



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية- كلية الآداب-

قسم علم النفس

الصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية

بحث تقدم به الطالب محمد جبار سايب

إلى أعضاء لجنة المناقشة في قسم علم النفس- كلية الآداب- جامعة القادسية
وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في علم النفس

إشراف/ م. علي عبد الرحيم صالح

2017 م

١٤٣٨ هـ

الفصل الأول

مشكلة البحث

تعد الحياة الجامعية من أهم مظاهر الحياة التي يعيش فيها الطلبة ورغم أهمية هذه البيئة لدى طلبة الجامعة نظراً لما تحتويه من خبرات غنية إلا أنها لا تكون لذلك بالنسبة إلى بعض الطلبة إذ قد تثير هذه البيئة مشاعر القلق وخبرات أنفعالية تسبب كثير من المظاهر .

أنها لا تكون كذلك بالنسبة إلى بعض الطلبة ذ تكون هذه التغييرات مصحوبة باثار وجدانية ذات مشاعر قوية فيأخذ السلوك شكلاً معيناً مثل الاكتئاب : يعرف الاكتئاب بالشعور بالقلق والحزن والتشاؤم والشعور بالذنب مع انعدام وجود هدف للحياة وتؤثر الحالة في المريض مما يجعله يفقد الواقع للقيام بالنشاط السابق التي كان يزاولها ويفقد الشعور بمنحها ومعناها ويصبح الانسان بطيئاً في عمله ويرى الحياة كئيبة وسوداء مع الشعور بالتعب والاعياء واضطراب النوم وفقدان الشهية.(رمضان محمد قوافي، ١٩٨٧، ص١٨٧).

كذلك قد يعاني الطلبة من خبرات انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء يصعب عليه تحديده وغالبا ما تصاحب هذه الحالة بعض التغييرات الفسيولوجية كارتفاع ضربات القلب وفقدان الشهية وفقدان الفرد القدرة على السيطرة على ما يقوم به من اعمال وعدم القدرة على التفكير بصورة مناسبة. (دافير شيهان، ١٩٨٨، ص١٧)

فضلاً عن ذلك قد تثير هذه البيئة مشاعر واستجابات طارئة وسلوكاً مضاداً لمثيرات التهديد وبصاحبه تغييرات فسيولوجية تُعد الفرد لسلوك يناسب الموقف المهدد به ، وقد يكون علامة قوة كما قد يكون علامة ضعف عندما لا يتناسب مع الموقف ويؤدي الغضب إلى صراع ذي جانبيين أولهما صراع مع الاخرين الذين يتعرضون على الغضب والذين يتهددهم ، وثانيهما

صراع مع النفس لأن الغضب يحرم الفرد من العطف والحنان ويفقده السيطرة على نفسه وقد يوجه الغضب في شكل عدوان نحو الآخرين وقد يوجه نحو الذات

وهناك علاقة ارتباطية إيجابية داله بين متغيرات الاضطرابات اليكوسوماتيه والانفعالية وكل من المتغيرات التوتر وسوء التوافق والعصبية والذهانية الميل الى السلوك الجرامي كمتغيرات للشخصية .

وكذلك هناك علاقة ارتباطية إيجابية داله بين متغيرات الاضطرابات السيكوماتية والانفعالية وكل من متغير الرفض والتشدد في الرعاية كمتغيرات في التنشئة الاجتماعية.

وقد تظهر لدى الطلبة بعض نواحي القصور والانتقادات التي تؤدي إلى تغيير في سلوكهم وطبيعتهم وعدم الانسجام في تنظيم الشخصية والصحة النفسية السوية (عبد السلام زهران، ١٩٧٧، ص٥٠٧).

وقد يرى فرويد (١٩٢٣) رائد مدرسة التحليل النفسي، أن نفس الإنسان ذات طبيعة شريرة حيث يفترض وجود غريزتين أساسيتين هما ، غريزة الحياة أو الجنس و غريزة الموت أو الهدم ويطلق على القوي الحيوية الدافعة الغريزة الحياة اسم اللبدر الذي يبحث عن اشباعه من الحوافز الجنسية وهو يحتل مبدأ القوة التي لا تعني شيئاً عن الواقع ولا تنقيد بقوانين ولا تخضع لقيود الزمان والمكان.

إلا إن واطسن (١٩٢٧) مؤسس المدرسة السلوكية نبذ فكرة الدوافع الفطرية وكل اثار العقل والوراثة واحتلت البيئة عنده المركز الأول في تحديد السلوك بل قد ذهب البعض من بعده إلى المناداة بإمكانية رفع مستوى ذكاء الفرد عن طريق التأثيرات البيئية ويفسر السلوك عنده على أساس سلسلة من الأفعال الناجمة عن المثيرة الاستجابة .

وبهذا تظهر لدى الباحث مجموعة من التساؤلات منها:

١- هل يتمتع طلبة كلية الآداب بالصحة النفسية.

٢- هل هنالك فوارق بين الطلبة الذكور والإناث على مقياس الصحة النفسية.

أهمية البحث:

تعتمد الصحة النفسية على السلوك السوي وأن الخصائص المرغوبة فما لها 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 . لهذه الخصائص المرغوب فيها أهميتها في تطهير اهداف إجرائية عملية تتخذ مظاهر الصحة النفسية اهداف لعملية التطبيع الاجتماعي والتنشئة الاجتماعية وللعملية التربوية والسلوك العلمي في مختلف مجالات وعلى مستوى مختلف مراحل النمو كما تكون نبراساً في عملية الارشاد والعلاج النفسي وعمليات التأهيل المختلفة (مصطفى الشرقاوي ١٩٨٣، ص٣٨)

وتهدف الصحة النفسية بأنها حالة من التوافق التام او التكامل بين الوظائف النفسية المختلف مع القدرة على مواجهة الازمات النفسية العادية التي تطرأ على الانسان ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية وقد يبين القدي ان الصحة ثلاثة مظاهر أساسية تحدد السلوك السوي تتمثل في التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلف والمتعددة على مواجهة الازمات النفسية العادية والاساسية الإيجابي بالسعادة الكفاية وكذلك يتطرد القومي في تعرف الصحة النفسية تأخذ بالحساب المبادئ الإنسانية والاجتماعية وان السعادة والكفاية تتحقق عند مراعات صالح المجتمع والآخرين وأن الأهداف الفردية تستوجب تحقيق الأهداف الاجتماعية والعكس صحيح ثم يؤكد القومي أن التكيف الصحيح يتطلب أن لايقوم الافراد بمجرد الإذعان للمجتمع كما هو انما محاولة القيام بالتصحيح في أحداث تغيرات بنقله الى أحسن (عبد العزيز

القوصي ، ١٩٧٥ ، ٦ - ٨) وكذلك عرف عبد المطلب امين الصحة النفسية السلمية بأنها حالة عقلية أنفعالية إيجابية نسبياً مستقرة نسبياً تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المعن وتوازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوك في المجتمع ووقت ما ومرحلة نمو معينة وتمتعة بالعافية النفسية والفاعلية الاجتماعية (عبد المطلب القريطي ، ١٩٩٨ ، ص ٢٨-٢٩). إن القوة دائمة الرفع والتوجيه نشاط الفرد هو إرادة الوجود بغية تحقيق وجودة والوصول به الى منتهى مناسب من الإنسانية الكاملة الا أن الباحث يرى ان الغاية من الوجود هو الدافع الأقوى والمناسب لمفهومنا الإسلامي كأساس للصحة النفسية فالإنسان الكامل لايتحقق الا بذكر الله وعبادة بالمعنى الشامل للعبادة (عبد السلام عبد الغفار ، ١٩٨٠، ص ٢٠٤).

ويرى عبد السلام أن الصحة النفسية في ضوء النموذج الذي يقدمه أصحاب المذهب الإنساني تبدو في تحقيق الفرد الإنسانية تحقيقاً كاملاً وبمعنى آخر هي الحالة النفسية العامة لمن استطاع ان يصل في حياته الى مستوى متكامل من الإنسانية ويختلف الافراد فيما يصلون اليه من مستويات من حيث الإنسانية الكاملة وهكذا يختلفون في مستويات صحتهم النفسية وقد حدد عبد السلام الغفار عدد من الدلائل التي تحدد مظاهر الصحة النفسية في ضوء نظرية الذات وهي الأساس بالطمأنينة والانتماء لتشغيل الذات تحقيق إمكانيات الفرد ونجاحة فيما يسعى اليها من أهداف أن يكون الفرد قادراً على ممارسة حرية وعلى الاس التي لم ترضها فان الصحة النفسية في حالة نفسية دائمة نسبياً يشعر فيها الفرد بالطمأنينة والرضا والسعادة نتيجة للتفاعل المتوافق بين مكونات النفس الجسمية والنفسية والروحية مما يؤدي الى السلوك الحسن في تصرفات الفرد مع وبه ومع نفسه ومع الاخرين محققاً الغاية من الوجود .

ويرى حامد زهران أن مظاهر الصحة النفسية منها التوافق الاجتماعي . الشعور بالسعادة مع الاخرين تحقيق الذات استغلال القدرات القدرة على مواجهة مطالب الحياة التكامل المهني ، السلوك العادي ، العيش في سلامة وسلام (حامد زهران ، ١٩٨٢) ويرى صموئيل مغاريوس أن

مظاهر الصحة النفسية تتمثل في ما يلي يستقبله الفرد الواقعي لحدود الإمكانيات لانتفاع الفرد بالعلاقات الاجتماعية والاقبال على الحياة بوجه عام وكفاءة الفرد في مواجهة احباط الحياة اليومية والاستقرار الحياة النفسية هو الاتزان الانفعالي (صموئيل مغاريوس ، ١٩٧٤)

اهداف البحث :

- ١- تعرف الصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية.
- ٢- تعرف دلالة الفرق في الصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية على وفق متغير الجنس (ذكور ،إناث).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة كلية الآداب في جامعة القادسية من الدراسات الصباحية الأولية للعام الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٧).

