقافتها والقواعد السلوكية التي تحدث فيها، وحسب المعتقدات والثقافات التي يتبناها العلماء (زهران، ١٩٩٧، ٤٣). المدارس النفسية بمجموعها اهتمت بوضع تعريفات للصحة النفسية، فتعريف مدرسة التحليل النفسي: التي يمثلها فرويد، وتعرف بأنها القدرة على القيام بالعمل، فالفرد طالما لا يعاني من أي مرض يمنعه من ذلك، ولذلك هذه المدرسة تعتبر الصحة العقلية عكس المرض. تعريف المدرسة السلوكية: هي اختيار الشخص للسلوك الذي يناسب المواقف التي يواجهها، فالمجتمع الذي يعيش فيه يكسبه هذه الأفكار . تعريف المدرسة الإنسانية: العام ماسلو يمثل هذه المدرسة ويعرفها ، التمتع بشخصية عادية والتي تساعد في التعامل مع الأحداث التي تحدث له ، وتختلف في التعامل عن الشخصية غير العادية والتي لا نستطيع التعامل معها بشكل جيد. (فهمي، ١٩٧٦، ٢٣)

ثانياً : مفاهيم تعتمد على الصحة النفسية:

هناك بعض مفاهيم نعتمدها في دراستنا ، منها: الشخصية: هي أحد المكونات الأساسية للإنسان، وترتبط بطبيعة الاستجابة للظواهر المؤثرة، وكيفية توجيه سلوك الإنسان، كما أن الفرد لا يعاني من أي أمراض نفسية أو عصبية. الإحباط هو حالة نفسيه تؤثر في الافراد خاصة ، وعندما يقوم بعمله يجد معوقات أثناء تحقيق أهدافه، ويختفي الشعور بالإحباط عند إزالة العوامل التي تنتج من خلالها العداء: وهو سلوك فردي يدفع الفرد إلى مهاجمة نفسه أو غيرهم من الأفراد، سواء بتوجيه الكلام إليهم، أو بإيذائهم. ومن الناحية الجسدية، يعتبر هذا السلوك غير مقبول عندما يتعامل الأفراد مع بعضهم البعض (حجازي، ٢٠٠٤، ٧٣) .

ثالثاً : أهمية الصحة النفسية:

لها أهمية بالنسبة للأشخاص والمجتمع بشكل كبير ، حيث أنها تزرع السعادة والاستقرار والتكامل بين الناس . كما وتلعب دوراً هاماً في اختيار الانواع العلاجية السليمة والمتوازنة للمشكلات الاجتماعية والتي تؤثر على سلامة النمو النفسي للأشخاص . فهي تجعل الفرد

متوافقاً مع نفسه ومع مجتمعه ومتكيفاً. عادة ما يكون سلوكه صحيحاً وممتعاً لمن حوله. كما تحظى بأهمية كبيرة على المستوى الاقتصادي وتحقيق مبدأ التنمية الاجتماعية، أن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية قادر على استخدام طاقاته ومهاراته وكفاءاته لتحمل المسؤولية للحد الأقصى - الشخصية المتكاملة تجعله الشخص أكثر فعالية وإنتاجية. فهي تنتج اشخاص طبيعيين ومستقرين ، فكلما تمتع الوالدين بصحة نفسية مناسبة ، أزداد الاحتمال بقيامهم بتنشئة أطفال طبيعيين نفسياً، الأسرة المستقرة نفسياً تتمتع بتماسك داخلي وخارجي وتزيد من قوة وتماسك المجتمع، تعتبر الصحة النفسية فعالة للفرد، حيث أنها تمنحه الفرصة لفتح آفاقه والقدرة على فهم نفسه ومن حوله، وتجعله أكثر قدرة على التحكم والسيطرة على الانفعالات والعواطف والرغبات، وتوجه بشكل مباشر السلوك بطريقة صحية. ومن الاستجابات غير الطبيعية أن تمتع الفرد بالصحة النفسية يجعله أكثر قدرة على مواجهة المشكلات المختلفة بإيجابية، وموازنة الانفعالات عند الوقوع تحت ضغوط الحياة المختلفة، والتغلب عليها، وتحمل المسؤوليات دون هروب أو انسحاب، مما يؤدي إلى استقرار الفرد الذاتي ، بحيث تكون حياتك خالية من المخاوف والتوتر والمشاعر، الدائمة نسبياً، مع الهدوء والطمأنينة والثقة بالنفس. (القوصي، ٢٠١٥، ١٣).

رابعاً : عوامل الصحة النفسية :

هناك عدة عوامل للصحة النفسية مهمة تؤثر على الاشخاص بحياتهم وسلوكهم، منها : ١- العامل الاول الأسرة وهي التي تؤثر على الصحة النفسية ، فعيش الافراد في أسرة متماسكة، يكون قادر على بناء شخصية مستقيمة ، ذات طباع معتدلة ، وسليمة من المشاكل النفسية، على عكس الاشخاص، الذين يتمتعون بحياة مضطربة نتيجة الخلافات الأسرية في طفولتهم ، ولا توجد أسرة متماسكة ، فتصبح الإصابة بالأمراض النفسية خطرة ومرتبعة . ٢- العمل : العمل الذي يعمل فيه الافراد بطبيعتهم يؤثر على نفسياتهم. فالعمل في جو مناسب يمنح الشخص الراحة النفسية والقيام بعمله على افضل وجه ، على عكس الطرف غير المناسب . على سبيل المثال : يعمل الناس تحت الشمس أيام الصيف بشكل مباشر ، ولعدم الوقاية من منها فتؤثر على صحتهم ويشعرون بالقلق من طبيعة العمل الذي يقومون فيه (الشيخ، ٢٠١٤، ٤٥).

