

قياس الصحة النفسية لدى طلبة جامعة بغداد لعام ٢٠٠٩

عمار رياض لفته

جامعة بغداد

مستخلص البحث

إن تقدم الأمة وعظمتها يعتمد إلى حد كبير على إعداد قواها البشرية، وعلى صحتهم الجسدية والنفسية وقدرتهم على التكيف ومسايرة الأحداث واستيعابها، لأن الأمم لا تقاس قدرتهم بما لديها من ثروات مادية فحسب بل وبقدرة أبنائها على تحمل أعباء المسؤولية والتغير لمواجهة الضغوط بأستراتيجيات مناسبة تعود عليهم بالتوافق النفسي والرضا عن المجتمع بما يحقق تقدمه وتماسكه.

وبناء على ما تقدم يهدف البحث الحالي إلى:

١- قياس الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

٢- قياس الصحة النفسية لدى الذكور.

٣- قياس الصحة النفسية لدى الإناث.

٤- التعرف على الفروق في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس.

وقد تحدد البحث الحالي بدراسة الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة وفيما يتعلق بالإطار النظري، قدم الباحث مفهوماً للصحة النفسية وتطرق إلى المناهج والمؤشرات النظرية التي تناولت الصحة النفسية، كما تطرق إلى الدراسات السابقة التي تناولت الصحة النفسية.

وتحقيقاً لأهداف البحث الحالي تبنى الباحث مقياس الصحة النفسية (الزوبعي) لسنة ١٩٩٩، وتألفت العينة من (٨٠) طالبا وطالبة من مختلف كليات الآداب - جامعة بغداد، وبعد استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة والاختبار التائي لعينتين مستقلتين، توصل البحث الحالي إلى إن طلبة الجامعة يتمتعون بالصحة النفسية. وفي ضوء نتائج هذا البحث خرج الباحث بتوصيات أذكر منها:

١- فتح مراكز ارشادية نفسية في الجامعة لمساعدة الطلبة في تنمية صحتهم النفسية.

كما خرج بمقترحات أذكر منها

١- اجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي على شرائح اجتماعية أخرى.

الفصل الأول

يتضمن هذا الفصل تعريفاً بالبحث الحالي من حيث مشكلته وأهميته وأهدافه اضافة الى حدوده وتحديد المصطلحات التي وردت في عنوانه.

مشكلة البحث

وجد الباحثون المحدثون أن كثيراً من الأمراض العضوية ناشئة من أسباب نفسية كالضغوط والانفعالات التي يواجهها الأفراد في العصر الحديث نتيجة للتغيرات السريعة والهائلة التي حصلت في كثير من دول العالم لا سيما في المجال الصناعي والنفسي، فقد أشارت إحدى الدراسات إلى نسبة المرضى الذين يترددون على

الأطباء بسبب الأمراض التي يعانون منها والناشئة من أسباب نفسية كانت عالية اذ تراوحت ٦٠-٦٥% (الزوبعي /١٩٩٩:ص١). وبعد هذا بحد ذاته مشكلة لان اضطراب الصحة النفسية يفقد الشخصية أترانها وأستقرارها ويجعلها غير قادرة على تحقيق التوافق النفسي والانسجام التام.

وبما إن طلبة الجامعة هم من الفئات العمرية التي تعد عنصراً مهماً لأي أمة من الأمم الذي يكفل رفعتها ونهضتها وتقدمها بأعتبارها من شرائح المجتمع المهمة لكونها الثروة الوطنية والجيل الذي يتحمل المسؤولية وأعباءها المختلفة ولكي تسهم هذه الفئة بشكل فعال في عملية التغير فأنهم يجب إن يتمتعوا بصحة نفسية سليمة تجعل الفرد قادراً على فهم ذاته وتوجد شخصيته في أدوار وطبيعية كامل متناسق جسمانياً وعقلياً وينظر الى الحياة بثقة وأمل.(سعيد، ٢٠٠٣:ص٥)

وقد أثبتت الدراسات إن الطالب الذي تهتز صحته النفسية تضعف دافعيته نحو التعليم أو ثقل قدرته عليه اضافة الى أنهم يحتلون مواقع مهمة في المجتمع بعد أكمالهم الدراسة مما ينبغي إن يتمتعوا بالصحة النفسية والألتزان النفسي.(صالح، ٢٠٠٢:ص٧)

أهمية البحث

إن تقدم الأمة وعظمتها، يعتمد الى حد كبير على إعداد قواها البشرية، وعلى صحتهم الجسمانية والنفسية وقدرتهم على التكيف ومسايرة الأحداث واستيعابها، ثم التصدي لها بما يناسبها، وبما يضمن الانتفاع من إيجابياتها والوقاية من سلبياتها، ومن حيث قدرتهم على الخلق والإبداع وتحقيق التطور ومتابعته.(سعيد، ٢٠٠٣:ص١) لان الأمم لا تقاس قدرتها بما لديها من ثروات مادية فحسب بل وبقدرة أبنائها على تحمل أعباء المسؤولية والتغير ومواجهة الضغوط بأستراتيجيات مناسبة تعود عليهم بالتوافق النفسي، والرضا عن المجتمع بما يحقق تقدمه وتماسكه (الآلوسي، ١٩٩٠:ص١٥).

وصارت العناية بصحة الأفراد النفسية والعمل على تكامل شخصيتهم موضع أهتمام القادة على مختلف المستويات. ويرجع ذلك الى إن تعقد الحياة في المجتمع الحديث ومواصلة الكفاح في سبيل العيش والإنتاج تتطلب المزيد من الرعاية في مجال الخدمات النفسية حتى تهئ للفرد حياة مستقرة يشعر فيها بالرضا والإشباع والسعادة والإقبال على العمل والإنتاج (مرسي، ١٩٧٦:ص٥)

ولا تقل أهمية الصحة النفسية عن أهمية الصحة الجسمية بل تبقى الصحة العامة عاجزة عن اضافة السعادة على الإنسان ما لم تتوافر له الصحة النفسية.

وبخاصة بعدما تبين إن هناك علاقة وثيقة بين صحة الأفراد النفسية وصحتهم الجسمية ولا غنى للنفس عن صحة الجسم فمن المعروف إن يتمتع الإنسان بصحة نفسية له تأثير طيب على نموه الجسمي وعلى أعضائه وسلامة وظائفها (مرسي، ١٩٩٨:ص١٣٦)

فالصحة النفسية تساعد الفرد على التوافق الصحيح في المجتمع وعلى انسياب حياته النفسية وجعلها خالية من التوترات والصراعات المستمرة مما يجعله يعيش في طمأنينة وسعادة (www.infDoank.org)