تحديد مصطلحات . / الصحة النفسية:

(عرف ماسلو، ١٩٦٠) الصحة النفسية بأنها امتلاك الانسان شخصية سوية تساعد على التعامل مع الاحداث التي تحدث معه وتختلف عن الشخصية الغير سوية والتي لاتمكن من التعامل بشكل جيد مع الاحداث المحيطة به(ماسلو ،١٩٦٠، ص ١٠ .

وعرف (القوسي،١٩٥٧) الصحة النفسية بأنها حالة من التوافق التام والمتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الازمات النفسية العادية التي تطرأ على الانسان مع القدرة على الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية (عبد العزيز القوسي ١٩٧٥ ، ص ٦- ٨)

وعرف (سيد محمد غنيم ١٩٧٨) الصحة النفسية بأنها قدرة الانا على ضبط الغرائز والدوافع البدائية وعندما لا يسمع للقيم المثالية بعزلة عن واقعة وحتى عندما يسمع بالاتباع دوافعه وتحقيق مستوى معين من التطلعات المثالية فان لا يبالغ في هذا الاشباع انما يكون هذا الاشباع متزناً (سيد محمد غشيم ، ١٩٧٨)

وعرف (عبد المطلب أمين، ١٩٩٨)الصحة النفسية السليمة : بأنها حالة عقلية انفعالية ايجابية مستقرة نسبياً تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة (عبد المطلب أمين ١٩٩٨ ص ٢٨)

التعريف النظري: تبنى الباحث تعريف (ماسلو ، ١٩٦٠) بوصفه تعريفاً نظرياً لصاحب المقياس.

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

الفصل الثاني : الاطار النظري مفهوم الصحة النفسية

ليس من السهل بمكان وضع تعريف محدد للصحة النفسية لان ذلك يتطلب ماهية النفس ، فالصحة النفسية تكون فرض يمكن التعرف عليه من خلال بعض الظواهر الإنسانية التي تخص سلوك الانسان وشخصية . ولقد تعددت وتتنوع تعريفات العلماء والباحثين في الصحة النفسية فما من نظرية او مذهب او مدرسة في علم النفس الا وتفترض تعريفاً للصحة النفسية

تعريفات أصحاب المدارس:

١- التحليل النفسي: مؤلفها سجموند فرويد وتركز هذه النظرية على الخبرات في مرحلة الطفولة في بداية التحليل النفسي كان مفهوم الصحة النفسية يعرف باعتباره 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 وفقا للتحليل النفسي ليس نفسيا أو الغاء لما هو حفلي او لا شعوري وليس امتثالا لواقع ما بل هو تفاعل دينامي خلاق بين هذه المكونات جميعها ويعرف فرويد الصحة النفسية بقولة أينما يتواجد الانا بخصوص هذه النظرية على متطلبات الواقعة الاجتماعية الذي يعمل على التوافق بين عناصر الشخصية الثلاثة (الانا ، والهو ، والانا الأعلى) (ربيعة ، ٢٠٠٠ ، ص٤٢ - ٤٨)

٢-الاتجاه السلوكي : وصف رواد هاثونديك بافلوب ونكر وتعرف المدرسة السلوكية الصحة النفسية بأن يأتي الفرد السلوك المناسب في كل موقف حسب ما تتردد 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، ٢٠٠١، ص ٣٣ - ٤٦)

٣-الاتجاه الإنساني: يعد كل من كارول روجرز، وابرزها وماسو من اشهر رواد هذا الاتجاه. الصحة النفسية كما يراها ماسلو هي تحقيق الذات ويذهب ماسلو إلى أن صاحب الشخصية السوية يتميز بخصائص محيزة بالمقياس إلى غير السوي ويعتقد انه إذا اختصرت دراسة الاخصائي النفسانيين على العجزة والعصابيين ومتخلفي النمو فانهم بالضرورة سيقدمون علما عاجزاً ولكي يمكن النمو علم للإنسان اكثر اكتمالا وشمولا يصبح حتما على علماء النفس دراسة الذي حققوا امكانياتهم إلى اقصى مداها حيث قام

ماسلو بدراسة مجموعة من الأشخاص حققوا ذواتهم فقد اجتاز الطريقة المباشرة فدرس أصحاب من الناس الذي تخلى وحده شخصياتهم وكتلتها بوضوح اكثر بوضعهم اشاص حققوا ذواتهم(أبو نجله ، وأبو إسحاق، ١٩٩٧، ص ٢٣ - ٢٥)

٢- 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 شعور بذاته أو برضاه عن نفسه ويخلوه 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 منه الحاق الضرر المادي والنفسي وقد يوجه نحو الذات فيلحق 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 عاجزا عن اختيار اتجاها معينا ويترتب عليه الشعور بالضييق وعدم الارتياح وكذلك

القلق وهو ناتج عن صعوبة اختيار واتخاذ القرار بشأن الاتجاه الذي يسلكه (أديب، محمود الخالدي، ١٩٩٩، ٢٠٠٠، ص ١٣٤)

٣- العوامل المؤثرة بالصحة النفسية:

أ) الأسرة: يقول علماء النفس أن الرجل هو امتداد لطفولته ، فالطفولة السوية تؤدي إلى رجل سوي. والأسرة هي التي تضع نواة وأسس سليمة أثبت لنا العاملين الا سويًا وقد يعاني العاملين من عدم القدرة على التوافق الحسن نتيجة ما اكتبوه من داخل الاسرة من صفات سلوكية شاذة تعوم تحمل المسؤولية . وعدم احترام المواعيد المغرضة يد ، وعدم المحافظة على النظام . الإنسانية لمفرطة ومثل هذا الصفات كفيلا ان تحول بين العاملين وبين نجاحهم في عملهم ، فالعامل الذي لا يتحمل المسؤولية او الاحترام الموعد عمله بالمدرسة ، والعامل الذي عاش في طفولة عددا من السنوات في المدرسة يسودها جو من النظام والانضباط والحرية والديمقراطية بقوة معلون رأي فيهم لخانق للإخلاص وحب العمل وتحيا هذا الصفات الصالحة التي تجعل منه انساناً ناجحاً في عملة مما يدعما صحته النفسية . أما الذي ترعا في مدرسة يسودها الفوضى والاضطراب والتسبب وعدم الاحترام العمل فيكون نصيبه الفشل في عمل وسوء التأسف معه لما كتبه في المدرسة.

٤- معايير الصحة النفسية

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

أ- المعيار الاحصائي

أي ظاهر نفسية عند قياس احصائياً توزع وفقاً للتوزيع الاعتيادي بمعنى أن الغالبية من اللجنة الإحصائية تحصل على درجات متوسط في حين تحصل فئتان متناظرتان على درجتان مرتفعة (أعلى من المتوسط) ودرجات منخفضة (أقل من المتوسط) وهذا المعنى تصبح السوية هي المتوسط الحسابي للظاهرة في حين يشير انحراف إلى طرف المنحنى إلى اللاسواء فالشخص اللاسوي هو الذي ينحرف عن متوسط العام للتوزيع الاعتيادي ومن المأخذ على المعيار إنه قد يصلح عن الحديث عن الناس العاديين من حيث الصفات الجسمية مثل الطول والوزن بينما لا يصلح من المعيار في حال الصفات النفسية لأن القياس النفسي يقدم على أسس معينة أن لم يتم مراعاتها ليصبح الرقم الذي يخرج به رقماً مضللاً ولا معنى له لأن القياس النفسي: هو القياس النسبي غير مباشر فمثلاً عند قياس الذكاء نحن نفترض وجود الذكاء ولكنه بشكل واقعي غير ملموس ولكن نستدل عليه من صفات الفرد. (عبد الغفار، ٢٠٠١، ص ٥٨ - ٦١)

ب- المعيار الذاتي: (الظاهري)

السوية تحدد هنا من خلال ادراك الفرد لمعناها: فهي كل ما يشعر به الفرد ويراه من خلال نفسه فالسوية هنا إحساس داخلي وخبرة ذاتية فإذا كان الفرد يشعر بالقلق وعدم الرضا من الذات فإنه يحدد وفقاً لهذا المعيار غير السوي فمن الأصعب الاعتماد على هذا المعيار لأن معظم الافراد الاسوياء تمر بخبرتهم حالات ضيق وقلق (غريب، ١٩٩٩، ص ١٣٧ - ١٣٨)

ج- المعيار الاجتماعي: تتحدد السوية في ضوء العادات والتقاليد الاجتماعية حيث تكون السوية مسايرة للسلوك المعترف به 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 الآخر بمعايير السمية أي باعتبار الأشخاص المساييرين للجماعة هم الاسوياء في حين يعتبر غير

المسايرين هم الابدع عن السوية فهناك خصائص الاسوية الانتهازية تكتسب مشروعات في إطار الرغبة الاجتماعية فالمسايرة الزائد حد ذاتها سلوك غير سوي (ربيع ، ٢٠٠٠ ، ص ٩٠)

د - **المعيار الباطني:** هو المعيار يجمع بين مزايا معظم المعايير السابقة ويعمل على تجاوز مثالياتها. (مخمور ، ١٩٧٩ ، ص ٣٢) فالحكم ليس خارجيا كما هو الحال في المعار الاحصائي كما إنه ليس ذاتيا كما هو الحال في المعيار الذاتي. إنما يعتمد هذا المعيار على أساليب فاعلة تمكن الباحث أن يحدد حكمه من أن يعمل على حقيقة شخصية الإنسان الكامنة في خبراته الشعورية واللاشعورية أيضا. (إيمان، فوزي، ٢٠٠١ ، ص ٢٢)

٥- مظاهر الصحة النفسية:

أن للصحة النفسية مؤشرات ومظاهر تدل عليها:

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 والموجه لنشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه .

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

ث) التفوق العقلي: حيث إن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهراً من مظاهر الصحة النفسية.

(أديب محمد الخالدي، ٢٠٠٩ ، ص ٥٩ - ٧٧)

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 المتغيرات. (ربيع، ٢٠٠٠، ٩٢ - ٩٩)

نظريات المفسرة للصحة النفسية:

١- نظرية ماسلو في الصحة النفسية:-

الحاجات النفسية

الإنسان بحاجة إلى إشباع الحاجات المادية والمعنوية. ما زال المربون في ميدان التربية يعتبرون نظرية العالم النفساني الأمريكي إبراهيم ماسلو (Abraham Harold Maslow) (1908-1970م) من النظريات النفسية الهامة الجديرة بالدراسة لكل المعلمين والمعلمات (Parkay & Stanford, 2001, p. 298). للإنسان حاجاته النفسية مثل حاجة الشعور بالأمن كما يقول ماسلو في هرمه المشهور "هرم الحاجات "Hierarchy of Needs" " ولذلك فإن التربية يجب أن تراعي تلك الحاجات النفسية والاجتماعية والبيولوجية كي يشبعها الإنسان(الكاتب. :

أشار ماسلو إلى الحاجات التالية:

1- الحاجات الفسيولوجية Physiological Needs مثل الحاجة للطعام والشراب والكساء والسكن والزواج وهي الحاجات الضرورية لاستمرار بقاء الإنسان على قيد الحياة. فإذا أمن الإنسان ضرورات حياته المعيشية فسيبدأ بالبحث عن تحقيق غاية أو حاجة أخرى أعلى في الهرم.

2- حاجات الأمن (Safety Needs (security) في النفس والمسكن والوظيفة. إن تهديد الإنسان في معاشه هو تهديد لحاجة أساسية في حياته وكلما ضمن الإنسان من خلال

اللوائح والقوانين كفالة حقه في توفير حاجاته الضرورية كلما ازداد شعوره بالارتياح النفسي. حتى في مرحلة البداوة فإن هذه الحاجات تشبعها القبيلة بنظامها المبني على التكافل لأبناء القبيلة.

3- حاجات الانتماء (Social Needs (affiliation) للجماعة والمجتمع وتحقيق التوافق مع الآخرين من خلال الحب والمودة والبر. وفي هذه المرحلة يمكن استنباط قاعدة اجتماعية تُعد من أهم الأصول التربوية وهي أن الإنسان اجتماعي بالطبع يميل إلى التجمع والتفاعل مع الآخرين.

4- حاجات التقدير (Esteem Needs (Recognition) من كلمات ثناء وألقاب التكريم والتشريف. هذه الحاجة، كغيرها من الحاجات، يجب أن يتم إشباعها في محيط العائلة والمدرسة والمؤسسات التي يتعامل معها الفرد وفي بعض الأحيان شهادة التقدير قد تكون لها قوة في التأثير كحافز أكبر وأكثر في النفس من استلام الجوائز المادية.

5- حاجات تحقيق الذات (Self-actualization Needs الرضا عن النفس والشعور بقدر كبير من السعادة الذاتية بعد تحقيق الأهداف. وهكذا فإن ثناء الآخرين والحصول على المادة لا يمكن أن توفر السعادة في النفس ما لم يشعر الإنسان بأن تقديره لنفسه من مصادر سعادته.

برز ماسلو في الستينات من القرن العشرين كرائد من رواد علم النفس الإنساني (Humanistic Psychology) ويعتبر علم النفس الإنساني مقدمة هامة تربوياً لفهم طبيعة الإنسان وفهم حاجاته. يؤكد ماسلو في نظريته على أن الإنسان كلما حقق حاجاته الأولية فإنه يتطلع لإشباع حاجة أعلى فينتقل من مرحلة إلى أخرى على التوالي إلى أن يشبع حاجاته من خلال تحقيق ذاته والكثير من أهدافه.

تؤكد نظرية ماسلو على أن الحاجة إلى الأصدقاء والحاجة إلى التقدير والاحترام في محيط الأسرة والمدرسة ومركز العمل من الحاجات الأساسية للإنسان وأن الانتماء إلى الأندية والجمعيات والنقابات ليس بالأمر الكفافي في حياة الإنسان فهذه الحاجات تغذي نفسه من ناحية الانتماء إلى الآخرين. وجد ماسلو من خلال ملاحظته لبعض الشخصيات التاريخية البارزة أن قلة من الناس هم الذين يصلون إلى مرحلة تحقيق الذات-The level of self-actualization. وهذه المرحلة بحاجة إلى عمل دائم لأنها عملية مستمرة تتصف بالنمو والديمومة وتستدعي الحفاظ على مستوى الصحة النفسية والإنجازات التي سبق أن حققها الفرد. أكد ماسلو على الحاجات الفسيولوجية، وحاجات الأمن، وحاجات الانتماء وحاجات التقدير وحاجات تحقيق الذات.

يحتاج المعلم إلى فهم هذا الهرم النفسي لأنه سيتعامل مع مجموعة من الطلاب ممن قد يكون منهم من يفقد الأمن في البيت أو المدرسة أو يدفعه الفقر والحاجة إلى إهمال الدروس فلا ينتبه في الفصل. سيلاحظ المعلم أن بعض طلابه في مراحل متفاوتة في هرم ماسلو فقلة الموارد أو فقدان الأمن من الأسباب المؤدية إلى انخفاض التحصيل الدراسي للطلاب وضعف مشاركته في الفصل (Parkay & Stanford, 2001, p. 298) وهناك نظريات كثيرة تشبه نظرية ماسلو استخدمها علماء الإدارة. يؤكد بعض الباحثين (p.45 Merrill Covey, Merrill & 1994،) وعلى رأسهم ستيفن كوفي على أن الإنسان بحاجة إلى إشباع الحاجات التالية:

الحاجة المعيشية الخاصة باستمرارية الحياة والبقاء.(To Live)

للحب.(To Love)

للتعلم.(To learn)

للإنتاج والعطاء. (To Leave a Legacy)

٢- نظرية بلوم في الصحة النفسية:-

الصحة النفسية بأنها : مزيج Blum,H.L. متشابك جسدي ونفسي ويرى أن من أهم المقومات الأساسية للصحة النفسية هي:

١. الرعاية الصحية

٢. علم الوراثة

٣. البيئة

٤. السلوك

٥. أسلوب الحياة . (بلوم ، ١٩٨١)

ويمكن تعريف الصحة النفسية السليمة بأنها : (قدرة الإنسان على الشعور بالسعادة وإيمانه بقيمة الحياة وتكوين علاقات صادقة مع الآخرين وكذلك قدرته على العودة إلى حاته الطبيعية بعد التعرض لأي صدمة أو ضغط نفسي للصحة النفسية جزء مكمل للصحة العامة . أن عالم اليوم ملئ بالضغوط النفسية والاجتماعية والانفعالات المستمرة والتي قد تؤثر على صحة الإنسان سواء الجسدية أو النفسية ، كما أصبح التحول الحضاري وتغير أنماط الحياة والتعرض لوسائل الإعلام الخارجية من العوامل التي تساعد على إحداث تغييرات كبرى في السلوك الاجتماعي والنفسى للشخص ، ونتيجة لهذا فقد بدأت أعداد المرضى النفسيين والمدمنين تتزايد يوماً بعد يوم على مستوى العالم بالرغم من الجهود المضنية لمكافحة هذه المشكلة) . الصحة النفسية لا تعني خلو الإنسان من الأمراض ، بل تعني التوافق الاجتماعي والتوافق الذاتي والشعور بالرضا والسعادة والحيوية والاستقرار

بالإضافة إلى الإنتاج الملائم في حدود إمكانية الإنسان وطاقاته وليس مجرد الخلو من الأمراض. فالصحة النفسية هي البرء من أعراض المرض العقلي أو النفسي أي انتفاء حالة المرض. وهذا المفهوم ضيق ومحدود ؛ لأنه يعتمد على حالة السلب أو النفي ، كما انه يقتصر على معنى الصحة النفسية على خلو الفرد من أعراض المرض العقلي أو النفسي أي خلوه من التوترات والقلق والانحراف. وقد اختلف العلماء في تعريف الصحة النفسية والمرض النفسي وهذه بعض التعريفات :

١. الصحة النفسية 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

٢. الصحة النفسية هي قدرة الإنسان على التطور.

والمرض النفسي هو عدم التطور بما يتناسب مع مرحلة النمو

(مثال: حين يتمسك البالغ بسلوكيات الطفولة فإنه يعد مريضا نفسيا)

٣- الصحة النفسية هي توافق أحوال النفس الثلاث وهي:

(Child ego state) وحالة الطفولة (Parent ego state) حالة الأبوة
على اعتبار أن الشخص السليم نفسيا يعيش (Adult ego state) وحالة الرشد
بهذه الحالات في تناغم وانسجام ويحدث المرض النفسي عند اختلال هذه الأحوال وطغيان
أحدها علي الأخرى .

٤- الصحة النفسية هي القدرة على الحب والعمل (أي حب الفرد لنفسه وللآخرين على أن يعمل عملاً بناءً يستمد منه البقاء لنفسه وللآخرين) والمرض النفسي هو كراهية النفس والآخرين والعجز عن الانجاز والركود رغبة في الوصول إلى الموت

٥- ومن العلماء من اعتبر أن المرض النفسي هو عدم التوافق الداخلي ورأى أن الصحة النفسية هي التوافق الداخلي بين مكونات النفس من جزء فطري هو الغرائز (الهو) وجزء مكتسب من البيئة الخارجية وهو الأنا الأعلى .

وهذا التعريف له أصول إسلامية .

فالنفس الأمانة بالسوء = تقابل الغرائز

والنفس اللوامة = تقابل الأنا الأعلى

وحيث يتحقق التوازن والتوافق بين النفس الأمانة بالسوء والنفس اللوامة تتحقق الطمأنينة للإنسان ويوصف بأنه نفس مطمئنة .

