مقدمة:

أن الصحة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا لها نفس أهمية الصحة الجسدية، وتستمد أهميتها من أن الطلاب يجتهدون لمواصلة دراستهم الجامعية للحصول علي الماجستير والدكتوراة لبناء مستقبل افضل وتميزهم عن غيرهم من الزملاء وتحقيق طموحاتهم العلمية ، وهي مرحلة يستكملون فيها حياتهم الجامعية من اجل أن يكونوا أعضاء هيئة تدريس في المستقبل وتقابلهم مجموعة من المشكلات والضغوطات التي توجد في المجتمع الجامعي، وكذلك الصعوبات المالية والأسرية، وتصادفهم تحديات لتنمية مهاراتهم البحثية لأنه يقع علي عاتقهم تطوير حركة البحث العلمي ويمكن أن تؤثر هذه الصعوبات والتحديات علي صحتهم النفسية، التي تعتبر هي عملية تتمثل في مدى قدرتهم علي توافقهم مع انفسهم والمجتمع الجامعي لتحقيق إنجازاتهم الأكاديمية وزيادة دافعيتهم للتعلم ، و بالتالي تزيد من قدرتهم علي مواجهة المشكلات والصعوبات التي تواجههم ، وتحقيق أهدافهم العلمية والعملية (زينب الرفاعي ٢٠١٩) وهذه الفئة من المجتمع لأبد أن تجد كل الاهتمام والرعاية من الدولة ، وكذلك يجب علي الجامعة أن تتبناهم علمياً ونفسياً حتى يتمكنوا من مواصلة مهمتهم العلمية ، وتساعدهم على مواجهة الاضطرابات النفسية التي تعيقهم عن مواصلة مستقبلهم العلمي، وتفقدهم القدرة علي مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ عادة علي الإنسان، و بالتالي يجب مساعدتهم علي تنمية الإحساس الإيجابي بالسعادة وتحقيق الصحة النفسية، وخلوهم من الصراع و ما ينتج عنه من توتر، والوصول بهم إلي تكامل الوظائف النفسية لديهم وتوافقهم مما يدل علي تمتعهم بالصحة النفسية وتحقيق ذاتهم"

مشكلة البحث:

الصحة النفسية من الموضوعات الهامة التي تناولتها مجموعة من الدراسات(مجذوب قمر ٢٠١٥ (بعنوان : الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتها ببعض المتغيرات)،

ودراسة سمية الجمال ٢٠١١)(بعنوان : السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي)واقتصرت بعض الدراسات علي دراسة بعض المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا كدراسة زينب محمد الرفاعي (٢٠١٩) في دراستها الصمود النفسي وعلاقته بالدافع للإنجاز لدى عينة من طلاب الدراسات العليا الوافدين .ودراسة آمنة قاسم،(٢٠١٨) السعادة النفسية في علاقتها بالمرو نة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا. ولم تتعرض الدراسات لفئة طلاب الدراسات العليا ومستوى الصحة النفسية لديهم والفروق بينهم في ابعادها ونتيجة لاحتكاك الباحثة مع طلاب الدراسات العليا في الوسط الجامعي لاحظت انهم يعانون من مجموعة من الضغوط النفسية كالقلق على القدرة على مواصلة الدراسة والاخفاق في بعض الاحيان ,وكذلك يواجهون مجموعة من المشكلات النفسية والسلوكية تؤدى إلى ظهور أعراض الاكتئاب والاحباط والشعور بالفشل المتكرر والتشاؤم وعدم رضاهم عن ذاتهم وغيرها من المشكلات النفسية والتي قد تؤثر على نفسيتهم وقدرتهم على مواصلة دراستهم في الدراسات العليا ، ويعانى ايضاً طلاب الدراسات العليا في المعهد من مسمى كلمة معهد وليس كلية من نظرة ابنائهم لهم وزملائهم في الكليات الآخر او العمل مما يجعلهم يشعرون بالدونية ويصابون باضطراب نفسي وضغوط اجتماعيه ونفسية وانخفاض التوازن النفسي نتيجة لالتحاقهم بمعهد وليس كلية، ويفقدون قدرتهم على الدفاع عن انفسهم امام المجتمع، وهذه المشكلات والضغوط النفسية والصعوبات تتطلب سمات شخصية تتسم بالإيجابية والسلامة النفسية لتمكنهم من مواجهتها والتقدم في مجالات الحياة المختلفة ومن هنا تبلورت مشكلة الدراسة في إلقاء الضوء علي الصحة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا ومقارنتها بين طلاب كلية التربية النوعية بالعباسية ومعهد الدراسات والبحوث البيئية.

اسئلة البحث:

١. ما مستوى الصحة النفسية بين طلاب الدراسات العليا؟
٢. ما أبعاد الصحة النفسية الأكثر شيوعاً بين طلاب الدراسات العليا بكلية التربية النوعية جامعة عين شمس؟
٣. ما أبعاد الصحة النفسية الأكثر شيوعاً بين طلاب الدراسات العليا بمعهد الدراسات والبحوث البيئية جامعة عين شمس؟

أهداف البحث:

يهدف البحث إلي:

١. تقييم مستوى الصحة النفسية لدى طلابي الدراسات العليا في كلية التربية النوعية ومعهد الدراسات والبحوث البيئية.
٢. التعرف على الفروق في أبعاد الصحة النفسية لدى طلابي الدراسات العليا في كلية التربية النوعية ومعهد الدراسات والبحوث البيئة.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية

- تتضح في اهتمام البحث بجانب من جوانب علم النفس الإيجابي وهو "الصحة النفسية " التي تتعلق بتكامل جميع الوظائف النفسية من تقبل الذات والشعور بالسعادة والثقة بالنفس والرغبة في التقدم العلمي.
- اضافة إطار نظري للتراث النظري عن الصحة النفسية وأبعادها المختلفة.
- تطبيق البحث على طلاب الدراسات العليا وهي فئة تمثل شريحة مهمه في المجتمع الجامعي بصفة خاصة والمجتمع عامة لما لهم من تأثير على النواحي العلمية والعملية للجيل الصاعد.

الأهمية التطبيقية:

- توجيه اعضاء هيئة التدريس بضرورة مراعاة الصحة النفسية لطلابهم من الدراسات العليا ومساعدتهم على التغلب على مشكلاتهم.
- تدعيم الجامعة وجميع العاملين بها للصحة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا.
- تهيئة الأسرة ابنائها نفسياً للتقدم للدراسات العليا ومساندتهم في التغلب على الضغوط النفسية.

حدود البحث:

طبق البحث في الفصل الدراسي الأول ٢٠١٩/٢٠٢٠على طلاب الدراسات العليا في كلية التربية النوعية بالعباسية جامعة عين شمس، ومعهد الدراسات والبحوث البيئية بالعباسية جامعة عين شمس.

مصطلحات البحث:

الصحة النفسية: "عرفتها منظمة الصحة العالمية "WHO""بأنها ليست مجرد خلو الفرد من المرض النفسي أو العقلي فقط وإنما هي فوق ذلك، حالة من الاكتمال الجسمي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد(" الدوري،17: 2003)

عرفها "التميمي" (٢٠١٣) بأنها "حالة يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً ويشعر بالسعادة والكفاية والراحة النفسية ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته واستثارة قدراته ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وإدارة الازمات النفسية وتكون شخصيته سوية متكاملة ويكون سلوكه عادياً".

وعرفتها هناء شريفي (٢٠١٦) أن الصحة النفسية هي حالة يكون فيها الفرد متوافقاً نفسيا ويشعر بالسعادة والكفاية والراحة النفسية، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته واستثمار طاقاته ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وإدارة الأزمات النفسية،

وتكون شخصيته سوية متكاملة، ويكون سلوكه عادي، وهي حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم وليست مجرد غياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي.

التعريف الإجرائي: مجموع الدرجات التي يحصل عليها طلاب وطالبات كلية التربية النوعية ومعهد الدراسات والبحوث البيئية على مقياس الصحة النفسية بأبعاده

الخلفية النظرية والدراسات السابقة:

الصحة النفسية: Mental Health

تكسب الصحة النفسية الفرد قدرة على الثبات والصمود نحو الشدائد والأزمات التي يتعرض لها وكذلك قدرته على مواجهتها ومحاولة التغلب عليها، ويكون أكثر حيوية وإقبالاً على الحياة وقادراً على المثابرة والإبداع والإنتاج ومساعدته على فهم نفسه والآخرين ممن حوله وتجعله يدرك دوافع سلوكه ، والتحاق طالب الجامعة بالدراسات العليا تمكنه من اكتساب المهارات الاجتماعية والانفعالية والمعرفية والصحية من خلال ما تقدمه الجامعات من برامج طلابية مختلفة تساعد طلاب الدراسات العليا على اختبار قدراتهم وإمكانياتهم لكى يتعرفوا على شخصيتهم ، كما يتاح لهم فرص للاستقلال والتميز وإثبات الذات وقد يصادفوا صعوبات اكاديمية وشخصية ونفسية من خلال التفاعل في المحيط الجامعي، ما يؤدي إلى إعاقة تقدمهم وتوافقهم الجامعي والاجتماعي والشخصي والصحي؛ وقد تنتهى بعض هذه العقبات بتوافقهم النفسي واندماجهم في الحياة الجامعية كطلاب دراسات عليا ، وبالتالي يتوقف مستقبلهم الدراسي على درجة توافقهم واندماجهم الاجتماعي والأكاديمي والشخصي مع البيئة الثقافية للجامعة كطلاب دراسات عليا(القاضي ٢٠١٢) وكذلك تؤثر الصحة النفسية على مستوى الطموح لديهم لأن الاضطرابات النفسية تنتج من عدم تناسب بين مستوى طموح الطالب مع مستوى قدراته بمعنى ما يرغب في الوصول إليه وبين ما يقدر عليه بالفعل ، مما يجعله يشعر بالعجز والفشل وكره للذات (بيبى ونيس ٢٠١٧) وبالتالي فإن الإحساس بالمشاعر والتعرف

عليها والتعبير عنها والتمييز بينها يعد خاصية إنسانية وضرورة من ضرورات التواصل الاجتماعي ،وافتقادها أو قصورها يعد عائقاً من عوائق تحقيق الصحة النفسية، فمن بديهيات الصحة النفسية التعبير عن الانفعالات التي تنتاب الفرد، ومشاركة الآخرين انفعالاتهم والتعرف عليها حيث يساعد ذلك على تنمية وتطوير الشخصية التي تعطى توازناً ومعنى للحياة (مشابقة ٢٠١٤) وفي بعض الاحيان قد يحدث اختلال في الصحة النفسية نتيجة شعور الفرد بالإحباط وهو شعوره بعدم إشباع دوافعه او حاجة من حاجاته او حل مشكله من مشكلاته بسبب عوائق ذاتية(شخصية) او خارجية (بيئية) واستمرارية هذا الشعور يؤثر على الأداء الفعلي، ويؤدي إلى نشوء مشكلات وصراعات داخل الفرد؛ وشعوره بالضيق والتوتر والغضب والقلق، وهذا يؤثر على توافق الفرد وصحته النفسية، كذلك نشوء صراع داخل الفرد حيث لا يستطيع إرضاء دافعين معاً في وقت واحد لتساويهما في القوة، وينشأ الصراع إما داخل الفرد نتيجة لدوافع الفرد الذاتية التي يريد إشباعها الاجتماعية أو جسمية ، تعوق إرضاء الفرد لدوافعه ويتنوع الصراع بين صراع إقدام إقدام ويحدث عندما يكون أمام الفرد هدفان إيجابيان لابد أن يختار واحداً منهما ،وصراع إحجام إحجام حجم عن أحدهما. ُويحدث عندما يكون أمام الفرد هدفان لهما نفس المساوئ وعليه أن يختار، صراع إقدام إحجام في آن واحداً ويحدث عندما يكون الهدف إيجابيا وسلبياً فعليه أن يختار فإما أن يختار الإقدام عليه والإحجام عنه، وايضاً تعرض الفرد لحالة من التوتر نتيجة نشوء صراعات بين الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف وشعور الفرد بالقلق نتيجة احساسه بوجود خطر. (حنان العنانى٢٠٠٣).