خامساً : اساليب تعزيز الصحة النفسية :

لتحسين الصحة النفسية هناك العديد من الطرق في حياة الفرد لنفسه ولمن حوله، ومنها تلبية الاحتياجات الاساسية من الاكل والشراب والراحة، والمساعدة في خلق سلوك صحي وصورة إيجابية ، من خلال الإيحاءات الإيجابية والمواقف جميعها تجاه الذات ، والهدوء في مواقف الحياة قدر الامكان ، والابتعاد عن مصادر الخوف النفسي والقلق والتوتر ، الاهتمام بالمظهر

العام، والمظهر اللائق مهم للشخصية نظافة وترتيب واناقة ، والسعي المستمر والدؤوب لإنجاز الهدف من الحياة وتحقيقه، لتنشئة أسرة تتمتع بصحة نفسية جيدة . (عبد اللطيف ٢٠١٣، ٩٠).

الدراسات السابقة :-

اولا: الدراسات التي تناولت الوهن النفسي السيكاثينيا :-

-دراسة كاظم (٢٠١١) عنوان الدراسة: الانتماء الاجتماعي وعلاقته بالوهن النفسي والقلق الناتج عن الصدمات. هدفت الدراسة إلى قياس الانتماء الاجتماعي، والهشاشة النفسية، والقلق من الصدمات تبعاً لمتغير الجنس، والتخصص، والحالة الاجتماعية، وإيجاد العلاقة الارتباطية بينهما. وتم تطبيق المقاييس على عينة مكونة من (٣٠٠) موظف من وزارة العلوم. واستخدمت التكنولوجيا والأساليب الإحصائية المختلفة حسب متطلبات بحثه، وخلص الباحث إلى أن عينة بحثه لديها انتماء اجتماعي وتعاني من الوهن النفسي والأمراض النفسية والقلق من الصدمات (كاظم ٢٠١١، ي م)

- دراسة الاخرس (٢٠١٦). بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين الوهن النفسي واليقظة العقلية، تم إعداد برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة الجامعة، لبحث أثر فاعلية اليقظة الذهنية في تقليل الوهن النفسي. وتكونت العينة من ٢٠٠ طالب من جامعة الجوف متوسط أعمارهم ٢١.٣ سنة وانحراف معياري ٨.٢. وقد أجريت لهم دراسة ارتباطية وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية وذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والنشاط العقلي. أعراض الوهن النفسي لدى أفراد العينة. تم تطبيق برنامج تدريبي لليقظة الذهنية على عينة مكونة من ٤٠ طالبا تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية وضابطة. تم حساب أهمية الاختلافات بين قياسات ما قبل وبعد ومتابعة بعد شهر واحد من نهاية البرنامج. وأظهرت النتائج أن لبرنامج اليقظة الذهنية أثر كبير وكبير في تقليل أعراض الوهن النفسي. . (اخرس، ٢٠١٦)

- دراسة نادر (٢٠١٥): يعتبر طلبة الجامعة عنصرا هاما في بناء المجتمعات ويعتبرون أكثر الناس تعرضا للاضطرابات النفسية ومنها الوهن النفسي وهو مشكلة خطيرة وقد يمتد تأثيرها إلى سلوكيات معظم الأفراد بسبب سلبيتها الآثار التي قد تؤثر على الفرد وتوقفه عن معظم أنشطته في المجتمع. الحياة لها أسبابها نتيجة عوامل كثيرة، منها الشعور بالذنب. لذلك هدف البحث الحالي إلى معرفة مستوى الضعف النفسي الذي استخدم فيه مقياس الباحث كاظم (٢٠١١) وعلاقته بالشعور بالذنب، حيث استخدم الباحث أداة الحساوي (٢٠٠٨) واستخرج فقرة الصدق والثبات والتميز عن الميزانين (الوهن النفسي). والذنب) واستخدام عينات الاختبار التائي) واستخدام الحقيبة الإحصائية (Spss)). وتوصلت الباحثة إلى وجود علاقة بين الوهن النفسي والشعور بالذنب لدى طلبة الجامعة. (نادر، ٢٠١٥، ١٨).

ثانياً : الدراسات التي تناولت الصحة النفسية :-

- دراسة أبو العمرين (٢٠٠٨): هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الصحة النفسية لممارسي التمريض في المستشفيات الحكومية بمحافظة غزة وعلاقتها بمستوى أدائهم حسب الجنس (الجنس، المؤهل العلمي، القسم الذي يعملون فيه، سنوات الخبرة) واستكشاف العلاقة بين الصحة النفسية والأداء المهني. واعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي الذي يحاول من خلاله وصف الظاهرة محل الدراسة وتحليل بياناتها. واستخدمت مقياس الصحة النفسية للممرضات من إعداد الباحثة. تكونت عينة الدراسة من (٢٢٠) ممرضاً وممرضة، وكان عدد الردود على الاستبيان (١٠٩) ذكراً و (٩٨) أنثى. وكانت أهم النتائج: أن الممرضين والممرضات يتميزون بدرجة عالية من الصحة النفسية، ومستوى عال من الأداء المهني، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية بين الممرضات والممرضات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية بين الممرضات والممرضات، عدم وجود فروق تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الصحة النفسية تعزى إلى عدد سنوات الخبرة (أبو العمرين، ٢٠٠٨) وعن (صفية، ٢٠١٤، ١٧)