كما تساعده على سرعة الاختبار واتخاذ القرارات دون جهد شديد والتحكم بانفعالاته ورغباته مما يجعله يتجنب السلوك الخاطئ كما إن الصحة النفسية تجعل الفرد قادراً على معاملة الناس معاملة واقعية لا تتأثر بما تصوره له أفكاره وأوهامه عنهم كما يحدث عند المرضى النفسيين والصحة النفسية ليست حالة ثابتة وإنما قد تتأثر بظروف الفرد الداخلية والخارجية، وهي عملية معقدة ومتشابكة ونتائج لكثير من العمليات المتأزمة التي تتأثر بمختلف الخصائص الوراثية ومختلف الظروف والمواقف الاجتماعية التي يواجهها الفرد (صالح، ٢٠٠٢: ص ٨). ولما كان طلبة الجامعة شريحة مهمة من شرائح المجتمع التي قد تتعرض لشتى أنواع الضغوط والأزمات سواء أكان في أثناء الدراسة الجامعية أم بعد أكمالهم الدراسة، لذا ينبغي إن يكونوا جيلاً متحدياً يتمتع بصحة نفسية تمكنه من تحقيق التوازن والرضا عن النفس من جهة وعن المجتمع من جهة (سعيد، ٢٠٠٣: ص ٦). ومن هنا تنبثق أهمية هذا البحث إضافة الى ما تقدم من أهمية في معرفة الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، يضاف الى إن مقياس درجة الصحة النفسية لديهم يمكن إن يعطي مؤشرات عن قدرتهم على التوافق في الحياة وتحديد مدى حاجتهم للأرشاد النفسي وتوفير خدمات الصحة النفسية لهم حيث إن دور الجامعة ينبغي إن لا يقتصر على الأمور الأكاديمية فحسب، بل لابد إن تهتم الجامعة بتنمية شخصيات طلبتها وتعمل على تشذيبها من السلبيات والاضطرابات النفسية (صالح، ٢٠٠٢: ص ٧).

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى ما يأتي:-

- ١- قياس الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- ٢- قياس الصحة النفسية لدى الذكور.
- ٣- قياس الصحة النفسية لدى الإناث
- ٤- التعرف على الفروق في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة على وفق متغيرات الجنس (ذكور - إناث).

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد من مختلف كلياتها للعام الدراسي ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩

تحديد المصطلحات

قام الباحث بتحديد المصطلحات الواردة في البحث الحالي:

- ١- تعريف القوسي (١٩٥٦)

التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادةً على الإنسان، مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية. (القوسي، ١٩٥٦)

- ٢- تعريف كيلاندر Kilander (١٩٦٨)

قدرة الفرد على التوافق مع الحياة متأثراً ومؤثراً في بيئته وقادراً على اللئام معها، بما يحقق الإشباع والكفاية والسعادة.

- ٣- تعريف مفاريوس (١٩٧٤)

مدى أو درجة نجاح الفرد في التوافق الداخلي بين دوافعه ونوازمه المختلفة، وفي التوافق الخارجي في علاقاته ببيئته المحيطة به ومن فيها من موضوعات وأشخاص. (مفاريوس، ١٩٧٤)

٤- تعريف زيعور (١٩٨٦)

قدرة الفرد على التوافق مع نفسه، ومع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا ما يؤدي الى التمتع بحياة خالية نسبياً من الاضطرابات مليئة بالتحمس والرضا عن الذات. (زيكور ١٩٨٦)

٥- تعريف فهمي (١٩٨٧)

التكيف والتوافق النفسي الذي يهدف الى تماسك الشخصية وفي تقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له بحيث يترتب على هذا شعوره بالسعادة والراحة النفسية. (فهمي: ١٩٨٧)

٦- تعريف سمين (١٩٩٧)

سعي الفرد المتواصل لتحقيق حالة الانسجام والتكامل بين أبعاده الخمسة: الجسمية والعقلية و الاجتماعية والروحية و متطلباتها تشعره بالاطمئنان والرضا والسعادة. (الناشي، ١٩٩٩)

٧- تعريف الزوبعي (١٩٩٩)

تقبل الفرد لذاته وقدرته على مواجهة الأزمات وعدم شعور بالاضطرابات والأعراض النفسجسمية والنمو من اجل التواصل مع الآخرين. (الزوبعي، ١٩٩٩)

٨- تعريف محمد (٢٠٠٤)

تكيف الفرد مع نفسه ومع مجتمعه الخارجي تكيفاً يؤدي الى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة لكل من الفرد والمجتمع الذي ينتمي اليه هذا الفرد. (محمد ٢٠٠٤، ص ١٠)
وقد تبني الطالب في بحثه الحالي تعريف (الزوبعي) للصحة النفسية كونها اعتمدت على مقياسه في قياسها. كما عرف الباحث الصحة النفسية أجرائياً بأنها:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الصحة النفسية.

مناقشة التعريفات

يتضح من استعراض مختلف تعريفات الصحة النفسية التي تقدم ذكرها إن هناك اتفاقاً بين العلماء على أهم المبادئ الأساسية للصحة النفسية ولا يختلفون إلا في صياغة تلك المبادئ. ويمكن تلخيص التعريفات الواردة بالنقاط الآتية:

١- الصحة النفسية هي القدرة على القيام بعمليات التوافق النفسي والتكيف.

٢- الصحة النفسية هي التمتع بحياة خالية نسبياً من الاضطرابات.

٣- الصحة النفسية هي القدرة على التوافق مع النفس ومع الآخرين.

٤- الصحة النفسية هي الاحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية والرضا عن النفس.

٥- الصحة النفسية هي القدرة على العيش في إطار توقعات المجتمع.

٦- الصحة النفسية مفهوم مستمر وليس مؤقتاً بمعنى أننا لا نحكم على تمتع الشخص بالصحة النفسية أو العكس بعد ملاحظتنا لجزء عابر من سلوكه ولكن علينا إن تأخذ في الاعتبار مجمل سلوكه لفترة غير قليلة من الزمن.

الفصل الثاني الأطار النظري

يتناول هذا الفصل مفهوم ومؤثرات ومناهج الصحة النفسية، كما يتضمن مجموعة من الأطر النظرية التي فسرت الصحة النفسية. مفهوم الصحة النفسية:

أن مفهوم الصحة النفسية من المفاهيم التي لا يوجد اتفاق كبير بين العلماء و المختصين عليها لكونها تتأثر بالعوامل الثقافية والمعايير السائدة في المجتمع ولذلك قد يختلف مفهوم الصحة النفسية من مجتمع إلى آخر ومن زمن إلى آخر لكونه من المفاهيم الثقافية والنسبية، إذ إن ما يعد سلوكاً شاذاً أو انحرافياً في مجتمع أو ثقافة ما قد لا يعد كذلك في مجتمع آخر أو ثقافة أخرى (سعيد، ٢٠٠٣: ص ١٦) فالصحة النفسية هدف أساسي من أهداف المجتمع من أجل تحقيق النمو والنقد، ومن أجل إن يتزود بالمناعة اللازمة ضد الاضطرابات الفكرية والاجتماعية والاقتصادية والمجتمع يودع هذا الهدف الى مؤسساته ويطلب ترجمته إلى الواقع الفعلي على أفضل صيغة وأتم حال.

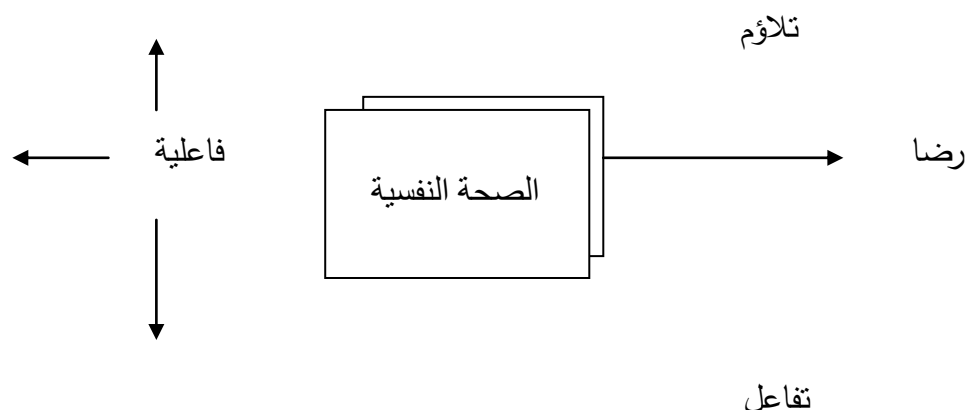
فالصحة النفسية للفرد مفهوم طولي فهي تبدأ منذ الصغر من حالات الاشباع والاحباط وتستمر بعمليات التطبيع الاجتماعي، وبالخبرات السارة وغير السارة وهكذا يستمد مفهوم الصحة النفسية جزءاً من ديناميتة من طبيعة التغيرات التي تعترى الفرد في مرحلة نمو الى أخرى (الداهري، العبيدي: ص ٥٥).

