



كلية التربية  
قسم الصحة النفسية  
والإرشاد النفسى

مقياس بعض جوانب الصحة النفسية لدى الطالبات المراهقات  
فى المرحلة الإعدادية

إعداد الباحثة

لمياء عبد العاطى أحمد الفقى  
للحصول على درجة الدكتوراه فى فلسفة التربية

(تخصص صحة نفسية)

إشراف

د/أشرف محمد عبد الحليم

مدرس الصحة النفسية

والإرشاد النفسى

كلية التربية - جامعة عين شمس

أ.د/فيوليت فؤاد إبراهيم

أستاذ الصحة النفسية

والإرشاد النفسى

كلية التربية - جامعة عين شمس



## مقدمة :

تعد المراهقة فترة إنتقال بين عهدين، يعبر فيها المراهق من الطفولة إلى الرشد، كما أنها مرحلة يعاد فيها تنظيم القوى النفسية والعقلية كى تجابه مطالب الحياه الراشدة . حيث أنها تتسم بالكثير من التغيرات الجسمية والإجتماعية والعقلية والإنفعالية مما يجعل هذه التغيرات تؤدى إلى إحداث الكثير من المشكلات النفسية والسلوكية. فالمرهق يحيا ضمن أسرة تتعامل معه بأسلوب تربية معين، وهذا الأسلوب يختلف من أسرة لأخرى ومن أب إلى أم ومن ظروف إلى ظروف أخرى وهذا ما يفسر الأختلاف فى سلوك الأفراد والجماعات.

وتعد أساليب الرعاية الوالدية ذات أثر بالغ فى شخصية هؤلاء الأبناء ولم يعد سراً أن المعاملة التى يتلقاها الأبناء من والديهم داخل الأسرة ذات علاقة وثيقة بما يمكن أن تكون عليه شخصياتهم وسلوكهم وتوافقهم، وإن فترة المراهقة ليست بالضرورة فترة زوابع وعواصف نفسية بل هى فترة بزوغ الشخصية ولكى تمر بسلام لابد من نسق أسرى سليم حتى تعبر شاطئ الأمان فالأسرة الأثر الكبير فى نمو وتطور أو تدهور العلاقات الإجتماعية التى ترتسم فى حياة الأبناء فهى الدعامة الأساسية الفعالة فى تكوين شخصيتهم . فنجد فى بعض الأسر الأبوين يعيشان إلى جانب أبنائهم ولكنهما عاجزان عن تقديم الدعم النفسى المهيئ لتكوين شخصية فعالة ،ولذلك يحدث الكثير من المشكلات النفسية والمشكلات الحياتية حيث تعد مرحلة المراهقة من أكثر مراحل النمو تعقيدا ،وهنا نجد المراهق يفقد لمقومات الشخصية المتسمة بالصحة النفسية .

## مشكلة الدراسة :

وتتمثل مشكلة الدراسة الحالية فى محاولة إعداد أداة صالحة للقياس وتتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات وذلك لقياس بعض جوانب الصحة النفسية لدى الطالبات المراهقات فى المرحلة الإعدادية .

حيث أكدت العديد من الدراسات النفسية أن أكثر من ٨٠% من مشكلات المراهقين في عالمنا العربي نتيجة مباشرة لمحاولة أولياء الأمور تسيير أولادهم بموجب آرائهم ومعتقداتهم ومن ثم يحجم الآباء عن الحوار مع أهلهم لأنهم يعتقدون أن الآباء أما أنهم لا يهتمهم أن يعرفوا مشكلاتهم أو أنهم لا يستطيعون فهمها أو حلها .

ومن خلال عمل الباحثة داخل المجال التربوي وفي إحدى المؤسسات التعليمية المليئة بالاعمار المختلفة من أطفال في مرحلة رياض الأطفال ،أو تلاميذ المرحلة الابتدائية ،وأمرهقين ومراهقات في المرحلة الإعدادية ،أو شباب وفتيات في المرحلة الثانوية ،فقد لاحظت الباحثة ان أي سلوك غريب وغير مقبول يطرأ على التلميذ أوالتلميذة و المراهق أوالمراهقة والشاب والفتاة خلال التعامل مع الزملاء داخل المدرسة أو السلوك مع المعلمين والمعلمات دائماً وحتماً يكون السبب الرئيسي فيه هو معاناة الطفل أو المراهق من بعض المشكلات داخل الأسرة مما يؤدي إلى إنعكاس هذه المشكلات والضغوط التي يعاني منها داخل الاسرة على سلوكه ومع المحيطين به في المدرسة ،وبالتالي يؤدي إلى إفتعال مشكلات أخرى داخل المدرسة وبالتالي يؤدي إلى إخفاقه الدراسي مع عدم تقبله لأى نقد أو توجيه من المعلمين او من إدارة المدرسة ،وعدم تقبله لأى عقاب من الإدارة المدرسة ،بل بالعكس سيكون على إستعداد تام لتقاوم المشكلة أكثر وأكثر ،وبعد البحث والتتقيب في العديد من المشكلات الخاصة بالطالبات المراهقات في المرحلة الإعدادية داخل المدرسة وذلك للوقوف على الأسباب الحقيقية لهذا السلوك الغريب الغير مقبول من الطالبات المراهقات ،وجدت الباحثة ان الغالبية العظمى من سلوك هؤلاء الفتيات ما هو إلا إنعكاس لما يحدث في المنزل من مشاكل بين الوالدين أمام الأبناء ،أو إنفصال الأم والأب بشكل رسمي ،أوإنفصال الام والأب بشكل غير رسمي بمعنى ترك الاب الأسرة وهجرها من سنوات ،حيث توجد بعض الطالبات لم ترى والدها منذ ان ولدت ،أو موت الاب ،أو موت الام ،أو إنفصال الاب والزواج من سيدة أخرى وزواج الام من رجل آخر وترك الأبناء مع الجدة المسنة، أو سفر الام مع زوجها الجديد بعد الانفصال الرسمي من والد أبنائها ،