- دراسة صفية ، نصر (٢٠١٤) : هدف الصحة النفسية وعلاقتها بالأداء لدى العاملين بالمحطة الجهوية للإذاعة والتلفزيون بورقلة التي تحدث في صفحات هذه الدراسة إلى الإجابة على السؤال الرئيسي و التساؤلات الفرعية ولتحقيق هذه الأهداف اعتمدنا على جملة من الإجراءات التهجية بدا بانتهاجنا المنهج الوصفي و استخدام الاستبانة لجمع المعلومات الخاصة بأفراد مجتمع الدراسة حيث تم اختيار العينة وللحصول على النتائج تم معالجة هذه البيانات بالأساليب الإحصائية بطريقة عشوائية بسيطة شملت (٦٠) عامل و عاملة ومعامل الارتباط و التصحيح سبيرمان براون : التكرارات والنسب المئوية المتوسط الحسابي الانحراف المعياري التالية، وقد تم الاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية Spss : ومن أهم النتائج المتحصل عليها ما يلي : لا توجد علاقة بين الصحة النفسية و الأداء بالمحطة ، ضعف الصحة النفسية للعمال عدم تهيئة الظروف المادية ، نقص البرامج المخصصة للصحة النفسية مستوى الأداء مرتفع بالرغم من ضعف الصحة النفسية ويرجع للصرامة و المسؤولية في العمل(نصرة ، صفية ، ٢٠١٤، ٧)

الفصل الثالث منهجية البحث وإجراءاته

منهج البحث :

تم استخدام المنهج الوصفي كونه يتلاءم مع العينة المشمولة في البحث وإجراءاته من حيث اختيار العينة واعدادات بناء المقياس فضلاً عن تحديد أهم الوسائل الإحصائية التي استعملت في تحليل بيانات الدراسة وعلى النحو الآتي:-

أولاً : مجتمع البحث : يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة تكريت كلية التربية للعلوم الانسانية قسم العلوم التربوية والنفسية الدراسة الصباحية والبالغ عددهم (١٢٩٠) طالب وطالبة / للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) .

ثانياً : عينة البحث : تألفت عينة البحث الحالي من (٣٠٠) طالبا وطالبة بالطريقة العشوائية من طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية قسم العلوم التربوية والنفسية المرحلة الاولى والثالثة للدراسة الصباحية .

ثالثا : اداتا البحث :

تم إعداد مقياس الوهن النفسي (السيكاثينيا). وبما أن البحث الحالي يهدف إلى دراسة الوهن النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية . واعتمد الباحث مقياس الوهن النفسي الذي بناه (كاظم ٢٠١١)، وتم تعديل بعض الفقرات لتلائم البيئة التي طبق عليها المقياس وتكون المقياس من (٤٠) فقرة، وتم استخراج خصائصه السيكمترية.

التحليل المنطقي للفقرات: - التحليل المنطقي ضروري في إعداد العناصر لأنه يدل على مدى تمثيل العنصر ظاهريا للموضوع الذي تم إعداده لقياسه (الكبيسي، ٢٠٠١، ١٧١). وعليه تم عرض المقياس بصورته الأولية على (١٠) خبراء متخصصين في العلوم التربوية والنفسية للحكم على مدى ملائمة الفقرات لقياس ما وصفت له وإبداء الرأي لإجراء التعديلات التي ترونها مناسبة (مثل التعديلات، إعادة الصياغة، الدمج، الحذف، الإضافة) وبناء على الخبر ملاحظات وآراء الأساتذة، الاحتفاظ بجميع فقرات المقياس البالغة (٤٠) فقرة والتي حصلت على نسبة موافقة ٨٠% فأكثر وتعديل بعض الفقرات التي وافق المحمين على تعديلها .

تحليل الفقرات احصائيا :- (statistical analysis of items) يعد تحليل الفقرات احصائيا من المتطلبات الاساسية في اعداد المقاييس النفسية وبنائها ، لان التحليل المنطقي قد لا يكشف عن صلاحيتها او صدقها بنحو دقيق (morph، 1988، ١٦٨)

عينة التحليل الاحصائي :- يقصد بالعينة جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة، يختارها الباحث لإجراء دراسته على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (داود وعبد الرحمن، ١٩٩٠، ١٧) واختار الباحث عينة بحثه من طلبة جامعة تكريت كلية التربية للعلوم الانسانية وبالطريقة العشوائية وقد بلغ عينة البحث الحالي (٣٠٠) طالب وطالبة من الدراسة الصباحية المرحلة الاولى والثالثة . فمن الخصائص القياسية المهمة القوة التمييزية للفقرات ومعاملات صدقها ، اذ يؤكد جلفورد (Guilford، ١٩٥٤) ان هدف التحليل الاحصائي للفقرات هو الابقاء على الفقرات الصالحة في المقاييس واستبعاد الفقرات غير الصالحة او تعديلها واعادة تجربتها (Guilford، ٢١٧، ١٩٥٤) ولتحقيق ذلك طبق مقياس الوهن النفسي على (٣٠٠) طالب وطالبة من كلية التربية ، اختبروا بالأسلوب العشوائي ، اذ تشير انستازي

(anastasi, ١٩٧٦) الى ان هذا الحجم يعد مناسباً لقياس القوة التمييزية للفقرات اذ اقترحت ان يكون حجم عينة التحليل الاحصائي من (٥-١٠) افراد لكل فقرة من فقرات المقياس (anastasi, ٢٩, ١٩٧٦) وفيما يأتي الخصائص القياسية لفقرات المقياس

أ. القوة التمييزية للفقرات .