والصحة النفسية ليست حالة محدودة يمكن وصفها ببساطة بل هي عملية معقدة وترتبط ارتباطاً أساسياً بأسلوب الحياة النفسية والاجتماعية للفرد ومن هنا يمكن القول إن مفهوم الصحة النفسية لا يتضح بالرجوع الى مفهوم اضطراب الصحة النفسية (الزوبعي، ١٩٩٩: ص ٣٣)

كما إن حالة المرض هي تغير حالة الصحة وسوء التوافق تغير يلغي حالة التوافق ولا يمكن فهم الصحة النفسية إلا على أرضية (خلفية) من المرض النفسي.

ويمكن تحديد مفهوم الصحة النفسية من خلال اتجاهين: أحدهما سلبي يذهب الى القول بأن الصحة النفسية هي البرء أو الخلو من إعراض المرض العقلي أو النفسي. وثانيهما يأخذ طريقاً إيجابياً واسعاً، غير محدد إذ يرتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي به الى التمتع بحياة خالية من التأزم والأضطراب مليئة بالتحمس ويعني هذا إن يرضى الفرد عن نفسه، وان يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين (فهمي، ١٩٨٧: ص ١٥-١٦)

إن التوافق النفسي بجانبه التلاؤم والرضا اضافة الى القدرة على التفاعل والفاعلية من العوامل الرئيسة في تحديد مفهوم الصحة النفسية. إذاً ان حالة الصحة النفسية تتميز بتوفير هذه التدرجات الأربع (الشمري، ٢٠٠٣: ص ٣٥).



الشكل (١) الصحة النفسية

مؤشرات الصحة النفسية:

لقد عرض العاملون في مجال علم النفس عدداً من المؤشرات لتحديد الشخصية السوية أو الصحة النفسية السليمة، فقد وضع "ماسلو وتلمان" قائمة بعدد من المؤشرات والدلالات للاستدلال على سلامة الحالة النفسية. وتم تعديل هذه القائمة من "كوفيل وآخرين" وتتضمن هذه القائمة المؤشرات الآتية:

- ١- شعور الفرد بالأمن.
 - ٢- أهداف معقولة من تقويم الفرد لذاته.
 - ٣- أهداف حياتية تتسم بالواقعية.
 - ٤- اتصال فعال بالواقع.
 - ٥- تكامل وثبات في الشخصية.
 - ٦- القدرة على التعلم من الخبرة التي يمر بها الفرد.
 - ٧- تلقائية مناسبة لمواجهة المواقف.
 - ٨- انفعالية معقولة في المواقف.
 - ٩- القدرة على إشباع حاجات الجماعة أو الاسهام مع درجة الاستقلالية عن الجماعة.
 - ١٠- رغبات جسدية غير مبالغ فيها والقدرة على إشباع هذه الرغبة بصورة معقولة (الشميري، ٢٠٠٣: ص ٩)
- كما حدد شنايدرز "Schneiders" تسع نقاط يعدها المؤشرات الأساسية للصحة النفسية نلخصها بما يأتي:-
- ١- الكفاية العقلية.
 - ٢- التحكم بالأفكار والتكامل بينها.
 - ٣- التكامل بين العواطف والتحكم بالصراع والاحباط.

٤- العواطف والمشاعر السلمية والايجابية.

٥- الهدوء العقلي أو الطمأنينة العقلية.

٦- المواقف السليمة.

٧- المفهوم السليم حول الذات.

٨- وعي الذات المناسب.

٩- العلاقة المناسبة مع الواقع.

مناهج الصحة النفسية: هناك ثلاثة مناهج أساسية في الصحة النفسية، هي:-

١- المنهج الإنمائي Method of Cohrudyive

هو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاءة والتوافق لدى الأسوياء والعاديين خلال مرحلة نموهم حتى يتحقق الوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية (زهران، ١٩٩٥: ص ١٢) كما يتضمن قواعد وأسس التثقيف الصحي القائم على الجوانب النظرية والعملية في توضيح وتنظيم المعرفة الصحية ذات الأبعاد والخصائص الشخصية والاجتماعية المناسبة للتطورات الحضارية والنظام الصحي العام (عباس، ١٩٩٨)

٢- المنهج الوقائي Method of Preventive

وهذا المنهج يهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقفل من أسباب الأمراض النفسية وتعريفهم بها وإزالتها ويراعى نموهم النفسي السوي ويهيئ الظروف التي تحقق الصحة النفسية ولهذا المجال ثلاثة مستويات تبدأ بمحاولة منع حدوث المرض ثم محاولة تشخيصه في مرحلته الأولى بقدر الإمكان ثم محاولة تقليل أثر إعاقته (مخيمر، ١٩٧٥: ص ١٦) ويعتمد هذا المنهج على مضامين التوعية الصحية الهادفة إلى معرفة أسباب نشوء حالة اللاسوء والاضطرابات النفسية. كما يستند إلى الأساليب الإرشادية والتوجيه الصحي (عباس، ١٩٩٨: ص ١٥).

٣- المنهج العلاجي Method of Clinical

ويهتم هذا المنهج بعلاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية، فالمنهج العلاجي يهتم بأسباب المرض وتشخيصه ثم القيام بعلاجه (زهران، ١٩٩٩: ص) وذلك إن الهدف العلاجي هو توظيف معرفتنا النفسية في تشخيصه وعلاج ورعاية المضطربين نفسياً وعقلياً وخفض درجة الاضطراب إلى أقل حد ممكن (الشمري، ٢٠٠٣: ص ٥٨).

نظريات الصحة النفسية:

تحددت النظرية التي تناولت مفهوم الصحة النفسية، وتبلورها هذا التعدد بمجموعة من الاتجاهات الرئيسة نعرضها على النحو الآتي:

أولاً: نظرية التحليل النفسي:

يعد "فرويد" من أكثر علماء النفس الذين أهتموا بتفسير الصحة النفسية وحالات اضطرابها وأسباب هذه الاضطرابات. إذ أشار إلى أن الصحة النفسية تتحقق حين يحدث توازن بين المنظومات الثلاث الهو "id" والأنا

"Ego" و"الأنا على "super Ege" وتضطرب حين لا تتمكن الأنا من الموازنة بين الهو الغريزية والأنا العليا المثالية (سعيد، ٢٠٠٣: ص ٣٠).