وينبغي أن نفرق بين مصطلحين بينهما تداخل وهما : علم الصحة النفسية- والصحة النفسية.

المفهوم السلبي للصحة النفسية:

وتعني السلامة من أعراض المرض النفسي أو العقلي ، وان المفهوم يلقي قبولا في ميادين الطب النفسي ، ويعد هذا المفهوم ضيق ويقتصر على جانب واحد في الصحة النفسية وقد اعتمد تحديد معنى الصحة النفسية على اتجاهين رئيسيين مختلفين ، وهما :

الاتجاه الأول : يعتمد المنظور السلبي للصحة النفسية ، بحيث يكون معيار الخلو من أعراض الاضطرابات الجسمية أو النفسية أو العقلية ، أو انتفاء حالة المرض هو المؤشر

الأكثر اعتماداً وفقاً لهذا الاتجاه في تعريف الصحة النفسية . ويُعد الأطباء ، وأغلب المنتمين للمدرسة الفرويدية والسلوكية مثلاً ، من أنصار هذا الاتجاه ، إذ يحكمون على الفرد بأنه ينعم بصحة جسمية ، أو نفسية مناسبة ، إذا كان خالياً من الاضطرابات الجسمية أو النفسية أو العقلية.

ويوجد عدد من المآخذ على تعريف الصحة النفسية وفقاً لآراء هذا الاتجاه ، لعل من أبرزها :

أ . عجز التعريف عن إعطاء إجابة تبيّن خصائص إيجابية معينة للصحة النفسية . يمكن من خلالها التحقق من توافرها ، كالقدرة على التكيف ، والشعور بالرضا ، والكفاية العقلية ، فيمكن مثلاً أن يكون هناك شخص خالٍ من الأعراض الدالة على الاضطرابات الجسمية أو النفسية أو العقلية ، ولكنه يكون غير ناجح في عمله ، أو تتسم علاقاته بأفراد أسرته أو زملائه في العمل بالاضطراب والتعقيد (عبد الله ، ٢٠٠١) .

ب . عدم الاتفاق على تحديد أنواع النشاطات المنافية للصحة النفسية السليمة للفرد ، أو تعبر عن صحة نفسية غير سليمة ، وذلك بسبب وجود اختلاف بشأن المعايير المتعلقة بالسلوك الجنسي ، والعادات ، و الأعراض المتعلقة بالعلاقة بين الجنسين في كل من الثقافات العربية ، والغربية (جبريل ، ٢٠٠٢) .

المفهوم الإيجابي للصحة النفسية :

حالة دائماً نسبياً يكون الفرد فيها متوافقاً نفسياً مع نفسه وبيئته ، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن ، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة ، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عادياً ، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام .

ويعتمد هذا التعريف أن للشخصية أربعة جوانب أساسية هي :

١. الجانب الجسمي
٢. الجانب العقلي
٣. الجانب الاجتماعي
٤. الجانب الانفعالي

وحتى يكون الإنسان صحيحاً نفسياً فلا بد من تكامل جميع هذه الجوانب في شخصيته .

فهذا المنظور الإيجابي في تعريف الصحة النفسية ، حيث يُركز على السلوك الإنساني السوي ، ومدى فاعلية الفرد ، ومفهومه لذاته ، وسر وجوده في الحياة . ويمثل هذا الاتجاه أنصار الاتجاه الإنساني ، والوجودي . وينظر هذا الاتجاه إلى الصحة النفسية على أنها تبدو في مجموعها شروطاً تحيط بالوظائف النفسية التي تنطوي عليها الشخصية ، وأن الصحة النفسية الكاملة " مثل أعلى نسعى كلنا نحوه ، وقلما نصل إليه في كل ساعات حياتنا ، وذلك لأن لدى كل منا مشكلات عاطفية متعددة " (أحمد عبد الخالق ، ١٩٩٣) .

٣- نظرية فرويد (مفهوم الصحة النفسية من منظور التحليل النفسي) :

فوفقاً 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 .

(Chatham,1984)الهو ومطالب الواقع

أن الإنسان (Adler) وكذلك وفق نظرية التحليل النفسي يري أدلر

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 (Schwab,1990)

فقد تناول مفهوم الصحة النفسية بصورة مغايرة تماماً لرأي Fromm أما فروم فرويد ، حيث أكد على دور العوامل الاجتماعية في تكوين الشخصية ، وأعتبر أن المجتمع التسلطي يؤدي إلى نمو شخصية سلبية اعتمادية ، بينما المجتمع المثالي يؤدي إلى نمو شخصية منتجة قادرة على الحب وتحقيق إمكاناتها، وتتمتع بالصحة النفسية. (الداهري ، ٢٠٠٥) .

مفهوم الصحة النفسية من منظور سلوكي :

ويتحدد مفهوم الصحة النفسية من منظور سلوكي باستجابات مناسبة للمثيرات المختلفة ، وذلك لأن استجابة الأفراد إلى هذه المثيرات بسلوك مناسب ، متحررين من القلق ، فإنه يعبر عن الصحة النفسية . (موسى ، ٢٠٠١)

مفهوم الصحة النفسية من منظور معرفي :

أما مفهوم الصحة النفسية من منظور معرفي ، فإنه يعتمد على الطريقة التي يعتمدها الفرد في تفسير وتقييم المواقف والأحداث البيئية المحيطة ، وأن زيادة الشعور بالفاعلية الذاتية يساهم في تعزيز الصحة النفسي والجسمية عند الفرد . وبحسب رأي المعرفيين ، فإن الشخص الذي يتمتع بصحة نفسية مناسبة ، هو الذي يُفسر الخبرات المهددة له بطريقة

تمكنه من المحافظة على الأمل ، ومن استعمال مهارات مناسبة في حل المشكلات ، واستعمال أساليب معرفية مناسبة في مواجهة الضغوطات النفسية ، بينما الشخص الذي لا يتمتع بصحة نفسية مناسبة هو الذي يفقد الأمل ، والشعور بالعجز ، ولا يتمكن من الاستجابة بثقة واقتدار لمتطلبات البيئة ، كما يعجز عن استعمال الأساليب المعرفية المناسبة في مواجهة الضغوط النفسية . (Calhoun,1990)

مفهوم الصحة النفسية من المنظور الإنساني :

أن الصحة النفسية للفرد ووفقاً لرأي الاتجاه الإنساني يرى ماسلو تتحقق بصورة كاملة ، مالم تتوفر للفرد شروط تسمح للطبيعة الإنسانية أن تأخذ مداها ، وأن الصحة النفسية تتحقق لدى الفرد إذا حقق الحاجات الواردة في هرمه (Belkin,1984) المعروف .

فإنه يرى بأن للإنسان قدرة على إدراك ذاته ، وأن الطرق Rogers وأما روجرز ، التي يتكيف فيها الفرد مع البيئة المنسجمة مع أفعاله وذاته فإنها تعكس إدراكه لذاته ، فإذا كان مفهوم الذات إيجابياً كانت الصحة النفسية لديه إيجابية

٤- وجهة النظر الإسلامية في الصحة النفسية:

ترى وجهة النظر الإسلامية للصحة النفسية بالمثال التالي :-عندما يولد الطفل يحتاج إلى الحاجات الضرورية البيولوجية العضوية مثل الغذاء والماء والهواء والمناخ الآمن ثم بعدها يحتاج إلى الشفقة والرحمة فإذا كان محروماً من الشفقة والرحمة فإنه لا يصبح شخصاً سويّاً بل يصير قاسياً مثل زياد بن أبيه والحجاج في تاريخنا أو نيرون في تاريخ روما. في المرحلة الثالثة يكون الطفل بحاجة إلى التعلم ليعرف أهله وما حوله بعد هذه المرحلة فإنه يحتاج إلى العطاء بعد الأخذ وهي مرحلة التعليم بعد التعلم فيترك الإنسان بصمته على

أبنائه ومن حوله. مرحلة العطاء هي ثمرة الحاجات الأولى وغاية الفرد في أن يساهم في استمرارية العطاء الإنساني.

لا ريب أن المسلم يشبع حاجاته العضوية والنفسية والاجتماعية والعقلية دون الإخلال بجانب على حساب جانب وتكون عملية إشباع الحاجات والغرائز في ظلال الإسلام الذي ينظم كيفية إشباع الحاجات باعتدال دون إفراط ولا تفريط.

والإنسان السوي لا يكبت أو يقمع حاجاته المادية والمعنوية كما أن الحاجات النفسية في المنظور الإسلامي يجب أن تتسجم مع غايات التربية الإسلامية ويجب أن تعين الإنسان على تحقيق غاية الطاعة وهي لا تكون إلا بثلاثة محاور تتمحور حول ثلاث كلمات جوهرية وهي الاقتصاد والاعتقاد والاجتهاد وفيما يلي بيان لها:

1- الاقتصاد في الاستمتاع بالملذات ومصالح أمور الدنيا والسعي في توفير الحلال من المأكل والمشرب والمسكن والمركب وهي الضرورة البيولوجية وما يرتبط بها من متطلبات مادية دنيوية تنتهي بحسن الاستفادة من البيئة بتعميرها لا تدميرها.

2- الاعتقاد بالله وحده والاعتماد على أوامره ونواهيه في الأمور كلها.

3- الاجتهاد في تطبيق مكارم الشريعة والتعامل مع النفس والناس وفق ميزان العدل والإحسان.