وكثيراً من الأحيان ترك الأبناء في هذا السن الخطر يعيشون بمفردهم في المنزل وهذا الوضع من أخطر ما يكون على الأبناء ،أو وجود مشاكل اقتصادية صعبة للأسرة مع وجود الاب والام ،ولكن نتيجة للمشاكل الاسرية وعدم وجود دخل مادي ثابت للأسرة مما يؤدي إلى تغير في سلوك ومعاملة قاسية من الاب للابناء وهذا بسبب ما يواجهه من ضغوط نفسية واقتصادية لدية بسبب عدم إستطاعته توفير متطلبات اسرته من مأك ولبس وغيره من متطلبات الحياة اليومية ،وكثيراً من الاحيان تضطر الطالبة إلى الخروج للعمل باليومية حتى تستطيع توفير إحتياجاتها وبهذا الوضع لا تعيش الفتاة المراهقة سنها وتشعر بالدونية وانها أقل من زميلاتها في كل شيء ، وينعكس ذلك على العلاقة بينها وبين الزميلات ويظهر في سلوك عدم التقبل والبعد وإفتعال المشكلات اليومية معهم داخل المدرسة وذلك لشعورها بأنهم لديهم كل إحتياجاتهم أما هي فلا بد ان تعمل لكي توفر إحتياجاتها، مما يؤدي إلى تغير كامل وجذرى في سلوك الطالبة المراهقة وذلك دون الإعتبار للمرحلة العمرية التي تمر بها الطالبة المراهقة وما بها من تغيرات فسيولوجية مختلفة تؤدي بها إلى مشاعر متقلبة تحتاج لمن يحتويها ويأخذ بيدها حتى تمر من هذه المرحلة بسلام ، بل يحدث العكس وتجد الفتاة المراهقة في صراع داخلي وخارجي في نفس التوقيت ما بين التغيرات التي تطرأ عليها نتيجة لفترة المراهقة التي تمر بها وبين ما يحدث حولها من مشكلات أسرية وإجتماعية واقتصادية متعددة نتيجة للنزاعات الاسرية المتكررة بدون إى محاولة لحلول هذه النزاعات مما يؤدي بالطالبة إلى السلوكيات الغريبة التي تطرأ عليها ،ومنها العنف اللفظي والبدني ،الإنطواء والخوف ،والتمرد، فقدان الأمل والهدف من الحياة ،الغضب ،إختفاء الثقة بالنفس ،فقدان الدافع نحو المستقبل ، فقدان الإرادة نحو تحقيق أي هدف منشود،عدم الرضا النفسى ،ومن هنا تبلورت فكرة هذا البحث وهو كيفية العمل على تحسين بعض جوانب الصحة النفسية لدى الطالبات المراهقات في المرحلة الاعدادية والتي يعانون من المشكلات الاسرية والمدرسية المختلفة وذلك من خلال فنيات علم النفس الايجابى ولكي يتم هذا كان لابد من تصميم أداة صالحة للقياس وتتمتع بدرجة

عالية من الصدق والثبات لقياس بعض جوانب الصحة النفسية لدى الطالبات المراهقات في المرحلة الإعدادية .

وذلك لمعرفة إلى أي مدى تتمتع الطالبات المراهقات بصفات الصحة النفسية الإيجابية وذلك في وجود المشكلات الحياتية (الأسرية والمدرسية) سائلة الذكر، حيث تبنت الباحثة تعريف (حامد زهران للصحة النفسية ٢٠٠٣) بأنها حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته وإستغلال قدراته وإمكاناته لأقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً بحيث يعيش في سلامة وسلام، والصحة النفسية حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة السلوك وسلامته، وليست مجرد غياب أو الخلو أو البرء من المرض النفسى .

( حامد زهران ، ٢٠٠٣ : ٩ ) .

فقد تبنت الباحثة هذا التعريف وطبقاً له قامت بتصميم المقياس بأبعاد السبعة ليقاس مدى تمتع الطالبة المراهقة التي تعاني من ضغوط المشكلات الحياتية (الأسرية والمدرسية) بصفات الصحة النفسية، وذلك للعمل على تحسين أساليب مواجهه الضغوط النفسية والمشكلات الحياتية (الأسرية ، والمدرسية) لدى الطالبات المراهقات في المرحلة الإعدادية عند إستخدام برنامج إرشادي إيجابى قائم على فنيات علاجية متنوعة .

ولذلك طرأت فكرة الباحثة وهى تصميم أداة صالحة للقياس وتتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات وذلك لقياس بعض جوانب الصحة النفسية لدى الطالبات المراهقات في المرحلة الإعدادية . والاداة تتمثل في إعداد مقياس بعض جوانب الصحة النفسية لدى الطالبات المراهقات في المرحلة الإعدادية .

**ومن هنا تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في السؤال التالي :-**

هل من الممكن إعداد مقياس لقياس مدى توافر سمات الصحة النفسية لدى الطالبات المراهقات في المرحلة الإعدادية ؟

### أهمية الدراسة :

تتضح أهمية الدراسة في كيفية إعداد مقياس بعض جوانب الصحة النفسية لدى الطالبات المراهقات باستخدام فنيات علم النفس الإيجابي وهذا يتحدد من خلال :

**الأهمية النظرية :** مساعدة الباحثين والوالدين والمعلمين في معرفة المهارات التي يمكن أن

تكون وسيلة للتوجيه والإرشاد وذلك لتفهم المرحلة التي تمر بها الطالبات المراهقات .

وتعتبر هذه الدراسة إستجابة لما ينادى به العلماء من ضرورة إجراء البحوث في مجال علم النفس الإيجابي حيث يحدث تكامل بين الجوانب السلبية والإيجابية في مجال علم النفس.

وأیضا قلة البحوث والدراسات التي أجريت في هذا المجال حيث تبين للباحثة انه لا توجد دراسات عربية تناولت برامج ارشادية في علم النفس الإيجابي لتحسين مستوى

الصحة النفسية لدى المراهقات على الرغم من أهمية علم النفس الإيجابي في الصحة النفسية .