وتتألف الصحة النفسية من وجهة نظر "فرويد" من القدرة على الحب والعمل المثمر واشباع الحاجات دون الشعور بالآثم واللوم الاجتماعي (الهابط، ١٩٨٥: ص ٤٢). كما يرى "فرويد" أن عودة الخبرات المكبوتة يلعب دوراً رئيساً في تكوين الاضطرابات النفسية وأن عملية الثواب النفسي غالباً ما تكون لاشعورية إذ إن الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية للكثير من سلوكياته. كما أن الخلو من الاضطراب النفسي في نظر "فرويد" يتمحور حول مدى استبصار الشخص بالدوافع اللاشعورية المكبوتة (الشمري، ٢٠٠٣: ص ٥٠).

أما "ادلر" فيرى أن الإنسان يتغلب على الشعور بالنقص ويحقق النفسية عن طريق الميل الجماعي والعيش مع الآخرين. كما يرى "ادلر" أن الكفاح من أجل التفوق لدى العصابي يكون من أجل أهداف أنانية فيما يكافح السوي (ذو الصحة النفسية السليمة) من أجل أهداف ذات طابع اجتماعي (صالح، ٢٠٠٢: ص ٥٦) كما يعتقد "ادلر" إن الشخصية السليمة هي القادرة على أن تغير أهدافها الخيالية إذا كانت الظروف تتطلب ذلك (صالح ١٩٨٨: ص ٥٦)، أما "اريكسون" فيرى أن الإنسان في كل مرحلة من مراحل نموه يواجه مشكلات أساسية يجب إن يتم مواجهتها وحلها بنجاح حتى يفسر له مواقفه وحل مشكلات المراحل التالية (محمد، ٢٠٠٤: ص ١٠) كما يعتقد إن الشخص المتمتع بصحة نفسية ينبغي إن يتمتع بالثقة والاستقلالية والتوجه نحو الناس والتنافس والإحساس الواضح بالهوية والقدرة على مواعمة الذات والصحة المتغيرة (الشميري ٢٠٠٣: ص ٥٢)

ثانياً: - النظرية السلوكية

ترى هذا النظرية أن السلوك متعلم من البيئة وأن عملية التعلم تحدد نتيجة وجود دافع ومثير واستجابة، بمعنى إذا وجد الدافع والمثير حدثت الاستجابة (السلوك) ولكي يقوى الربط بين المثير والاستجابة لابد من تعزيزه، إما إذا تكررت الاستجابة دون تعزيز فإن ذلك يؤدي إلى إضعاف الرابطة بين المثير والاستجابة أي أضعاف التعلم (سعيد، ٢٠٠٣: ص ٣٢)، ويرى "سكنر" الذي يعد أحد ممثلي هذه النظرية أن اضطراب الصحة النفسية وظهور الأعراض العصابية أو الذهانية ينشأ نتيجة لعامل من العوامل الآتية:

١- فشل الفرد في تعلم سلوك معين.

٢- تعلم الفرد أساليب سلوكية غير مناسبة.

٣- فشل الفرد في التمييز واتخاذ القرارات في بعض المواقف والصراعات التي تواجهه (عبد القادر الغفار، ١٩٧٦: ص ٤٠). والشخصية السليمة بالنسبة لوجهة نظر السلوكيين تتطلب الكفاية والتأكيد على الذات والقدرة على قمع التصرفات التي لم تقدر للمعززات الايجابية وتعلم التصرفات الفاعلة في بلوغ الأشياء الجيدة (جواردر، ١٩٨٨: ص ٤٣) ومن هنا فإن الصحة النفسية تتمثل في اكتساب عادات مناسبة وفعالة تساعد الفرد على التعاون مع الآخرين ومواجهة المواقف التي تحتاج إلى اتخاذ قرارات. أما إذا فشل في اكتساب عادات لا تتناسب مع ما هو متعارف عليه في المجتمع من عادات فهو في صحة نفسية سلبية (الزوبعي، ١٩٩٩: ص ٣١).

ثالثاً: النظرية الإنسانية

يعد "كارل روجرز" أحد الرواد الأساسيين في النظرية الإنسانية حيث يرى أن الإنسان مدفوع فطرياً لتحقيق ذاته، وإن هذا الدافع يعد من أهم الدوافع التي تساعد على النجاح في الوصول إلى الصحة النفسية والعقلية. (الشميري ٢٠٠٣: ص ٥٣)

وقد طرح "روجرز" عدداً من الخصائص التي تتصف بها الشخصية يعول صاحبها بشكل تام عليها ويكون متكاملًا في وظائفه النفسية منها:-

١- الشعور الكامل بالخبرات والوعي بها. أي إن الفرد يعي كل خبراته، ويعمل على استبعاد أو تشويه أية خبرة منها.

٢- شعور الفرد في كل لحظة من لحظات حياته بكامل أبعادها، كل لحظة تكون محملة بخبرات جديدة وممتعة.

٣- يشعر الشخص المتكامل بالثقة لكونه كائناً عضوياً فعالاً. أي يكون صادقاً في أحكامه الحسية والعضوية.

٤- الشعور بالحرية حيث يشعر الفرد المحقق لذاته بالحرية تجاه الأفراد الآخرين والبيئة التي يعيش فيها ويكون مرتاحاً غير متوتر.

(صالح، ١٩٨٧: ص ١٥٣-١٥٤)

ويرى "روجرز" أن الصحة النفسية تبدو في مدى تحقيق الإنسان لإنسانيته تحقيقاً كاملاً فالشخصية السليمة من الناحية النفسية يكون صاحبها مبدعاً خلاقاً ويبحث عن خبرات جديدة. كما يعتقد "روجرز" بأن الإنسان السوي يعيش في جو من يتاح له إن يبدع ويأتي بأشياء جديدة. بعكس الذي يعيشه في جو مخطط وروتيني ومنظم تنظيماً مسبقاً. فإي تغير في جو يتسم بالركود والجمود قد يؤدي إلى القلق (عبد الغفار، ١٩٧٦: ص ٩١) وتبدو الصحة النفسية عند المفكرين الإنسانيين في قدرة الفرد على الاستبصار وحل مشكلاته، وفي اختيار قيم تحدده إطاره في الحياة وتعطي معنى الحياة (سعيد، ٢٠٠٣: ص ٣٣).

رابعاً:- النظرية الوجودية

أهتمت هذه النظرية بدراسة جوهر الفرد، وتركزت بشكل مباشر على الخبرات الشخصية وطرحت نمطاً أساسياً للأشخاص هو نمط الشخص الذي يدرك في سلوكه تماماً الافتراضات الوجودية المتعلقة بطبيعة الإنسان ومثل هذا الشخص يكون قادراً على تفسير العلاقات ونتائجها عن طريق حرية الإرادة واختيار المعنى وخلق المعنى والهدف (صالح، ٢٠٠٢: ص ٣٩). ويرى الفلاسفة الوجوديون ومنهم "كيركيجار" أن البشر هم وحدهم القادرون على اختيار سلوكهم في أي وقت ويتحمل الراشدون ذو الشخصية السليمة مسؤولية أفعالهم والقدرات والقرارات التي يتخذونها ويحاولون تخطي العقبات والمعوقات والضغط الاجتماعي (جواردر، ١٩٨٨: ص ٣٦). ومن وجه نظر الوجوديين، إن الشخصية السليمة تعني الحياة فإنها ترى الحياة وما يصنعه المرء فيها جزءاً من المسؤولية وليس مسؤولية الآخرين فيصير المرء أكثر وعياً بقصر الحياة حين يواجه مباشرة مسألة الموت (الزوبعي، ١٩٩٩: ص ٢٥) والفرد المتمتع بالصحة النفسية من وجه نظر الوجوديين هو القادر على خلق حالة

من الاتزان بين الإشكال الثلاثة للوجود: الوجود المحيط بالفرد، والوجود الوجود الخاص بالفرد والوجود المشترك في العالم.