القوة التمييزية للفقرات :- (item discrimination power)

بعد تطبيق المقياس على عينة التحليل الاحصائي صححت اوراق الاجابة واستخرجت الدرجة الكلية ورتبت من اعلى درجة الى ادنى درجة واعتمدت على نسبة ٢٧% من الأفراد لكل مجموعة من المجموعتين المتطرفتين ، لأن هذه النسبة كما يشير ستانلي (Stanley) توفر افضل ما يمكن من حجم مناسب في كل مجموعة وتباين جيد بينهما (hobking&Stanley, ٢٦٨, ١٩٧٢) وعليه اصبح حجم افراد كل مجموعة من المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية (٥٤) فرداً للمجموعة العليا و (٥٤) للمجموعة الدنيا وبعد حساب القوة الثانية لدلالة الفرق بين المجموعتين المتطرفتين في كل فقرة عدت القيمة الثانية مؤشراً لتمييز كل فقرة بواسطة موازنتها بالقيمة الثانية الجدولية . (مايرز ١٩٩٠، ٣٥٦) والتي تساوي ١.٦٩ وعند مستوى دلالة ٠.٠٥ وبدرجة حرية (٢٩٨) إذ أظهرت النتائج أن الفقرات جميعها كانت معاملات تمييزها دالة احصائياً.

صدق المقياس : (scale validity)

الأهمية الأولى لأي طريقة قياسية هي مدى صدقها. ففي نهاية المطاف، يكون المقياس صالحاً عندما يقيس ما كان المقصود قياسه. (Thorndike, 1989, 54) .

ثبات المقياس (Reliability of scale) :

والمقصود بالثبات هو دقة المقياس في القياس أو الملاحظة، وعدم تناقضه مع نفسه، وتطابقه مع سلوك الشخص والمعلومة التي يقدمها لنا (أبو حطب وآخرون، ١٩٨٧، ١٠١). الهدف من تحديد أخطاء القياس الموثوقة وإيجاد التي تقلل من هذه الأخطاء (Morphy, 1988, 63) اختبار الثبات هو اختبار يمنح الثقة به في ضوء ظهور نفس النتائج بعد تطبيقه في وقتين مختلفين على نفس الأفراد (Weitenetal 1991, 57). الموثوقية هي واحدة من الخصائص السيكومترية الهامة للمقاييس النفسية. ولغرض إيجاد ثبات المقياس الحالي، استخدم الباحث طريقة ألفا كرونباخ. تسمى هذه الطريقة في حساب معامل الثبات باستخدام معامل ألفا أو معامل ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات الاختبارات ذات العناصر الموضوعية وغير الموضوعية (عباس ٢٠٠٩، ٢٧٠). وتقوم فكرة هذه الطريقة التي تتميز بثباتها وإمكانية الثقة بنتائجها على حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس باعتبار أن البند مقياس موجود. ويشير معامل الثبات في حد ذاته إلى اتساق أداء الفرد، أي الاتساق بين بنود المقياس.

ويهدف إلى تحديد درجة الموثوقية. وتم حساب الثبات بهذه الطريقة على عينة ثبات مكونة من (٥٠) طالباً، وبلغ معامل الثبات (٠.٨٠)، وهو مؤشر ارتباط جيد. نظراً لثبات المقياس في مجمله ، وبلغ عدد فقرات المقياس بصورته النهائية (٤٠) فقرة بعد اكمال اجراءات المحكمين والصدق والثبات والقوة التمييزية .

الاداة الثانية : مقياس الصحة النفسية :

تم استخدام مقياس الصحة النفسية وبما يتلاءم مع البحث الحالي على طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية ، واعتمد الباحث مقياس الصحة النفسية الذي بناه (صلاح فؤاد محمد ، ٢٠٢١)، وتم تعديل بعض الفقرات لتلائم البيئة الاكاديمية والعينة في البحث مع تقنين بعض الفقرات لتصبح (٥٠) فقرة ، وتم استخراج خصائصه السيكومترية .

التحليل المنطقي للفقرات: - تم عرض المقياس بصورته الأولية على (١٠) خبراء متخصصين في مجال العلوم التربوية والنفسية لمعرفة مدى ملائمة الفقرات على المقياس وإبداء الرأي لإجراء التعديلات التي ترونها مناسبة (مثل التعديلات، إعادة الصياغة، الدمج، الحذف، الإضافة) وبناء على ملاحظات وآراء الخبراء ، تم البقاء على (٥٠) فقرة والتي كانت نسبتها أكثر من ٨٠% وتعديل بعض لفقرات لتلائم البيئة الاكاديمية وعينة طلبة الدراسة .

اجراءات تصحيح المقياس :

لتصحيح مقياس الصحة النفسية تم تعديل بعض العبارات لتأخذ ٣ بدائل وهي ١. موافق ٢. اوافق إلى حد ما ٣. لا اوافق الموجبة والسالبة هي ١. موافق ٢. لا اوافق إلى حد ما ٣. لا اوافق .

الخصائص السايكومترية للمقياس :

تم تطبيق هذا المقياس على طلبة الجامعة من خلال هذا البحث وتم حساب الخصائص السايكومترية بالطريقة التالية :

ثبات مقياس الصحة النفسية .

تم حساب معامل الثبات للمقياس باستخدام إعادة الاختبار وذلك بعد ثلاث اسابيع من التطبيق الاول على عينة التقنين حيث بلغ (٠.٦٣٩) وللتأكد من ثبات المقياس ايضاً تم استخدام التجزئة النصفية حيث بلغ معامل الثبات (٠.٧٨) وهي جميعها داله احصائياً عند (٠.٠١) .

صدق مقياس الصحة النفسية :

للتأكد من المقياس صادق حيث يقيسه استخدم الباحث طريقة الصدق التلازمي وذلك بتطبيق المقياس على عينة التقنين ، وقد دلت نتائج الصدق على وجود ارتباط دال احصائياً عند

(٠.٠١) بين درجات أفراد العينة وبالتالي أكدت نتائج هذه العملية أن مقياس الصحة النفسية على درجة مناسبة من الصدق والثبات وأنه قابل للتطبيق .