**الأهمية التطبيقية :** تتبع أهمية الدراسة الحالية من أهمية المشكلة التي تتصدى لدراستها،

وهي كيفية مساعدة هؤلاء المراهقات في التغلب على مواجهة الضغوط النفسية والمشكلات الحياتية (الأسرية والمدرسية) التي تعاني منها الطالبات المراهقات وذلك من خلال

إعداد مقياس بعض جوانب الصحة النفسية والعمل على رفع كفاءة هذه الجوانب وتحسينها من خلال فنيات برنامج علم النفس الإيجابي. والمرور من هذه المرحلة بشخصية سوية

دون أية إضطرابات .

وقد تساهم نتائج الدراسة في إعداد البرامج الإرشادية والوقائية والمقاييس للطالبات

المراهقات في المرحلة الإعدادية لكي تساعدهم بالمرور من هذه المرحلة باعتبارها الأساس في عملية التنشئة الإجتماعية وتكوين شخصيتهم والعمل على بناء مجتمع سليم.والإنتقال

لمرحلة دراسية أعلى دون التعرض للضغوط والمشكلات الحياتية .

### هدف الدراسة :

ويكمن الهدف الأساسي للدراسة هو إعداد مقياس لقياس بعض جوانب الصحة النفسية لدى الطالبات المراهقات وذلك لمساعدة أولئك المراهقات في الوصول لصفات ودلائل الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية .

حيث تهدف الدراسة الحالية إلى تحسين بعض جوانب الصحة النفسية لدى المراهقات من خلال إعداد مقياس لبعض جوانب الصحة النفسية لدى الطالبات المراهقات .

### عينة الدراسة :

تم إختيار عينة الدراسة لطالبات (الصف الثالث الإعدادى) من طلاب مدرسة : غمرة الإعدادية بنات إدارة الوايلى التعليمية ، محافظة القاهرة ، وقد بلغ عدد العينة الأصلية ٢٠ طالبة بالمرحلة الإعدادية ،قسموا إلى مجموعتين متجانستين (تجريبية ١٠)و(ضابطة ١٠)تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (١٢-١٥)عام .

### مصطلحات الدراسة :

١- المراهقة Adolescences: المراهقة تعنى الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج وهو ما يوازي المرحلة الإعدادية أو المرحلة الثانوية ،وهى تبدأ من سن الثانية عشر إلى السابعة عشر، وتترك آثاراً هامة على سلوك وأفكار الشخص، فبعض مراحل النمو تبرز أهميتها نتيجة للتطورات العضوية والجسمية التي تحدث فيها، والبعض الآخر نتيجة للتطورات النفسية التي تحدث فيها، لكن المراهقة تشمل الناحيتين معا، فالمراهقة مرحلة دقيقة وفاصلة في جميع نواحي الشخصية حيث يتحدد فيها معالم جسم المراهق فجسم المراهق يأخذ شكله النهائي في هذه المرحلة، ومن الناحية العقلية يصل الذكاء الى أقصى نموه ، وتتكشف القدرات وتوضح الميول والاستعدادات وتوضح الصفات الإنفعالية والإجتماعية للفرد .



(فيوليت فؤاد إبراهيم، عبد الرحمن سليمان، ٢٠٠٢: ٢٣٥).

## ٢-- علم النفس الإيجابي **Positive psychology** :

علم النفس الإيجابي هو العلم الذي يهتم بالخبرة الذاتية الإيجابية على المستوى الشخصي التي تتمثل في التدفق، التفاؤل، الأمل، الايمان، وإدراك مفاهيم بناءة نحو المستقبل، وعلى المستوى الفردي يهتم بالصفات الشخصية الإيجابية وتتضمن القدرة على الحب، والعمل والشجاعة، والقدرة على التعامل مع الآخرين، المثابرة والتسامح، الأفق المستقبلي، والموهبة المرتفعة والحكمة، وعلى مستوى المجتمع يهتم بالفضائل التي تحرك الأفراد نحو المواطنة والانتماء، والمسئولية، والإيثار، والإعتدال وأخلاقيات العمل . (Seligman,2002,p.3) .

## ٣- الصحة النفسية **Mental Health** :

حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته وإستغلال قدراته وإمكاناته لأقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً بحيث يعيش في سلامة وسلام، والصحة النفسية حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة السلوك وسلامته، وليست مجرد غياب أو الخلو أو البرء من المرض النفسي .

(حامد زهران، ٢٠٠٣: ٩).

وتتضمن الدراسة الحالية الأبعاد السبعة لمقياس الصحة النفسية المعد للطالبات المراهقات في المرحلة الإعدادية، حيث يتكون من عدد (٧) أبعاد كل بعد يتكون من خمس عبارات تعبر عن مدى توفر الصحة النفسية لدى الطالبات المراهقات في المرحلة الإعدادية على النحو التالي:

### ١- البعد الأول العلاقات الاسرية (**Family relations**):

ويعبر هذا البعد عن العلاقة ما بين الطالبة المراهقة وأفراد أسرتها هل هي علاقة طيبة ام مليئة بالمشكلات المختلفة نتيجة للظروف الإجتماعية والاسرية .

٢- البعد الثاني /العلاقات المدرسية: **School relations** ويعبر هذا البعد عن علاقات الطالبة بالمعلمين والمعلمات وإدارة المدرسة هل طيبة أم يشوبها مشاكل يومية وتمرد دائم .

### ٣-البعد الثالث/علاقات الاقران Peer Relations :

وبقيس هذا البعد درجة العلاقة ما بين الطالبة المراهقة وزميلاتها بالمدرسة فهل يشوبها مشاكل أم هي علاقة ليس بها مشاكل عنف وتمرد وشجار.