(الشميري، ٢٠٠٣:ص٥٨).

خامساً: نظرية زن البوذية

لقد كرس " الان واتسن " A.watson سنوات من حياته لدراسة الفلسفات والأديان الشرقية، واستنادا الى شرح واتسن لبوذية زن فان العصاب يأتي نتيجة حتمية لانعزال ذات الفرد راديكالياً و جوهرياً عن الطبيعة وعن الآخرين وعن الكيان العضوي للمرء نفسه ويساوي معظم الناس هويتهم بمفردهم لأنفسهم بدلاً من أن تكون هويتهم شاملة لوجودهم بأجمعه (الزوبعي، ١٩٩٩:ص٢٦) وتتطلب الشخصية السليمة من وجهة النظر البوذية أن يتحرر المرء من القيود المفروضة للسيطرة على الفكر والإحساس والتصرف واتخاذ موقف من الحياة يتلخص بقولهم "دع نفسك تكون " و " دع الآخرين والطبيعة لأن يكونوا ". (جورارد، ١٩٨٨:ص٤٣)

مناقشة النظريات

- ١- يرى منظور التحليل النفسي أن السلوك المضطرب ناشئ من الصراع بين المنظومات النفسية الثلاث. أما أدلر فيرى إن السلوك العصابي ناتج عن الشعور بالنقص فالشخص العصابي يكافح من اجل أهداف أنانية. في حين يرى أريكسون أن اضطراب السلوك ناتج من عدم قدرة الفرد على مواجهة مشكلات مرحلة من النمو.
- ٢- المنظور السلوكي يرى أن السلوك المرضي سلوك متعلم ومكتسب من البيئة.
- ٣- المنظور الإنساني يرى أن السلوك المرضي ناتج من منع الفرد من تحقيق إنسانيته.
- ٤- يؤكد منظور التحليل النفسي على خبرات الطفولة في حين يؤكد المنظور الإنساني على الخبرات الحاضرة للفرد.
- ٥- المنظور الوجودي يرى أن الاضطراب النفسي ناتج من عدم ادراك الفرد لمعنى الوجود وعدم تقبله لنواحي ضعفه.

٦- يتفق الاتجاه الإنساني والاتجاه السلوكي على أن السلوك يتأثر بالعوامل الخارجية.

٧- تتشابه مفاهيم النظرية الوجودية مع مفاهيم نظرية زن البوذية.

وبعد عرض نظريات الصحة النفسية ومناقشتها تبني الباحث نظرية التحليل النفسي في تفسير مفهوم الصحة النفسية كونها النظرية الأكثر عمقاً وتوسعاً وشمولاً في تحديد جوانب الشخصية السليمة وتميزها عن الشخصية غير السليمة.

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

في هذا الفصل سيتم عرض الدراسات التي لها علاقة مباشرة بموضوع البحث الحالي، وسنعرض الدراسات بحسب تسلسلها الزمني.

١- دراسة الرفاعي (١٩٨٧)

استهدفت التعرف على علاقة الصحة النفسية بالتزام العاملين بأداء واجباتهم و طبقت على عينة قوامها (٣٠٠) عامل وعاملة وقد توصلت الدراسة الى ان ١٠% من العاملين يعانون من ضعف في صحتهم النفسية. و ٢٥% يعانون ايضا من اضطرابات خفيفة، وان غياب العاملين يعود الى تدهور صحتهم النفسية بسبب إصابتهم بالأمراض العصبية. (الزويبي، ١٩٩٩:ص٥٠)

٢- دراسة دورتي و نيدل (Doherty and Needle) (١٩٩١)

استهدفت معرفة أثر الطلاق في الصحة النفسية واستخدمت مقياس الصحة النفسية على عينة من المراهقين والمراهقات ممن انفصل عنهم أبائهم بالطلاق وقد توصلت الدراسة الى ان الفتيات تسوء صحتهم النفسية قبل الطلاق أما الأولاد فأن صحتهم النفسية تسوء بعد الطلاق.

(الناشي، ١٩٩٩:ص٣١)

٣- دراسة تايلر Taylor (١٩٩٤)

استهدفت معرفة العلاقة بين السعادة النفسية والصحة النفسية وأجريت على عينة من طلبة الجامعة. وقد توصلت الدراسة الى أن هناك علاقة ايجابية بين السعادة والصحة النفسية والى تفوق الذكور على الاناث في مستوى الرضا والسعادة النفسية والصحة النفسية.

(الشمري، ٢٠٠٣:ص١٩)

٤- دراسة نيل Neel (١٩٩٥)

استهدفت التعرف على مشكلات الصحة النفسية بمشكلات التوافق لدى مجموعة كبيرة من عمال الإنتاج وتوصلت الدراسة الى أن ضعف الصحة النفسية المتمثلة بشعور العمال بالقلق يؤدي الى غيابهم. وان ٢٥% منهم يشعرون بالنقص في قدرتهم المطلوبة لأداء العمل.

(الناشي، ١٩٩٩:ص٣١)

٥- دراسة الطارق (١٩٩٦)

استهدفت التعرف على أثر أفلام الصحة النفسية على التوافق الشخصي للجانات وقد طبقت على عينة بلغت (٤٢) فتاة جانحة تتراوح أعمارهن ما بين (١٥-٢٠) سنة وقد توصلت الدراسة الى أن هناك تأثيراً لأفلام الصحة النفسية في التوافق الشخصي للجانات. (سعيد، ٢٠٠٣:ص٢٠)

٦- دراسة الزويبي (١٩٩٩)

استهدفت الدراسة التعرف على علاقة الصحة النفسية بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة جامعة بغداد ، حيث طبقت على عينة مؤلفة من (٢٢٠) طالبا وطالبة وقد توصلت الدراسة الى ان هناك علاقة بين التفاعل الاجتماعي لدى أفراد العينة وبين صحتهم النفسية.

(الزويبي، ١٩٩٩:ص٨٣)

٧- دراسة صالح (٢٠٠٢)

أستهدفت الكشف عن الاستراتيجيات التي يستخدمها طلبة جامعة بغداد في التكيف لأحداث الحياة ودرجة صحتهم النفسية جرت على عينة مؤلفة من (٤٦٠) طالب وطالبة وقد توصلت الى إن الإستراتيجية ومنها إستراتيجية المواجهة والتحدي وإستراتيجية الإسناد الاجتماعي ترتبطان بالصحة النفسية ارتباطاً موجباً وإن الإستراتيجيات الثلاث وهي إستراتيجية الإسناد الروحي وإستراتيجية التجنب والاستسلام واقتتران العدوان ترتبط بالصحة النفسية ارتباطاً سالباً. (صالح، ٢٠٠٢:ص ٧٨)

٨ - دراسة الشميري (٢٠٠٣)

استهدفت معرفة المظاهر النفسية للتحديث وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة تعز اذ طبقت على عينة مؤلفة من (٣٠٠٠) طالب وطالبة وقد توصلت الدراسة الى إن هناك علاقة دالة ايجابية بين المظاهر النفسية للتحديث والصحة النفسية لدى أفراد عينة البحث

مناقشة الدراسات السابقة:

١- تشابهت دراسة كل من (الرفاعي) ١٩٨٧ (ونيل) Neel ١٩٩٥ من حيث استهدافهما معرفة العلاقة ما بين الصحة النفسية والالتزام بالواجب وقد تشابهت نتائج دراستهما. وتوصلت الى إن هناك علاقة بين الصحة النفسية والالتزام بالواجبات، في حين نلاحظ أن دراسة (دورتي ونيدل) Doherty and Needl ١٩٩١ استهدفت معرفة أثر طلاق الوالدين في الصحة النفسية للمراهقين والمراهقات في حين استهدفت دراسة (الطارق) ١٩٩٦ معرفة اثر أفلام الصحة النفسية في التوافق الشخصي للجناحات. اما الدراسة الحالية فهي تستهدف التعرف على الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة وسيتم مناقشة نتائج الدراسة في الفصل الخامس.