الفصل الرابع

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها الباحث ومناقشتها وفقاً لا أهداف البحث الحالي :

الهدف الاول : ما مستوى الفرق في الوهن النفسي (السيكاثينيا) لدى الطلبة

يرمي هذا الهدف إلى معرفة مستوى الوهن النفسي لدى العينة ، ولتحقيق ذلك قام الباحث بتطبيق هذا المقياس على طلبة البحث وعددهم (٣٠٠) طالباً وطالبة. وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي للبيانات أن الوسط الحسابي للعينة بلغ (١٣.٦) والانحراف المعياري (٢.٠٨). أما المتوسط المفترض فكان (٩). واختبار أهمية الفرق بين الوصيلتين، تم استخدام اختبار T لعينة واحدة. وكانت قيمة T المحسوبة (٤٤.٢٣) بالمقارنة مع قيمة T المجدولة البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢٩٨)، وتشير هذه النتيجة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية، مما يعني أن العينة لديها درجة عالية من الوهن النفسي

والجدول (٣) يوضح ذلك القيمة التائية للمقارنة بين المتوسط الحسابي والفرضي على مقياس الوهن النفسي

العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية		
300	١٣.٦	٢.٠٨	٩	٤٤.٢٣	١.٩٦	٢٩٨	دالة

وتشير النتيجة إلى وجود فروق في مستوى الوهن النفسي للعينة، لأنه كلما ارتفعت الصحة النفسية لدى الطلاب قل الوهن النفسي، كما أن هناك زيادة في الوهن كلما استمعت العينة بالقلق والوسواس والخوف. تتمتع العينة بوهن عالي بسبب تدني الصحة النفسية، وتعزى هذه النتيجة إلى ضعف أداء العينة وسوء الإدارة. ويزداد الوهن النفسي، نتيجة المخاوف وقلق الامتحانات التي يشعرون بها، مما يؤدي إلى الفشل في الدراسة

الهدف الثاني: ما مستوى الفرق في الوهن النفسي (السيكاثينيا) لدى طلبة جامعة حسب متغير الجنس (ذكور - إناث).

والذي يهدف إلى التعرف على مستوى الوهن النفسي لدى طلبة الجامعة وحسب الجنس. وقام الباحث بتطبيق المقياس على الطلبة الذين بلغ عددهم (٣٠٠) طالباً وطالبة. وللتعرف على مستوى الوهن النفسي، ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام تحليل التباين الثنائي. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا للمتغير. الجنس حيث بلغت القيمة المحسوبة (٦٥.٤٦) وهي أعلى من القيمة الجدولية (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨).

وبالعودة إلى المتوسطات الحسابية، تبين أن متوسط درجات الذكور (١٢.٠٣) أكبر من متوسط درجات الإناث (٩.٨٢). وهذا يعني أن الذكور لديهم وهن نفسي أكثر من الإناث .

والجدول (٤) يوضح ذلك جدول رقم (٤) يوضح القيمة التائية حسب متغير الجنس (ذكور – أناث)

الجنس	العدد	الوسط الحسابي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	١٥٠	١٢.٠٣	٢٩٨	٦٥.٤٦	١.٩٦	دالة
أناث	١٥٠	٩.٨٢		٤٥.٨٣	١.٩٦	

تشير هذه النتيجة إلى أن الذكور لديهم وهن نفسي بسبب الضغوط والخوف والقلق والتوتر التي يتعرضون لها سواء في الجامعة أو خارجها مما زاد من الوهن النفسي فالقلق يؤثر على صحتهم النفسية والخوف من وقوع أحداث غير سارة والتي تؤدي إلى زيادة في الوهن النفسي .

الهدف الثالث : ما مستوى الفرق في الوهن النفسي السيكاثينيا لدى طلبة الجامعة تبعاً للمرحلة الدراسية (الاول – الثالث) .

ولتحقيق ذلك تم استخدام اختبار T لعينتين مستقلتين لتحديد ما إذا كانت هناك فروق بين الطلاب. تم استخراج متوسط عينة المرحلة الأولى حيث بلغ (١٠٠.٨٦) بانحراف معياري (٢.٠٨)، في حين بلغ متوسط المرحلة الثالثة (٩٦.١٠) بانحراف معياري (٢.٤٥) باستخدام اختبار T. وفي عينتين مستقلتين وجد أن هناك فرقاً في الوهن النفسي تبعاً للمرحلة الدراسية لصالح المرحلة الثالثة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لأن قيمة T المحسوبة (١٨.١٦) كانت أكبر من قيمة T المجدولة (٠.٠٥). (١.٩٦) وبدرجة حرية (٢٩٨)، وكان متوسط المرحلة الثالثة أكبر من متوسط المرحلة الأولى.

والجدول (٥) يبين ذلك اختبار لعينتين مستقلتين لقياس الفرق في الوهن النفسي حسب المرحلة الدراسية (الاول – الثالث)

المرحلة الدراسية	عدد الطلبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة t		مستوى الاهمية
					المحسوبة	الجدولية	
الاول	١٥٠	١٠٠.٨٦	٢.٠٨	٢٩٨	١٨.١	١.٩٦	٠.٠٥
الثالث	١٥٠	٩٦.١٠	٢.٤٥	٢٩٨			

يرى الباحث إن المرحلة الأولى يتمتعون بقدر أكبر من القلق والانهك الجسدي والذي يؤدي إلى الوهن النفسي مقارنة بطلبة المرحلة الثالثة ، بالإضافة إلى قلة تفاعلهم الاجتماعي وتواصلهم سواء في المؤسسات التعليمية أو خارجها من طلبة المرحلة الثالثة ، وإن المرحلة الدراسية لها تأثير على الوهن النفسي ، فكلما كانت المرحلة الدراسية متقدمة قل الوهن النفسي وحافظ الطلبة على توازنهم وصحتهم النفسية .

