



## مقياس مستوى الصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية

هدى محمد فخر الدين

Huda Mohammed Iboodee

hudafakhraldeen679@gmail .com

### ملخص البحث

هدف البحث الحالي إلى قياس مستوى الصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية والتعرف على دلالة فرق الصحة النفسية وفقاً لمتغيرات ( الجنس – التخصص ). و تحقيقاً للأهداف تبنت الباحثة مقياس الصحة النفسية الذي تألف من (32) فقرة ، صيغت بأسلوب العبارات التقريرية ، وضع امام كل منها خمس بدائل للإجابة وهي ( اتفق بشدة - اتفق - محايد - لا اتفق - لا اتفق بشدة ) أُعطي لها عند التصحيح الدرجات (1-2-3-4-5) لل فقرات التي صيغت مع قياس مفهوم الصحة النفسية و ينعكس التصحيح لل فقرات السلبية فيصبح (1-2-3-4-5) و تم التحقق من صدق المقياس من خلال الصدق الظاهري و من الثبات من خلال استخدام معادلة ألفا كرونباخ .طبق المقياس على عينة البحث البالغة (200) طالب و طالبة ، اختيروا بالأسلوب العشوائي الطبقى و تم تحليل و معالجة البيانات إحصائياً عن طريق استعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Spss و أظهرت النتائج ان مستوى الصحة النفسية كان جيد عند طلبة المرحلة الإعدادية كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى إلى متغيرات ( الجنس – التخصص )

وفي ضوء النتائج قدمت الباحثة مجموعة من الاستنتاجات و التوصيات و المقترحات .

الكلمات المفتاحية : الصحة النفسية



## A Scale for the Level of Mental Health Among Preparatory School Students

Huda Mohammed Fakhir Al-Din  
hudafakhraldein679@gmail.com

### Research Abstract

The current research aims to measure the level of mental health among preparatory school students and to identify the significance of differences in mental health according to the variables of gender and specialization. To achieve these objectives, the researcher adopted a mental health scale consisting of 32 items, formulated as declarative statements. Each item was presented with five response options: (strongly agree, agree, neutral, disagree, strongly disagree). Items formulated to measure the concept of mental health were scored on a scale of 1, 2, 3, 4, and 5, respectively. The scores for negative items were reversed, becoming 1, 2, 3, 4, and 5. The scale's validity was verified through face validity, and its reliability was established using Cronbach's alpha. The scale was administered to a sample of 200 male and female students, selected using stratified random sampling. The data were then analyzed and processed. The data were statistically analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The results showed that the level of mental health among middle school students was good. The results also showed no statistically significant differences in mental health levels attributable to the variables of gender and specialization. Based on these findings, the researcher presented a set of conclusions, recommendations, and suggestions.

**Keywords:** Mental Health

### أولاً: مشكلة البحث

تعد البيئة المدرسية من أهم مظاهر الحياة التي يعيش فيها الطلبة ورغم أهمية هذه البيئة لدى طلبة المدرسة ونظراً لما تحتويه من خبرات غنية تشير الأدبيات والدراسات السابقة التي جرت خلال الحروب والأزمات إلى أن ظروف المتسمة بالشدة وما يتبعها وخاصة تلك التي تستمر لمدة زمنية طويلة ينجم عنها تحول الأفراد من الصحة إلى الاعتلال، أن متغيرات مثل الاضطرابات السلوكية والصحة النفسية كانت دائماً موضوعاً لدراسات كثيرة جرت على طلبة المدرسة. فضلاً عن أن هذه الشريحة من المجتمع كانت وما زالت بيئة خصبة لدراسات أفرزت بوضوح خصائص هؤلاء الطلبة ومعاناتهم (الهيتي وحسين 1989: 83)

ويعد موضوع الصحة النفسية ذا أهمية كبيرة لاقتترانه بحالة الطلبة من حيث قدرتهم على إقامة علاقات بنائه مع أنفسهم ومع الآخرين (القذافي، 1994 : 44)

وتمثل الصحة النفسية الحالة الإيجابية التي تميز الفرد وتظهر في مستوى قيامه بوظائفه النفسية بشكل حسن ومتسق و متكامل ضمن وحدة الشخصية ان استمرار الظروف الصعبة والعنف المتزايد و عدم وضوح الصورة المستقبلية للبلد يجعل موضوع الصحة النفسية جديراً بالدراسة , وكذلك إعطاء صورة واضحة عن كيفية التوزيع الهيكلي لفقراته على وفق استجابات طلبة الاعدادية ونظراً لما لهذه الشريحة دور مستقبلي في المجتمع و خاصة بعد مدة طويلة نسبياً من الاحتلال وما رافق ذلك من عمليات قتل وتفجير ودمار واسع وبناءاً على ما تقدم ونظراً لأهمية متغير الصحة النفسية و بالأخص لطلبة المرحلة الاعدادية ارتأت الباحثة البحث في هذا الموضوع الحيوي و المهم لذا يمكن صياغة مشكلة البحث بالسؤال التالي :-

س / ما قياس مستوى الصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية؟



## ثانياً: أهمية البحث

تعتمد الصحة النفسية على السلوك السوي وان الخصائص المرغوبة فمالها تعك الأداء الوظيفي الفعال وهو عبارة عن سلوكيات تعبر عن تماسك الشخصية وتكاملها واتزانها في مواجهة مختلف الضوابط الحياتية وتحمل المسؤوليات الاجتماعية والسيطرة على الظروف البيئية قدر الاستطاعة والتوافق معها (القوصي , 1975 , 22 )

لهذه الخصائص المرغوب فيها أهميتها في تطهير اهداف اجرائية عملية تتخذ مظاهر الصحة النفسية اهداف لعملية التطبيع الاجتماعي والتنشئة الاجتماعية والعملية التربوية والسلوك العلمي في مختلف من مراحل النمو كما تكون نبراساً في عملية الارشاد والعلاج النفسي وعمليات التأهيل المختلفة (الشرقاوي، 1983 : 38 )