مظاهر الصحة النفسيةً محمود رامز يوسف (٢٠٢٠)

هناك مظاهر أو علامات يتم من خلالها التعرف على خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية كالآتي:

أ. التوافق: يتضمن الرضا عن النفس. والتوافق الذاتي والأسرى والتعليمي والاجتماعي والمهني.

ب. الشعور بالسعادة مع النفس: ويشمل الشعور بالراحة النفسية وإشباع الدوافع والحاجات الأساسية والشعور بالأمن والاستقرار ووجود اتجاه متسامح مع الذات واحترامها. وتقبلها والثقة فيها ونمو مفهوم موجب للذات مع تقديرها حق قدرها.

ت. الشعور بالسعادة مع الآخرين: بمن هم أهل لها واحترامهم والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة ووجود اتجاه متسامح نحو الأخرين والقدرة على اقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة والانتماء للجماعة، والقيام بالدور الاجتماعي المناسب، والتفاعل الاجتماعي السليم والقدرة على العطاء وخدمة الآخرين وتحمل المسؤولية الاجتماعية والمشاركة الايجابية وتنمية المجتمع.

ث. تحقيق الذات واستغلال القدرات: ويشمل الاستفادة من فهم الذات والتقييم الواقعي الموضوعي للقدرات والإمكانات وتقبل نواحي القصور والفروق الفردية واتخاذ أهداف واقعية في الحياة ومستويات للطموح وبذل الجهد في العمل والشعور بالنجاح وتحقيق الكفاءة الانتاجية.

ج. القدرة على مواجهة مطالب الحياة: والنظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشاكلها اليومية في الحاضر والمرونة الإيجابية في مواجهة الواقع ومواجهة مواقف الإحباط وبذل الجهود الإيجابية للتغلب على المشكلات وحلها.

ح. التكامل النفسي: الأداء الوظيفي المتكامل المتناسق للشخص من النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والتمتع بالصحة ومظاهر النمو الجسمي والنفسي.

خ. السلوك السوي: السلوك المقبول العادي المألوف لغالبية الأسوياء من الناس والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسي، والقدرة على ضبط الذات والتحكم فيها

د. القدرة على العيش في سلام :التمتع بالصحة النفسية والجسمية والاجتماعية والسلام والاطمئنان الداخلي والخارجي والإقبال على الحياة والتمتع بها دون مغالاة والتخطيط للمستقبل بواقعية وثقة وأمل (آزاد على إسماعيل ،٢٠١٤).

نسبية الصحة النفسية

حالة ايجابية تختلف وتتغير من شخص إلى آخر حيث يختلف الأشخاص في صحتهم النفسية كما يختلفون في سماتهم الشخصية والجسمية ولايوجد شخص كامل في صحته النفسية الاقليلاً، ولاتنتفي فقد نجد اشخاص مضطربين نفسياً لديهم بعض السلوكيات السوية ؛ وقد تختلف لدى الشخص نفسه من فترة إلى آخره فالشخص قد يتعرض لبعض المواقف التي تجعله يشعر بالاطمئنان والثقة بالنفس وفي وقت آخر يتعرض لمجموعة من الضغوط والمصاعب تصيبه بالإحباط أو الاكتئاب ويصبح مضطرباً ؛ وكذلك خلال مراحل النمو فما هو سلوك مقبول في مرحلة نمو الشخص في الطفولة لا يقبل في مرحلة الشباب؛ وتتغير ايضاً حسب كل مجتمع أي حسب تقاليد وعادات كل مجتمع وتربيتهم لأبنائهم ؛ وبالتالي لكى نحكم على الشخص أنه يتمتع بصحة نفسية يجب مراعاة كل هذه المتغيرات . محمد قاسم (٢٠١٢).

معايير الصحة النفسية (زينب بلقندوز ٢٠١٧)

المعيار الإحصائي: يقصد به ان أي ظاهرة عند قياسها وإحصائها تتوزع وفقاً للتوزيع ألاعتدالي بمعنى أن الغالبية من العينة الإحصائية تحصل على درجات متوسطة في حين تحصلئ فئتان متناظرتان على درجات مرتفعة (أعلى من المتوسط) ودرجات منخفضة (أقل من المتوسط) وبهذا المعنى يصبح السواء هو المتوسط الحسابي للظاهرة في حين يشير الانحراف لأحد طرفي المنحنى إلى اللاسواء.

المعيار المثالي: يقصد به حالة الكمال لمجموعة من الشروط الواجبة المستقلة عن الواقع والزمن التي يعتبر الوصول إليها والسعي نحو تحقيقها أمرا جديرا بالطموح وهى

الإمكانات التي تتطلب السعي ويتم تقييم السواء أو الشذوذ في هذا المعيار من وجهة نظر إما أخلاقية أو دينية أو إيديولوجية أو بالاستناد لقيم أخرى، فمفهوم الصحة النفسية الذي صاغته منظمة الصحة العالمية يستند للمعيار المثالي والذي تعد فيه الصحة الحالة المثلى من الإحساس الجسدي والنفسي وليس مجرد غياب المرض.

المعيار الوظيفي: يقصد بالمعيار الوظيفي عموماً الحالة المتفقة مع الفرد فيما يخص أهدافه وقدراته وإذا افترضنا أن العمل في أيام العطل ممنوع وفقاً للمعيار المثالي والمعيار الوظيفي فإنه يمكن النظر للعمل بالنسبة للشخص على أنه أمر اعتيادي من الناحية الوظيفية، بمعنى يعتمد تقييم السلوك بأنه سوي أو مضطرب من خلال معرفة الهدف الكامن خلف هذا السلوك.

المعيار التفاعلي: يشير هذا المعيار إلى أن المعايير السابقة ليست منعزلة عن بعضها البعض وإنما ترتبط مع بعضها بطريقة تفاعلية فكما تعبر المعايير الوصفية على تكرار ظهور سمات معينة يمكن تحديدها كذلك تستطيع المعايير المثالية والوظيفية أن تعطى المعلومات باستخدام الطريقة الإحصائية لاستنتاج تغير ما.

من منطلق مطالعة المعايير السابقة للصحة النفسية فإنه بالإمكان قياس الظاهرة النفسية ودراستها كميا وإعطاءها قيمة عددية موجبة أو سالبة، منخفضة أو مرتفعة هذا ما ينص عليه المعيار الإحصائي أما المعيار المثالي فيستند لحالة من التكامل بين المعايير المكونة للصحة النفسية ،العامل النفسي الجسدي والاجتماعي(،ويفسر المعيار الوظيفي تلاؤم السلوك الفردي مع القدرات الشخصية للفرد سواء ما تعلق بالإمكانات النفسية أو الجسدية للفرد، ويجمع المعيار التفاعلي بين المعايير الثلاث السابقة ويهتم بالتأثير المتبادل بينها.

النظريات المفسرة للصحة النفسيةً: (موفق الهيتى ٢٠٢١)

نظرية التحليل النفسي/ لفرويد (theories of psychological analysis)

يرى فرويد أن الفرد دائماً في حالة صراع بين دوافعه المختلفة، بين ما يريده، وبين الدوافع التي لا تتفق مع معايير المجتمع، ويشعر بالقلق من احتمال فقد السيطرة على ما يخفيه من خبرات ومشاعر مؤلمة في منطقة اللاشعور وخروجه الى الشعور.

الشعور (العقل الواعي) الأنا: هو منطقة الوعي الكامل والمتواصل مع المجتمع، وهو الجزء الخارجي للشخصية. وتمثله الأنا جزء من النفس البشرية وتقوم بدور الوسيط بين مطالب الهو ومطالب الأنا الأعلى (الضمير) وتجتهد للتنسيق والتوفيق بين الطرفين، ولذلك فهي تعمل وفق مبدأ الواقع.

اللاشعور (العقل اللاوعي) الهو: هو يمثل حيز كبير من الشخصية، وهو مجموع المكبوتات والممنوعات التي تثير عند الإنسان نوع من الرفض أو الخجل، ويصعب استدعاؤه لأن قوة الكبت تعارض ظهوره، ويعبر الفرد عنها من خلال الأحلام أو يتلفظ بها لسانه .... الخ.

ما قبل الشعور: الجزء الكامن في الأنسان ليس من الشعور ولكن من السهل استدعاؤه إلى الشعور، مثل الذكريات والمعارف.

ويتضح من ذلك أن الشخصية تكون سوية وفي حالة من الصحة النفسية عندما تكون الأنا قوية وقادرة على تحقيق التوافق بين مطالب الهو والانا الأعلى، ويتمتع الفرد بالقيم الاخلاقية العليا ولو كانت الأنا ضعيفة فمن المحتمل أن تسيطر الهو على جوانب الشخصية المختلفة وبالتالي تنحرف الشخصية وتصبح شهوانية غرائزية، أو أن تسيطر الأنا الأعلى فتكون الشخصية جامدة منغلقة مريضة ومعقدة. ولا يقاس مقدار الصحة النفسية من خلال غياب الصراعات أو عدم وجودها، وانما من خلال قدرة الفرد على حل الصراعات التي يصادفها في حياته.

النظرية السلوكية/ واطسن وسكنر (Behavioral theory)

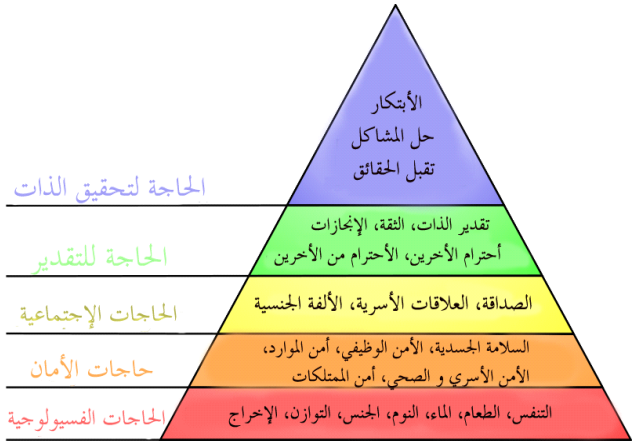
رفضت هذه النظرية تفسير نظرية التحليل النفسي للصحة النفسية، ورأت أن السلوك الإنساني في طبيعته متعلم، وبالتالي يمكن تغييره وتعديله، وعلى هذا فإن الفرد يتمتع بالصحة النفسية عندما يتعلم عادات نفسية واجتماعية صحيحة من محيطة الخارجي، إذاً فالصحة النفسية مكتسبه، ويكون العكس عندما يتعلم الفرد عادات سيئة وطرق تفكير خاطئة تسبب له التعاسة والحزن والألم.

المدرسة المعرفية: تشمل الصحة النفسية من وجهة نظر أصحاب هذه المدرسة القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تساعد الفرد في استخدامه مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الازمات وحل المشكلات فالشخص المتمتع بالصحة النفسية لديه قدرة على استخدام استراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية والعيش في سلام ولا يتخلل اليأس إلى نفسه.

النظرية الإنسانية/ ماسلو(humanitarian theory)

يرى ماسلو أن الإنسان يتمتع بالصحة النفسية عندما يكون قادرًا على إشباع حاجاته المختلفة بطرق سوية ويحقق إنسانيته الكاملة والوصول إلى تحقيق الذات، ويرى ماسلو بأن الإنسان قد يحتاج أشياء معينة، وفي حالة عدم إشباعها فإنه يشعر بالكدر والضيق وهذا يترتب عليه صحة نفسية متدنية.