الهدف الرابع : ما مستوى الفرق في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس الصحة النفسية على عينة البحث البالغة (٣٠٠) طالباً وطالبة، وتبين أن الوسط الحسابي كان (٨٠.٥٦)، والانحراف المعياري (١٠.١٦)، والوسط الافتراضي كان (٩٢.٥). وعندما تم تطبيق الاختبار التائي على عينة واحدة، تبين أن قيمة T المحسوبة كانت (٢٣.٥٠) وهي أكبر من الجدولة (١.٩٦) عند درجة حرية (٢٩٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥). وهذا يعني أن الفرق ذو دلالة إحصائية بين المتوسطين مما يدل على أن عينة البحث تتمتع بدرجة منخفضة من الصحة النفسية. والجدول (٦) يوضح ذلك

جدول رقم (٦) يبين مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة

العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
300	٨٠.٥٦	١٠.١٦	٩٢.٥	٢٣.٥٠	١.٩٦	دالة

انخفاض الصحة النفسية لدى عينة البحث بسبب الضغوط التي يتعرضون لها خلال فترة الدراسة والتي تؤدي إلى عدم الاستقرار النفسي .

الهدف الخامس : ما مستوى الفرق في الصحة النفسية لدى طلبة جامعة تكريت تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث) .

ولتحقيق هذا الهدف استخدم تحليل التباين وظهرت النتائج التحليل عدم وجود فروق ذي دلالة احصائية في مستوى الصحة النفسية على متغير الجنس ذكور واناث وكانت القيمة المحسوبة (٢.٩٥) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) والجدول (٧) يوضح ذلك .

جدول رقم (٧) يوضح معامل الارتباط بيرسون لمقياس الصحة النفسية حسب الجنس (ذكور - اناث)

الجنس	العدد	الوسط الحسابي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
الذكور	١٥٠	٥١٦.٢٥	٢٩٨	٢.٩٥	١.٩٦	دالة
اناث	١٥٠	٤٩٨.٥٤		٢.٨٥	١.٩٦	

تبين وجود فرق ضعيف بين نوع العينة في هذا المجال مما يشير إلى تمتع العينة بصحة نفسية كونهم من طلبة الجامعة ويعملون في مجال علم النفس التربوي مما ساعدهم في الحفاظ على توازنهم النفسي حسب نوعهم .

الهدف السادس : ما مستوى الفرق في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية (الاول - الثالث)

ولتحقيق ذلك تم استخدام اختبار لعينتين مستقلتين لتحديد ما إذا كانت هناك فروق بين طلاب المرحلة الأولى والثالثة. تم استخراج متوسط عينة طلاب المرحلة الأولى وبلغ (٥٠.١٩) بانحراف معياري (١.١٨)، في حين بلغ متوسط عينة المرحلة الثالثة (٥٢.٧٨) بانحراف معياري. وقيمتها (١.٤٦)، وباستخدام اختبار T لعينتين مستقلتين تبين أن هناك فرقاً في قوة الإرادة تبعاً للمرحلة التعليمية لصالح المرحلة الثالثة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لأن قيمة T المحسوبة هي (١٦.٩٣). وكانت القيمة الجدولية (١.٩٦) ودرجة الحرية (٢٩٨)، وكان المتوسط للمرحلة الثالثة أكبر من المتوسط للمرحلة الأولى. والجدول (٨) يبين ذلك

جدول رقم (٨) يوضح معامل الارتباط لمقياس الصحة النفسية حسب المرحلة الدراسية (الاول- الثالث)

المرحلة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	
					المحسوبة	الجدولية
الاول	١٥٠	٥٠.١٩	١.١٨	٢٩٨	١٦.٩٣	١.٩٦
الثالث	١٥٠	٥٢.٧٨	١.٤٦			

ويمكن تفسير ذلك بأن طلبة المرحلة الاولى يتميزون بالوهن النفسي ولأنهم اقل ادراك من الطلبة اقرانهم في المرحلة الثالثة ، بينما يتميز طلبة المرحلة الثالثة بالصحة النفسية الجيدة كونهم طلبة الجامعة في المرحلة الثالثة والتي تعزز لديهم الادراك والاصرار والرغبة في التفوق في مجال الدراسة وتحقيق مبتغاهم والمحافظة على صحتهم النفسية بما اكتسبوه خلال فترة سنوات الدراسة الجامعية .

الهدف السابع : ما مستوي العلاقة بين الوهن النفسي (السيكاثينيا) والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة

ولتحقيق هذا الهدف والاجابة على هذا التساؤل تم استخراج معاملات الارتباط بطريقة بيرسون على مقياس الوهن النفسي السيكاثينيا والصحة النفسية ككل ، وقد تبين من النتائج أن هناك علاقة ارتباطية إذ كانت قيم الارتباط المحسوبة لهذه المقارنات تساوي (٠.٨٧٦) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) وهي دالة مما يدل على وجود ارتباط بين المتغيرات كما هو في الجدول (٩) والذي يبين ذلك .

جدول رقم (٩) معاملات ارتباط بيرسون بين متغير الوهن النفسي والصحة النفسية

العدد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة ٠.٠٥
٣٠٠	٠.٨٧٦	دالة

علماً أن القيمة الجدولية تساوي (٠.٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) ، وتشير نتائج البحث إلى طبيعة العلاقة بين الوهن النفسي والصحة النفسية والتي تدل على وجود علاقة ايجابية بين كلا المتغيرين ككل لدى طلبة الجامعة قسم العلوم التربوية والنفسية ، وكل ما كانت الصحة النفسية عالية كان الوهن النفسي منخفض وتبين من خلال النتائج تمتع العينة بصحة نفسية جيدة .