تهتم النظرية الإسلامية بالجسد والحاجات المادية فيتم الإشباع بالحلال وتهتم أيضا بالحاجات الروحية السامية وذلك بتهديب النفس وتحقيق السعادة الروحية كفرد وجماعة. لم يأت الإسلام لكبت وقمع الطاقات الإنسانية إنما جاء لتنظيم حياة الفرد والمجتمع ليعيش كريماً كما أراد الله له أن يعيش "أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ {١٤}" (سورة الملك). وبهذا لن يكون المسلم عبداً لشهواته فهو يتحكم بها ولا تتحكم به وبهذا أيضاً تتميز

النظرة الإسلامية عن غيرها من النظرات في أنها واضحة تتحد فيها الغايات مع الوسائل في منهج واحد اختاره الله عز وجل وارتضاه لعباده وعلى رأسهم الأنبياء عليهم السلام أمجد قاسم ٢٠١٣ اسس التربية, التربية والثقافة (<http://al3loom.com/>).

وفي ضوء ما سبق ، يمكن القول بأن الصحة النفسية بمثابة تكيف مستمر ومتصل وليست حالة ثابتة ، وهو هدف دائم وضروري في نمو الشخصية السوية ، كما أنها حالة إيجابية تشمل كافة المكونات المعرفية ، والسلوكية ، والانفعالية ، والاجتماعية ، المتكاملة والنامية في عملية التكيف الهادفة إلى إيصال الفرد على أعلى المراتب في تحقيق ذاته (Calhoun,1990) (Schwab,1990) .

وتبدو الصحة النفسية في عدة مظاهر ، يمكن إجمالها في شكلين هما :

١ . الصحة النفسية كما تبدو في المعايير الآتية :

أ . المرونة العقلية ، والقدرة على التكيف مع تغيرات البيئة .

ب . التكيف الاجتماعي ، والمشاركة المناسبة في الفعاليات الاجتماعية .

ج . الاتزان الانفعالي ، ويتطلب القدرة على الضبط الذاتي ، وخلو الفرد من التوتر النفسي .

د . فهم الذات ، وتقييم السلوك الشخصي .

هـ . المسؤولية والعقلانية في السلوك .

و . الحساسية الانفعالية المناسبة .

ز . وجود فلسفة للحياة ، ووجود أهداف مستقبلية تتعلق بذاته وبعلاقاته مع محيطه المادي والاجتماعي .

٢ . الصحة النفسية كما تظهر في علاقات الفرد مع نفسه ، من خلال فهمه لمفاتيحه الداخلية (كالرغبات ، والحاجات، ...الخ) وتحقيقه لذاته ، ووحدة شخصيته ، وعلاقة الفرد بمحيطه المادي والاجتماعي ، من خلال ضبطه لذاته في مواجهة الظروف المحيطة به ، وإدراكه الصحيح لوجوده الاجتماعي وشعوره بالأمان والطمأنينة

وعليه ، تتمثل مظاهر الصحة النفسية في التكيف الهادف إلى الموازنة بين المفاتيح الداخلية للذات من جهة والمفاتيح الخارجية أو البواعث من جهة أخرى
مؤشرات الصحة النفسية :

وهناك ثمة مؤشرات عامة دالة على الصحة النفسية ، تتمثل في :

١ . الراحة النفسية

٢ . والقدرة على العمل

٣ . ومفهوم الذات

٤ . وشمول نشاط الفرد وتنوعه

٥ . ومدى كفاية الفرد في مواجهة إحباطات الحياة اليومية

٦ . وقدرته على تحمل المسؤولية .(Belkin,1984)

إن الشخص الذي يريد أن يتمتع بالصحة النفسية ،من الضروري أن يكون قادراً على إشباع حاجاته الأساسية وإرضائها ، نظراً لأن ذلك من أهم العوامل المباشرة لإحداث التوافق

النفسى، 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، ١٩٩٩).

الفصل الثالث

اجراءات البحث

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة كلية الآداب جامعة القادسية البالغ عددهم ١١٧٦ في العام الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٧) والجدول التالي يوضح اعداد مجتمع البحث:-

جدول رقم () يمثل اعداد طلبة كلية الآداب موزعين حسب الاقسام والجنس

المجموع	الجنس		الاقسام العلمية
	إناث	ذكور	
٢٨٢	١٤٣	١٣٩	اللغة العربية
٢٨٣	١٥٨	١٢٥	علم النفس
٢٩١	١٧٨	١١٣	الاجتماع
٣٢٠	٢٠٣	١١٧	الجغرافية
١١٧٦	٦٧٣	٤٩٤	المجموع

عينة البحث:-

بعد ان تم تحديد مجتمع البحث الحالي قام الباحثون باستعمال الطريقة العشوائية ذات التوزيع المتساوي من اجل سحب عينة البحث والتي بلغت (١٠٠) طالب وطالبة والتي انقسمت (٥٠) طالبو (٥٠) طالبة والجدول رقم () يوضح ذلك:

جدول رقم (٢) مثل اعداد عينة البحث على وفق متغير القسم العلمي والجنس:

عدد افراد المجتمع	الجنس		الأقسام العلمية
	الذكور	الإناث	
٥٠	٢٥	٢٥	علم النفس
٥٠	٢٥	٢٥	الجغرافية
١٠٠	٥٠	٥٠	المجموع

أداة البحث:

من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي ، تطلب توفر أداة تتصف بالصدق والثبات لغرض أن تعرف الصحة النفسية لدى طلبة كلية الاداب في جامعة القادسية، قام الباحث بتبني مقياس سلمان ٢٠١٣ وفق نظرية ماسلو ١٩٧١ في المجلة العربية للعلوم النفسية ويتكون المقياس من ٣٩ فقرة يجاب عنها خمسة بدائل وعلى الرغم من ان القياس يتسم بالصدق والثبات إلا ان الباحث قام بمجموعة من الخطوات الإجرائية من أجل تكيف المقياس على عينة البحث الحالي (ينطبق على دائماً + ينطبق على + ينطبق الى حد ما لاينطبق على + لاينطبق على إطلاقاً)

صلاحية المقياس :

من أجل التعرف على مدى صلاحية المقياس وتعليماته وبدائلة . قام الباحث بعرض مقياس . الصحة النفسية المكون من (٣٩) فقرة ويخمس على مجموعة من المختصين والخبراء الذين لديهم كفاية في علم النفس والبلغ عددهم (١٠) خبراء ، لبيان آرائهم وملاحظاتهم فيما يتعلق بمدى صلاحية المقياس . ومدى ملائمة للهدف الواضح الذي وضع لاجله وبعد جمع آراء

الخبراء وتحليلها حول فقرات أعتمد الباحث نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر من أجل تحليل التوافق بين تقديرات المحكمين (عودة ١٩٨٥، ص ١٧٥) وتم حذف أثر هذا الاجراء (٣٤، ١٨، ٣٣، ٣٥) المرفوضة من فقرات المقياس وجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣)

النسبة المئوية لموافقة المحكمين على فقرات المقياس

المعارضون		الموافقون		تسلسل الفقرات
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
٠%	٠	١٠٠%	١٠	٢، ٨، ١٠، ١١، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ٢٩، ٣٠، ٣٩
٢٠%	٢	٨٠%	٨	١، ٣، ٤، ٥، ٦، ٩، ٧، ١٢، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٣١، ٣٢، ٣٦، ٣٧، ٣٨
٣٠%	٣	٧٠%	٧	١٨، ٣٣، ٣٥
٤٠%	٤	٦٠%	٦	٣٦

وبهذا أصبح المقياس بعد عرضه على الخبراء مكون من (٣٥) فقرة

التطبيق الاستطلاعي الأول للمقياس

قام الباحث بالتطبيق الأول لمقياس الصحة النفسية لدى طلبة كلية الاداب في جامعة القادسية ، وذلك لمعرفة مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته وبدائله ووضوح لغته ، فضلاً عن حساب الوقت المستغرق للإجابة ، وذلك على عينة عشوائية مكونة من

(١٠٠) طالب وطالبة من كلية الاداب وتبين للباحث أن التعليمات كانت واضحة والفقرات مفهومة والوقت المستغرق للإجابة (٦-٩) بمتوسط (٧) دقائق.

تصحيح المقياس:

استعمال الباحث طريقه ليكرت في الإجابة ، فبعد قراءة الطالبة للفقرة ، يطلب منه الإجابة عنها على وفق ما يراه وقيمة فاذا كانت أجابته عن فقرة المقياس ب ينطبق عليها دائماً تعطى له (خمسة درجات) في حين اذا كانت أجابته عن فقرة المقياس تعطى له (درجة واحدة) في حين اعطى الباحث عكس هذه الدرجات بالنسبة للفقرات السلبية.

التطبيق الاستطلاعي الثاني (عينة تحليل الفقرات) : قام الباحث باستخراج القوة التمييزية للمقياس بعد تطبيقه مقياس معنى الحياة على عينة عشوائية من أساتذة كلية الاداب في جامعة القادسية مكونة من (١٠٠) طالب وطالبة .ويقصد بالقوة التمييزية للمقياس هو مدى قدرة الفقرة على التمييز بين الافراد المتميزين في الصفة التي يقيسها الاختبار وبين الافراد الضعاف في تلك الصفة (Gronlund. 1971 ، P . 250) وتم أستخراج الفقرة بطريقتين هما:

أ- طريقة مجموعة المتطرفين Extreme Groups Method

بعد تصحيح أستمارات المفحوصين وأعطاء درجة كلية لكل أستمارة ، قام الباحث بترتيبها تنازلياً من أعلى درجة كلية الى أدناها ثم أخذت نسبة الـ (٢٧%) العليا من الاستمارات بوصفها حاصلة على أعلى درجة وسميت بالمجموعة الدنيا والتي بلغت (٢٧) استمارة أيضاً وفي هذا الصدد أكد إيبيل Ebel وميهرنز Mehrens أن اعتماد

نسبة الـ (٢٧%) العليا والدنيا تحقق للباحث مجموعتين حاصلتين على أفضل ما يمكن من حجم وتمايز (رضوان ، ٢٠٠٦ ، ص ٣٣١) ومن أجل استخراج القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس الصحة النفسية، قام الباحث باستعمال الاختبار التائي (-T test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا لدرجات كل فقرة من فقرات المقياس وجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