### ٤-البعد الرابع:(التفاؤل والأمل Optimism and hope ) :

وهو يقيس مدى تمتع الطالبة بصفتي التفاؤل والأمل في ظل ما تعانيه من مشكلات أسرية ومدرسية.

### ٥-البعد الخامس(العلاقات الإجتماعية Social relations ) :

ويقيس هذا البعد هل الطالبة المراهقة تتصف بالاجتماعية أم هي خجولة ومنطوية على نفسها .

### ٦-البعد السادس الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس -Self-efficacy and self-

confidenc

ويقيس هذا البعد هل الطالبة المراهقة لديها كفاءة ذاتية وثقة في نفسها أم هي خجولة وغير متزنة

### ٧-البعد السابع : الرضا والتقبل العام Satisfaction and general

acceptance

ويقيس هذا البعد مدى تقبل الطالبة لحياتها والظروف المحيطة بها وهل هي راضيه عنها أم لا .

### الاطار النظرى للدراسة الحالية:

أن للصحة النفسية أهمية بالغة بالنسبة للفرد والمجتمع بحيث أن الفرد المتمتع بالصحة النفسية أقدر من غيره فى مواجهة المواقف الحياتية المختلفة مما يجعله يحيا فى المجتمع بفاعلية ويشعر بالسعادة فى الحياة ،ولاشك أن المجتمع الذى يتمتع أفرادة بالصحة النفسية مجتمع يتسم بالازدهار والرخاء .

**ونوجز أهمية الصحة النفسية للفرد فى النقاط التالية :-**

- ١- الفرد المتمتع بالصحة النفسية يستطيع أن يواجه مشكلات الحياة المختلفة الناتجة عن الدوافع المتعددة والمطلوب إشباعها.
- ٢- الصحة النفسية الجيدة تتيح للفرد النمو الإجتماعى السليم من إقامة العلاقات الإجتماعية مع الآخرين وتحقيق التفاعل الاجتماعى بينة وبين أفراد جماعته.
- ٣- الصحة النفسية الجيدة التى يتمتع بها الفرد تؤدي إلى زيادة قدرة الفرد على التعلم واكتساب الخبرات المتعددة لأن الإلتزان الإنفعالى والهدوء النفسى والرضا والسعادة التى تتيحها الصحة النفسية للفرد تؤدي إلى تركيزة فى عملية التعلم.
- ٤- الصحة النفسية الجيدة للفرد تدعم صحته البدنية ولأن هناك علاقة تبادلية وثيقة بين الصحة النفسية والصحة البدنية فكثير من أعراض الأمراض الجسمية ترجع إلى أسباب نفسية.
- ٥- الصحة النفسية الجيدة تؤدي إلى أمان وطمأنينة الفرد نظراً لما يتمتع به من إستقرار فى حياة بعيدة عن القلق والتوتر ولا تسيطر عليه المخاوف، ولديه القدرة على التعامل مع دوافعه فى إشباعها وهو دائماً يؤمن بالله والقضاء والقدر.
- ٦- الصحة النفسية التى يتمتع بها الفرد تساعد على نجاحه فى عمله ومهنته، لأن الشخص المتمتع بالصحة النفسية يسعى دائماً إلى تحديد مستوى للطموح يتناسب مع قدراته وأمكاناته وإستعداداته.

(فوزى محمد جيل ٢٠٠٠، ٤٦: ٤٩-٤٩).

### مفهوم الصحة النفسية :-

يتميز مفهوم الصحة النفسية بإنه مفهوم ثقافى ونسبى بطبيعته ، وهو متغير بتغير ما يجد علينا من معلومات عن الحياة، وما ينبغى أن نكون عليه ، كما إنه يتغير بما نكتشفه عن أنفسنا وسلوكنا وما نحب أن نصل إليه فى حياتنا ، ومن هذا المنطلق ستعرض الباحثة مفهوم الصحة النفسية من زوايا ورؤى مختلفة تبعاً لإختلاف المنطلقات النظرية الخاصة بأصحاب هذه المفاهيم ويذكر مصطفى فهمى(١٩٩٥) أن تصور الصحة النفسية يعبر عنه من خلال إتجاهين أساسيين

**الأول:** يذهب إلى القول بأن الصحة النفسية هى البرء من أعراض المرض العقلى أو النفسى ويلقى هذا المعنى قبولاً فى ميدان الطب النفسى .

**أما الإتجاه الثانى :** فيأخذ طريقاً إيجابياً شاملاً وغير محدود، وانه يرتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذى يعيش فيه .

بينما يرى أحمد عكاشة(٢٠٠١) أن الصحة النفسية هى القدرة على التمرکز حول الآخرين والإهتمام بهم والمشكلات العامة، وعلى العكس من ذلك يكمن الإضطراب النفسى فى التمرکز حول الذات والتفوق حول النفس والأسرة بغض النظر عن المبادئ أو القيم أو العادات.

(أحمد عكاشة ،٢٠٠١ : ١٤٤).

وقد قدمت منظمة الصحة العالمية صياغة جديدة لمفهوم الصحة النفسية فى وضوء الأدلة والبراهين العلمية ، والتوجهات الحالية لمنحى علم النفس الإيجابى فى تقريرها الصادر فى (عام ٢٠٠٥) بأن الصحة النفسية الإيجابية "حالة من العافية التى يحقق فيها الفرد قدراته ،ويمكن أن يتغلب على الإجهادات العادية فى الحياة،ويمكن أن يعمل بإنتاجية مثمرة ،ويكون قادراً على المساهمة فى مجتمعة ويتضمن مفهوم الصحة النفسية ثلاث محاور رئيسية وهى :

١- أن الصحة النفسية جزء مكمل للصحة .

٢- الصحة النفسية أكثر من مجرد الخلو من المرض .

٣- تتعلق الصحة النفسية إلى أبعد مدى مع سلوك الصحة الجسدية .