التوصيات : في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بالاتي :

١. اعداد برامج تعليمية توضح للأفراد امكانياتهم التي يمتلكونها .
٢. قيام المنظمات بعقد لقاءات دورية مع الطلبة والاهتمام بهم .
٣. تقديم برامج ارشادية لنشر الوعي الصحي والنفسي لدى الطلبة للتغلب على الوهن النفسي لديهم.

المقترحات : توصل اليها الباحث لبعض المقترحات ومنها :-

١. دراسة علاقة الوهن النفسي مع بعض المتغيرات الاخرى (تقدير الذات ، حل المشكلات).
 ٢. دراسات عن الصحة النفسية وبعض المتغيرات (الذكاء الاجتماعي ، مركز الضبط).
 ٣. اجراء دراسة على شرائح اخرى غير الطلبة (موظفين ، عمال ، فلاحين)
- المصادر العربية :

١. ابراهيم عبد الستار (١٩٨٧) ، أسس علم النفس، دار المريخ للنشر، الرياض .
٢. الرشيد يشير صالح (٢٠٠٠) ، مناهج البحث التربوي رؤية تطبيقية مبسطة دار الكتاب الحديث .
٣. زهران ، حامد عبد السلام (١٩٩٧) ، الصحة النفسية والعلاج النفسي (الطبعة الثالثة)، القاهرة: عالم الكتب.
٤. الشيخ نصيرة بن ، صفية بالزين (٢٠١٤)، الصحة النفسية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى عمال المحطة الجهوية للإذاعة والتلفزيون . عبد اللطيف مدحت عبد الحميد (٢٠١٣) . الصحة النفسية والتفوق الدراسي دار المعرفة الجامعية، القاهرة،
٥. . عدس ، محمد عبد الرحمن (٢٠٠٠)، تربية المراهقين ، دار الفكر للطباعة والتوزيع ، بيروت .
٦. فهمي، مصطفى (١٩٧٦)، دراسات في سيكولوجية التكيف، العربية الحديثة ، القاهرة،
٧. القوسي ، عبد العزيز (٢٠١٥) ، أسس الصحة النفسية ، مكتبة النهضة العربية ، ط ١ ، القاهرة ،
٨. منظمة الصحة العالمية (٢٠١٧) ، الصحة النفسية.

٩. 41. ورقة لقاصدي مرباح (٢٠٠٩) الصحة النفسية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى عمال المحطة الجهوية للإذاعة والتلفزيون الجزائر.
١٠. يونس انتصار (١٩٨٨) سيكولوجية النمو والشخصية القاهرة : دار المعارف للنشر
١١. صفية ، بالزين ، نصيرة بن الشيخ (٢٠١٤): الصحة النفسية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى عمال المحطة الجهوية للإذاعة والتلفزيون، جامعة قاصدي مرباح ،ورقة ،رسالة ماجستير ، الجزائر.
١٢. زكي ، حسام محمود (٢٠٠٨) الانهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة ، محافظة المنيا ،المنيا ، مصر.
١٣. صالح ، قاسم حسين (٢٠٠٢) اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية ، مجلة السلامة النفسية ، العدد(٤٩) المجلد (١٣) .
١٤. العاسمي ،رياض (٢٠١٤) علم النفس المرضي ، عمان ، الاردن.
١٥. عبدالله ، محمد قاسم (٢٠٠٤) مدخل إلى الصحة النفسية ، ط١ ، عمان الاردن.
١٦. عبدالخالق ، احمد (١٩٨٧) الصدمة النفسية ، ط١ ، جامعة الكويت ، الكويت.
١٧. منصور ، طلعت (٢٠٠٠) التعامل مع الاسر وعائلاتهم ،الثقافة النفسية ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر .
١٨. ليهي ، روبرت (٢٠٠٦) العلاج النفسي المعرفي في الاضطرابات النفسية ، ط١، ايتراك للنشر والتوزيع ، مصر .
١٩. أبو زيد ، خضير مخيسر (٢٠٠٢) الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التعليم الثانوي وعلاقته ببعض المتغيرات ، مجلة كلية التربية ، المجلد (١٢) العدد (٢) جامعة دمشق ، سوريا.
٢٠. الرحو ، خطاب سعيد احمد (٢٠٠١) اثر برنامج علاجي نفسي لتخفيض الرهاب الاجتماعي عند طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه ، فلسفة علم النفس التربوي.
٢١. الشرنوبي ، نادية السيد (٢٠٠١) مصادر الضغوط التنفسية لدى عينة من اعضاء هيئة التدريس وعلاقته بالاحتراق النفسي ، مجلة كلية التربية العدد (٩٧) جامعة الازهر ، مصر .
٢٢. السيد نجيب ، حسين (٢٠١٠) التعب مرض العصر ، ط١ ، دار المتقين للثقافة والعلوم ، بيروت ، لبنان.
٢٣. كاظم ، حسين خزعل محمد (٢٠١١) الانتماء الاجتماعي وعلاقته بالوهن النفسي والقلق والصدمات ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الجامعة المستنصرية.
٢٤. فهمي ، مصطفى (١٩٧٦) دراسات في سيكولوجيا التكيف ، القاهرة.