وتعرف الصحة النفسية بأنها حالة من التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الازمات النفسية العادية التي تطرأ على الانسان ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية وقد يبين القوصي ان الصحة ثلاث مظاهر أساسية تحدد السلوك السوي تتمثل في التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة والمتعددة على مواجهة الازمات النفسية العادية والاساسية الإيجابي بالسعادة والكفاية وكذلك يبين القوصي في تعريف الصحة النفسية تأخذ بالحساب المبادئ الإنسانية والاجتماعية و ان السعادة و الكفاية تتحقق عند مراعات صالح المجتمع والاخرين و ان الأهداف الفردية تستوجب تحقيق الأهداف الاجتماعية والعكس صحيح , ثم يؤكد القوصي ان التكيف الصحيح يتطلب ان لا يقوم الافراد بمجرد الإذعان للمجتمع كما هو انما محاولة القيام بالتصحيح في احداث تغيرات ينقله الى الاحسن ( القوصي , 1975 : 6-8 ) وكذلك عرف عبد المطلب امين الصحة النفسية السليمة بانها حالة عقلية انفعالية إيجابية نسبياً " مستقرة نسبياً" تعبر عن تكامل طاقات الفرد و ووظائفه المعلن و توازن القوى الداخلية والخارجية الموجه لسلوك في المجتمع ووقت ما ومرحلة نمو معينة وتمتعه بالعافية النفسية والفاعلية الاجتماعية (الكريطي , 1998 : 28-29 )

وقد حدد عبد السلام عبد الغفار عدد من الدلائل التي تحدد مظاهر الصحة النفسية في ضوء نظرية الذات وهي الإحساس بالطمأنينة والانتماء لتشغيل الذات تحقيق إمكانيات الفرد وبنجاحه فيما يسعى اليها من اهداف ان يكون الفرد قادراً على ممارسة حرته وعلى الأسس التي لم يرضاها فأن الصحة النفسية في حالة نفسية دائمة نسبية يشعر فيها الفرد بالرضا والسعادة نتيجة للتفاعل المتوافق بين مكونات النفس الجسمية والنفسية والروحية مما يؤدي الى السلوك الحسن في تصرفات الفرد مع ربه ومع نفسه ومع الاخر يحقق الغاية من الوجود (عبد الغفار, 1989:56)

ويرى (زهرا ن ، 1982 ) ان مظاهر الصحة النفسية منها التوافق الاجتماعي و الشعور بالسعادة مع الاخرين تحقيق الذات استغلال القدرات القدرة على مواجهة مطالب الحياة التكامل المهني ، السلوك العادي العيش بسلامة وسلام(زهرا ن ، 1982 : 95)

ويرى (ميغاليسون، 1974 ) ان مظاهر الصحة النفسية تتمثل فيما يستقبله الفرد الواقعي لحدود الإمكانيات لانفتاح الفرد بالعلاقات الاجتماعية والاقبال على الحياة بوجه عام وكفاءة الفرد في مواجهة احباط الحياة اليومية والاستقرار في الحياة النفسية هو الاتزان الانفعالي(ميغاليسون، 1974 : 52) وبناء على ما تقدم يمكن تحديد أهمية البحث بالنقاط التالية :

- 1- أهمية الصحة النفسية لدى الفرد وما لها من انعكاس على سلوكه و تصرفاته.
- 2- أهمية المرحلة الاعدادية.
- 3- توفير مقياس لقياس الصحة النفسية لدى الطلبة.

## ثالثاً : اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على:

1. الصحة النفسية لدى طلبة الاعدادية.
2. الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الإعدادية تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور - اناث)، والتخصص (علمي - ادبي).



رابعاً : حدود البحث

أولاً : الحدود الزمانية : العام الدراسي (2024-2025)

ثانياً : الحدود المكانية : طلبة المرحلة الإعدادية للعام الدراسي (2024-2025)

رابعاً : الحدود الموضوعية : قياس مستوى الصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

خامساً : تحديد المصطلحات

الصحة النفسية عرفها كل من:

- ( غثيم ، 1978): بانها قدرة الانا على ضبط الغرائز والدوافع البدائية وعندما لايسمح للقيم المثالية بعزلة عن واقعة وحتى عندما يسمح بالاتباع الى دوافعه وتحقيق مستوى معين للتطلعات المثالية فإن لايبالغ في هذا الاشباع انما يكون هذا الاشباع متزنًا" (غثيم، 1978 : 85).

- ( امين ، 1998 ): بانها حالة عقلية انفعالية ايجابية مستقرة نسبياً" تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة (امين ، 1998 : 28).

- ( الشجيري ، 2014 ) : بأنها حالة من الاتزان النفسي تتجلى في شخصية الفرد والتخطيط لمستقبله والشعور بالرضا والسعادة والقدرة على موازنة أمور حياته واشباع حاجاته وتحقيق طموحاته ، واعياً" بأمكانياته الحقيقية ويشعر بالارتياح والابتعاد عن توهم المرض والتوافق مع الواقع وما فيه من معايير اجتماعية والاسهام في بناء المجتمع وتقدمه ( الشجيري ، 2014 : 96 ).

\*التعريف النظري : تبنت الباحثتان تعريف الشجيري 2014.

\*التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلاب من خلال الإجابة على مقياس الصحة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية .

أولاً - الإطار النظري:

- مقدمه عن مفهوم الصحة النفسية.

ليس من السهل وضع تعريف محدد للصحة النفسية لان ذلك من يتطلب ماهية النفس فالصحة النفسية تكون فرض يمكن التعرف عليه من خلال بعض الظواهر الإنسانية التي تخص سلوك الانسان وشخصيته ولقد تعددت تعريفات العلماء والباحثين في الصحة النفسية فما من نظرية او مذهب او مدرسة الا وتفترض تعريفا للصحة النفسية. (عبد الغفار ، 2001 ، 74 )

فقد اشار فرويد في بداية نظريته الى الصحة النفسية باعتبارها نفقتنا لمرض فكان مجرد غياب الاعراض ثم اصبح يعني غياب أنواع الصراع اللاشعوري المعطلة لامكانيات الفرد في قطاع الإنجاز والحب والنضج بحيث يمكن تعريف الصحة النفسية بحسب فرويد بانها(القدرة على الحب والعمل والاستمتاع بالعمل فالصحة النفسية وفقاً" للتحليل النفسي ليس نفسياً" او الغاء لما هو لاشعوري وليس امتثالاً" لواقع ما ، بل هو تفاعل دينامي خلاق بين هذه المكونات جميعها (ربيعه ، 2000 ، 75 )

ويعرف فرويد الصحة النفسية بقوله أينما يتواجد الانا بخصوص هذه النظرية على متطلبات الواضحة الاجتماعية الذي يعمل على التوافق بين عناصر الشخصية الثلاثة (الانا، الهو، الانا الأعلى) (ربيعه ، 2000:ص42-48)

فيما اشار اصحاب المدرسة السلوكية الى الصحة النفسية بان يأتي الفرد السلوك المناسب في كل موقف حسب ما تريد الثقافة والبيئة التي يعيش في كنفها فالمحك المستخدم هنا للحكم على صحة الفرد النفسية محك اجتماعي، فالسلوكية تعتبر البيئة المنزل الأول واعتبارها من اهم العوامل التي تعمل على تكوين الشخصية (عبد الغفار 2001،:34-46) .