٢- مفهوم الصحة النفسية من المنظور الإيجابي :-

Positive Mental Health هناك جهود مبكرة لتناول مفهوم الصحة النفسية الإيجابية بدأت من التغييرات التي جرت فى سياق مفهوم الصحة النفسية العامة خلال النصف الأول من القرن العشرين ، وشهدت هذه الفترة تحولاً فى طرق وصف وتناول الإضطرابات النفسية ، حيث أصبح مقبولاً أن الصحة النفسية تعنى أكثر من مجرد غياب المرض .illness

( Barry,2010 )

ويعد التقرير الصادر عن منظمة الصحة العالمية(٢٠٠٥) واحد من أهم هذه التحولات حيث أوضح ما تسببه الإضطرابات النفسية والعصبية من فقد يقدر بحوالى ١٣% من سنوات العمر المصححة بإحتساب مدد العجز الذى ينجم عن جميع الأمراض والحوادث، فى مختلف أرجاء العالم ، وتقدر زيادتها بحوالى ١٥ % سنوياً. بحلول عام(٢٠٢٠) وتتجم نصف الأسباب المؤدية إلى العجز والوفاة المبكرة عن الحالات النفسية .

(منظمة الصحة العالمية ٢٠٠٥).

### تعريف الصحة النفسية:

أما معجم علم النفس والطب النفسى ، جابر عبد الحميد جابر وعلاء الدين كفافى (١٩٩٢) فيعرف الصحة النفسية على أنها حالة عقلية تتميز بالسلامة والصحة الإنفعالية وبالتحرر النسبى من القلق وأعراض العجز والقدرة على إنشاء علاقات إيجابية ومواجهة متزنة مع المطالب العادية وضغوط الحياة.

(جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافى، ١٩٩٢: ٢١٥٠).

**-مظاهر الصحة النفسية السليمة :-**

تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعدة خصائص وهي:

١-التوافق :ويشمل التوافق النفسى والشخصى والتوافق الإجتماعى والتوافق الزوجى والتوافق الأسرى والتوافق المدرسى والمهنى .

٢-الشعور بالسعادة مع النفس: ويعنى الشعور بالراحة النفسية لما للفرد من ماض غير شائب وحاضر سعيد ومستقبل مشرق، والإستفادة من خبرات الحياة ،وإشباع الحاجات النفسية الأساسية ،والشعور بالأمن والثقة،ووجود إتجاه متسامح نحو الذات،وإحترام الذات وتقبلها والثقة فيها ،وتقدير الذات حق قدرها .

٣-الشعور بالسعادة مع الآخرين:أى الشعور بالراحة مع الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم ووجود إتجاه متسامح نحو الآخرين ،والقدرة على إقامة علاقات إجتماعية سليمة ودائمة والإنتماء للجماعة ،والقيام بالدور الإجتماعى المناسب،وتحمل المسئولية الإجتماعية.

٤-تحقيق الذات وإستغلال القدرات:ويعنى فهم النفس والتقييم الواقعى للقدرات والإمكانات وإحترام الفروق بين الأفراد ،وإستغلال القدرات إلى أقصى حد ممكن،ووضع مستويات طموح وفلسفة حياة يمكن تحقيقها والشعور بالنجاح .

٥-القدرة على مواجهة مطالب الحياة : يعنى النظرة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها ،والمرونة الإيجابية فى مواجهة الواقع والقدرة على مواجهة إحباطات الحياة.

٦-التكامل النفسى:يتحقق ذلك من خلال الأداء الوظيفى المتناسق والمتكامل للشخصية ككل (جسماً وعقلياً وإجتماعياً) .

٧-حسن الخلق:من خلال الأدب والالتزام وبشاشة الوجه وإرضاء الناس فى السراء والضراء ولين القول والتحلّى بالصفات الأخلاقية الحميدة (البر - الصدق - الصبر - الوقار - الرضا - الحلم - العفة .....إلخ)

(نادر فتحى قاسم وآخرون، ٢٠١٠: ٢١).

وتعرف الباحثة الصحة النفسية "بإنها الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبات فى المرحلة الإعدادية على مقياس الصحة النفسية "

### الدراسات السابقة :

#### دراسة راشيد وأنجم (Rashid & Anjum ٢٠٠٨) :

بعنوان: إكتشاف أماكن القوة الإيجابية عند العملاء من المراهقين الصغار والأطفال. وتهدف إلى معرفة الخصائص الإيجابية للشخصية مثل الإنفعالات الإيجابية والقوة ومعنى الحياة والوجود الأفضل والسعادة، وإستخدام هذه الفنيات من خلال الحوار والمناقشة، وتألقت العينة الكلية من مجموعتين هما المجموعة الأولى وعددها (١٠٠) من الأطفال، والمجموعة الثانية وعددها (٢٠٠) من المراهقين من سن (١٣-١٧)، وتشير النتائج إلى ان العلاج النفسى الإيجابى فعال فى علاج العديد من الإضطرابات النفسية وخاصة حالات الاكتئاب، كما أشارت الدراسة إلى ان العلاج النفسى الإيجابى يستخدم مع المراهقين والأطفال، وتوصى الدراسة بضرورة الإهتمام بتطبيقات العلاج النفسى الإيجابى فى المستقبل .

#### دراسة نهلة مصطفى محمود (٢٠١٠) :

بعنوان : فاعلية برنامج إرشادى لتنمية الشخصية الإيجابية لدى شباب الجامعة . وهدفت الدراسة إلى إستقصاء أثر تطبيق برنامج إرشادى فى تنمية ملامح الشخصية الإيجابية لدى عينة من الطالبات ضعيفات الإيجابية من طلبة الجامعة والتحقق من مدى إكتساب الطالبات الضعيفات الإيجابية مقومات الشخصية الإيجابية مثل قوة الأنا وتقدير الذات والتوكيدية

والإتزان الإنفعالى والتوجه الإبداعى، وتكونت العينة من (٢٠) طالبة وإستخدمت الدراسة مقياس الإيجابية للاستاذ الدكتور محمد إبراهيم عيد، وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادى لتنمية الشخصية الإيجابية لدى شباب الجامعة.