٢- طبقت كل من دراسة (تايلور) Taylor ١٩٩٤ و (الزويبي) ١٩٩٩ و (صالح) ٢٠٠٢ و (الشميري) ٢٠٠٣ على طلبة الجامعة. وقد تباينت هذه الدراسات في حجم العينة. فقد بلغ حجم عينة دراسة (صالح ٢٠٠٢)، (٤٦٠) طالبا وطالبة ويبدو أن عينة هذه الدراسة هي الاكبر من بين هذه الدراسات.

٣- اختلفت الدراسات السابقة من حيث عدد الأدوات التي استخدمتها في بحثها فقد استخدمت دراسة (دورتي و نيدل)

Doherty and Needl ١٩٩١ مقياس الصحة العامة ، في حين استخدمت دراسة (طارق) ١٩٩٦ أدوات بحث أفلام الصحة النفسية وقائمة كاليفورنيا.

٤- تباينت الدراسات السابقة في استخدامها للوسائل الإحصائية في دراسة (نيل) Neel ١٩٩٥ فقد استخدمت أسلوب تحليل التباين الاحادي أما دراسة (الزويبي) ١٩٩٩ و (الشميري) ٢٠٠٣ فقد عالجت البيانات الإحصائية باستخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية والاختبار التائي لعينتين مستقلتين.

الفصل الخامس

نتائج البحث ومناقشتها

من اجل تحقيق اهداف البحث الحالي سيتم عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي وعلى وفق اهدافه ومناقشة تلك النتائج.

الهدف الأول:

قياس الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس الصحة النفسية الذي تم تبنيه على عينة من طلبة الجامعة، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجات الصحة النفسية لكلا الجنسين كان (١٥٥,٩) درجة و(١٤,٩٦) درجة بينما كان المتوسط الفرضي للمقياس (١٢٠) درجة وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر إن القيمة التائية المحسوبة كانت (١٥,١٧) وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢,٠٢١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حدية (٣٩) مما يعني أن افراد وعينة البحث الحالي يتمتعون بالصحة النفسية والجدول (٣) يوضح ذلك.

الجدول (٣)

الاختبار التائي للتعرف على الفروق بين متوسط درجات الصحة النفسية والوسط الفرضي للمقياس لدى عينة

البحث

العينة	المتوسط الحياتي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٤٠	١٥٥٩	١٢	١٤,٩٦	١٥,١٧	٢,٠٢١	٠٠٥.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسات كل من (الزوبعي، ١٩٩٩) و(صالح، ٢٠٠٢) و(سعيد، ٢٠٠٣) على طلبة الجامعة في العراق و(الشميري، ٢٠٠٣) على طلبة الجامعة في اليمن. ويمكن تفسير تمتع أفراد العينة بالصحة النفسية كون أن الحياة الجامعية تعطي فرصة للنمو المعرفي والنفسي والاجتماعي وتزيد من وعي الطلبة وإدراكهم للحياة وتمنحهم فرصة لتأكيد الذات والشعور بالانتماء واتخاذ توجه معين في الحياة.

الهدف الثاني

قياس الصحة النفسية لدى الذكور

اظهرت نتائج البحث أن متوسط الصحة النفسية للذكور كان (١٥٥,٩٥) درجة وانحراف معياري (١٥,٩٩) درجة وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (٦٠) درجة وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستخدام الاختبار التائي T.test لعينة واحدة ظهر أن القيمة التائية المحسوبة كانت (٣٠,٠٤) وهي اكبر من القيمة الجدولية (٣,٩٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حدية (١٩). وهذا يعني ان أفراد عينة البحث من الذكور يتمتعون بالصحة النفسية. وكما هو موضح في الجدول (٤).

الجدول (٤)

الاختبار التائي على الفروق بين متوسط

درجات الصحة النفسية والمتوسط الفرضي للمقياس لدى الذكور

العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	العينة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٢٥	١٥٥,٩٥	٦٠	١٥,٩٩	٢٦,٨٤	٢,٩٣٠	٠٠٥.

--	--	--	--	--	--	--

وتفسير هذه النتيجة على أفراد عينة البحث من الذكور يدل على أنهم يتمتعون بالصحة النفسية وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج الدراسات السابقة.

الهدف الثالث

قياس الصحة النفسية لدى الإناث.

ظهرت نتائج البحث أن متوسط درجات الصحة النفسية للإناث كان (١٥٥,٨٥) درجة وانحراف معياري (١٤,٢٦) درجة وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (٦٠) درجة وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستخدام الاختبار التائي T.test لعينة واحدة، ظهر أن القيمة التائية المحسوبة كانت (٢٩,٨٣) وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢٦,٦٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حدية (١٩). وهذا يعني أن أفراد عينة البحث من الإناث يتمتعون بالصحة النفسية. وكما هو موضح في الجدول (٥).

الجدول (٥)

الاختبار التائي للتعرف على الفروق بين
متوسط درجات الصحة النفسية والمتوسط الفرضي

للمقياس لدى الإناث

العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٣٠	١٥٥,٨٥	٦٠	١٤,٢٦	٢٩,٨٣	٢,٩٣	٠,٠٥

و تفسر هذه النتيجة على أن افراد عينة البحث من الإناث يتمتعون بالصحة النفسية وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج الدراسات السابقة.

الهدف الرابع

التعرف على الفروق في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة على وفق متغيرات الجنس (ذكور واناث) من اجل التعرف على الفروق في الصحة النفسية على وفق متغير الجنس (ذكور، اناث) فقد ظهرت النتائج أن متوسط الدرجات للصحة النفسية للذكور بلغ (١٥٥,٩٥) وبانحراف معياري قدره (١٥,٩٩) في حين بلغ متوسط الدرجات للإناث (١٥٥,٨٥) وبانحراف معياري قدره (١٤,٢٦) وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر أن القيمة التائية (٠,٣١٢٨) وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حدية (٣٨).

وهذا يعني عدم وجود فروق في الصحة النفسية بين الذكور والإناث. كما هو موضح في الجدول (٦)

الجدول (٦)

الاختبار التائي للتعرف على الفروق في مقياس

الصحة النفسية على وفق متغير الجنس

(ذكور، إناث)

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الدولية المحسوبة	مستوى الدلالة
ذكور	٢٠	١٥٥,٩٥	٦٠	١٥,٩٩٥	٥,٤٨	٢,٢١	٠,٠٥
اناث	٢٠	١٥٥,٨٥	٦٠	١٤,٢٦٩	٥,١٨		

وتتحقق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة الجناني (١٩٩١) والزبيدي (١٩٩٧) بين طلبة الجامعة في العراق ودراسة (وادي ١٩٩٩) على طلبة الجامعة في اليمن (الشميري، ٢٠٠٣: ص ٨٨).