ت	الدرجة العليا		الدرجة الدنيا		القسيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
	الوسط الحسابي	التباين	الوسط الحسابي	التباين		
١	٤.٥٦	١.٣٢	٤.١٧	٠.٦٦	١.٨٦	غير دالة
٢	٤.٢٩	٠.٥٠	٣.٢٩	١.٦١	٣.٧٠	دالة
٣	٤.٤٠	٠.٣٩	٣.٩٢	٠.٩٥	٢.٢١	دالة
٤	٤.٧٧	٠.٩٣	٣.٥٥	١.١٣	٤.٦٩	دالة
٥	٣.٨١	١.٤٨	٢.٩٢	٠.٩٥	٣.٠٦	دالة
٦	٤.١٤	١.٤٨	٢.٨٨	١.١٣	٣.٣١	دالة
٧	٤.٤٨	٠.٤٧	٢.٧٧	٠.١٣	١٢.٢	دالة
٨	٤.٠٣	٠.٩٢	٢.٩٦	٢.٤٤	٣.١٤	دالة
٩	٣.٩	١.٢٩	٣.٦٦	١.٢٥	١.١٤	غيردالة
١٠	٤.٠٧	٢.٩٥	٣.١٤	١.٠٨	٢.٥١	دالة
١١	٤.١٤	١.٣١	٣.٨١	١.٨١	٢.٩٠	دالة
١٢	٤.٥٥	١.٣٢	٣.٤٠	١.٥٣	٣.٧٠	دالة
١٣	٤.٥٩	١.٩٨	٣.٨١	١.٠٣	٢.٧١	دالة
١٤	٤.٦٢	٠.٣٠	٣.٤٤	١.٩٥	٤.٢١	دالة
١٥	٤.١٤	٠.٢٨	٣.٧٨	٥.٩٥	١.٤٥	غيردالة
١٦	٣.٩٦	٠.٧٧	٣	٢.٥٥	٢.٨٢	دالة
١٧	٤.١٤	٠.٧٩	٢.٩٢	٢.٨٠	٣.٤٨	دالة

غير دالة	٠.٦٢	١.١٠	٤.٠٧	٢.٥٤	٤.٢٩	١٨
غيردالة	٠.٤٥	١.٠٨	٢.١٤	١.٥٤	٢.٢٩	١٩
غير دالة	٠.٨٢	٤.٩٣	٢.٨٢	٦.٥٣	٣.١٤	٢٠
دالة	٤.٩٣	١.٢٠	٢.٢٢	١.٥٤	٣.٧٠	٢١
دالة	٢.٣٤	٤.٠١	٢.١٤	٠.٩٨	٣.١١	٢٢
دالة	٧.٥٣	١.١٤	٢.٠٧	١.٥١	٤.٣٣	٢٣
دالة	٥.٢٥	١.٦٢	٢.٣٣	١.٢٩	٣.٩٦	٢٤
دالة	٢.٤٠	١.٥٦	٢.٣٧	١.٤٥	٣.١٤	٢٥
غير دالة	١.٤٨	٠.٥٠	٢.٢٢	١.٧١٠	٢.٦٢	٢٦
دالة	٣.٢٠	١.٥٤	٢.٤٤	١.١٣	٣.٤٠	٢٧
دالة	٢.٢٣	١.٣٩	٢.٢٩	١.٢٥	٢.٩٦	٢٨
دالة	٤.٢٦	٢.١١	٣.٢٥	٠.٩١	٤.٧٠	٢٩
غير دالة	١.٤٢	١.٢٥	٢.٢٢	١.٧١	٣.٦٢	٣٠
دالة	٥.٦٧	١.٨٨	٢.٩٦	٠.٣٩	٤.٥٥	٣١
دالة	٣.٧٠	١.٦٩	٢.٥٥	١.١٧	٣.٧٠	٣٢
دالة	٢.٨٢	١.٤١	٢.٦٢	١.٦	٣.٤٤	٣٣
دالة	٢.٦١	١.٦٤	٢.٣٧	١.٨٠	٣.٢٢	٣٤
دالة	٥.٧٦	٠.٤٠	٢.٣٣	١.٤٣	٣.٧٧	٣٥

يعد ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس مؤشر لصدق الفقرة هذا يعني ان الفقرة تسير بنفس الاتجاه الي يسر فيه المقياس ككل (Anastasi ,1976,p.28) ولتحقيق ذلك اعتمد الباحث في استخراج صدق فقرات المقياس على معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ، اذ تم تطبيقه على ذات العينة المؤلفة من (١٠٠) طالباً وطالبة وأظهرت النتائج ان جميع معامل الارتباط دالة على وفق معيار نللي (Nunnally ,1994) اذ تكون الفقرة ذات ارتباط جيد عندما يكون معامل ارتباطها

(0.20) فاكثر كذلك مقارنتها بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ وبدرجة حرية

١.٩٨ وجدول رقم (٤) يوضح ذلك .

جدول (٥) علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	٠.٢٠	١٤	٢٦	٢٧	٠.٢٣
٢	٠.٢٩	١٥	٠.٠٧	٢٨	٠.٢٥
٣	٠.٥٠	١٦	٠.٣٦	٢٩	٠.٧٧
٤	٠.٢٩	١٧	٠.٢٧	٣٠	٠.٤٠
٥	٠.٨٠	١٨	٠.٢٩	٣١	٠.٧٥
٦	٠.٥٥	١٩	٠.٢٨	٣٢	٠.٢١
٧	٠.٧٤	٢٠	٠.٤٦	٣٣	٠.٢٦
٨	٠.٣١	٢١	٠.٤٨	٣٤	٠.٣٢
٩	٠.٣٣	٢٢	٠.٦٩	٣٥	٠.٢٥
١٠	٠.٤٣	٢٣	٠.٢٠		
١١	٠.٢١	٢٤	٠.٢٨		
١٢	٠.٢٦	٢٥	٠.٢٢		
١٣	٠.٢٦	٢٦	٠.٠٤		

مؤشرات صدق المقياس:

يعد الصدق من الخصائص اللازمة في بناء المقاييس لكونه يشير الى قدرة المقياس على قياس الخاصية التي وضع من اجل قياسها (فرج ، ، ١٩٨٠، ص ٣٦٠) وأستخرج للقياس الحالي المؤشرات الاتية:

١-الصدق الظاهري Face Validity يشير أييل (Ebel) الى ان طريقة التحقق من الصدق الظاهري تتمثل في عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها (Ebel,1972,p.55) وتحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك عندما عرضت فقراته على مجموعة من الخبراء بشأن صلاحية المقياس وملائمته لمجتمع الدراسة.

٢-مؤشر الصدق البناء Construct Validity وتحقق ذلك من خلال استخدام قوة تميز الفقرات في ضوء أسلوب المجموعتين المتطرفين ، وعلاقة بالفقرة الكلية للمقياس

مؤشرات الثبات:

ينبغي أن تكون الأداة المستخدمة في البحث متصفة بالثبات أي أنها تعطي النتائج ذاتها - أو قريبة منها - إذا أعيد تطبيقها على أفراد العينة في وقتين مختلفين (الزويبي ، ١٩٨١،ص٣٠) . وقد طبق الباحث المقياس على عينة بلغت (٣٠) طالباً وطالبة من طلبة كلية الاداب في جامعة القادسية . وأستعمل الباحث في إيجاد الثبات في طريقة التجزئة النصفية

١-طريقة التجزئة النصفية : قام الباحث تقسيم المقياس الى ق مجموع درجات قسمين ، أخذ مجموع درجات الافراد على الفقرات الفردية ، ومجموع الفقرات الزوجية لذات الافراد .، بعدها قام الباحث باستعمال معادلة ارتباط بيرسون للتعرف على ثبات نصفي المقياس ،فوجد أن قيمة معامل ثبات لنصف المقياس (٥٩ ، ٠)ولغرض تعرف معامل ثبات المقياس ككل أستعمل الباحث معادلة سبيرمان براون التصحيحية فوجد أن معامل الثبات الكلي للمقياس بصورته النهائية كانت (٧٤ ، ٠) وهو

معامل ثبات جيد عند مقارنة بمعيار الفا كورنباغ للثبات ، الذي يرى أن الثبات يكون جيداً اذا كان (0.70) فأكثر (Ebel ,1972,P.59)

المقياس بصيغته النهائية:

أصبح المقياس بصيغته النهائية يتألف من (٢٧) فقرة يستجيب في ضوءها الطالب على خمسة بدائل ، وبذلك فإن المدى النظري لأعلى درجة للمقياس (١٣٥) يمكن أن يحصل عليها لطالبيها وأدنى درجة (٢٧) وبمتوسط فرضي (٨١)

الوسائل الإحصائية :

لمعالجة بيانات البحث الحالي ، أستعمل الباحث مجموعة من الوسائل الإحصائية الاختبار التائي لعينة واحدة لغرض تعرف دلالة الفرق الاحصائي بين المتوسط الحسابي لعينة البحث والمتوسط الفرضي .

١-الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وأستعمل في حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس وتكافؤ نصفي المقياس.

٢-معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient استعمل في حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية .

٣-معادلة سيبرمان براون التصحيحية لاستخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية .

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الأول : الصحة النفسية لدى طلبة كلية الاداب

ظهر المتوسط الحسابي (٨٩.٠٣) وانحراف معياري قدرة (١١.٦٧) فيما كان المتوسط الفرضي (٨١) وعند مقارنة المتوسط الحسابي لعينة البحث بالمتوسط الفرضي للمقياس وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر ان القيمة التائية (٧.١٥) المحسوبة (٩.٦٨) وهي أكبر القيمة الجدولية (١.٩٨) وتشير تلك النتيجة الى وجود فرق ذو دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٩٩) ، وان عينة البحث لطلبة كلية الاداب) أظهرت أنهم يتمتعون بالصحة النفسية وجدول رقم (١٠٩) يوضح ذلك

جدول (١) الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الصحة النفسية

عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
١٠٠	٨٩.٠٣	١١.٦٧	٨١	٩٩	٧.١٥	١.٩٨	دالة

ويمكن تفسير هذه النتيجة على وفق نظرية ماسلو

وتتنسق هذه النتيجة مع دراسة (احمد عبد الخالق) ودراسة (جبريل) التي اشارت الى وجود فوارق بين الجنسين (الذكور والإناث) وأظهرت الدراسة وجود صحة نفسية جيدة لدى الذكور مقارنة بالإناث لدى عينة من طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية.

الهدف الثاني : تعرف دلالة الفرق في الصحة النفسية لدى كلية الآداب في جامعة القادسية على وفق متغير النوع (ذكور ، اناث)

ظهر المتوسط الحسابي للطلبة الذكور على مقياس معنى الحياة (٩٠.٠٨) وبتباين (٥٩٣.١١) في حين ظهر المتوسط الحسابي للإناث (٨٧.٩٨) وبتباين (١٢١.٥٦) . وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر أن القيمة المحسوبة كانت (٣.٢٨) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير الى أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي كلية الآداب (الذكور والاناث) على مقياس الصحة النفسية والجدول رقم (٢) يوضح ذلك

جدول (٢) الموازنة على الصحة النفسية وفق متغير النوع (ذكور ، اناث)

الجنس	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	التباين	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
الذكور	٥٠	٩٠.٠١	٥٩٣.١١	٩٩	٣.٢٦	١.٩٨	دالة
الاناث	٥٠	٨٧.٩٨	١٢١.٥٦				

ويمكن تفسير هذه النتيجة بوجود فوارق بين الجنسين (ذكور وإناث) وتمتع الذكور بالصحة النفسية الجيدة مقارنة بالإناث بحكم التقاليد والأعراف والنظم الاجتماعية التي تقيد حرية الإناث وبالتالي تراجع نسب الصحة النفسية الجيدة لديهن.

وتختلف هذه الدراسة مع دراسة (غريب عبد الفتاح، ١٩٩٩) ودراسة (الداهري، ٢٠٠٥)

التوصيات:

يقترح الباحث التوصيات التالية:

- ١- تحقيق الامن النفسي والاستقرار والتوافق في الوسط الجامعي.
- ٢- تكوين اتجاهات موجبة لدى الطلبة نحو ذواتهم ، ونحو الاخر ونحو الجامعة ، وتكون العلاقة القائمة على المحبة والاحترام مع كل من الأساتذة والزملاء والعاملين داخل الجامعة.
- ٣- رعاية القيم الاجتماعية من الانهيار واحياء الطاقة الروحية التي يستمدّها الطالب من دينة ومن تراثه الحضاري بما يخدم صحته النفسية ، فيكونون أصحاب إرادة قوية وقلوب سليمة ، وخصال حميدة تدفعهم الى الحياة بعيداً عن عوامل الخوف والقلق والتوتر .
- ٤- الاهتمام بالإجراءات الوقائية من الاضطرابات النفسية عبر نشر مبادئ الصحة النفسية .
- ٥- تسير الخدمات الجامعية.

المقترحات:

يقترح الباحث المقترحات التالية:

- ١- إجراء دراسة حول (الجو الديمقراطي بعد عام ٢٠٠٣ وتأثيره على الصحة النفسية لدى الأناث في كلية الآداب جامعة القادسية)
- ٢- إجراء دراسة حول (الصحة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية الآداب -جامعة القادسية)

ملحق (١)

الخبراء حسب اللقب العلمي والاختصاص والجامعة مرتبة حسب الحروف الهجائية:

أ.م.د سلام هاشم حافظ / علم النفس / كلية الاداب / جامعة القادسية

أ.م.د طارق محمد بدر / علم النفس / كلية الاداب / جامعة القادسية

م.د أحمد عبد الكاظم جوني / علم النفس / كلية الاداب / جامعة القادسية

م.د. عماد عبد الأمير / علم نفس / كلية الآداب / جامعة القادسية

م.د رواء ناطق صالح / علم النفس / كلية الاداب / جامعة القادسية

م.د علي حسين عايد / علم النفس / كلية الاداب / جامعة القادسية

م.د فارس هارون رشيد / علم النفس / كلية الاداب / جامعة القادسية

أ.م.د ، نغم هادي حسين / علم النفس / كلية الاداب / جامعة القادسية

م.د زينه صالح هادي / علم النفس / كلية الاداب / جامعة القادسية

م.م حسام محمد منشد / علم النفس / كلية الاداب / جامعة القادسية

ملحق رقم (٢)

يروم الباحث دراسة الصحة النفسية لدى طلبة كلية الاداب والمصابين بالامراض المزمنة من أجل تحقيق هذا الهدف قام الباحث بتبني مقياس سلمان ٢٠١٣ بقياس الصحة النفسية لدى طلبة كلية الاداب والمصابين بالامراض المزمنة الذي بناه وفق نظرية ماسلو ١٩٧١ والذي عرف الصحة النفسية (بانها امتلاك الانسان شخصية سوية تساعده على التعامل مع الاحداث التي تحدث معه تختلف عن الشخصية الغير سوية والتي لاتملك من التعامل بشكل جيد مع الاحداث المحيطة به ونظراً لما يتمتعون من خبرة ودراية علمية في هذا المجال نتوجه اليكم راجياً بأداء أرائكم وملاحظاتكم بشأن التالي :

• مدى صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس

• تعديل أي فقرة ترون انها غير مناسبة

علماً أن بدائل الفقرات في المقياس المتبني (ينطبق عليّ دائماً ، ينطبق عليّ ، ينطبق عليّ الى حد ما ، لاينطبق عليّ إطلاقاً) .

ولان بين يديك أستاذي الفاضل المقياس وفقراته يرجى قراءتها ووضع علامة (صح) تحت حقل صالحة أن رأيتموها صالحة للمقياس ما وضعت لاجلة وان كانت غير صالحة فارجوا وضع العلامة نفسها تحت حقل غير صالحة أما اذا رأيتمو إعادة صياغة الفقرة فارجوا أن يتم ذلك في حقل الملاحظات.

جدول رقم (٢) آراء الخبراء والمحكمين

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تعديل
١	أنا اثق بامكانياتي			
٢	لي القدرة على مجابهة المشكلات التي أتعرض لها			
٣	يعاملني الاخرين معاملة حسنة			
٤	أشعر بالرضى والارتياح داخل المنزل			
٥	أقوم بزيارة الجيران والأصدقاء			
٦	أنا سعيد في حياتي الدراسية			
٧	أجد نفسي مرتاح أثناء تواجدي مع الناس			
٨	عندما أكون بمكان عام أشعر بالرغبة بالتحدث مع الاخرين			
٩	أعد نفسي غير مسؤول عن أخطاء الاخرين			
١٠	أتمكن من تدبير شوني بنفسي			
١١	أحب المساهمة في حل مشكلاتي الدراسية			
١٢	أفي بوعودي مهما كلفني ذلك			
١٣	عندما أقدم عمل يخدم الاخرين أشعر بالسعادة			
١٤	أعتذر للأخرين عندما أخطأ بحقهم			
١٥	لدي القدرة على حل المشكلات التي تواجهني			
١٦	أستطيع التعبير عن أفكاري بسرعة			
١٧	أتعاون مع زملائي في الكلية بحل مشكلاتهم الدراسية			
١٨	أحب قول النكت والقصص الاجتماعية للاصدقائي			
١٩	أحب القيام برحلات والتعرف على أشخاص جدد			
٢٠	أتمنى أن أرجع الى حياة الطفولة هرباً من ضغوط			

			الحاضر	
			أتردد في مجابهة ذوي السلطة والمكانة	٢١
			أشغل نفسي في التفكير في الظروف القاسية التي مررتُ بها	٢٢
			أشك فيما لو كان الاخرون يرغبون بوجودي معهم	٢٣
			يضايقني ارتبائي في كتي من مواقف الحياة	٢٤
			تقدير الاخرين وحبهم لي ضئيل	٢٥
			تجنب المواقف غير السارة	٢٦
			يورقني التفكير بالمستقبل	٢٧
			قلة المال كان سبب في جعل حياتي تعيسة	٢٨
			أصف معنوياتي بأنها متدنية	٢٩
			أشعر بالتعب معظم الوقت	٣٠
			أتناول الادوية المهدئة	٣١
			أجد صعوبة في التحدث أمام زملائي في الكلية	٣٢
			يضايقني زملائي في مناقشة المواضيع العامة	٣٣
			أجد صعوبة في الالتزام بالنظم الجامعية	٣٤
			أتجاوز في بعض الأحيان على حقوق الاخرين	٣٥
			أفتقر الى التنظيم في حل المشكلات التي تواجهني	٣٦
			أجد صعوبة في مسايرة العادات الاجتماعية	٣٧
			تتوتر اعصابي في اتفه الأسباب	٣٨
			يصعب أنسجامي مع الاخرين	٣٩

الملحق الثالث (٣)

آراء عينة البحث:

ت	الفقرات	ينطبق علي دائماً	ينطبق علي	ينطبق علي الى حد ما	لاينطبق علي	لاينطبق علي إطلاقاً
١	أنا أثق بإمكانياتي					
٢	لي القدرة على مجابهة المشكلات التي أتعرض لها					
٣	يعاملني الآخريين معاملة حسنة					
٤	أشعر بالرضا والارتياح داخل المنزل					
٥	أقوم بزيارة الجيران والأصدقاء					
٦	أنا سعيد في حياتي الدراسية					
٧	أجد نفسي مرتاحاً أثناء تواجدي مع الناس					
٨	عندما أكون بمكان عام أشعر بالرغبة بالتحدث مع الآخريين					
٩	أعد نفسي غير مسؤول عن أخطاء الآخريين					
١٠	أتمكن من تدبير شؤوني بنفسني					
١١	أحب المساومة في حل المشكلات الدراسية					
١٢	أفي بوعودي مهما كلفني ذلك					
١٣	عندما أقدم عمل يخدم الآخريين أشعر بالسعادة					
١٤	أعتذر للآخريين عندما أخطأ بحقهم					
١٥	لدي القدرة على حل المشكلات التي تواجهني					
١٦	أستطيع التعبير عن أفكارني بسرعة					
١٧	أتعاون مع زملائي في الكلية بحل مشاكلهم					