دراسة مانيكوفسكار وآخرون Manicavasagar.et.al (٢٠١٤):

بعنوان "جدوى وفاعلية برنامج علم النفس الإيجابي من خلال شبكة الانترنت للصحة النفسية للمراهقين "

هدفت الدراسة إلى إستكشاف إمكانية تقديم برنامج علم النفس الإيجابي إلى المراهقين عبر الانترنت ،وذلك لتحسين الهناء النفسى والصحة النفسية لدى المراهقين الاستراليين ،وتمثلت عينة الدراسة في (١٢٥) فرد تتراوح أعمارهم من ١٢ : ١٨ عاماً،وأستخدمت الدراسة مقياس الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية ومقياس الهناء النفسى،والبرنامج العلاجى،وأشارت نتائج الدراسة الى ان إستخدام برنامج علم النفس الإيجابي على الانترنت يمكن ان يقلل من أعراض الأمراض النفسية وزيادة في الهناء النفسى للمراهقين،حيث لوحظ إنخفاض كبير في مستوى الاكتئاب والقلق لدى المراهقين وتحسن ملحوظ في الهناء النفسى لدى المراهقين .

الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية

مؤشرات صدق البنية لمقياس الصحة النفسية:

قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس الصحة النفسية بإستخدام التحليل العاملى التوكيدى عن طريق برنامج AMOS20 ، ويوضح جدول(١) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس و النسبة الحرجة و مستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس الصحة النفسية:

جدول ( ١ ) تشبعات مفردات أبعاد مقياس الصحة النفسية بإستخدام التحليل العاملى

التوكيدى

البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعباري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
العلاقات الاسرية	٣١	٠.٧٣	١.٠٩	٠.١٣	٨.٦٥	٠.٠١
	٢٣	٠.٥١	٠.٧٩	٠.١٢	٦.٤٢	٠.٠١
	٢٠	٠.٤٦	٠.٧٩	٠.١٣	٥.٨٦	٠.٠١
	١٢	٠.٥٤	٠.٨٩	٠.١٣	٦.٧٦	٠.٠١
	١	٠.٦٢	١	-	-	-



البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
العلاقات المدرسية	٣٥	٠.٥٤	٠.٧	٠.٠٩	٨.٢٣	٠.٠١
	٢٢	٠.٥٦	٠.٧٣	٠.٠٩	٨.٥٩	٠.٠١
	١٦	٠.٨٧	٠.٨٩	٠.٠٥	١٧.٣٢	٠.٠١
	١٠	٠.٧٩	٠.٩٨	٠.٠٧	١٤.٦٣	٠.٠١
	٤	٠.٩	١	-	-	-
علاقات الاقربان	٣٣	٠.٧٤	١.١٧	٠.١٢	٩.٦٧	٠.٠١
	٣٢	٠.٧٣	١.٠٨	٠.١١	٩.٥٨	٠.٠١
	٢٤	٠.٦٨	٠.٩٣	٠.١١	٨.٩	٠.٠١
	١٨	٠.٦٨	٠.٩٩	٠.١١	٩	٠.٠١
	٦	٠.٦٨	١	-	-	-
التفاؤل والامل	٢٥	٠.٦٣	٠.٨٢	٠.١	٨.٥٤	٠.٠١
	١٩	٠.٧٤	٠.٩٢	٠.٠٩	١٠.٠٥	٠.٠١
	١٣	٠.٧٧	١.٠٧	٠.١	١٠.٤١	٠.٠١
	٧	٠.٧٨	١.٠٩	٠.١	١٠.٥٨	٠.٠١
	٢	٠.٧٣	١	-	-	-
العلاقات الاجتماعية	٣٤	٠.٨١	١.٥٥	٠.١٨	٨.٤	٠.٠١
	٣٠	٠.٧	١.٤	٠.١٨	٧.٦٦	٠.٠١
	٢٦	٠.٧١	١.٢٢	٠.١٦	٧.٧٣	٠.٠١
	١٤	٠.٤٨	٠.٩٥	٠.١٧	٥.٧٧	٠.٠١
	٨	٠.٥٨	١	-	-	-
الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس	٢٩	٠.٨٥	١.٢٧	٠.١١	١١.٠٧	٠.٠١
	٢٨	٠.٥٧	٠.٨٩	٠.١٢	٧.٥٨	٠.٠١
	١٧	٠.٨٤	١.٣٣	٠.١٢	١٠.٩٥	٠.٠١
	١١	٠.٧٤	١.١١	٠.١١	٩.٧٤	٠.٠١
	٥	٠.٧١	١	-	-	-
الرضا والتقبل	٢٧	٠.٨	١.٠٣	٠.٠٩	١١.٧٦	٠.٠١

البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
العام	٢١	٠.٨٢	١.٠١	٠.٠٨	١٢.٢٣	٠.٠١
	١٥	٠.٧٢	٠.٩١	٠.٠٩	١٠.٤٣	٠.٠١
	٩	٠.٦٢	٠.٨٥	٠.١	٨.٧٩	٠.٠١
	٣	٠.٧٩	١	-	-	-