اما الاتجاه الانساني فقد فسر الصحة النفسية كما يراها ماسلو بأنها تحقيق الذات ويذهب ماسلو الى ان صاحب الشخصية السوية يتميز بخصائص محيزة بالمقياس الى غير السوي ويعتقد انه اذا اختصرت دراسة الاخصائي النفسي على العجزه والعصابيين ومتخلفي النمو فانهم بالضرورة سيقدمون علماً" عاجزاً" ولكي يمكن النمو علم الانسان اكثر اكتمالاً" وشمولاً" يصبح حتماً" على علماء النفس دراسة



الذي حققوا إمكانياتهم الى اقصى مداها حيث قام ماسلو بدراسة مجموعة من الأشخاص حققوا ذواتهم فقد اجتاز الطريقة المباشرة (الهيثي ، 2000 :93-96)

#### - المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية

( أ ) **التوافق الشخصي:** هو مجموعة من الاستجابات المختلفة التي تول إلى تمتع الفرد وشعوره الامن الشخصي, ثم يتمثل في اعتماده على نفسه واحساسه بقيمة , وشعوره بالحرية في توجه السلوك دون سيطرة الغير والشعور بالانتماء والتحرر من ميل إلى الانفراد والخلو من الامراض العصابية وكذلك شعوره بذاته أو برضاه عن نفسه وبخلوه من علامات الانحراف النفسي.

( ب ) **الإحباط:** يعتبر الإحباط من المفاهيم الأساسية في مجال الصحة النفسية وهو مواجهة الفرد لما يعيقه في تحقيق أهدافه واشباع دوافعه, وهو أيضا انفعالية ودافعية يشعر بها الفرد عندما يحول دون امكانيته لتحقيق ذاته او غاياته.

( ت ) **العدوان:** هو سلوك يوجه نحو الغير, الغرض من الحاق الضرر المادي والنفسي وقد يوجه نحو الذات فيمحق الفردية.

( ج ) **القلق:** نوع من الانفعال المؤلم يكتسبه الفرد ويكون خلال المواقف التي يصادفها فهو يختلف عن بقية الانفعالات غير الشاذة (كالشعور بالإحباط أو الغضب والغيرة) لما يسببه من تغيرات جسمية داخلية يحس بها الفرد أخرى خارجية تظهر على ملامحه بوضوح.

( د ) **الصراع النفسي:** هو تعرض الفرد لقوى متساوية تدفعه باتجاهات متعددة مما تجعله عاجز عن اختيار اتجاها معيناً ويترتب عليه الشعور بالضيق وعدم الارتياح وكذلك القلق وهو ناتج عن صعوبة اختيار واتخاذ القرار بشأن الاتجاه الذي يسلكه (الخالدي، 2000:134)

#### - معايير الصحة النفسية:

تتحدد معايير الصحة النفسية بنمط ما يدور في واقع الافراد وما يواجههم من ضغوطات وتتحدد بمدى غياب عناصر التصور المادي والاقتصادي والاجتماعي . فالصحة النفسية نمط انساني اجتماعي بسيط بوجود الانسان.

#### أ - المعيار الذاتي:

(الظاهري) السوية تحدد لنا من خلال ادراك الفرد لمعناها: فهي كل ما يشعر به الفرد ويرى من خلال نفسه فالسوية هنا إحساس داخلي وخبرة ذاتية فاذا كان الفرد يشعر بالقلق وعدم الرضا من الذات فإنه يحدد وفقا لهذا المعيار غير السوي فمن الأصعب الاعتماد على هذا المعيار لأن معظم الافراد الاسوياء تمر بخيرتهم حالات ضيق وقلق (غريب، 1999، 137-138).

( ب - **المعيار الاجتماعي :** تتحدد السوية في ضوء العادات والتقاليد الاجتماعية حيث تكون السوية مسايرة لسلوك المعترف هو اجتماعي ويعني ذلك أن الحكم على السوية أو الأسوأ لا يمكن التوصل إليه إلا بعد دراسة ثقافية الفرد ويخلو هذا المعيار من مخاطر المبالغة من الاخر بمعايير المسايرة أي باعتبار الأشخاص المسايرين للجماعة هم الاسوياء في حين يعتبر غير المساير الابعد عن السوية فهناك خصائص اللاسوية الانتهازية تكتسب مشروعات في إطار الرغبة الاجتماعية فالمسايرة الازيد حد ذاتيا سلوك غير سوي (ربيع، 2000: 90)

#### مظاهر الصحة النفسية

أن للصحة النفسية مؤشرات ومظاهر تدل عليها وهذه المظاهر هي كما يأتي :

( أ ) **الاتزان الانفعالي:** وهو حالة من الاستقرار النفسي حيث يكون الفرد مود بالقدرة على المثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة.

( ب ) **الدافعية:** وهي التي تدفع الفرد للقيام بنشاط معين وهي القوة المحركة والموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه .

( ت ) **الشعور بالسعادة:** المتمثلة في اعتدال المزاج والتعبير بالرضا عن الحياة .

( ث ) **التفوق العقلي:** حيث إن الطاقة العقلية للانسان تعد مظهرا" من مظاهر الصحة النفسية للإنسان(اديب محمد الخالدي، 2009 :59-77).



(ج) غياب الصراع النفسي الحاد: (الداخلي , الخارجي)

(د) النضج الانفعالي : بحيث يعبر الفرد عن الانفعالات بصورة بعيدة عن التغيرات البدائية والطولية.  
(هـ) التوافق النفسي: المتمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة حيث يستطيع الفرد الحصول على الاشباع اللازم للحياة مع مراعاة ما يوجد في البيئة المحيطة من التغيرات.(ربيع،2000: 92- 99)

النظريات المفسرة للصحة النفسية

أولا : نظرية ابراهام ماسلو في الصحة النفسية :  
الحاجات النفسية:

الانسان بحاجة الى اشباع الأشياء المادية المعنوية. مازال المرربون في ميدان التربية يعتبرون نظرية العالم النفساني الأمريكي (ابراهيم ماسلو 1970-1908) من النظريات النفسية المهمة الجديرة بالدراسة لكل المعلمين والمعلمات (P298،2001،PARKAY&Stand ford)  
للإنسان حاجاته النفسية مثل حاجة الشعور بالامن كما يقول ماسلو في هرمه المشهور (هرم الحاجات ) ولذلك فان التربية يجب ان تراعي تلك الحاجات النفسية والاجتماعية والبيولوجية كي يشبعها الانسان.