					الدراسية	
					أحب القيام بالرحلات للتعرف على أشخاص جدد	١٨
					أتمنى أن أرجع الى حياة الطفولة هرباً من ضغوط الحاضر	١٩
					أتردد في مجابهة ذوي السلطة والمكانة	٢٠
					أشغل نفسي بالتفكير بالظروف القاسية التي مررت بها	٢١
					أشك فيما لو كان الاخرين يرغبون بوجودي معهم	٢٢
					يضاقني ارتباكي في كثير من مواقف الحياة	٢٣
					تقدير الاخرين بحبهم لي ضئيل	٢٤
					أتجنب المواقف غير السارة	٢٥
					يورقني التفكير بالمستقبل	٢٦
					قلة المال كان سبب في جعل حياتي تعيسة	٢٧
					أشعر بالتعب معظم الوقت	٢٨
					أتناول الادوية المهدئة	٢٩
					أجد صعوبة في التحدث أمام زملائي في الكلية	٣٠
					أتجاوز في بعض الأحيان على حقوق الاخرين	٣١
					أفتقر الى التنظيم في حل مشكلات التي تواجهني	٣٢
					أجد صعوبة في مساير العادات الاجتماعية	٣٣
					توتر أعصابي لأنقته الأسباب	٣٤
					يصعب أنسجامي مع الاخرين	٣٥

الملحق رقم (٤)

المقياس بصيغته النهائية

ت	الفقرات	ينطبق	ينطبق	ينطبق	لاينطبق	لاينطبق
		علي	علي	علي الى حد ما	علي	أطلاقاً
١	لي القدرة على مجابهة المشكلات التي اتعرض لها					
٢	يعاملني الاخرين معاملة حسنة					
٣	اشعر بالرضا والارتياح داخل المنزل					
٤	أقوم بزيارة الجيران والأصدقاء					
٥	أنا سعيد في حياتي الدراسية					
٦	أجد نفسي مرتاحاً اثناء تواجدي مع الناس					
٧	أتمكن من تدبير شؤني بنفسي					
٨	أحب المساومة في حل المشكلات الدراسية					
٩	أفي بوعودي مهما كلفني ذلك					
١٠	عندما أقدم عمل يخدم الاخرين أشعر بالسعادة					
١١	أعتذر للاخرين عندما أخطأ بحقهم					

					أستطيع التعبير عن أفكاري بسرعة	١٢
					أتعاون مع زملائي في الكلية بحل مشاكلهم الدراسية	١٣
					أتمنى أن أرجع الى حياة الطفولة هرباً من ضغوط الحاضر	١٤
					أشغل نفسي بالتفكير بالظروف القاسية التي مررت بها	١٥
					أشك فيما لو كان الاخرين يرغبون بوجودي معهم	١٦
					يضاقني ارتياكي في كثير من مواقف الحياة	١٧
					تقدير الاخرين بحبهم لي ضئيل	١٨
					أتجنب المواقف غير السارة	١٩
					قلة المال كان سبب في جعل حياتي تعيسة	٢٠
					أشعر بالتعب معظم الوقت	٢١
					أتناول الادوية المهدئة	٢٢
					أتجاوز في بعض الأحيان على حقوق الاخرين	٢٣
					أفتقر الى التنظيم في حل مشكلات التي	٢٤

					تواجهني	
					أجد صعوبة في مساير العادات الاجتماعية	٢٥
					توتر أعصابي لأنفقه الأسباب	٢٦
					يصعب أنسجامي مع الآخرين	٢٧

المصادر العربية:

- ١- القريطي عبد المطلب أمين ١٩٩٨، في الصحة النفسية ، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة.
٢. موسى جبريل وآخرون(٢٠٠٢):التكيف ورعاية الصحة النفسية.(ط٢).القدس:منشورات جامعة القدس المفتوحة.
- ٣-القوصي عبد العزيز ، ١٩٧٥، أسس الصحة النفسية ، دار النهضة العربية القاهرة.
- ٤- مصطفى خليل الشرقاوي . علم الصحة النفسية . بيروت : دار النهضة العربية ، ١٩٨٥.
- ٥- محمود السيد أبو النيل (١٩٧٢) : علاقة الاضطرابات السيكوسوماتية
- ٦- حامد عبد السلام زهران (١٩٧٧) الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الثانية ، غير مبين دار ومكان النشر.
- ٧- محمود السيد أبو النيل (١٩٨٥): علم النفس الصناعي ، بحوث عربية وعالمية ، دار النهضة العربية ، بيروت. ١٩٨٥م.
- ٨-أحمد عبد الخالق (١٩٩٣): أصول الصحة النفسية .الإسكندرية:دار المعرفة الجامعية.
- ٩- محمود السيد أبو النيل (١٩٨٦): التحليل العالمي لذكاء وقدرات الانسان

١٠- محمود السيد أبو النيل (١٩٨٧) : علم النفس الاجتماعي دراسات عربية وعالمية ، الطبعة الخامسة ، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، القاهرة.

١١- محمود السيد أبو النيل (١٩٩٤) الامراض النفسية الاجتماعية في

١٢- محمود أبو النيل : (٢٠٠١) : قائمة كورنل الجديد للنواحي العصابية

١٣-سمية عبد الحميد الجعافرة (٢٠٠٣):الصحة النفسية للعاملين وعلاقتها ببعض المتغيرات في بيئة العمل.رسالة ماجستير غير منشورة ،الجامعة الأردنية،عمّان ، الأردن.

١٤. صالح حسن الداھري(٢٠٠٥): مبادئ الصحة النفسية.(ط١).عمّان:دار وائل للنشر والتوزيع.

١٥-غريب ، عبدالفتاح(١٩٩٩):علم الصحة النفسية.القاهرة:مكتبة الأنجلوالمصرية.

بالتوافق المهني في الصناعة ، رسالة دكتوراة ، كلية الاداب ، جامعة عين شمس.

١٦-حامد زهران . الصحة النفسية والعلاج النفسي . القاهرة : عالم الكتب ط٢ ، ١٩٨٢ .

دراسات عربية وعالمية ، دار النهضة العربية ، بيروت.

١٧-زهران حامد عبد السلام ، ، ١٩٧٧ الصحة النفسية والعلاج النفسي ، عالم الكتب ، ط٢ ، القاهرة.

١٨-سيد محمد غنيم . سيكولوجية الشخصية . محدداتها وقياسها ونظرياتها ، القاهرة : دار النهضة العربية ، ١٩٨٧ م .

١٩- شهبان دافيد (١٩٨٨) ، مرض القلق ، ترجمة عزت شعلان ، مراجعة ، أحمد عبد العزيز سلام ، سلسلة عالم المعرفة ، العدد ١٢٤ ، الكويت.

٢٠- الشرقاوي مصطفى خليل ، ١٩٨٣ علم الصحة النفسية ، دار النهضة العربية ، بيروت.

٢١- الصحة النفسية ، سلسلة علم النفس (١١) ، الطبعة الثانية ، دار النهضة العربية ، بيروت.

٢٢- صموئيل ماريوس . الصحة النفسية والعمل المدرسي . القاهرة : مكتبة النهضة المصرية ، ط ٢ ، ١٩٧٤.

٢٣- عبد السلام عبد الغفار . في طبيعة الانسان . القاهرة : دار النهضة العربية ، ط ١ ، ١٩٧٣م.

٢٤- عبد السلام عبد الغفار . مقدمة في الصحة النفسية . القاهرة: دار النهضة العربية ، ١٩٨٠م.

٢٥- القذافي رمضان محمد ، ، الصحة النفسية والتوافق ، المكتب الجامعي الحديث ، ط ٣ ، الإسكندرية ، ١٩٩٨.

المصادر الأجنبية:

- 1-Belkin,G. & Ness, S.(1984):Psychology of Adjustment. Masschusetts: Allan and Bacon,Inc.
- 2- Caihoun, J. & Acocela, J. (1990). Psychology of Adjustment and Human Relationships. McGraw Hill,Inc.
- 3-Mower , O.H.Lering Theory and personality Dynamics ,new York : the Ronald press company ,1953.
- 4-Nelson Adrian (1995) :the impact of privatization on empy jobsatisfaction and well – being jonnal of occupational , organizational psychology .mar ,vol68 (1) ,p 57-71.(abstract)
- 5- kos kell ,viinamaki, heimo(1993): social support in relation to well being among unempoloyed : afactory closure study in finland, Nordic journal of psychiatry ,vol 47 (3),195-201 ,(abstract).
- 6- Motohashi ,yutaka(1995) :sleep habits and psychosomatic healt complaints of bank workers in Amega city in japan journal of Biosocial science ,oct , vol 27 (4),p467- 472(abstract).

7–Musharraf . Hossain(1997) :some correlates of performance in manufacturing industry, journal of Behavioural sciences , vol 8,p35–41.(abstract).

8–Gatchel .J.R. Lanchard, B,(1993) :psychophysiological disorders Research and clinical Applications, American psychological Association , Washington.

9–Snyder ,H,S(1980) : Biological Aspects of Mental disorders , Oxford University Press , INC,New York.

10–Wallace , M,p, et al ,(1994) : An Introduction to Psychology ,third, Edition , W.mc. Brown communications , INC, Madison..