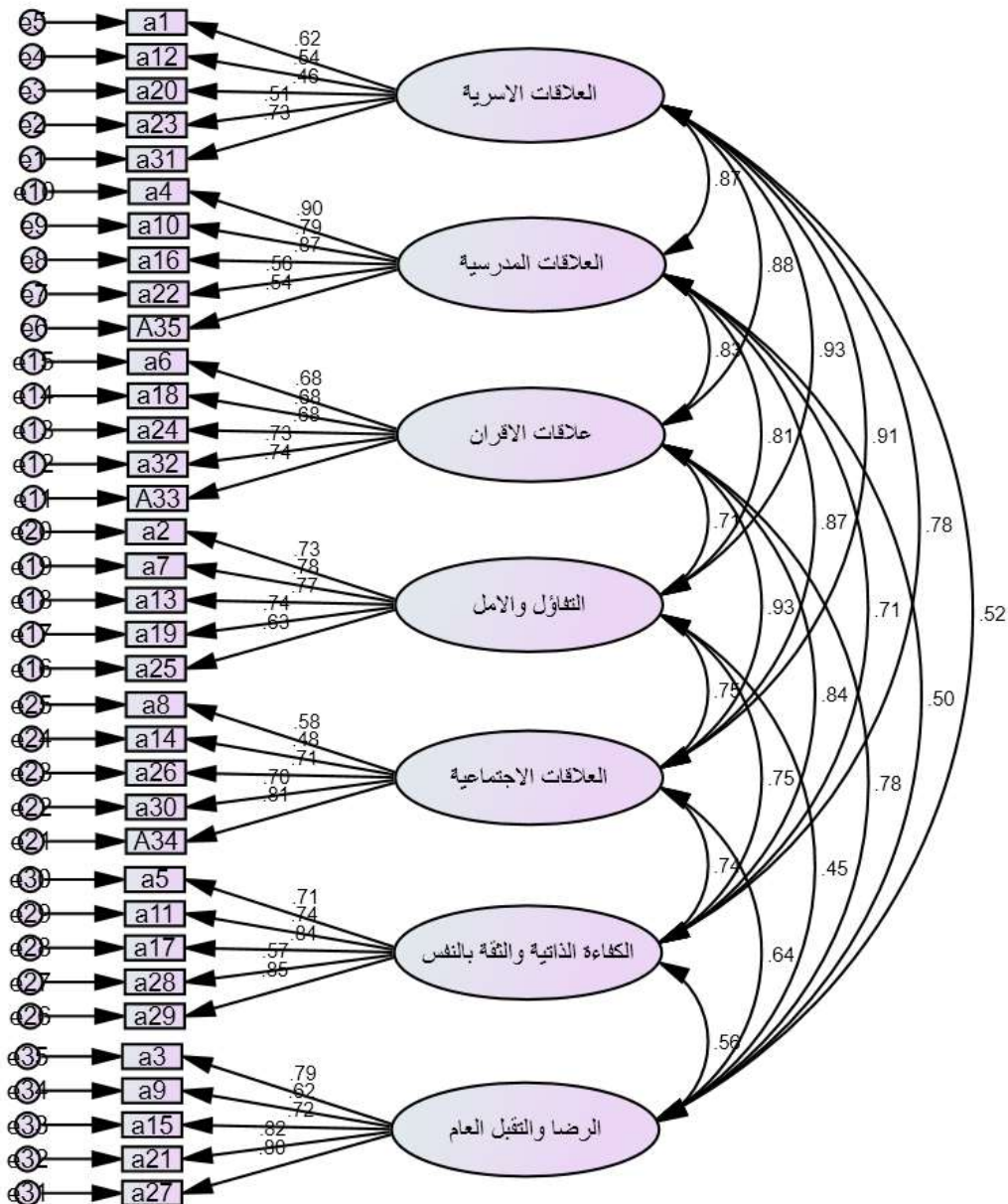
يتضح من جدول (١) أن جميع مفردات مقياس الصحة النفسية كانت دالة عند مستوى ٠.٠١، و قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس الصحة النفسية. ويوضح جدول (٢) مؤشرات صدق البنية لمقياس الصحة النفسية:

جدول (٢) مؤشرات صدق البنية لمقياس الصحة النفسية

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	١٢٣٨.٨٥	
مستوى الدلالة	٠.٠٠٠ (دالة) (٠.٠٠١) عند	
DF	٥٣٩	
CMIN/DF	٢.٣٨	أقل من ٥
GFI	٠.٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أناقي تقرب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠.٩١	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أناقي تقرب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠.٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أناقي تقرب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠.٩٣	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أناقي تقرب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
		أفضل للنموذج.
<b>RMSEA</b>	٠.٠٨	من (صفر) إلى (٠.١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (٢) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة  $\chi^2$  للنموذج = ١٢٣٨.٨٥ بدرجات حرية = ٥٣٩ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١، وكانت النسبة بين قيمة  $\chi^2$  إلى درجات الحرية = ٢.٣٨، ومؤشرات حسن المطابقة (  $GFI= 0.92$ ،  $NFI= 0.91$ ،  $IFI= 0.92$ ،  $CFI= 0.93$ ،  $RMSEA= 0.08$  )، مما يدل على جودة مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الصحة النفسية. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية الصحة النفسية من خلال الشكل التالي رقم (١) :



شكل ( ١ ) البناء العاملي لمقياس الصحة النفسية :

الاتساق الداخلي للمقياس: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس ، وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه ، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات.

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة لمقياس الصحة النفسية

العلاقات الاسرية		العلاقات المدرسية		علاقات الاقران		التفاؤل والامل		العلاقات الاجتماعية		الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس		الرضا والتقبل العام	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	**٠.٧٩	٤	**٠.٧٥	٦	**٠.٤٥	٢	**٠.٦١	٨	**٠.٥١	٥	**٠.٧٢	٣	**٠.٦٠
١٢	**٠.٦٤	١٠	**٠.٦٦	١٨	**٠.٦٤	٧	**٠.٧٥	١٤	**٠.٧٤	١١	**٠.٦٧	٩	**٠.٦٩
٢٠	**٠.٧٤	١٦	**٠.٦٦	٢٤	**٠.٧٥	١٣	**٠.٧٧	٢٦	**٠.٨٠	١٧	**٠.٦٢	١٥	**٠.٥٧
٢٣	**٠.٥٥	٢٢	**٠.٦١	٣٢	**٠.٧٣	١٩	**٠.٧١	٣٠	**٠.٧٨	٢٨	**٠.٦٦	٢١	**٠.٧١
٣١	**٠.٦٠	٣٥	**٠.٥٥	٣٣	**٠.٥٧	٢٥	**٠.٦٢	٣٤	**٠.٥٨	٢٩	**٠.٧٧	٢٧	**٠.٧٣