أشار ماسلو الى الحاجات التالية :

1- **الحاجات الفسيولوجية:** مثل الحاجة الى الطعام والشراب والكساء والسكن والزواج وهي حاجات ضرورية لاستمرار بقاء الانسان على قيد الحياة ، فاذا امن الانسان ضروريات حياته المعيشية فيبدأ بالبحث عن حاجة وغاية اخرى اعلى في الهرم

2- **حاجات الامن:** أي تامين النفس والمسكن والوظيفة ان تهديد الانسان في معاشه هو تهديد لحاجة أساسية في حياته وكلما ضمن الانسان من خلال القوانين كفالة حقه في توفير حاجاته الضرورية كلما ازداد شعوره بالارتياح النفسي حتى في مرحلة البداوة فان هذه الحاجات تشبعها القبيلة بنظامها المبني على التكامل لابناء القبيلة

3- **حاجات الانتماء للجماعة والمجتمع وتحقيق التوافق مع الاخرين:** من خلال الحب والمودة والبر. وفي هذه المرحلة يمكن استنباط قاعدة اجتماعية تعد من اهم الأصول التربوية وهي ان الانسان اجتماعي بالطبع يميل الى التجمع والتفاعل مع الاخرين

4- **حاجات التقدير:** من كلمات ثناء والقاب والتكريم والتشريف هذه الحاجة كغيرها من الحاجات يجب ان يتم اشباعها في محيط العائلة والمدرسة والجامعة والمؤسسات التي يتعامل معها الفرد وفي بعض الأحيان شهادة التقدير قد تكون لها قوة في التأثير كحافز اكبر واكثر في النفس من استلام الجوائز المادية

5- **حاجات تحقيق الذات:** الرضا عن النفس والشعور بقدر كبير من السعادة الذاتية بعد تحقيق الأهداف وهكذا فإن ثناء الاخرين والحصول على المادة لايمكن ان توفر السعادة في النفس مالم يشعر الانسان بأن تقديره لنفسه من مصادر سعادته

برز ماسلو في الستينات من القرن العشرين كرائد من رواد علم النفس الإنساني

يؤكد ماسلو على ان الانسان كلما حقق حاجاته الأولية فإنه يتطلع لاشباع حاجة أعلى فينتقل من مرحلة الى مرحلة على التوالي الى ان يشبع حاجاته من خلال تحقيق ذاته والكثير من أهدافه Parkay& Stanford, (298 : 2001)

تؤكد نظرية ماسلو على ان الحاجة الى التقدير والاحترام في محيط الاسرة والمدرسة والجامعة ومركز العمل من الحاجات الأساسية للإنسان وان الانتماء الى الأندية والجمعيات والنقابات ليس بالامر الكمالى لحياة الانسان فهذه الحاجات تغذي نفسه من ناحية الانتماء الى الاخرين .

وجد ماسلو من خلال ملاحظته لبعض الشخصيات التاريخية البارزة ان قلة من الناس هم الذين يصلون الى مرحلة تحقيق الذات وهذه المرحلة بحاجة الى عمل دائم لانها عملية مستمرة تتصف بالنمو والديمومة وتستدعي الحفاظ على الصحة النفسية ، والإنجازات التي سبق ان حققها الفرد . اكد ماسلو على الحاجات الفسيولوجية ، وحاجات الامن ، وحاجات الانتماء ، وحاجات التقدير، وحاجات تحقيق الذات.

ويؤكد بعض الباحثين على ان الانسان بحاجة الى اشباع الحاجات التالية :



الحاجة المعيشية الخاصة باستمرار الحياة والبقاء To Live

للحب To Love

للتعلم To Learn

للانتاج والعطاء To Leave Legacy

ثانيا - نظرية بلوم في الصحة النفسية

تعرف الصحة النفسية وفقا لنظرية بلوم بانها: مزيج متشابك جسدي ونفسي ويرى ان من اهم المقومات الأساسية للصحة النفسية هي :

1- الرعاية الصحية

2- علم الوراثة

3- البيئة

4- السلوك

5- أسلوب الحياة

ويمكن تعريف الصحة النفسية السليمة بانها(قدرة الانسان على الشعور بالسعادة وايمانه بقدرة الحياة وتكوين علاقات صادقة مع الاخرين وكذلك قرته على العودة الى حالته الطبيعية بعد التعرض لأي صدمة او ضغط نفسي الصحة النفسية جزء مكمل للصحة العامة لان عالم اليوم مليء بالضغوط النفسية والاجتماعية والانفعالات المستمرة والتي قد تؤثر على صحة الانسان سواء النفسية او الجسدية كما اصبح التغيير الحضاري وتغير أنماط الحياة والتعرض لوسائل الاعلام الخارجية من العوامل التي تساعد على احداث تغييرات كبرى في السلوك الاجتماعي والنفسي للشخص، ونتيجة لهذا فقد بدأت اعداد المرضى النفسيين والمدمنين تتزايد يوما" بعد يوم على مستوى العالم بالرغم من المضنية لمكافحة هذه المشكلة ان الصحة النفسية لا تعني خلو الانسان من الامراض بل تعني التوافق الاجتماعي والتوافق الذاتي والشعور بالرضا والسعادة والحيوية والاستقرار، بالإضافة الى الإنتاج الملائم في حدود إمكانية الانسان وطاقاته وليس مجرد الخلو من الامراض .

فالصحة النفسية هي البرء من اعراض المرض العقلي او النفسي الى انتفاء حالة المرض وهذا المفهوم ضيق ومحدود لانه يعتمد حالة السلب او النفي ، كما انه يقتصر على معنى الصحة النفسية خلو الفرد من اعراض المرض العقلي او النفسي أي خلوه من التوترات والقلق والانحراف.