وفي الشكل (١)اعلاه تتدرج الحاجات حسب أهميتها



وحدد ماسلو قائمة توضح خصائص الإنسان الذي يحقق ذاته وهي:

١. الأدراك الفعال للواقع والتعامل الإيجابي معه، ومجابهة صعوباته بدلًا من الانسحاب في الأوهام والأحلام.
٢. درجة عالية من تقبل الذات والآخرين.
٣. القدرة على إقامة علاقات حميمية.
٤. القدرة على المرح والدعابة والاستمتاع بمباهج الحياة.
٥. القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية.
٦. الأصالة والابتكار في العمل والمواقف.

بينما يرى روجرز واضع نظرية الذات في علم النفس: أن كل فرد قادر على إدراك ذاته وتكوين مفهوم أو فكرة عنها، وينمو هذا المفهوم نتيجة التفاعل الاجتماعي جنباً إلى جنب مع الدافع الداخلي لتحقيق الذات، ولكي يحقق الإنسان ذاته لأ بد أن يكون مفهومه عنها موجباً وحقيقياً فالإنسان المتمتع بالصحة النفسية هو الشخص القادر على تكوين مفهوم إيجابي عن نفسه، والذي يتفق سلوكه مع المعايير الاجتماعية ومع مفهومه عن ذاته. يرى السلوكيون أن ما يصيب الانسان من اضطراب انفعالي او توتر وعدم قدرته على اتخاذ القرار، أو حل ما ينشأ في حياته من صراع، إنما هو نتيجة لعم قدرة الفرد على استيعاب المواقف الجديدة التي يواجهها نتيجة حدوث قصور في عملية التعلم

الدراسات السابقة:

١. دراسة منصور عمر العتيرى – يوسف أبو القاسم الأحرش (٢٠٢٠) الاغتراب النفسي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية وعلاقته ببعض المتغيرات يهدف البحث الكشف عن علاقة الاغتراب النفسي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا، اسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاغتراب النفسي لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة الزاوية تعزى لمتغير (الجنس– المرحلة الدراسية– التخصص)

٢. وتوصلت زينب محمد الرفاعى (٢٠١٩) في دراستها الصمود النفسي وعلاقته بالدافع للإنجاز لدى عينة من طلاب الدراسات العليا الوافدين التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي "الدرجة الكلية والأبعاد "والدافع للإنجاز، وكذلك إمكانية التنبؤ بالصمود النفسي من خلال أبعاد الدافع للإنجاز، إلى أنه توجد علاقة دالة أًحصائياً موجبة بين الصمود النفسي" الدرجة الكلية والأبعاد "والدافع للإنجاز ، وأنه يمكن التنبؤ بالصمود النفسي من خلال أبعاد الدافع للإنجاز "المثابرة، السعي نحو التفوق، الطموح.

٣. هدفت دراسة سعاد عبد الله – حسن عبد الله (٢٠١٩) معنى الحياة وعلاقته ببعض أبعاد التفكير الإيجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت .التعرف على طبيعة العلاقة بين معنى الحياة وبعض أبعاد التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية والتفتح المعرفي، والتقبل الإيجابي، والسماحة) في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة وطالبات الجامعة بدولة الكويت، ومعرفة دلالة تأثير أبعاد التفكير الإيجابي في معنى الحياة من خلال الرضا عن الحياة كمتغير وسيط، .وقد أشارت النتائج إلى: وجود ارتباط موجب ودال إحصائيا بين درجات معنى الحياة، وكل من التوقعات الإيجابية والتفتح المعرفي والتقبل الإيجابي والسماحة والرضا عن الحياة وتبين أن الرضا عن الحياة يتوسط بصورة دالة احصائيا العلاقة بين التوقعات الإيجابية ومعنى الحياة .

٤. قام سعى شين وليم (٢٠١٩)Lim &Shin بدراسة مساهمة الشفقة بالذات في الصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعات الكورية.هدفت إلى فحص طبيعة العلاقات بين مكونات الشفقة بالذات وثلاثة أبعاد للصحة النفسية الإيجابية هي (الرفاهة النفسية والانفعالية والاجتماعية) وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين مكونات الشفقة بالذات والصحة النفسية وأن

مكون اللطف بالذات مؤشر رئيسي للتنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية لدى الطلاب وأن الشفقة بالذات تساهم في تحسين الصحة النفسية الإيجابية كما تشير النتائج إلى الحاجة إلى دراسة آثار التدخلات القائمة على تنمية الشفقة بالذات لتعزيز الأبعاد الإيجابية للصحة النفسية لطلاب الجامعة.

٥. قام ناصر أبو حماد (٢٠١٩) بدراسة جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز. بهدف الكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة النفسية وكل من السعادة النفسية والقيمة الذاتية، وتوصل إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة احصائياً بين مقياس جودة الحياة النفسية وكل من السعادة النفسية والقيمة الذاتية.

٦. توصل هشام إبراهيم عبد الله– هبة محمود شعراوى(٢٠١٩) في دراسته الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي لمعاوني اعضاء هيئة التدريس بالجامعة ،التي هدفت التعرف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي وكذلك دراسة إمكانية التنبؤ بالرضا الوظيفي لمعاوني أعضاء هيئة التدريس بالجامعة من خلال أبعاد الاحتراق النفسي لهم .إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند (٠.٠١) بين الرضا الوظيفي والاحتراق النفسي لمعاوني أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، وكذلك يمكن التنبؤ عكسيا بالرضا الوظيفي وأبعاده من بعض أبعاد الاحتراق النفسي وهما الإنهاك الانفعالي وتبلد الشعور.

٧. هدفت دراسة آمنة قاسم، (٢٠١٨)السعادة النفسية في علاقتها بالمرو نة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج ، إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية ودرجاتهم على مقياسي المرونة المعرفية

بأبعاده الفرعية والثقة بالنفس ببعديه كما اظهرت النتائج تباين اسهام متغيري الثقة بالنفس والمرونة المعرفية بنسب مختلفة ودالة احصائياً في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة

٨. دراسة إلياس دياب خاطر (٢٠١٨)الصحة النفسية وعلاقتها بالإنجاز الاكاديمي لدى طلبة جامعة القدس، هدفت التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والانجاز الاكاديمي واظهرت النتائج وجود علاقة طردية ذات دلالة احصائية بين الصحة النفسية ومستوى الانجاز الاكاديمي ولاتوجد فروق ترجع لمتغير الكلية.

٩. قام عبد الفتاح محمد الخواجه (٢٠١٨) بدراسة الخوف من التقييم السلبي وعلاقته بالضغط النفسي هدفت إلى التعرف على علاقة الخوف من التقييم السلبي بالضغط النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة نزوى وأشارت النتائج: تقترن الزيادة من الخوف من التقييم السلبي بالزيادة في الضغط النفسي، مستوى الخوف من التقييم السلبي اعلى لدى المجموعة ذات الضغط النفسي الأعلى بالمقارنة بالمجموعة ذات الضغط النفسي الأدنى.

١٠. توصل مسيلي كمال، سخري أحمد (٢٠١٨) في دراستهما الصحة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة الجمهورية الجزائرية بهدف: التعرف على مستوى الصحة النفسية ومستوى جودة الحياة لدى طلبة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة. إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين مستوى جودة الحياة ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة معهد تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة.

١١. هدفت دراسة نادية خليفي (٢٠١٨) الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

– بجامعة مولود معمرى تيزى وزو، إلى الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بالجزائر اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بين درجات ابعاد الصحة النفسية الإيجابية (علاقات شخصية وطيدة– مهارات اجتماعية – مشاركة اجتماعية – قيم ومبادئ وأهداف)وابعاد الضغوط النفسية (الدراسية والشخصية والاقتصادية والانفعالية الأسرية والاجتماعية) ووجود علاقة ارتباطية طردية بين ابعاد الصحة النفسية السلبية (سلوك غير ناضج عدم الاستقرار الانفعالي الشعور بعدم التكافؤ معوقات بدنية مظاهر عصبية) وابعاد الضغوط النفسية .

١٢. رانية سوفي – فتحية نور الهدى (٢٠١٧) الرضا عن التوجيه الجامعي و علاقته بقلق المستقبل المهني لدى طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور– هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الرضا عن التوجيه الجامعي وقلق المستقبل المهني لدى طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور في ضوء متغير الجنس ونمط التوجيه ، والكشف عن أهمية الرضا عن التوجيه في الخفض من مستوى القلق لدى الطلبة وتوصلت إلى النتائج التالية : توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الرضا عن التوجيه الجامعي وقلق المستقبل المهني لدى طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور ومستوى الرضا عن التوجيه الجامعي لدى طلبة علم النفس مرتفع ومستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة علم النفس مرتفع .ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرضا عن التوجيه الجامعي وقلق المستقبل المهني لدى طلبة علم النفس يعزى لمتغير الجنس .توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرضا عن التوجيه الجامعي لدى طلبة علم النفس تعزى لمتغير نمط التوجيه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة علم النفس تعزى لمتغير نمط التوجيه.

١٣. دراسة ريم عطية حيدر(٢٠١٧) مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية–الجامعة الأسمرية"دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية . هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات ولقد تكشفت النتائج عن الاتي : –وجود انتشار للصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة بدرجة جيدة– عدم وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب في مقياس الصحة النفسية تعزى لمتغيرات : الجنس، التخصص العلمي، السنة الدراسية– .وجود فروق جوهرية في درجات الطلاب في الصحة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي بين الجيد والممتاز

١٤. دراسة زينب بلمقندوز (٢٠١٧) واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس– مستغانم هدفت التعرف على واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، وتوصلت الدراسة إلى أنه يوجد مستوى عالي من الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.

١٥. – قام أحمد بن سعد – فتحية نواصر (٢٠١٦) بدراسة الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الاغواط دراسة وبائية ميدانية لبعض الاضطرابات النفسية بهدف تشخيص حجم توزيع الاضطرابات النفسية ذات العلاقة بالصحة النفسية في الوسط الجامعي وتشخيص بعض المشكلات النفسية ضمن مجتمع طلبة الاغواط وتوصلت إلى وجود اعراض اضطرابات متفاوتة ضمن الوسط الطلابي بجامعة الاغواط.

١٦. دراسة براغيربان وموجبناری وآخرون (٢٠١٦) Mojeabari،Bargherian

١٧. العلاقة بين السعادة والوعي بالذات لدى المنطوين والمنبسطين وكشفت النتائج عن أن المنبسطين أكثر سعادة من المنطوين وأن مستوى الوعي بالذات مرتفعاً أكثر لدى المنبسطين مقارنة بالمنطوين.

١٨. توصلت سارة بكار (٢٠١٦) في دراستها قياس مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تلمسان، التي هدفت إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة تلمسان، وأثر كل من متغيري الجنس والكلية على مستوى قلق المستقبل المهني. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن أفراد العينة لديهم مستوى عال من قلق المستقبل المهني، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائيا فيما يخص قلق المستقبل المهني باختلاف الجنس والتخصص وهذا يدل على أن قلق المستقبل المهني يشعر به كل من الذكو ر والإناث وعلى اختلاف تخصصاتهم.

١٩. وقام محمد معشى (٢٠١٦) بدراسة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها يكل من السعادة والأمل لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة جازان. هدفت إلى التعرف على العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من السعادة والأمل لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة جازان. ، وأظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائيا بين درجات العوامل الخمسة للشخصية والسعادة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا، وتوصلت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من العوامل الخمسة للشخصية ، كما توصلت النتائج إلى عدم اختلاف درجة كل من السعادة النفسية والأمل باختلاف النوع والكلية .