التوصيات والمقترحات

أولاً: التوصيات

في ضوء نتائج هذا البحث يمكن أن نوصي بالآتي:

- ١- فتح مراكز إرشادية نفسية ومراكز للصحة النفسية في الجامعات لمساعدة الطلبة في تنمية صحتهم النفسية.
- ٢- يمكن الاعتماد على الصحة النفسية السليمة بوصفها أحد معايير القبول في الكليات وبخاصة التي تتطلب تمتع الأفراد بصحة نفسية سليمة.
- ٣- استخدام مقياس الصحة النفسية عند انتقاء خريجي الجامعة لبعض الوظائف والمهن التي تتطلب تمتعهم بصحة نفسية جيدة.
- ٤- ضرورة استخدام مقياس الصحة النفسية في مجال الإرشاد على الصعيد الجامعي بهدف التشخيص ومعالجة الطلبة الذين يعانون من مشكلات في صحتهم النفسية.

ثانياً: المقترحات

في ضوء نتائج هذا البحث يمكن أن يقترح الباحث ما يأتي:

- ١- اجراء دراسات مماثلة على شرائح اجتماعية أخرى.
- ٢- تضمين المناهج الدراسية التوجيهات العلمية اللازمة في مجال الصحة النفسية.
- ٣- توفير المصادر الحديثة على مختلف المستويات في الصحة النفسية لأهمية الاطلاع عليها.
- ٤- فتح مراكز أنترنت في الجامعة والكليات والمعاهد بما يضمن للطلاب سهولة الحصول على المعلومات اللازمة.

ملحق (١)

فقرات مقياس الصحة النفسية المقدم الى

الخبراء المحكمين

جامعة بغداد

كلية الآداب - قسم علم النفس

الدراسات الأولية

اختبار صلاحية الفقرات

تحية طيبة..

يروم الباحث القيام بدراسة تستهدف قياس الصحة النفسية ولتحقيق ذلك يتطلب استخدام مقياس الصحة النفسية (للزويجي) سنة (١٩٩٩). علماً إن بدائل الاستجابة هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً). ولتحقيق أهداف البحث الحالي تم استخدام (طلبة الجامعة).

لذا يرجى إبداء الملاحظة العلمية فيما يتعلق بمدى سلامة فقرات هذا المقياس.

شاكرًا تعاونكم معي

عمار رياض

ملحق (١)

مقياس الصحة النفسية المقدم الى الخبراء

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
١	اشعر بالرضا عن النفس.			
٢	اشعر بقدرتي على تحمل المسؤولية.			
٣	يصفني الآخرون بأنني صبور.			
٤	اتقبل ذاتي كما هي.			
٥	اشعر بالرضا عن قدراتي.			
٦	يصفني الآخرون بأنني مثابر.			
٧	اشعر بالنجاح في معظم الأوقات.			
٨	لدي القدرة على مواجهة المشكلات.			
٩	أفضل الهروب من المشكلات التي لا أجد حلاً لها.			
١٠	اشعر أن لا جدوى من حياتي.			
١١	يستشيرني أصدقائي في حل مشكلاتهم.			
١٢	اشعر أن دوري مهم في الحياة الاجتماعية.			
١٣	لدي القدرة على اتخاذ القرار الصائب.			
١٤	لا اشعر بالقلق بسبب طبيعة المشكلات التي تواجهني			
١٥	اضع بدائل عديدة لحل مشكلاتي.			
١٦	اشعر بالقلق على مستقبلي.			
١٧	اعاني من الاحلام المزعجة.			
١٨	يصفني أصدقائي بأنني عصبي.			
١٩	أعاني من الأرق.			
٢٠	تنتابني مخاوف غير عادية لا أعرف سببها.			
٢١	تراودني أفكار لا أستطيع التخلص منها.			
٢٢	اشعر بأن الآخرين يراقبونني.			

٢٣	أشعر بصدا ع مستمر .			
٢٤	انفعل من أته الأمور .			
٢٥	يصفني الآخرون بأني كئيب .			
٢٦	أعاني من التهاب الجلد .			
٢٧	أعاني من زيادة ضربات القلب .			
٢٨	أعاني من الربو .			
٢٩	أشعر بآلام في صدري .			
٣٠	أعاني من قرحة المعدة .			
٣١	أشعر بتصبب العرق من الوجه واليدين حتى في الجو البارد			
٣٢	أجد صعوبة في مسايرة العادات الاجتماعية .			
٣٣	أشعر بالنحول والإعياء باستمرار .			
٣٤	أشعر بالرهشة في اليدين .			
٣٥	أتمنى لو أعيش وحيداً .			
٣٦	أشعر بأن قيم المجتمع تقيد حريتي .			
٣٧	أشعر بالارتياح عندما أقدم المساعدة للآخرين .			
٣٨	لا أغير اهتماماً للضوابط الاجتماعية .			
٣٩	لدي القابلية على الانسجام مع الآخرين .			
٤٠	أراعي أصدقائي .			

ملحق (٢)

مقياس الحصة النفسية بصيغته النهائية

ت	الفقرات	بدائل الإجابة				
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أشعر بالرضا عن نفسي .					
٢	أشعر بقدرتي على تحمل المسؤولية .					
٣	يصفني الآخرون بأني صبور .					
٤	أقبل ذاتي كما هي .					
٥	أشعر بالرضا عن ذاتي .					
٦	يصفني الآخرون بأني مثابر .					
٧	أشعر بالنجاح في معظم الاوقات .					
٨	لدي القدرة على مواجهة المشكلات .					
٩	أفضل الهروب من المشكلة التي لا أجد حلاً لها .					
١٠	أشعر إن لا جدوى من حياتي .					
١١	يستشيرني أصدقائي في حل مشاكلهم .					
١٢	أشعر بأن دور مهم في الحياة .					

١٣	لدي القدرة على اتخاذ القرار الصائب.				
١٤	لا اشعر بالقلق بسبب طبيعة المشكلات التي تواجهني				
١٥	أضع بدائل عديدة لحل مشكلاتي.				
١٦	اشعر بالقلق على مستقبلي.				
١٧	اعاني من الاحلام المزعجة.				
١٨	يصفني أصدقائي بأني عصبي.				
١٩	أعاني من الأرق.				
٢٠	تنتابني مخاوف غير عادية لا اعرف سببها.				
٢١	تراودني أفكار لا استطيع التخلص منها.				
٢٢	اشعر بأن الآخرين يراقبونني.				
٢٣	اشعر بصدا ع مستمر.				
٢٤	انفعل من أنفه الأمور.				
٢٥	يصفني الآخرون بأني كئيب.				
٢٦	أعاني من التهاب الجلد.				
٢٧	أعاني من زيادة ضربات القلب.				
٢٨	أعاني من الربو.				
٢٩	أشعر بالآلام في صدري.				
٣٠	أعاني من قرحة المعدة.				
٣١	اشعر بتصبب العرق من الوجه واليدين حتى في الجو البارد				
٣٢	اجد صعوبة في مسابقة العادات الاجتماعية.				
٣٣	اشعر بالنحول والإعياء باستمرار.				
٣٤	أشعر بالرعشة في اليدين.				
٣٥	اتمنى لو أعيش وحيداً.				
٣٦	اشعر بأن قيم المجتمع تقيد حريتي.				
٣٧	اشعر بالارتياح عندما أقدم المساعدة للآخرين.				
٣٨	لا أعير اهتماماً للضوابط الاجتماعية.				
٣٩	لدي القابلية على الانسجام مع الآخرين.				
٤٠	أراعي أصدقائي.				