وقد اختلف العلماء في تعريف الصحة النفسية والمرض النفسي وهذه بعض التعريفات:

1- هي التوافق مع المجتمع وعدم الشذوذ عنه وعدم مخالفته، والمرض النفسي هو عدم التوافق مع

المجتمع وحسب هذا التعريف يكون الأنبياء والمصلحون فاقدي الصحة النفسية وهذا يخالف الواقع

2- الصحة النفسية هي قدرة الانسان على التطور والمرض النفسي هو عدم التطور بما يتناسب مع مرحلة

النمو مثال/ حين يتمسك البالغ بسلوكيات الطفولة يعد مريضا" نفسيا".

3- الصحة النفسية هي توافق أحوال النفس الثلاث وهي :

- حالة الطفولة.

- حالة الرشد.

- حالة الابوة.

على اعتبار ان الشخص السليم نفسيا يعيش بهذه الحالات في تناغم وانسجام ويحدث المرض النفسي عند اختلال هذه الأحوال وطغيان احدهما على الأخرى.

4- الصحة النفسية هي القدرة على الحب والعمل (أي حب الفرد لنفسه وللآخرين) على ان يعمل عملا بناء

يستمد منه البقاء لنفسه وللآخرين , والمرض النفسي هو كراهية النفس والآخرين والعجز عن الإنجاز

والركود رغبة" للوصول الى الموت.

5- من العلماء الذي اعتبر ان المرض النفسي هو عدم التوافق الداخلي وراى ان الصحة النفسية هي

التوافق الداخلي بين مكونات النفس من جزء فطري وهو الانا الأعلى وهذا التعريف له أصول إسلامية

والنفس تقابل الغرائز والنفس اللوامة =تقابل الانا العلى وحين يتحقق التوافق والتوازن بين النفس الامارة



بالسوء والنفس اللوامة تتحقق الطمأنينة للإنسان ويوصف بأنه نفس مطمئنة وينبغي ان نفرق بين مصطلحين بينهما تداخل وهما علم الصحة النفسية/الصحة النفسية

### 3- نظرية التحليل النفسي :

مفهوم الصحة النفسية من منظور التحليل النفسي لرأي فرويد فإن الشخص القادر على الحب والعمل المنتج هو الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية. وهنا ركز فرويد في نظريته على الصراعات التي تعيق تحقيق الصحة النفسية , ولكنه لم يكشف بدرجة كافية عن الطريقة التي يتبعها الفرد في تنمية صحته النفسية.

وتبعاً لرأي فرويد , تتمثل الصحة النفسية الجيدة في قدرة الأنا على التوفيق بين أجهزة الشخصية المختلفة ومطالب الواقع , وأن الإنسان لا يستطيع أن يصل إلى تحقيق جزئي لصحته النفسية , وذلك لأنه في صراع دائم بين محتويات الهو , ومطالب الواقع (Chatham,1984) وكذلك وفق نظرية التحليل النفسي يرى ادلر (Adler) ان الانسان باعتباره كائن اجتماعي , ولديه ميل اجتماعي يساعده في التغلب على مشاعر النقص , حيث تلعب أساليب التنشئة الاجتماعية دوراً في تنمية شخصيته وتجاوز مشاعر النقص , وتحقيق صحته النفسية. فضلاً عن ذلك فقد اعتبر وجود هدف معين ومدرك لسلوك الفرد يحاول توظيفه لتجاوز شعوره بالضعف يؤدي إلى مساعدته لكي تكون شخصيته قوية وقادرة على مواجهة متطلبات الحياة (Caihoun,1990:54) أن المجتمع التسلسلي يؤدي إلى نمو شخصية سلبية اعتمادية , بينما المجتمع المثالي يؤدي إلى نمو شخصية منتجة قادرة على الحب وتحقيق إمكاناتها, وتتمتع بالصحة النفسية (الداهري, 2005: 17).

### 4- النظرية السلوكية

ويتحدد مفهوم الصحة النفسية من منظور سلوكي باستجابات مناسبة لمثيرات المختلفة , وذلك لأن استجابات الأفراد إلى هذه المثيرات بسلوك مناسب , متحررين من القلق , فإنه يعبر عن الصحة النفسية . ( موسى, 2001 : 54).

### مؤشرات الصحة النفسية

وهناك ثمة مؤشرات عامة دالة عن الصحة النفسية , تتمثل في:

- 1- الراحة النفسية.
  - 2- القدرة على العمل.
  - 3- مفهوم الذات .
  - 4- شمول نشاط الفرد وتنوعه.
  - 5- مدى كفاية الفرد في مواجهة احباطات الحياة اليومية.
  - 6- قدرته على تحمل المسؤولية. (Belkin,1984)
- ان الشخص الذي يريد ان يتمتع بالصحة النفسية من الضروري ان يكون قادراً على اشباع حاجاته الأساسية وارضائها. نظراً لان ذلك من اهم العوامل المباشرة لاحداث التوافق النفسي , والذي بدوره يسبب الصحة النفسية التي تجعل الفرد مرتاحاً بعيداً عن مظاهر الاضطراب , كما تجعله فرداً مقبولاً اجتماعياً , وراضياً عن نفسه وعن الآخرين. (غريب عبد الفتاح , 1999 : 43)

### ثانياً - الدراسات السابقة

#### 1 - دراسة (سعيد, محمد, 2002) :

وقد هدفت الدراسة الى معرفة اثر كل من الضغوط الاكاديمية وقلق الامتحان على مناعة الجسم لدى بعض طلاب الجامعة , وشملت عينة الدراسة (56) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة , وتم استخدام استبيان الضغوط الاكاديمية , ومقياس قلق الامتحان ومقياس مناعة الطفل من خلال تحليل الدم , وتوصلت الدراسة الى ان الضغوط الاكاديمية وقلق الامتحان يؤثران سلباً على كفاءة مناعة جسم طلاب الجامعة (شحاتة, 2010: 45).



## 2- دراسة (كاسبر، 2004) :

التي حاولت ايجاد العلاقة بين العلاج النفسي المبكر والتحصيل الاكاديمي لدى طلاب المرحلة الابتدائية في ولاية مينسوتا . وتم استخدام اختبار(ت) لتحديد الفروق في التحصيل الاكاديمي (القراءة، الرياضيات، اللغة، النطق) والتي تم قياسها على مستوى المدرسة وتمت مقارنة درجات الطلاب مع اقرانهم الذين لم يشاركون في برنامج العلاج النفسي المبكر في الصفوف من الثالث الى الخامس وبالرغم من ان الأساس النظري لهذه الدراسة اقترح تأثير مواصفات البرنامج العلاجي على التحصيل الاكاديمي الا ان نتائج الدراسة لم تظهر اية فروق دالة إحصائية" على مستوى الدراسة.(كاسبر، 2004:78).