\*\* دال عند ٠.٠١

يتضح من جدول (٣) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي ٠.٠١ وهذا يوضح الاتساق الداخلي للمقياس. وتم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية للمقياس و الدرجة الكلية للمقياس و كانت النتائج كما بالجدول التالي :

جدول (٤) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الصحة النفسية والدرجة الكلية

الدرجة الكلية للمقياس	البعد
**٠.٨٦	العلاقات الاسرية
**٠.٨٣	العلاقات المدرسية
**٠.٨٩	علاقات الاقران

التفاؤل والامل	٠.٨٢**
العلاقات الاجتماعية	٠.٨٠**
الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس	٠.٨٤**
الرضا والتقبل العام	٠.٨١**

\*\* دال عند ٠.٠١

ويتضح من جدول (٤) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٠.٨٠ - ٠.٨٩) وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس ، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

#### ثبات مقياس الصحة النفسية :

حسبت قيمة الثبات للعوامل الفرعية بإستخدام معامل ألفا كرونباخ ، والتجزئة النصفية ، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات :

جدول (٥) معاملات الثبات لأبعاد مقياس الصحة النفسية والمقياس ككل

البعد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية ( سيرمان براون )
العلاقات الاسرية	٠.٧٤	٠.٧٢
العلاقات المدرسية	٠.٧١	٠.٧٣
علاقات الاقران	٠.٧٥	٠.٧٤
التفاؤل والامل	٠.٧٣	٠.٧٢
العلاقات الاجتماعية	٠.٧٦	٠.٧٥
الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس	٠.٧١	٠.٧٢
الرضا والتقبل العام	٠.٧٦	٠.٧٣
المقياس ككل	٠.٨٨	٠.٨٥

يتضح من الجدول السابق (٥) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات المقياس وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية كانت مرتفعة، و بذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق و الثبات و يمكن إستخدامها علمياً.

### أدوات الدراسة :

- ١- مقياس المستوى الإجماعي الإقتصادي للأسرة. (إعداد / عبد العزيز الشخص ٢٠١٣)
- ٢- إستمارة ملاحظة المعلم والإخصائى النفسى والإجتماعى للطالبات التى تعانى من المشكلات الحياتية (الأسرية والمدرسية) . ( إعداد / الباحثة).
- ٣- مقياس الصحة النفسية للطالبات المراهقات . ( إعداد / الباحثة).
- ٤- البرنامج الإرشادى القائم على فنيات علم النفس الإيجابي . (إعداد / الباحثة).

### نتائج الدراسة :

أسفرت نتائج الدراسة الحالية أن مقياس بعض جوانب الصحة النفسية لدى الطالبات المراهقات في المرحلة الإعدادية يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات ،حيث أثبت المقياس فاعليته في قياس مدى تمتع الطالبات المراهقات في المرحلة الإعدادية بسمات الصحة النفسية الإيجابية ،وذلك للعمل على رفع كفاءة هذه الجوانب وتحسينها من خلال فنيات برنامج علم النفس الإيجابى ومن ثم المتابعة في تطبيق القياس البعدى للمقياس على الطالبات المراهقات ،وذلك للمرور من هذه المرحلة بشخصية سوية متمتع بالصحة النفسية دون حدوث أية إضطرابات،والإنتقال لمرحلة دراسية أعلى دون التعرض للضغوط والمشكلات الحياتية .

## المراجع:

- ١- أحمد عكاشة (٢٠٠١): أفاق فى الإبداع الفنى رؤية نفسية . القاهرة: دار الشروق .
- ٢- جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافى (١٩٩٢): نظريات الشخصية (البناء-الديناميات-النمو- طرق البحث- التقويم) القاهرة ،دار النهضة العربية.
- ٣- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣): الصحة النفسية والإرشاد النفسى . الطبعة الأولى ،القاهرة. عالم الكتب .
- ٤- فوزى محمد جبل (٢٠٠٠): الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الأزاريطة الأسكندرية، مصر .
- ٥- فيوليت إبراهيم وعبد الرحمن سليمان (٢٠٠٢): دراسات فى سيكولوجية النمو، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.
- ٦- مصطفى فهمى (١٩٩٥): الصحة النفسية دراسات فى سيكولوجيا التكيف ، ط٣، القاهرة: مكتبة الخانجى.
- ٧- منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٥): تعزيز الصحة النفسية ، المفاهيم، البيانات المستجدة ، الممارسة القاهرة :المكتب الإقليمى للشرق المتوسط .
- ٨- نادر فتحى قاسم، حسام هيبه، إيمان فوزى (٢٠١٠): الصحة النفسية (حقيبة تدريبية) القاهرة.
- ٩- نهلة مصطفى محمود (٢٠١٠): فاعلية برنامج إرشادى لتنمية الشخصية الإيجابية لدى طلبة الجامعة .رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .



10- **Barry, A., B.**( 2010). Sources of Work- related Support for Rural Special Education Teachers and their Relationship to Teacher Satisfaction and Commitment. Doctor of Philosophy, College of Education, Pennsylvania State University.

**11-Rashid, Tayyab&Anjum,Afroze**(2008).Positive Psychotherapy for young Adults and Children ,Handbook of Deprssion in Children and Adolescents. Hankim, Benyaminal. (Ed):pp.250-287,New York,NY,US:Guilford,Press.

**12Manicavasagar, V.,Horswood,D.,Burckhardt,R.,Lum,A.,Hadzi-Pavlovic,D.,&Parker,G.**(2014).Feasibility and effectiveness of a web-based positive psychology program for yoyth mental health: randomized controlld trial. Journal of medical Internet Research,16(6).pp23-39 .

**13-Selgman,M.**(2002)positivepsychology,positivee prevention, positive theraoy. in CR. snyder &S.J. Lopez(Eds)the Handbook of positive psychology(pp.3-9).New York: Oxford university pres.