٢٠. وتوصل أحمد قمر مجذوب (٢٠١٥) في دراسته الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتهما ببعض المتغيرات) دراسة على عينة مِّن طلبة كلية مزوي التقنية. هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصحة النفسية والذكاء الوجداني وتأثير بعض المتغيرات (النوع الأكاديمي – التخصص–المستوى الدراسي) إلى أن مستوى الصحة النفسية والذكاء الانفعالي جاء بدرجة مرتفعة ووجود علاقة ذات دلاله بين الصحة النفسية والذكاء الوجداني

٢١. قام احمد هندام (٢٠١٥) بدراسة تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلاب الدراسات العليا بكليات التربية الرياضية بهدف تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلاب الدراسات العليا بكليات التربية الرياضية وتوصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الدراسة ككل في قلق المستقبل وكان مستوى قلق المستقبل لديهم متوسط ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الدراسات العليا نظام الساعات المعتمدة وطلاب الدراسات العليا بنظام المحاضرات لصالح طلاب نظام الساعات المعتمدة في تقدير الذات، •وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية سالبة بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة

٢٢. دراسة السردى وبدح (٢٠١٥) هدفت الكشف عن العلاقة بين مستوى الطموح ومفهوم الذات لدى طلاب الدراسات العليا في جامعة البلقاء التطبيقية وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مستوى الطموح ومفهوم الذات.

٢٣. هدفت دراسة موهانتى وساحوه (Mohanty & Sahoo, 2015)إلى دراسة نوع الشخصية ودور الجنس على مفهوم الذات والسعادة النفسية (الرفاه النفسية) لدى عينة من الشباب الجامعي حيث كشفت الدراسة عن وجود علاقة إيجابية كبيرة بين مفهوم الذات والسعادة النفسية.

٢٤. هدفت دراسة العمرات والرفوع (٢٠١٤) التعرف إلى مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقتها بدرجة تقدير الذات لدى طالبات جامعة الطفيلة في الأردن. وأشارت النتائج أن درجة رضا الطالبات عن الحياة الجامعية كانت بدرجة متوسطه أما درجة تقديرهن لذواتهن فقد جاءت عالية.

٢٥. قامت سمية أحمد الجمال (٢٠١٣) بدراسة السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك. هدفت إلى

التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك واظهرت الدراسة وجود علاقات ارتباطية متباينة النوع (موجبة – سالبة) والدلاله غير دالة بين درجات الطلاب في السعادة النفسية والتحصيل الدراسي، وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجات الطلاب على السعادة النفسية والاتجاه نحو الدراسة الجامعية

٢٦. دراسة رغداء نعيسة (٢٠١٢) الاغتراب النفسي وعلاقته بالأمن النفسي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق القاطنين بالمدينة الجامعية هدفت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الشعور بالاغتراب النفسي والأمن النفسي، وكذلك الكشف عن الفروق بين متوسط درجات طلبة المرحلة الجامعية والدراسات العليا على مقياس الأمن النفسي ومقياس الاغتراب النفسي تبعا للمتغيرات التالية: الجنسية– المستوى التعليمي لدى طلبة جامعة دمشق القاطنين بالمدينة الجامعية. وتوصلت النتائج إلى وجود اغتراب نفسي لدى طلبة الجامعة بدرجة متوسطة توجد علاقة ارتباطية عكسية سلبية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة على مقياس الأمن النفسي ودرجاتهم على مقياس الاغتراب النفسي وتوجد فروق بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الأمن النفسي تعزى إلى متغير المستوى التعليمي لصالح طلبة "الدراسات العليا.

تعليق على الدراسات السابقة:

تناولت بعض الدراسات مجموعة من المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية كالصمود النفسي والرضا عن الحياة والسعادة النفسية وعلاقتهم ببعض المتغيرات كالدافع للإنجاز والتفكير الإيجابي والمرونة المعرفية والثقة بالذات لدى طلاب الدراسات العليا والجامعات وتوصلوا إلى وجود علاقات ارتباطية بينها وبين الدافع للإنجاز والتفوق والطموح وأن اللطف بالذات منبئ للصحة النفسية وأن هناك ارتباط عكسي بين الصحة النفسية والضغوط النفسية أي كلما زاد الضغط النفسي تعرض الشخص لاضطراب نفسي

والعكس ،وامكانية التنبؤ بالسعادة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا من خلال العوامل الخمسة للشخصية. وتتفق بعض نتائج الدراسات السابقة مع مظاهر الصحة النفسية حيث أن من مؤشرات تمتع الفرد بالصحة النفسية شعوره السعادة مع نفسة واحساسه بالراحة النفسية ، وإشباعه لدوافعه واحتياجاته الأساسية وفقاً لنظرية ماسلو للحاجات ، وشعوره بالأمن والاستقرار و متسامح مع ذاته ومكون مفهوم موجب عن ذاته ؛ ومحقق لذاته وكذلك يشعر بالسعادة مع الآخرين بمن هم أهل لها وبينهما ثقة متبادلة ومتسامح مع الأخرين ولديه القدرة على اقامة علاقات اجتماعية سليمة والتفاعل الاجتماعي السليم والقدرة على العطاء وتحمل المسؤولية الاجتماعية والمشاركة الإيجابية وتنمية المجتمع. وتؤكد نظرية التحليل النفسي لفرويد ايضاً بعض النتائج التي توصلت لها الدراسات السابقة؛ من أن الشخصية السوية والمتمتعة بالصحة النفسية تكون الأنا عندها قوية وقادرة على تحقيق التوافق بين مطالب الهو والانا الأعلى ويتمتع الفرد بالقيم الاخلاقية العليا ولو كانت الأنا ضعيفة فربما تسيطر الهو على جوانب الشخصية المختلفة ومن هنا تنحرف الشخصية وتصبح شهوانية غرائزية، أو أن تسيطر الأنا الأعلى فتكون الشخصية جامدة منغلقة مريضة ومعقدة. ولا يقاس مقدار الصحة النفسية من خلال غياب الصراعات أو عدم وجودها، وانما من خلال قدرة الفرد على حل الصراعات التي يصادفها في حياته.

أما الدراسة الحالية ستتناول طلاب الدراسات العليا في كلية التربية النوعية بالعباسية ومعهد الدراسات والبحوث البيئية لتحديد مستوى الصحة النفسية لديهم بأبعادها (السعادة في الحياة– الرضا عن الذات – رضا الآخرين – رضا مهني– وجود معنى للحياة– الخلو من الأمراض المزمنة– الأمن النفسي– الأمن الاقتصادي) والفروق بينهما.

فروض البحث:

١. يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب الدراسات العليا في كلية التربية النوعية وطلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية في بعد السعادة في الحياة.

٢. يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب الدراسات العليا في كلية التربية النوعية وطلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية في بعد الرضا عن الذات.

٣. يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب الدراسات العليا في كلية التربية النوعية وطلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية في بعد رضا الآخرين.

٤. يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب الدراسات العليا في كلية التربية النوعية وطلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية في بعد الرضا المهني.

٥. يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب الدراسات العليا في كلية التربية النوعية وطلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية في بعد الخلو النسبي من الأمراض المهنية

٦. يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب الدراسات العليا في كلية التربية النوعية وطلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية في بعد وجود معني الحياة.

٧. يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب الدراسات العليا في كلية التربية النوعية وطلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية في بعد الأمن النفسي.

٨. يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب الدراسات العليا في كلية التربية النوعية وطلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية في بعد الأمن الاقتصادي.

٩. يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب الدراسات العليا في كلية التربية النوعية وطلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية في أجمالي درجات مقياس الصحة النفسية ككل.

منهج البحث واجراءاته

اتبع البحث الحالي المنهج الوصفي المقارن وذلك للإجابة عن اسئلة البحث.

عينة البحث: تمثلت عينة البحث من ١٢٠ طالب وطالبة (٦٠) من طلاب كلية التربية النوعية – جامعة عين شمس و(٦٠) من طلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية – جامعة عين شمس – تشمل جميع الاقسام التخصصية بالكلية والمعهد. جدول (١) جدول (١) يوضح الأقسام التخصصية بكلية التربية النوعية ومعهد الدراسات والبحوث البيئية

تخصصات كلية التربية النوعية	تخصصات معهد الدراسات والبحوث البيئية
١- اقتصاد منزلي.	١- العلوم التربوية والاعلام البيئي.
٢- تربية فنية.	٢- العلوم الأساسية البيئية.
٣- تربية موسيقية.	٣- العلوم الأنسانية البيئية.
٤- اعلام تربوي.	٤- العلوم الاقتصادية والقانونية والادارية البيئية
٥- تكنولوجيا تعليم.	٥- العلوم الهندسية البيئية.
٦- العلوم التربوية والنفسية.	٦- العلوم الطبية البيئية.
	٧- العلوم الزراعية البيئية.

يوضح جدول (١) تباين التخصصات في كل من الكلية والمعهد وهناك تشابه الى حداً ما في بعض الأقسام فقسم اقتصاد منزلي يتم دراسة كيمياء وفيزياء مثل قسم اساسية في المعهد واعلام تربوي يتشابه مع قسم العلوم التربوية والاعلام البيئي بالمعهد في المجال الإعلامي كذلك قسم العلوم التربوية والنفسية بالكلية يتشابه مع قسمي العلوم الانسانية والعلوم التربوية والاعلام البيئي بالمعهد في طبيعة الدراسة. وهناك اختلاف في بقية التخصصات (هندسة، طب زراعة). مما جعل الباحثة تختار عينتها من كلية التربية النوعية لتباين تخصصاتها وتشابه بعضها مع تخصصات المعهد.

ادوات البحث:

مقياس الصحة النفسية إعداد صلاح فؤاد محمد مكاوي (٢٠٠٢) وتم اختيار هذا المقياس لأنه استخدم في عدة دراسات في البيئة العربية والمصرية كدراسة (محمد فراج ابو تينه ٢٠٢٠) ودراسة (سليمان على أحمد أدم ٢٠١٥) واثبتت نتائج هذه الدراسات على تمتع المقياس بمستويات مرتفعة من الصدق والثبات. وكذلك هو أكثر المقاييس استخداماً في الدراسات النفسية وبيئات ثقافية مختلفة وتمتعه بمعدلات صدق وثبات مرتفعة. وكذلك يتفق هدفه مع هدف البحث في تحديد مستويات الصحة النفسية. وهذه الأسباب ما دعمت استخدام هذا المقياس في البحث الحالي.

ويهدف المقياس إلى التعرف التقديري على مستوى الصحة النفسية من الشباب والراشدين في أعمار زمنية مختلفة(١٨–٥٥فأكثر) عاماً وتقدير مستويات الصحة النفسية المختلفة (منخفض–متوسط – مرتفع) لدى شرائح عمرية مختلفة ولدى الذكور والأناث ، وبتحديد الدرجة الخام التي يحصل عليها المفحوص ، يمكن التعرف على مستوى الصحة النفسية المقابل لهذه الدرجة .