٢٥. ثورندايك ، روبرت ، واليزابيث هجين (١٩٨٩) القياس والتقويم في علم النفس والتربية ، ترجمة عبدالله زيد الكيلاني مركز الكتاب الاردني ، عمان.
٢٦. شلتز ، داوون (١٩٨٣) نظريات الشخصية ، ترجمة حمد دلي الكربولي وعبدالرحمن القيسي ، مطبعة بغداد ، العراق.
٢٧. فرويد ، سيجموند (١٩٨٨) الانا والهو ترجمة نجاتي محمد .
٢٨. بن الشيخ، نصره ، صفية ، بالزين (٢٠١٤) الصحة النفسية وعلاقتها بالإداء الوظيفي لدى عمال المحطة الجهوية للإذاعة والتلفزيون (دراسة ميدانية بورقلة) رسالة ماجستير ، الجزائر .

المصادر الاجنبية :

1. Anastasia, A. (1976) . Psychology testing , Mac – Millar , New York.
2. Guilford .J.P. (1945) psychometric methods , New York, Me Graw Hill New York..
3. Murphy , K. R. (1988) : Psychological Testing Principles and Application, Ney York, Hall international, 2nc.
4. Barnhofer, T .; Crane ,C.(2009).Mindfulness–based cognitive therapy for depression and suicidality . In F. Didonna (ED) Clinical Handbook of Mindfulness. pp. 221–243.NewYork.

مصادر مترجمة إلى الانكليزية :

1. Ibrahim Abdel Sattar (1987), Foundations of Psychology, Mars Publishing House, Riyadh.
2. Al–Rashidi, Saleh notes (2000), Educational research methods, a simplified applied vision, Dar Al–Kitab Al–Hadith.
3. Zahran, Hamed Abdel Salam (1997), Mental Health and Psychotherapy (Third Edition), Cairo: World of Books.
4. Sheikh Nasira Bin, Safia Balzein (2014), mental health and its relationship to job performance among workers at the regional radio and

- television station. Abdel Latif Medhat Abdel Hamid (2013). Mental health and academic excellence, University Knowledge House, Cairo,
5. Adas, Muhammad Abd al-Rahman (2000), Raising Adolescents, Dar Al-Fikr for Printing and Distribution, Beirut.
6. Fahmy, Mustafa (1976), Studies in the Psychology of Adaptation, Modern Arabic, Cairo
7. Al-Qusi, Abdul Aziz (2015), Foundations of Mental Health, Arab Nahda Library, 1st edition, Cairo.
8. World Health Organization (2017), Mental Health.
9. 41. Ouargla to Kasdi Merbah (2009) Mental health and its relationship to job performance among workers at the regional radio and television station in Algeria.
10. Younis Intisar (1988) The Psychology of Development and Personality, Cairo: Dar Al-Maaref Publishing
11. Safia, Balzeen, Nasira Ben Sheikh (2014): Mental health and its relationship to job performance among workers at the regional radio and television station, Kasdi Merbah University, Ouargla, master's thesis, Algeria.
12. Zaki, Hossam Mahmoud (2008) Psychological exhaustion and its relationship to marital compatibility and some demographic variables among a sample of special education teachers, Minya Governorate, Minya, Egypt.
13. Saleh, Qasim Hussein (2002) Post-traumatic stress disorder, Psychological Safety Journal, Issue (49), Volume (13).
14. Al-Asmi, Riyad (2014) Psychopathology, Amman, Jordan.
15. . Abdullah, Muhammad Qasim (2004) Introduction to Mental Health, 1st edition, Amman, Jordan.
16. Abdel-Khaleq, Ahmed (1987) Psychological Trauma, 1st edition, Kuwait University, Kuwait.

17. Mansour, Talaat (2000) Dealing with Families and Their Families, Psychological Culture, Arab Nahda House for Printing and Publishing.
18. Leahy, Robert (2006) Cognitive Psychotherapy in Mental Disorders, 1st edition, Itrack Publishing and Distribution, Egypt.
18. Leahy, Robert (2006) Cognitive Psychotherapy in Mental Disorders, 1st edition, Itrack Publishing and Distribution, Egypt.
19. Abu Zaid, Khudair Mukhayser (2002) Psychological burnout among a sample of secondary education teachers and its relationship to some variables, Journal of the College of Education, Volume (12), Issue (2), Damascus University, Syria.
20. Al-Rahu, Khattab Saeed Ahmed (2001) The impact of a psychological treatment program to reduce social phobia among university students, doctoral thesis, philosophy of educational psychology.
21. Al-Sharnoubi, Nadia Al-Sayed (2001) Sources of respiratory stress among a sample of faculty members and its relationship to psychological burnout, Journal of the College of Education, Issue (97), Al-Azhar University, Egypt.
22. Al-Sayyid Najeeb, Hussein (2010) Fatigue is the Disease of the Age, 1st edition, Dar Al-Muttaqeen for Culture and Science, Beirut, Lebanon.
23. Kazem, Hussein Khazal Muhammad (2011) Social affiliation and its relationship to psychological weakness, anxiety, and trauma, doctoral thesis, College of Education, Al-Mustansiriya University.
24. Fahmy, Mustafa (1976) Studies in the Psychology of Adaptation, Cairo.
25. Thorndike, Robert, and Elizabeth Hajin (1989) Measurement and Evaluation in Psychology and Education, translated by Abdullah Zaid Al-Kilani, Jordanian Book Center, Amman.

26. Schultz, Dawn (1983) Personality Theories, translated by Hamad Dally Al-Karbouli and Abdul Rahman Al-Qaisi, Baghdad Press, Iraq.
27. Freud, Sigmund (1988) The Ego and the Id, translated by Najati Muhammad.
28. Ben Sheikh, Nasra, Safia, Balzeen (2014) Mental health and its relationship to job performance among regional radio and television station workers (field study in Ouargla), Master's thesis, Algeria.