## 3-دراسة (عبد الغفار، 2005) :

وبينت العلاقة بين سياقات الصحة النفسية الارتقائية بالأنجاز الاكاديمي وقد بلغت عينة الدراسة (269) طالباً وطالبة من الصف الثالث الاعدادي بمدارس إدارة شربين التعليمية وتم استخدام الدرجات الكلية في الاختبار النهائي للعام الدراسي الذي سبق التطبيق ومقياس سياقات الصحة النفسية وأوضححت معاملات الارتباط بين سياقات الصحة النفسية الارتقائية والدرجة الكلية للمقياس المستخدم في الدراسة بالأنجاز الاكاديمي بانها منخفضة وغير دالة احصائياً" وعدم وجود فروق بين متوسطات درجات سياقات الصحة النفسية الارتقائية بين الجنسين.(عبد الغفار، 2005:98)

### - مؤشرات على الدراسات السابقة ومقارنتها بالدراسات الحالية:

بعد ان تناولت الباحثة مجموعة من الدراسات العربية والأجنبية المتعلقة بالصحة النفسية والضغط النفسية على الطلاب وعلاقتها ببعض المتغيرات ، ارادت الباحثة ان تناقش هذه الدراسات وتعلق عليها كي توضح العلاقة بين الدراسات السابقة والدراسات الحالية ، وذلك بالنحو التالي :

#### اولا : من حيث الهدف من الدراسة .

- أ- هدفت بعض الدراسات الى محاولة تحديد وفحص والتعرف على المشكلات والضغط النفسية في المجال الدراسي كما في دراسة (عبد الغفار، 2005).
- ب- دراسات هدفت الى بحث اثر وتحديد العلاقة بين الضغوط النفسية في المجال الدراسي والتحصيل والانجاز كما في دراسة (منشار، 1995).
- ج- دراسات تناولت العلاقة بين الضغوط النفسية الدراسية والصحة النفسية في جوانب متعددة منها علاقتها بكل من: استراتيجيات التوافق والتوافق والسواء النفسي وبالاكتئاب والقلق و بالاداء النفسي كما في دراسة (شحاته، 2010).
- د- تناولت دراسات أخرى تحديد العلاقة بين الإنجاز الاكاديمي والصحة النفسية كما في دراسة (كاسبر، 2004)،

#### ثانيا : من حيث المنهج .

يلاحظ على الدراسات السابقة ان معظمها استخدم المنهج الوصفي الارتباطي وبعضها استخدمه بالإضافة للمقارن وباستخدام المسح لجمع البيانات مع تحليل المعلومات للتوصل الى النتائج لوصف الواقع وفهمه و تطوره ، اما الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي فهي قليلة، في حين استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي

#### ثالثا: من حيث أدوات الدراسة.

- تنوعت أدوات الدراسة في الدراسات السابقة ومنها :
- المقاييس : مثل مقياس الضغوط النفسية المدرسية ومقياس ضغوط الدراسة ومقياس الطموح الاكاديمي .
  - الاختبارات : مثل اختبار سمات الشخصية واختبار الضغوط ومنها ما هو موضوعي كأختبار القدرات العقلية الأولية .



- الاستبيان : مثل استبيان مشكلات الطلبة.

### منهج البحث وإجراءاته

يتناول هذا الفصل وصفاً لمنهج الدراسة ولأفراد مجتمع الدراسة وعينته وكذلك أداة الدراسة المستخدمة وطرق إعدادها، والتأكد من صدقها وثباتها كما يتضمن هذا الفصل وصفاً للإجراءات التي قامت بها الباحثة في تقنين أدوات الدراسة وتطبيقها وأخيراً الأدوات الإحصائية التي اعتمدت الباحثة عليها في تحليل نتائج الدراسة .

### أولاً: منهج البحث :

تقدم الدراسة الحالية على المنهج الوصفي القائم على جمع البيانات ثم وصفها وتفسيرها.

### ثانياً : مجتمع البحث :

ويقصد بمجتمع البحث جميع المفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث أي جميع الافراد والأشخاص والأشياء موضوع مشكلة البحث (الصبان واخرون،2005:89) وقد تكون مجتمع البحث من جميع طلبة المرحلة الإعدادية (العلمي و الادبي) (الذكور و الاناث).

### ثالثاً: عينة البحث :

تكونت عينة البحث من (200) طالب وطالبة من المرحلة الإعدادية للصفوف الرابع و الخامس (العلمي و الادبي) بواقع (100) طالب و (100) طالبة موزعين على المراحل المشمولة بالبحث الحالي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية . والجدول رقم (1) يوضح ذلك .

### الجدول (1) يوضح توزيع عينة الدراسة النهائية وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي

المجموع	الجنس		المرحلة
	اناث	ذكور	
50	25	25	الرابع العلمي
50	25	25	الخامس العلمي
50	25	25	الرابع الادبي
50	25	25	الخامس الادبي
200	100	المجموع	

### رابعاً : أداة البحث

#### - مقياس مستوى الصحة النفسية :

تم تبني مقياس الشجيري، 2014 لمستوى الصحة النفسية من قبل الباحثة باتباع الخطوات :

#### أولاً - تحديد الهدف من المقياس:

حددت الباحثة الهدف من المقياس وهو قياس مستوى الصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية .

#### ثانياً - الاطلاع على مقياس الصحة النفسية :

اطلعت الباحثة على بعض الادبيات والدراسات التي أجريت بهدف قياس الصحة النفسية كدراسة (زهران:2001) ودراسة (الزبيدي:2007) .



### ثالثاً - اعداد الصيغة الأولية للمقياس :

بعد الاطلاع على مجموعة من المقاييس التي تقيس الصحة النفسية والدراسة السابقة تمت تبني مقياس الشجيري، 2014، المتكون من (32) فقرة امام كل فقرة خمس بدائل (اتفق بشدة-اتفق-محايد-لا اتفق-لا اتفق بشدة) وقد أعطيت هذه البدائل الاوزان (5-4-3-2-1) على التوالي الدرجات بالنسبة لل فقرات الإيجابية وعكست هذه التقديرات بالنسبة لل فقرات السلبية ، ولكي يتناسب المقياس مع مجتمع البحث الحالي (طلبة الإعدادية) قامت الباحثة باستخراج الخصائص السيكومترية للمقياس .