خطوات إعداد المقياس: تم الاطلاع على التراث السيكولوجي النظري المرتبط بمجال الصحة النفسية، وكذلك المقاييس والاختبارات التي تهتم بمعايير الصحة النفسية، وطبق

استفتاء مفتوح على عينة استطلاعية (٢٨٠) من أجل التعرف على الأبعاد المختلفة للصحة النفسية من وجهة نظرهم في ظل اختلاف التيارات الثقافية والحضارية وهي من أهم العوامل المؤثرة في الصحة النفسية للأشخاص. ويتكون هذا المقياس من (٥٦) عبارة تمثل الأبعاد المختلفة لمقياس الصحة النفسية، وتم تقنين مقياس الصحة النفسية بتطبيقه في صورته الأولية على عينة قوامها (١٠٣٥) فرداً في اعمار زمنية مختلفة وحساب الدرجات المعيارية له جدول (٢)

جدول (٢) يوضح توزيع العينة حسب كل من العمر الزمنى والجنس

البيان	العدد
العينة الكلية	١٠٣٥
ذكور	٦١٤
إناث	٤٢١
١٨-٢٤ عاماً	٢٦١
٢٥-٣٤عاماً	٢١٥
٣٥-٤٤عاماً	٢٠١
٤٥-٥٤عاماً	١٩١
٥٥فأكثر	١٦٧

صدق المقياس:

للتأكد من صدق المقياس استخدم الباحث طريقة الصدق التلازمي، وذلك بتطبيق المقياس على عينة التقنين، وتطبيق مقياس جودة الصحة النفسية الذي أعده " مصطفي الشرقاوي " (١٩٩٩) ودلت نتائج الصدق التلازمي على وجود ارتباط دال إحصائياً عند (٠,٠١) بين درجات أفراد عينة التقنين في مقياس الصحة النفسية وبين درجاتهم في مقياس جودة الصحة النفسية وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (,,٦٢٧) وتؤكد صدق المقياس (جدول ٣)

جدول (٣)يوضح معامل الارتباط بين درجات إفراد عينة التقنين في مقياس الصحة النفسية ومقياس جودة الصحة النفسية للتأكد من الصدق التلازمى لاختبار الصحة النفسية

المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
مقياس الصحة النفسية	٠,٦٢٧	٠,٠١	دالة
مقياس جودة الصحة النفسية			

واستخدم الصدق العاملى للتأكد من صدق مقياس الصحة النفسية أسفرت نتائج التحليل العاملى من الرتبة الثانية لمفردات المقياس على ثمانى من العوامل والجذر الكامن لكل عامل. جدول (٤)

(جدول ٤) يوضح العوامل المستخلصة من التحليل العاملى لمقياس الصحة النفسية ، والجذر الكامن لكل عامل ، ونوع العوامل المستخلصة ،وأرقام المفردات المشبعة على كل عامل ، التسمية المقترحة لكل عامل حسب اتجاه العبارات التى تتشبع على هذا العامل

العوامل	الجذر الكامن	نوع العامل	أرقام المفردات	التسمية المقترحة
الأول	٤, ٠٧٨١	عام	٢-٥-١٠-١٦-١٨-٢٤-٢٧-٣٤-٣٨-٤٠-٤٣-٤٧-٥٠-٥٤-٥٦	السعادة في الحياة
الثاني	٣, ٠٢٥٤	طائفي	١-٧-١٢-١٦-٢١-٣٤-٤٩-٥٢-٥٥	الرضا عن الذات
الثالث	٢, ٩١٥٧	طائفي	٣-٩-١٣-١٩-٢٦-٣١-٤٥	رضا الاخرين
الرابع	٢,٤٥٣٧	طائفي	٦-١١-١٧-٢٨-٣٦-٤٤-٥٣	الرضا المهني

العوامل	الجذر الكامن	نوع العامل	أرقام المفردات	التسمية المقترحة
الخامس	١,٨٦٣٤	طائفي	٤-٨-١٤-٢٩-٣٧-٤٢	الخلو النسبي من الأعراض المرضية
السادس	١, ٤٢٣٠	طائفي	١٥-٢٠-٢٥-٣١-٣٩-٤٦	وجود معنى في الحياة
السابع	١ ,٣٢١٤	طائفي	٢٢-٣٠-٣٢-٣٥-٤١	الأمن النفسي
الثامن	١ ,١٢٤١	طائفي	٢٣-٣٣-٤٨-٥٣-٥١-٥٥-٥٦	الأمن الاقتصادي

ثبات المقياس:

تم حساب معامل ثبات مقياس الصحة النفسية باستخدام طريقة إعادة تطبيق الاختبار بعد ثلاثة اسابيع من التطبيق الأول على عينة التقنين بلغ (٠, ٦٣٩)، وللتأكد من ثبات المقياس تم استخدام طريقة التجزئة النصفية حيث بلغ معامل ثبات المقياس (٠, ٧٨) وهي جميعها نسب دالة عند مستوى (٠, ٠١) وبالتالي أكدت نتائج هذه العمليات أن مقياس الصحة النفسية على درجة مناسبة من الصدق والثبات، وأنه قابل للتطبيق.

وقد قامت الباحثة في بحثها الحالي، بالتحقق من صدق الاختبار وصلاحيته للتطبيق على طلاب كلية التربية النوعية وطلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية بجامعة عين شمس، وذلك بعرض مفرداته على خمسة محكمين من المتخصصين في الصحة النفسية والتربية واجمعوا على مناسبة هذا الاختبار للتطبيق على طلاب كلية التربية النوعية وطلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية بجامعة عين شمس.

نتائج البحث:

عرض نتائج البحث ومناقشتها:

الفرض الأول: يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب الدراسات العليا في كلية التربية النوعية وطلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية في بعد السعادة في الحياة.

لاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطات درجات الطلاب والانحراف المعياري وقيمة "ت "لمقياس الصحة النفسية في بعد السعادة في الحياة جدول (٥)

جدول (٥)يوضح الفرق بين متوسطي درجات طلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية و درجات طلاب كلية التربية النوعية في بعد السعادة في الحياة .

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الخطأ	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
معهد الدراسات والبحوث البيئية	٦٠	٣٥.١٣	٤.١٨	٠.٥٤	٤.٢١	١١٨	٠.٠١
التربية النوعية	٦٠	٣١.٣٠	٥.٦٨	٠.٧٣			

بالنسبة لمتغير السعادة في الحياة وبحساب قيمة الـ T TEST بين متوسط درجات المجموعة لمعهد الدراسات والبحوث البيئية ومتوسط درجات المجموعة للتربية النوعية فوجد أن قيمة ت (T TEST المحسوبة = ٤.٢١ وبمقارنة قيمة ت المحسوبة والتي تساوى ٤.٢١ بقيمتي ت الجدولتين والتي تساوى ١.٩٨ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، وتساوى ٢.٦٢ عند مستوى معنوية ٠.٠١ وذلك عند درجة حرية ١١٨ ، فوجد أن قيمة ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠١ اذاً هناك فرق جوهري بين متوسطي المجموعتين عند مستوى معنوية ٠.٠١ وبما أن متوسط المجموعة لمعهد الدراسات والبحوث البيئية يساوى ٣٥.١٣ بانحراف معياري قدره ٤.١٨

ومتوسط درجات المجموعة للتربية النوعية يساوى ٣١.٣٠ بانحراف معياري قدره ٥.٦٨ أذاً متوسط درجات المجموعة للتربية النوعية أقل من متوسط المجموعة لمعهد الدراسات والبحوث البيئية .وبالتالي تحققت صحة هذا الفرض . ان السعادة في الحياة هي احساس الفرد بالمتعة والراحة والرضا عما يقوم به من سلوكيات وكذلك رضا طالب الجامعة على التحاقه بالدراسات العليا لتحقيق مستوى علمي افضل ومكانة اجتماعية مرموقة ووجود الفرق بين طلاب الدراسات العليا بالكلية والمعهد في بعد السعادة لصالح طلاب المعهد قد يعود لأن الجو الأكاديمي وتفاعل الطلاب في المعهد أفضل من الكلية وهناك رضا من طلاب المعهد عن الحياة الأكاديمية في المعهد عكس طلاب الكلية وتتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة أمنة قاسم (٢٠١٨) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين درجات طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج على مقياس السعادة النفسية ودرجاتهم على مقياسي المرونة المعرفية بأبعاده الفرعية والثقة بالنفس ببعديه وتباين اسهام متغيري الثقة بالنفس والمرونة المعرفية بنسب مختلفة ودالة احصائياً في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة. وكذلك دراسة محمد معشى (٢٠١٦) أظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائيا بين درجات العوامل الخمسة للشخصية والسعادة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا وإمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من العوامل الخمسة للشخصية، كما توصلت النتائج إلى عدم اختلاف درجة كل من السعادة النفسية والأمل باختلاف النوع والكلية. ووفق ادبيات البحث أن الشخصية السعيدة تتمتع بسمات الثقة بالنفس والقدرة على التفكير الواقعي (Wood et.al.,2010,)وهذه السمات تحمى الفرد من الشعور بالنقص وتولد لديه مؤشرات تثير الانفعالات الإيجابية وتبعث علي الشعور بالحماس والبهجة ؛ ويتفاعل في حياته بشكل فعال ويستطيع تحديد اهداف لنفسه تتفق مع امكاناته ومستوى طموحه ويتقبل شخصيته وذاته وينمى علاقاته مع الآخرين ويتفاعل مع أحداث الحياة بإيجابياتها وسلبياتها، مما يعطيه الشعور بالسعادة النفسية.(عبد الحميد رجيعه ٢٠١٥)

الفرض الثاني: يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب الدراسات العليا في كلية التربية النوعية وطلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية في بعد الرضا عن الذات.

لاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطات درجات الطلاب والانحراف المعياري وقيمة "ت "لمقياس الصحة النفسية في بعد الرضا عن الذات جدول (٦)

جدول (٦) الفرق بين متوسطي درجات طلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية ودرجات طلاب كلية التربية النوعية في متغير الرضا عن الذات.

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الخطأ	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
معهد الدراسات والبحوث البيئية	٦٠	٢٢.٩٣	٣.٠٧	٠.٤٠	٢.٩٧	١١٨	٠.٠١٠
التربية النوعية	٦٠	٢١.٠٠	٣.٩٩	٠.٥٢			

وبالنسبة لمتغير الرضا عن الذات وبحساب قيمة الـ T TEST بين متوسط درجات المجموعة معهد الدراسات والبحوث البيئية ومتوسط درجات المجموعة التربية النوعية فوجد أن قيمة ت (T TEST) المحسوبة = ٢.٩٧ وبمقارنة قيمة ت المحسوبة والتي تساوى ٢.٩٧ بقيمتي ت الجدولتين والتي تساوى ١.٩٨ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، وتساوى ٢.٦٢ عند مستوى معنوية ٠.٠١ وذلك عند درجة حرية ١١٨ ، فوجد أن قيمة ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠١ اذاً هناك فرق جوهري بين متوسطي المجموعتين عند مستوى معنوية ٠.٠١ وبما أن متوسط المجموعة معهد الدراسات والبحوث البيئية يساوى ٢٢.٩٣ بانحراف معياري قدره ٣.٠٧ ومتوسط درجات المجموعة التربية النوعية يساوى ٢١.٠٠ بانحراف معياري قدره ٣.٩٩ أذاً متوسط درجات المجموعة التربية النوعية أقل من متوسط المجموعة معهد الدراسات

والبحوث البيئية. وبالتالي تحققت صحة لفرض الثاني. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة السردي وبدح (٢٠١٥) التي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مستوى الطموح ومفهوم الذات لدى طلاب الدراسات العليا. وكذلك دراسة ناصر أبو حماد (٢٠١٩) توصل إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة احصائياً بين مقياس جودة الحياة النفسية وكل من السعادة النفسية والقيمة الذاتية. مع اعتباران طلاب الدراسات العليا هم طلاب جامعة ولكن مستوى متقدم في الدراسة ويؤثر عليهم ايضاً احساسهم بذاتهم وقيمتها في نظر أنفسهم والمجتمع وادراكهم لإمكاناتهم وقدراتهم الذاتية وفاعليتها وكفاءتها في الأنجاز وتقييم أدائهم الذاتي واداء الآخرين بصورة ايجابية يجعلهم يشعرون بالسعادة والتكييف النفسي في الجو الجامعي وأقل عرضه للاضطرابات النفسية عكس الطلاب ذو التقييم المتدني لذواتهم. وحسب هرمية ماسلو: عندما يشبع الأنسان حاجاته الأساسية، يسعى إلى تحقيق ذاته ويبحث عن السعادة والانجاز لكي يشعر بالرضا. وهناك اهداف داخلية للفرد تتمثل في تقبل الذات والإحساس بالانتماء للجماعة، وهى من وجهة النظر الإنسانية للرضا وكذلك اهداف خارجية: وهي التي يجنى من خلالها الفرد بعض الإشباع والرضا من خلال الآخرين متمثلة في النجاح المادي والشعبية والجاذبية وهى تمثل وجهة النظر المعرفية والسلوكية للرضا٠ فالإفراد الذين يتبنوا أهداف خارجية وغير واقعية، غالباً ما يعانوا من مستويات متدنية من الصحة النفسية والرضا مقارنة بأولئك الذين يتبنوا أهداف جوهرية يتمتع أصحابها بدرجات أعلى من الصحة النفسية والرضا عن الذات والحياة.