ملحق (٣)

الفقرات الإيجابية والفقرات السلبية في المقياس

نوعها	تسلسل الفقرة	نوعها	تسلسل الفقرة
سلبية	٢١	إيجابية	١
سلبية	٢٢	إيجابية	٢
سلبية	٢٣	إيجابية	٣
سلبية	٢٤	إيجابية	٤
سلبية	٢٥	إيجابية	٥
سلبية	٢٦	إيجابية	٦

٧	ايجابية	٢٧	سلبية
٨	ايجابية	٢٨	سلبية
٩	سلبية	٢٩	سلبية
١٠	سلبية	٣٠	سلبية
١١	ايجابية	٣١	سلبية
١٢	ايجابية	٣٢	سلبية
١٣	ايجابية	٣٣	سلبية
١٤	ايجابية	٣٤	سلبية
١٥	ايجابية	٣٥	سلبية
١٦	سلبية	٣٦	سلبية
١٧	سلبية	٣٧	ايجابية
١٨	سلبية	٨	سلبية
١٩	سلبية	٣٩	ايجابية
٢٠	سلبية	٤٠	ايجابية

مصادر البحث

أولاً المصادر العربية

- ١- القرآن الكريم
- ٢- الألويسي، جمال الدين حسين (١٩٩٠): الصحة النفسية مطابع التعليم العالي.
- ٣- جابر الدهري والعبدي (صالح حسن، كاظم هاشم) (ب،ت) الشخصية والصحة النفسية مطابع التعليم العالي.
- ٤- زهران، حامد عبد السلام (١٩٩٥) الصحة النفسية والعلاج النفسي ط٢، عالم الكتب القاهرة.
- ٥- الزوبعي، ناصر صراط فارس (١٩٩٩): الصحة النفسية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة جامعة بغداد رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة بغداد كلية الآداب.
- ٦- الشمري، كريم عبد ساجد (٢٠٠٣): الوجود الأصيل والالتزام وعلاقتها بالرضا عن النفس، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) جامعة بغداد، كلية الآداب.
- ٧- الشميري، صادق حسن غالب (٢٠٠٣): المظاهر النفسية للتحديث وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة تعز، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة بغداد كلية الآداب.
- ٨- الشماع، نعمة (١٩٨١): الشخصية. النظرية. القيم. مناهج البحث، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، معهد البحوث والدراسات العربية، مطابع جامعة بغداد، العراق
- ٩- صالح، ساهرة عبيد الودود (٢٠٠٢): استراتيجيات التكيف لأحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لطلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) جامعة بغداد، كلية التربية.
- ١٠- صالح، قاسم حسين (١٩٨٨): الشخصية بين التنظير والقياس مطابع التعليم العالي.
- ١١- صالح قاسم حسين (١٩٨٧): الإنسان من هو، دار الحكمة للنشر والطباعة، بغداد.
- ١٢- زيعور، علي (١٩٨٦): أحاديث نفسانية اجتماعية ومثبطات في التحليل النفسي والصحة العقلية، ط١، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت.
- ١٣- عباس، عدنان محمد (١٩٩٨): أساسية السايكولوجية الحديثة مطابع التعليم العالي، بغداد.

- ١٤- عبد الغفار عبد السلام (١٩٧٦): مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، القاهرة.
- ١٥- عودة، محمد كامل إبراهيم (١٩٨٦) : الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، دار القلم الكويتي.
- ١٦- فهمي، مصطفى (١٩٨٧): الإنسان والصحة النفسية، مكتبة دار النهضة القاهرة.
- ١٧- القوصي، عبد العزيز (١٩٥٦): أسس الصحة النفسية ط٥ مكتبة النهضة العربية، القاهرة.
- ١٨- لندرم، تيد جورادر (١٠٨٨): الشخصية السلبية، ترجمة أحمد دلي الكربولي وموفق الحمداني، مطابع التعليم العالي بغداد.
- ١٩- مرسى، السيد عبد الحميد (١٩٧٦): الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني ط١، مكتبة الخانجي، مصر
- ٢٠- محمد جاسم محمد (٢٠٠٤): مشكلات الصحة النفسية. أمراضها علاجها، ط١، مكتبة دار الكتب. عمان.
- ٢١- مخيمر، صلاح (١٩٧٥): مدخل الى الصحة النفسية. مكتبة الانجلو المصرية.
- ٢٢- مرسى، كمال إبراهيم (١٩٩٨): المدخل إلى علم الصحة النفسية، دار القلم للنشر، الكويت.
- ٢٣- مفاريوس، صموئيل (١٩٧٤): الصحة النفسية والعمل المدرسي مكتبة النهضة المصرية، القاهرة
- ٢٤- سعيد، ياسر نظام مجيد (٢٠٠٣): بناء مقياس الصحة النفسية لطلبة الجامعة على وفق مؤشرات مقياس منسيوتا المتعدد الأدرجة M.M.P.I أطروحة دكتوراه (غير منشورة) جامعة بغداد كلية التربية (أبن رشد).
- ٢٥- الهابط، محمد السيد (١٩٨٥): التكيف والصحة النفسية ط٢ المكتب الجامعي الحديث، أسكندرية.
- ٢٦- الناشي، وجدان عبد الأمير (١٩٩٩): القيم الدينية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة بغداد، رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة بغداد كلية التربية (ابن رشد).
- ٢٧- الحمداني، موفق (١٩٨٨): الشخصية السلمية، مطابع التعليم العالي، بغداد.
- ٢٨- آدم. آدم عبد الكريم نور (٢٠٠٢): مفهوم الذات لدى تلاميذ المدرسة الأساسية السودانية في بغداد وعلاقته باغتراب الابهاء. رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة بغداد كلية الآداب.
- ٢٩- جلال، أسعد (١٩٨٤): علم النفس الاجتماعي، ط٢، دار المعارف، الإسكندرية.
- ٣٠- الدباغ، كفاح شبيب (١٩٩٧): مفهوم الذات وعلاقته بمركز السيطرة لدى الأطفال في دور الدولة وأقرانهم، رسالة ماجستير (غير مشورة). جامعة بغداد، كلية الآداب.
- ٣١- العبيدي، ناظم هاشم، داود عزيز حنا (١٩٩٠): علم نفس الشخصية، الموصل، مطابع التعليم العالي العراق.
- ٣٢- محي، أسماء عبد (٢٠٠٢): مفهوم الذات وعلاقته بموقع الضبط لدى العائدين من الأسر، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) جامعة بغداد، كلية التربية (ابن رشد).
- ٣٣- كاظم، علي مهدي (١٩٩٠): بناء مقياس مقنن لمفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة بغداد ، كلية الآداب.
- ٣٤- الخفاجي، ساهرة يحيى (١٩٩٣): تقديرات الذات والتعامل مع الضغوط لدى معوقي الحرب، رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة بغداد، كلية الآداب.
- ٣٥- حمد، نادرة جميل (٢٠٠٤): صور الذات وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي، رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة بغداد.كلية الآداب.