### - صياغة تعليمات المقياس :

بعد التأكد من صلاحية فقرات المقياس اعدت الباحثة تعليمات الإجابة عن المقياس والتي تشمل تعريف الطلبة بالهدف من المقياس وكذلك تم توضيح ان لكل فقرة خمس بدائل (اتفق بشدة-اتفق-محايد-لا اتفق-لا اتفق بشدة) وعليهم قراءة كل فقرة بتركيز ثم الإجابة عليها.

### رابعاً - الخصائص السيكومترية للمقياس :

#### أ. الصدق الظاهري :

تم التأكد من صدق المقياس من خلال قيام الباحثة بعرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين لبيان مدى صلاحية الفقرات وفي ضوء آراءهم عدلت بعض الفقرات واستبعدت اربع فقرات حيث كانت مكونة من (36) فقرة وفي ضوء آراءهم حذف (4) فقرات لأنها لم تحصل على نسبة موافقة من اغلب الخبراء فاصبح المقياس في شكله النهائي مكون من (32) فقرة وحصلت باقي الفقرات على نسبة موافقة بعد اجراء التعديل عليها.

#### ب. الثبات :

يتصف الاختبار الجيد بالثبات ويُقصد بالاختبار الثابت هو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها اذا طبق اكثر من مرة في ظروف متماثلة (الصبان ، واخرون :2005:106) .

### إجراءات البحث

- 1- الاطلاع على الادبيات التربوية والنفسية والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الصحة النفسية .
- 2- اعداد فقرات المقياس وعرضه على مجموعة من الخبراء والمتخصصين حيث تم حذف اربع فقرات من فقرات المقياس واجراء التعديلات على بعض الفقرات الأخرى .
- 3- تطبيق الأداة على العينة النهائية بلغت (200) طالب وطالبة ( علمي و ادبي )
- 4- استخراج النتائج وتفسيرها .
- 5- وضع الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات .

### - الوسائل الإحصائية :

1. معامل ارتباط بيرسون
2. المتوسط الحسابي
3. الانحراف المعياري
4. الاختبار التائي لعينة واحدة
5. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين

### عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

#### الهدف الاول: الصحة النفسية لدى طلبة الإعدادية.

لتحقيق هذا الهدف طبق مقياس الصحة النفسية على أفراد العينة، وأشارت النتائج إلى أن متوسط درجات افراد العينة على المقياس بلغ (142.25) درجة، وبانحراف معياري مقداره (3.740) درجة، وبمقارنة هذا المتوسط مع المتوسط الحسابي للمجتمع (الفرضي) للمقياس البالغ (96) درجة، ويلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينة اعلى من المتوسط الفرضي، وعند اختبار الفروق بين المتوسطين باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، ودرجة الحرية (199) تبين انه دال معنويًا عند مستوى دلالة (0.05) ولصالح متوسط العينة والجدول (2) يوضح ذلك.



## جدول (2)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات الصحة النفسية لدى أفراد العينة والمتوسط الفرضي للمقياس

مستوى الدلالة 0.05	درجة الحرية	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	متوسط افراد العينة	العينة
		الجدولية	المحسوبة				
دال	199	-1.98	-4.578	96	3.740	142.25	200

## شكل (1)

المقارنة بين الوسط الحسابي للعينة والفرضي لقياس درجات أفراد عينة البحث على مقياس الصحة النفسية



ومن خلال جدول (2) والشكل (1) يتضح ان عينة البحث الحالي يتمتعون بصحة نفسية وبمستوى جيد، وتعزى الباحثة ذلك إلى أن طلبة المرحلة الإعدادية لديهم قدرة على التكيف مع الضغوط الدراسية، وبناء علاقات اجتماعية إيجابية، والمحافظة على دافعية التعلم. وهذا يعكس الدعم النفسي في هذه المرحلة، إضافة إلى دور البيئة المدرسية في تعزيز الصحة النفسية لدى الطلبة، مما يساهم في تحسين تحصيلهم الأكاديمي وتطورهم الشخصي والاجتماعي.

**الهدف الثاني: الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الإعدادية تبعا لمتغيري الجنس (ذكور - اناث)، والتخصص (علمي - ادبي).**

للتحقق من هذا الهدف تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للجنس (ذكور، اناث)، وللتخصص (علمي، ادبي)، وتبين وجود فروق بين المتوسطات والانحرافات على وفق متغيرات الجنس والتخصص، وجدول (3) يوضح ذلك.

## جدول (3)

المتوسطات والانحرافات تبعا لمتغيرات الجنس والتخصص في مستوى الصحة النفسية

الجنس	التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة
ذكور	علمي	143.86	8.665	50
	ادبي	137.51	6.768	50
	المجموع	140.80	7.624	100
اناث	علمي	142.34	9.845	50
	ادبي	139.39	8.030	50
	المجموع	40.32 1	9.338	100
المجموع	علمي	142.98	9.324	100
	ادبي	139.47	7.131	100
	المجموع	140.12	8.457	200



ولتحقيق الهدف في معرفة مستوى الصحة النفسية تبعاً لمتغيرات، الجنس (ذكور – إناث)، التخصص الدراسي (علمي – ادبي)، استخدمت الباحثة تحليل التباين الثنائي (Two Way Analysis of ANOVA, وجدول (4) وضح ذلك.

جدول (4)  
نتائج تحليل التباين الثنائي لمعرفة دلالة الفروق الاحصائية في مستوى الصحة النفسية تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور- إناث)، والتخصص الدراسي (علمي – ادبي)

الدلالة	القيمة الفائية		متوسط المربعات M.S	درجات الحرية D.F	مجموع المربعات S.S	مصدر التباين S.V	
	الجدولية	المحسوبة					
غير دال	3.89	0.260	18.591	1	18.591	الجنس	
غير دال		2.141	152.958	1	152.958	التخصص	
غير دال		0.187	13.368	1	13.368	النوع × التخصص	
				71.449	196	8359.502	الخطأ
					199	521629.000	مجموع الارتباط

شكل (2) المتوسطات تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص في مستوى الصحة النفسية



ومن خلال الجدول والشكل أعلاه، أذ أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التخصص في مستوى الصحة النفسية، إذ كانت القيمة الفائية المحسوبة لمتغير الجنس والتخصص والتفاعل بين المتغيرين اصغر من القيمة الجدولية البالغة (3.89) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجاتي حرية (1،126،129).