الفرض الثالث: – يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب الدراسات العليا في كلية التربية النوعية وطلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية في رضا الآخرين

لاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطات درجات الطلاب والانحراف المعياري وقيمة "ت "لمقياس الصحة النفسية في بعد رضا الآخرين جدول (٧)

جدول (٧) الفرق بين متوسطي درجات طلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية ودرجات طلاب كلية التربية النوعية في متغير رضا الأخرين.

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الخطأ	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
معهد الدراسات والبحوث البيئية	٦٠	١٧.١٢	٢.٥٥	٠.٣٣	٠.٦٢	١١٨	٠.٠٥
التربية النوعية	٦٠	١٦.٨٣	٢.٤٢	٠.٣١			

وبالنسبة لمتغير رضا الأخرين وبحساب قيمة الـ T TEST بين متوسط درجات المجموعة معهد الدراسات والبحوث البيئية ومتوسط درجات المجموعة التربية النوعية فوجد أن قيمة ت (T TEST المحسوبة = ٠.٦٢ وبمقارنة قيمة ت المحسوبة والتى تساوى ٠.٦٢ بقيمتي ت الجدولتين والتي تساوى ١.٩٨ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، وتساوى ٢.٦٢ عند مستوى معنوية ٠.٠١ وذلك عند درجة حرية ١١٨ ، فوجد أن قيمة ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠١ اذاً هناك فرق جوهري بين متوسطي المجموعتين عند مستوى معنوية ٠.٠١ وبما أن متوسط المجموعة معهد الدراسات والبحوث البيئية يساوى ١٧.١٢ بانحراف معياري قدره ٢.٥٥ ومتوسط درجات المجموعة التربية النوعية يساوى ١٦.٨٣ بانحراف معياري قدره ٢.٤٢ أذاً متوسط درجات المجموعة التربية النوعية أقل من متوسط المجموعة معهد الدراسات والبحوث البيئية . وبالتالي تحققت صحة هذا الفرض. وتتفق مع دراسة عبد الفتاح محمد الخواجه (٢٠١٨) بدراسة الخوف من التقييم السلبي وعلاقته بالضغط النفسي أشارت النتائج: تقترن الزيادة من الخوف من التقييم السلبي بالزيادة في الضغط النفسي لدى طلاب الدراسات العليا، ومستوى الخوف من التقييم السلبي اعلى لدى المجموعة ذات الضغط النفسي الأعلى

بالمقارنة بالمجموعة ذات الضغط النفسي الأدنى. أن الخوف من التقييم السلبي هو من المخاوف الاجتماعية وهو الخوف من التقييم السلبى من قبل الآخرين ويشعر الطالب بالانتقاص وعدم الكفاءة مما يسبب له ضغط نفسي ويصاب بقلق على مستقبله. ويرتبط الخوف من الآخرين بمشكلات التوافق الشخصي الاجتماعي والذى يتمثل في الصحة النفسية كعدم قدرة الفرد على التواصل أو التفاعل الاجتماعي البناء مع البيئة المحيطة وايضاً الحساسية المفرطة من تقييم الآخرين. فالأفراد ذوي الخوف الاجتماعي يشعرون بضيق عندما يكونون منتقدين ،أو في مركز الانتباه أو حين يعملون عمل ما تحت مراقبة الآخرين ،أو حينما يطلب منهم التحدث أمام الآخرين. فإنهم يشعرون بالقلق الشديد من أنهم سوف يقولون أو يفعلون ما يجعل الآخرين ينتقدونهم بشدة وبسلبية ونتيجة لذلك نجد هؤلاء الأشخاص يتجنبون الاندماج في المواقف الاجتماعية وينعزلون ويتمثل في صورة عدم توافق اجتماعي وبالتالي تؤثر على صحتهم النفسية . (Den Boer, 1997)

الفرض الرابع: – يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب الدراسات العليا في كلية التربية النوعية وطلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية في بعد الرضا المهني.

لاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطات درجات الطلاب والانحراف المعياري وقيمة "ت "لمقياس الصحة النفسية في بعد الرضا المهني جدول (٨)

جدول (٨) الفرق بين متوسطي درجات طلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية ودرجات طلاب كلية التربية النوعية في متغير الرضا المهني.

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الخطأ	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
معهد الدراسات والبحوث البيئية	٦٠	١٦.١٧	٢.٩٥	٠.٣٨	١.٧٥	١١٨	٠.٠١
التربية النوعية	٦٠	١٥.٢٢	٣.٠٠	٠.٣٩			

وبالنسبة لمتغير الرضا المهني وبحساب قيمة الـ T TEST بين متوسط درجات المجموعة معهد الدراسات والبحوث البيئية ومتوسط درجات المجموعة التربية النوعية فوجد أن قيمة ت T TEST) المحسوبة = ١.٧٥ وبمقارنة قيمة ت المحسوبة والتي تساوى ١.٧٥ بقيمتي ت الجدوليتين والتي تساوى ١.٩٨ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، وتساوى ٢.٦٢ عند مستوى معنوية ٠.٠١ وذلك عند درجة حرية ١١٨ ، فوجد أن قيمة ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠١ اذاً هناك فرق جوهري بين متوسطي المجموعتين عند مستوى معنوية ٠.٠١ وبما أن متوسط المجموعة معهد الدراسات والبحوث البيئية يساوى ١٦.١٧ بانحراف معياري قدره ٢.٩٥ ومتوسط درجات المجموعة التربية النوعية يساوى ١٥.٢٢ بانحراف معياري قدره ٣.٠٠ أذاً متوسط درجات المجموعة التربية النوعية أقل من متوسط المجموعة معهد الدراسات والبحوث البيئية . وبهذا تحققت صحة هذا الفرض. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة هشام إبراهيم عبد الله– هبة محمود شعراوي (٢٠١٩) وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند (٠.٠١) بين الرضا الوظيفي والاحتراق النفسي لمعاوني أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، وكذلك يمكن التنبؤ عكسيا بالرضا الوظيفي وأبعاده من بعض أبعاد الاحتراق النفسي وهما الإنهاك الانفعالي وتبلد الشعور. ودراسة بكار سارة (٢٠١٦)، أشارت نتائج الدراسة إلى أن أفراد العينة لديهم مستوى عال من قلق المستقبل المهني، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائيا فيما يخص قلق المستقبل المهني باختلاف الجنس والتخصص وهذا يدل على أن قلق المستقبل المهني يشعر به كل من الذكو ر والإناث. وتختلف النتيجة مع دراسة أحمد هندام (٢٠١٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الدراسة ككل في قلق المستقبل، وكان مستوى قلق المستقبل لديهم متوسط. وأن قلق الطلاب على مستقبلهم المهني قد يكون أحد المؤثرات على سمات الشخصية الإيجابية وعدم الثقة بالنفس مما قد يكون له الأثر السلبي في نتائج التحصيل والطموح الاكاديمي وكذلك على تحقيق الأهداف المرجوة في المستقبل .

ويؤكد ذلك (العنزي2010) ، أن أكثر ما يثير القلق لدى المراهقين والشباب هو المستقبل، اذ إن الشباب عندما يشعرون بعدم وضوح رؤية للمستقبل فإنه ينتابه شعور بالإحباط في ذاته وكذلك ينتابه خوف على مستقبله ووجوده.

الفرض الخامس: – يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب الدراسات العليا في كلية التربية النوعية وطلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية في بعد الخلو النسبي من الأعراض المرضية.

لاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطات درجات الطلاب والانحراف المعياري وقيمة "ت "لمقياس الصحة النفسية في بعد الخلو النسبي من الأعراض المرضية جدول (٩)

جدول (٩) الفرق بين متوسطي درجات طلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية ودرجات طلاب كلية التربية النوعية في متغير الخلو النسبي من الامراض المهنية.

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الخطأ	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
معهد الدراسات والبحوث البيئية	٦٠	١٥.٠٢	٢.٥٨	٠.٣٣	٢.٣٦	١١٨	٠.٠٥
التربية النوعية	٦٠	١٣.٨٥	٢.٨٣	٠.٣٧			

وبالنسبة لمتغير الخلو من الامراض المهنية وبحساب قيمة الـ T TEST بين متوسط درجات المجموعة معهد الدراسات والبحوث البيئية ومتوسط درجات المجموعة التربية النوعية فوجد أن قيمة ت (T TEST) المحسوبة = ٢.٣٦ وبمقارنة قيمة ت المحسوبة والتي تساوى ٢.٣٦ بقيمتي ت الجدوليتين والتي تساوى ١.٩٨ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، وتساوى ٢.٦٢ عند مستوى معنوية ٠.٠١ وذلك عند درجة حرية ١١٨ ، فوجد أن قيمة ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠١ اذاً هناك فرق جوهري بين متوسطي المجموعتين عند مستوى معنوية ٠.٠١ وبما أن

متوسط المجموعة معهد الدراسات والبحوث البيئية يساوى ١٥.٠٢ بانحراف معياري قدره ٢.٥٨ ومتوسط درجات المجموعة التربية النوعية يساوى ١٣.٨٥ بانحراف معياري قدره ٢.٨٣ أذاً متوسط درجات المجموعة التربية النوعية أقل من متوسط المجموعة معهد الدراسات والبحوث البيئية. وبالتالي تحققت صحة هذا الفرض. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة نادية خليفي (٢٠١٨) اظهرت النتائج تبين وجود علاقة ارتباطية عكسية بين درجات ابعاد الصحة النفسية الايجابية (علاقات شخصية وطيدة– مهارات اجتماعية – مشاركة اجتماعية – قيم ومبادئ وأهداف) وابعاد الضغوط النفسية (الدراسية والشخصية والاقتصادية والانفعالية الأسرية الاجتماعية) ووجود علاقة ارتباطية طردية بين ابعاد الصحة النفسية السلبية (سلوك غير ناضج عدم الاستقرار الانفعالي الشعور بعدم التكافؤ معوقات بدنية مظاهر عصبية) وابعاد الضغوط النفسية.

الفرض السادس: – يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي طلاب الدراسات العليا في كلية التربية النوعية وطلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية في بعد وجود معنى في الحياة.

لاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطات درجات الطلاب والانحراف المعياري وقيمة "ت "لمقياس الصحة النفسية في بعد وجود معنى في الحياة جدول (١٠)

جدول (١٠) الفرق بين متوسطي درجات طلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية ودرجات طلاب كلية التربية النوعية في متغير وجود معني في الحياة.

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الخطأ	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
معهد الدراسات والبحوث البيئية	٦٠	١٥.٧٣	٢.٠٦	٠.٢٧	٢.٦٧	١١٨	٠.٠١
التربية النوعية	٦٠	١٤.٦٣	٢.٤٤	٠.٣٢			

وبالنسبة لمتغير وجود معني الحياة وبحساب قيمة الـ T TEST بين متوسط درجات المجموعة معهد الدراسات والبحوث البيئية ومتوسط درجات المجموعة التربية النوعية فوجد أن قيمة ت (T TEST) المحسوبة = ٢.٦٧ وبمقارنة قيمة ت المحسوبة والتي تساوى ٢.٦٧ بقيمتي ت الجدوليتين والتي تساوى ١.٩٨ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، وتساوى ٢.٦٢ عند مستوى معنوية ٠.٠١ وذلك عند درجة حرية ١١٨ ، فوجد أن قيمة ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠١ اذاً هناك فرق جوهري بين متوسطي المجموعتين عند مستوى معنوية ٠.٠١ وبما أن متوسط المجموعة معهد الدراسات والبحوث البيئية يساوى ١٥.٧٣ بانحراف معياري قدره ٢.٠٦ ومتوسط درجات المجموعة التربية النوعية يساوى ١٤.٦٣ بانحراف معياري قدره ٢.٤٤ أذاً متوسط درجات المجموعة التربية النوعية أقل من متوسط المجموعة معهد الدراسات والبحوث البيئية . وبالتالي تحققت صحة هذا الفرض. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سعاد عبد الله– حسن عبد الله (٢٠١٩) أشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب ودال إحصائيا بين درجات معنى الحياة، وكل من التوقعات الإيجابية والتفتح المعرفي والتقبل الإيجابي والسماحة والرضا عن الحياة، وتبين أن الرضا عن الحياة يتوسط بصورة دالة احصائيا العلاقة بين التوقعات الإيجابية ومعنى الحياة . وكذلك دراسة أحمد سعيدان (٢٠١٩) وقد بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في نوعية الحياة بين طلبة الجامعة والأفراد في منتصف العمر خاصة بنوعية الحياة النفسية لصالح الأفراد في منتصف العمر. وتبين ارتفاع تقدير الذات والتدين لدى الأفراد في منتصف العمر مقارنة بطلبة الجامعة، بينما يرتفع التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة مقارنة بالأفراد في منتصف العمر، ووجود تباين دال لتفاعل عاملي المرحلة العمرية والجنس في كل من تقدير الذات والتوجه نحو الحياة والتدين. وتبين أن متغير تقدير الذات والتوجه نحو الحياة قد أسهما بصورة دالة إحصائيا في التنبؤ بنوعية الحياة لدى طلبة الجامعة، بينما كان تقدير الذات والتوجه نحو الحياة والتدين يسهمون بصورة دالة

إحصائيا في التنبؤ بنوعية الحياة لدى الأفراد في منتصف العمر. ويرى ماسلو في نظريته أن معنى الحياة أساسي أو جوهري، ويعتبر سمة أو خاصية إنسانية، فهو ليس وليد الظروف أو المحددات الاجتماعية، فهو يتشكل ضمن الحاجات الأولية التي يسعى الإنسان لإشباعها، كما أن معنى الحياة يعد بنية أولية تقوم عليها الدوافع عموماً، وبالتالي فإن معنى الحياة هو هدف سامي يسعى الفرد للوصول إليه من خلال إضفاء معنى هام ومميز على حياته، كما أنه دال على تقدير الذات والشعور بالرضا وبالقيمة الإنسانية، فالأفراد الذين يفكرون بطريقة تجعل لحياتهم معنى هم بلا شك من يفكرون بإيجابيه ويتمتعون بصحة نفسية. وعرفت منظمة الصحة العالمية معنى الحياة: بأنه إدراك الفرد لموقعه في الحياة في سياق الثقافة والقيم التي يعيش فيها وربطها مع اهدافه الخاصة وتوقعاته ومعتقداته واهتماماته (صفاء سند ٢٠١٦).

الفرض السابع: – يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب الدراسات العليا في كلية التربية النوعية وطلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية في بعد الأمن النفسي.

لاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطات درجات الطلاب والانحراف المعياري وقيمة "ت "لمقياس الصحة النفسية في بعد الأمن النفسي جدول (١١)

جدول (١١) الفرق بين متوسطي درجات طلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية ودرجات طلاب كلية التربية النوعية في متغير الامن النفسي .

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الخطأ	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
معهد الدراسات والبحوث البيئية	٦٠	١١.٥٨	٢.٦٧	٠.٣٤	٢.٠٧	١١٨	٠.٠٥
التربية النوعية	٦٠	١٠.٥٧	٢.٧١	٠.٣٥			

وبالنسبة لمتغير الامن النفسي وبحساب قيمة الـ T TEST بين متوسط درجات المجموعة معهد الدراسات والبحوث البيئية ومتوسط درجات المجموعة التربية النوعية فوجد أن قيمة ت T TEST) المحسوبة = ٢.٠٧ وبمقارنة قيمة ت المحسوبة والتي تساوى ٢.٠٧ بقيمتي ت الجدولتين والتي تساوى ١.٩٨ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، وتساوى ٢.٦٢ عند مستوى معنوية ٠.٠١ وذلك عند درجة حرية ١١٨ ، فوجد أن قيمة ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠١ اذاً هناك فرق جوهري بين متوسطي المجموعتين عند مستوى معنوية ٠.٠١ وبما أن متوسط المجموعة معهد الدراسات والبحوث البيئية يساوى ١١.٥٨ بانحراف معياري قدره ٢.٦٧ ومتوسط درجات المجموعة التربية النوعية يساوى ١٠.٥٧ بانحراف معياري قدره ٢.٧١ أذاً متوسط درجات المجموعة التربية النوعية أقل من متوسط المجموعة معهد الدراسات والبحوث البيئية . وبالتالي تحققت صحة هذا الفرض. وتتفق النتيجة مع دراسة رغداء نعيسة (٢٠١٢) توصلت الى وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة ذات دلالة احصائية بين درجات الطلبة على مقياس الاغتراب النفسي ومقياس الأمن النفسي، توجد فروق بين متوسطات الطلبة على مقياس الأمن النفسي تعود إلى متغير المستوى التعليمي لصالح طلبة الدراسات العليا. وكذلك دراسة أحمد عاطف (٢٠١٧) واوضحت النتائج وجود علاقة خطية موجبة ودالة احصائياً بين درجتي الأمن النفسي ودافعية التعلم لدى الطلبة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون بينهما (٠.٤٨٩) ، أي أنه .كلما ارتفع شعور الطلبة بالأمن النفسي ارتفعت دافعيتهم للتعلم والعكس صحيح. ودراسة دعاء شلهوب (٢٠١٦) بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الأمن النفسي والثقة بالنفس لدى أفراد العينة.

ويرى اريكسون أن الأمن النفسي والثقة في الآخرين يقابلها حاجات أساسية يؤدي إشباعها خاصة في السنوات المبكرة من الطفولة إلى سيادة الإحساس بالطمأنينة النفسية في المراحل اللاحقة. فالمرحلة الأولى(الثقة مقابل عدم الثقة) والمرحلة السادسة(الود مقابل الانعزال) في تصنيف إريكسون للمراحل الثمان في النمو النفسي الاجتماعي تعكس هذه الرؤية. فالطفل في السنتين الأولين إن لم يتحقق له الحب ويشعر بالأمن فقد ثقته في العالم

من حوله وتولدت لديه مشاعرا من عدم الثقة في الآخرين، ورغبة بالانعزال والابتعاد عنهم ،وكذلك الحال في بداية سن العشرينات، ففشل المراهق في تطوير علاقات قوية مع الآخرين يجعله يميل إلى الوحدة والعزلة(خالد الرقاص ويحى الرافعي ٢٠١٠).

الفرض الثامن: – يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب الدراسات العليا في كلية التربية النوعية وطلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية في بعد الامن الاقتصادي.

لاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطات درجات الطلاب والانحراف المعياري وقيمة "ت "لمقياس الصحة النفسية في بعد الأمن الاقتصادي جدول (١٢)

جدول (١٢) الفرق بين متوسطي درجات طلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية ودرجات طلاب كلية التربية النوعية في متغير الامن الاقتصادي.

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الخطأ	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
معهد الدراسات والبحوث البيئية	٦٠	١٥.٨٣	٢.٥٩	٠.٣٣	٢.٤٤	١١٨	٠.٠٥
التربية النوعية	٦٠	١٤.٦٧	٢.٦٥	٠.٣٤			

وبالنسبة لمتغير الامن الاقتصادي وبحساب قيمة الـ T TEST بين متوسط درجات المجموعة معهد الدراسات والبحوث البيئية ومتوسط درجات المجموعة التربية النوعية فوجد أن قيمة ت T TEST) المحسوبة = ٢.٤٤ وبمقارنة قيمة ت المحسوبة والتي تساوى ٢.٤٤ بقيمتي ت الجدوليتين والتي تساوى ١.٩٨ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، وتساوى ٢.٦٢ عند مستوى معنوية ٠.٠١ وذلك عند درجة حرية ١١٨ ، فوجد أن قيمة ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠١ اذاً هناك فرق جوهري بين متوسطي المجموعتين عند مستوى معنوية ٠.٠١ وبما أن متوسط درجات طلاب مجموعة معهد الدراسات والبحوث البيئية يساوى ١٥.٨٣ بانحراف معياري قدره ٢.٥٩ ومتوسط

درجات طلاب مجموعة كلية التربية النوعية يساوى ١٤.٦٧ بانحراف معياري قدره ٢.٦٥ أذاً متوسط درجات مجموعة طلاب كلية التربية النوعية أقل من متوسط درجات مجموعة طلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية .وبهذا تحققت صحة هذا الفرض.

الفرض التاسع: – يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب الدراسات العليا في كلية التربية النوعية وطلاب معهد الدراسات والبحوث البيئة في إجمالي درجات مقياس الصحة النفسية ككل.

لاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطات درجات الطلاب والانحراف المعياري وقيمة "ت "لمقياس الصحة النفسية جدول (١٣)

جدول (١٣) الفرق بين متوسطي درجات طلاب معهد الدراسات والبحوث البيئية ودرجات طلاب كلية التربية النوعية على مقياس الصحة النفسية ككل .

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الخطأ	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
معهد الدراسات والبحوث البيئية	٦٠	١٤٩.٥٢	١٤.٦١	١.٨٩	٣.٥١	١١٨	٠.٠٥
التربية النوعية	٦٠	١٣٨.١٠	٢٠.٥١	٢.٦٥			

وبالنسبة لمقياس الصحة النفسية لطلاب الدراسات العليا لمجموع وبحساب قيمة الـ T TEST بين متوسط درجات المجموعة معهد الدراسات والبحوث البيئية ومتوسط درجات المجموعة التربية النوعية فوجد أن قيمة ت (T TEST) المحسوبة = ٣.٥١ وبمقارنة قيمة ت المحسوبة والتي تساوى ٣.٥١ بقيمتي ت الجدوليتين والتي تساوى ١.٩٨ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، وتساوى ٢.٦٢ عند مستوى معنوية ٠.٠١ وذلك عند درجة حرية ١١٨ ، فوجد أن قيمة ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠١ اذاً هناك فرق جوهري بين متوسطي المجموعتين عند مستوى معنوية ٠.٠١ وبما أن متوسط المجموعة معهد الدراسات والبحوث البيئية يساوى ١٤٩.٥٢

بانحراف معياري قدره ١٤.٦١ ومتوسط درجات المجموعة التربية النوعية يساوى ١٣٨.١٠ بانحراف معياري قدره ٢٠.٥١ أذاً متوسط درجات المجموعة التربية النوعية أقل من متوسط المجموعة معهد الدراسات والبحوث البيئية . وبالتالي تحققت صحة هذا الفرض. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة منى إلياس ذياب خاطر (٢٠١٨) أظهرت النتائج أنه توجد علاقة طردية ذات دلاله إحصائية بين الصحة النفسية ومستوى الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة جامعة القدس، أي أنه كلما زاد مستوى الإنجاز الأكاديمي زاد ذلك من مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة القدس، والعكس صحيح، وبالتالي لابد من تطوير مهارات سبل استثارة دافعية الانجاز كونها تساعد على زيادة مستوى التحصيل (المعدل التراكمي) ، وضرورة الاهتمام بالصحة النفسية لدى الطلبة لما له أثر على زيادة دافعية الانجاز. دراسة ريم عطية حيدر (٢٠١٧) وتكشفت النتائج عن الاتي: وجود انتشار للصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة بدرجة جيدة- عدم وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب في مقياس الصحة النفسية تعزى لمتغيرات :الجنس، التخصص العلمي، السنة الدراسية- .وجود فروق جوهرية في درجات الطلاب في الصحة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي بين الجيد والممتاز. ودراسة مسيلي كمال – سخري أحمد (٢٠١٨). توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين مستوى جودة الحياة ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة معهد تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة .ودراسة مجذوب قمر (٢٠١٦) وجدت الدراسة أن مستوى الصحة النفسية والذكاء الانفعالي جاء بدرجة مرتفعة وكان هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الذكاء الوجداني والصحة النفسية.