وتعزى الباحثة ذلك فيما يخص متغير الجنس ان ذلك يدل على أن الجنس لا يُعد عاملاً مؤثراً في مستويات الصحة النفسية لدى أفراد العينة.

وكما يمكن ان يعزى ذلك إلى أن الذكور والإناث يخضعون لظروف تعليمية واجتماعية متقاربة، ويحظون بفرص دعم نفسي ومجتمعي مشابهة، مما قلل الفروق المحتملة بينهم.

اما فيما يخص متغير التخصص فتعزى الباحثة ذلك إلى أن نوع التخصص لا يؤثر بصورة جوهرية على الصحة النفسية للطلبة.

وربما يُعزى ذلك إلى أن الضغوط النفسية أو الأكاديمية لا تختلف كثيراً بين التخصصين، أو إلى الدعم النفسي والمؤسسي في تلبية حاجات الطلبة بغض النظر عن تخصصهم .



وفيما يخص **التفاعل بين الجنس\*التخصص**، لا يوجد اثر دال على التفاعل بين متغيري الجنس (ذكور، ناث)، و**التخصص** (علمي، ادبي). ما يشير إلى أن الأثر المشترك لهذين المتغيرين لا يؤثر في الصحة النفسية بصورة مركبة. أي أن كون الطالب ذكرا في تخصص علمي، أو أنثى في تخصص ادبي، لا يشكّل عاملا يغير من مستويات الصحة النفسية بشكل دال.

لذا تدل النتائج على أن الصحة النفسية لدى أفراد العينة تتسم بالاستقرار النسبي، ولا تتأثر بالعوامل الديموغرافية المدروسة (الجنس، التخصص)، وهو مؤشر إيجابي يُعزز فرضية وجود بيئة تعليمية مستقرة، أو توفر آليات دعم نفسي فعالة داخل المؤسسة التعليمية.

#### **الاستنتاجات و التوصيات و المقترحات**

##### **أولاً : الاستنتاجات :**

- 1- يتمتع طلبة المرحلة الإعدادية بمستوى جيد من الصحة النفسية.
- 2- ليس هناك تأثير لمتغير التخصص والجنس في مستوى الصحة النفسية وذلك لكون الصحة النفسية لدى أفراد العينة تتسم بالاستقرار النسبي، ولا تتأثر بالعوامل الديموغرافية المدروسة (الجنس، التخصص).

##### **ثانياً: التوصيات :**

**في ضوء النتائج السابقة وبناءً على ما تم استنتاجه توصي الباحثة بما يلي :**

- 1- عقد ندوات ومؤتمرات في المدارس توضح ماهية الصحة النفسية .
- 2- تضمين المناهج والمقررات الدراسية بمحتوى تعليمي يبين كيفية التمتع بالصحة النفسية السليمة .
- 3- تحقيق الامن النفسي والاستقرار والتوافق في الوسط الجامعي .
- 4- تكوين اتجاهات موجبة لدى الطلبة نحو ذواتهم , ونحو الاخر ونحو الجامعة , وتكون العلاقة القائمة على المحبة والاحترام مع كل من الأساتذة والمعلمين داخل الجامعة.
- 5- رعاية القيم الاجتماعية من الانهيار و احياء الطاقة الروحية التي يستمدّها الطالب من دينه , ومن تراثه الحضاري بما يخدم صحته النفسية , فيكونون أصحاب إرادة قوية وقلوب سليمة , وخصال حميدة تدفعهم الى الحياة بعيدا عن عوامل الخوف والقلق والتوتر.
- 6- الاهتمام بالإجراءات الوقائية من الاضطرابات النفسية عبر نشر مبادئ الصحة النفسية

##### **ثالثاً - المقترحات :**

- 1- اجراء دراسة مماثلة لمرحل دراسية مختلفة .
- 2- اجراء دراسات للتعرف على الشخصية الغير سوية وكيفية معالجتها .
- 3- اجراء دراسة مقارنة حول الشخصية التي تتمتع بالصحة النفسية السليمة والشخصية التي لا تتمتع بالصحة النفسية السليمة.
- 4- اجراء دراسة حول (الصحة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة.

##### **المصادر :**

- القران الكريم
- المصادر العربية
- القريطي عبد المطلب أمين ، الصحة النفسية ، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة .
- موسى جبريل و اخرون ( 2002 ) : التكيف و رعاية الصحة النفسية ، ط2 ، القدس ، منشورات جامعة القدس المفتوحة .
- القوصي عبد العزيز ، 1975 ، أسس الصحة النفسية ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- مصطفى خليل الشرقاوي ، علم الصحة النفسية ، بيروت : دار النهضة العربية ، 1985 .
- حامد عبد السلام زهران (1977) الصحة النفسية و العلاج النفسي ، ط2 .
- صالح حسن الداھري (2005) : مبادئ الصحة النفسية ، ط1 ، عمان : دار وائل للنشر والتوزيع .



- غريب, عبد الفتاح (1999) : علم الصحة النفسية . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
- حامد زهران . الصحة النفسية والعلاج النفسي . القاهرة : عالم الكتب , ط2 , 1982 .
- زهران حامد عبد السلام , 1977 , الصحة النفسية و العلاج النفسي , عالم الكتب , ط2 , القاهرة .
- سيد محمد غنيم .سايكولوجية الشخصية . محدداتها وقياسها ونظرياتها , القاهرة : دار النهضة العربية , 1987 .
- الشرقاوي مصطفى خليل (1983) علم الصحة النفسية , دار النهضة العربية .
- صاموئيل . الصحة النفسية والعمل المدرسي . القاهرة : مكتبة النهضة المصرية , ط2 , 1974 .
- عبد السلام عبد الغفار . في طبيعة الانسان . القاهرة : دار النهضة العربية , ط1 , 1973 .
- عبد السلام عبد الغفار . مقدمة في الصحة النفسية . القاهرة : دار النهضة العربية , 1980 .
- القذافي رمضان محمد . الصحة النفسية والتوافق . المكتب الجامعي الحديث , ط2 , الإسكندرية , 1998
- المصادر الأجنبية
- Belkin.G&ness,S.(1984):psychology adjustment mass chusetts:allan and bacon ,lnc
- Caihoun,j.&acocela,j,(1990)psychology o adjusenent and human relation .ships mc grawhill,lnc