مما يؤكد أهمية الصحة النفسية ودورها في تنمية قدرة طالب الدراسات العليا على ضبط النفس وتحقيق التوافق بينه وبين بيئة الجامعة التي يدرس فيها، وتقبل الوضع النفسي الجديد والمرتبط بمجال الدراسة والعلاقات الاجتماعية المترتبة عليه، وكذلك مواجهة الازمات والضغوط النفسية التي قد تحدث له.

المراجع:

١. أحمد بن سعيد ،وفتحية نواصر (٢٠١٦) الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الأغواط/ دراسة وبائية ميدانية لبعض الاضطرابات النفسية .مجلة دراسات جامعة الأغواط،٤٤(١)- ٢٢-٧٨

٢. أحمد حسن المهدى هندام (٢٠١٥) تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلاب الدراسات العليا بكليات التربية الرياضية – سالة ماجستير –كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها

٣. أحمد عاطف محمد أبو عرة(٢٠١٧) (الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بدافعية التعلم لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة رسالة ماجستير– كلية الدراسات العليا – جامعة القدس المفتوحة.

٤. أحمد قمرمجذوب (٢٠١٥)الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتهما ببعض المتغيرات (دراسة على عينة من طلبة كلية مروى التقنية)– مجلة العلوم النفسية والتربوية– ٢(١) جامعة دنقل– السودان ص ص ١٦١ –١٨٣.

٥. حنان عبد الحميد العنانى (٢٠١٤) الصحة النفسية– ط٥–عمام– دارالفكر للنشر والتوزيع.

٦. خالد العنزى (٢٠١٠) إدراك القبول والرفض الوالدى والأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة الحدود الشمالية ، رسالة دكتوراه غير منشورة،جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية، ص ص295-1.

٧. خالد الرقاص؛ يحيى الرافعي (٢٠١٠). الطمأنينة النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد "دراسة عاملية". دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق، جـ١ (٦٦)، ١٣٥-١٧٣.

٨. دعاء شلهوب (٢٠١٦) الأمن النفسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلبة من كلية التربية بجامعة دمشق – مجلة جامعة البعث– ٣٨ (٤)– ٧٥-١٠٣

٩. رانية سوفي ، فتحية نور الهدى (٢٠١٧) الرضا عن التوجيه الجامعي و علاقته بقلق المستقبل المهني لدى طلبة علم النفس جامعة زيان عاشور الجلفة- كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
١٠. رغداء نعيسة (٢٠١٢)الإغتراب النفسي وعلاقته بالأمن النفسي : دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق القاطنين بالمدينة الجامعية – مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية- مج. ٢٨- ع٣ ص ص ١١٣-١٥٨ كلية التربية – جامعة دمشق.
١١. ريم عطية حيدر (٢٠١٧) مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية-الجامعةالأسمرية"دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية – مجلة التربية- كلية التربية- الجامعة الأسمرية الإسلامية- العدد٣ .
١٢. زينب يلمقندوز (٢٠١٧)واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم، مجلة العلوم النفسية والتربوية- ج٤ ع١ ص ص ٢٤٨-٢٦٦
١٣. زينب محمد الرفاعى (٢٠١٩) الصمود النفسي وعلاقته بالدافع للإنجاز لدى عينة من طلاب الدراسات العليا الوافدين – دراسات عربية – مج١٨- ع٤- ص ص ٨٣٥-٨٤٤
١٤. سعاد عبد الله البشر، حسن عبد الله الحميدى (٢٠١٩)معنى الحياة وعلاقته ببعض أبعاد التفكير الإيجابى في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت – مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية- ج ١٦- ع ٢(B)ص ٣٥٣-٣٨٣
١٥. سليمان على احمد آدم (٢٠١٥) الصحة النفسية لمرضى الايدز لمرضى مستشفي الابيض التعليمى وعلاقتها بمركز الضبط – جامعة الخرطوم.

١٦. سمية أحمد الجمال (٢٠١٣)السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسى والإتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك – دراسات تربوية ونفسية– مجلة كلية التربية–الزقازيق – مج ٢٨– ع٧٨

١٧. سارة بكار(٢٠١٦) قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة أبوبكربلقابد،تلمسان – رسالة ماجستير غير منشورة– كلية العلوم الاجتماعية الإنسانية قسم علم النفس – الجمهورية الجزائرية الديموقراطية الشعبية Route Educational and Social Science Journal Volume 3(2), April 2016-368

١٨. صفاء صلاح سند إبراهيم (٢٠١٦) جودة الحياة والصحة النفسية طريقك إلى السعادة . القاهرة – مؤسسة يسطرون للطباعة والنشر والتوزيع.

١٩. صلاح فؤاد محمد مكاوى (٢٠٠٢)مقياس الصحة النفسية ، مكتبة الانجلو المصرية، مصر.

٢٠. عبد الحميد عبد العظيم رجيعة (٢٠١٥). رهاب الكلام وعلاقته بالثقة بالنفس وبعض أبعاد الشخصية لدي طلاب الجامعة : دراسة سيكومترية إكلينيكية" . مجلة كلية التربية) . تصدر عن كلية التربية.جامعة طنطا).العدد .58 ص ص.135-85

٢١. عبدالفتاح محمد سعيد الخواجه (٢٠١٨) الخوف من التقييم السلبى وعلاقته بالضغط النفسي لدى عينه من طلبة الدراسات العليا في جامعة نزوى– العدد ٦٨– جامعة عمار تليجى بالأغواط الجزائر– ص(٨٣-١٠٢).

٢٢. عدنان محمد عبده القاضى (٢٠١٢) الذكاء الوجدانى وعلاقته بالاندماج الجامعى لدى طلبة كلية التربية – جامعة تعز– المجلة العربية للتفوق (٤) – ص٢٦-٨٠

٢٣. محمد أحمد حمد مشابقة (٢٠١٤) الذكاء الأنفعالى لدى طلبة الحدود الشمالية في المملكة العربية السعودية في ضوء متغيرات التخصص والمستوى الدراسى وعلاقته بالقدرة على اتخاذ القرار – المجلة العربية لتطوير التفوق (٩) ٨٣-١٠١

٢٤. محمد فرج ابوتينه (٢٠٢٠) مدى امتلاك معلمات رياض الأطفال في مدارس مدينة زلتين لبعض المؤشرات الإيجابية (الارتياح النفسي- الفاعلية الذاتيه- الجهد العاطفي)وعلاقته بمستوى الصحة النفسية لديهن- مجلة اريد الدولية للعلوم الانسانية –ع٤-ليبيا.

٢٥. محمد الدبس السدى، أحمد محمد دبح (٢٠١٥) العلاقة بين مستوى الطموح ومفهوم الذات لدى طلاب الدراسات العليا في جامعة البلقاء التطبيقية – مجلة كلية التربية(جامعة عين شمس مصر – ٣ (٣٩)- ص ٢٧٥- ٣٠٥

٢٦. محمد العمرات ، ومحمد الرفوع (٢٠١٤) مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات جامعة الطفيله التقنية في الأردن- المجلة الدولية التربوية المتخصصية-٣ (١٢) – ص٢٦٦- ٢٨٣ .

٢٧. محمود كاظم التميمى (٢٠١٣)الصحة النفسية ، مفاهيم نظرية وأسس تطبيقية.دار صفاء :عمان ،الاردن.

٢٨. موفق اسعد الهيتى (٢٠٢١) التوجيه والأرشاد والصحة النفسية للرياضيين ،دار الوثائق ، بغداد، ط١.

٢٩. مرزوق بيبي ، حكيمة ونيس (٢٠١٧) مستوى الطموح لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات – مجلة العلو م النفسية والتربوية- الجزائر-٥(٢) ص ٢٦٧-٢٨٧.

٣٠. محمود رامز يوسف (٢٠٢٠) فاعلية برنامج إرشادى تكاملى في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة- المجلة المصرية للدراسات النفسية – العدد١٠٨- المجلد الثلاثون- (٣٢٨-٣٨٤)

٣١. منى إلياس ذياب خاطر(٢٠١٨) الصحة النفسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي لدى طلبة جامعة القدس – رسالة ماجستيرغير منشورة– عمادة الدراسات العليا– جامعة القدس .

٣٢. محمد قاسم عبد الله (٢٠١٢) مدخل الى الصحة النفسية ، ط١، عمان : دار الفكر.

٣٣. محمد معشى (٢٠١٦) العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها يكل من السعادة والأمل لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة جازان – مجلة كلية التربية – بالزقازيق– مصر– ٩٣ص٢٨٣–٣٣٤

٣٤. مسيلى كمال ، سخرى أحمد (٢٠١٨)الصحة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة معهد علوم تقنييات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة (دراسة ميدانية)– رسالة ماجستير معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة اكلى محند اولحاج البويرة .

٣٥. منصورعمر العتيرى، يوسف أبو قاسم الاحرش (مجلة كلية الآداب العدد ٢٩ الجزء الثاتى يونيو ٢٠٢٠ ص ص ٢٢٣– ٢٤٥

٣٦. نادية خليفي (٢٠١٨) الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمرتيزى وزو– الجزائر، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية العدد الثامن ص ٣٩– ٦٧

٣٧. ناصرالدين ابراهيم أبوحماد (٢٠١٩) جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز– مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية – المجلد (١٠)– العدد (٢٧)

٣٨. هشام إبراهيم عبد الله، هبة محمود شعراوى(٢٠١٩) – المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية – مج٣– ع ١٠– ص ص ١٥٥– ١٧٨

٣٩. هناء شريفي(٢٠١٦)الصحة النفسية من منظورعلم النفس الإيجابي– دراسات نفسية – مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية –١٣– ص١٠٩–١١٧

٤٠. آزاد على اسماعيل (٢٠١٤) الدين والصحة النفسية – فرجنييا – المعهد العالمى للفكر الاسلامى

٤١. آمنة قاسم (٢٠١٨) السعادة النفسية في علاقتها بالمرو نة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج– مجلة كلية التربية– مصر –٥٣– ٧٩ص–١٤٥

42. Bargherian,M.,Mojeabari,A.K.,Naghibian,P.,S.F.(2016)The relation between happiness and self-awareness among introverts and extroverts.Psychology,7,1119-1125.

43. Den Boer, k j. (1997). Social Phobia: epidemiology, recognition and treatment. British Medical Journal, 315,796-781

44. Mohanty, N., & Sahoo, P. (2015). Self-concept and well-being of young adults: An empirical study. Indian Journal of Health and Wellbeing,6(1), 8-12.

45. Procter, N., Hamer , P.H., Mc Garry, D. Wilson, L.R. & Froggatt , T. (2014).Mental Health. A Person-centred Approach, New York : Cambridge University Press. United States of America.

46. Shin, N Y. and Lim, Y-J. (2019) Contribution of self-compassion to positive mental health among Korean university students. International Journal of Psychology.54 (6),800 –806 .

47. "`WHO" world Health Organiztion. (2010). Country cooperation strategy for WHO and the occupied Palestinian territory 2009-2013. Regional for the Eastern Mediterianean, Cairo.

48. 48-Wood ,A. ,Froh , J. & Geraghty (2010)."Gratitude and Well-Being : A review and Theoretical integration". Clinical Psychology Review

49. World Health Organization (2014). Mental health: A state of well –being.

50. http://www.who.int/features/factfiles/mentalhealth/en