

## العلاقات الإنسانية وعلاقتها بالصحة النفسية داخل البيئة المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

إقروفة صافية-أستاذة مساعدة بجامعة مولود معمري نيزي وزو

**ملخص البحث:** تعتبر العلاقات الإنسانية مهمة في مجال التعليم والسبب يبرز في أنها تؤدي إلى زيادة التحصيل العلمي ويسهل عملية التنشئة الاجتماعية وهما من أهم مهام المدرسة التي نصّ عليها القانون التوجيهي للتربية، وتؤدي أيضا إلى إشباع حاجات التلميذ النفسية، فالعلاقات الإنسانية التي يقيمها التلميذ داخل البيئة المدرسية، تحقق له هذا إشباع لحاجاته النفسية، إذا كانت قائمة على أساس ايجابي تحكمه روح التعاون، التفهم، التقبل، التوجيه، وتبادل الأفكار والخبرات، وتسمح له بالتعبير عن انفعالاته تحسن معاملته وتقدره... فلا شك أنها سيكون لها الصدى الايجابي في تحقيق توازنه النفسي، وفي تنميه شخصيته بشكل سوي وتساهم في بناء مفهوم ايجابي للذات كما تسمح له باكتشاف ميوله الدراسية والمهنية وتكوين الاتجاهات والتخطيط لمشروعه المستقبلي.

أما الحاجات الغير مشبعة فهي تعكس نوعية العلاقات الإنسانية التي تسود المؤسسة التربوية بأنها سالبة، فتؤثر على سلوك المراهق وتسبب له إحباط إذا ما استمر عدم الإشباع لمدة طويلة. ومن ثمة يعيش المراهق في إحباط يتولد عنه صراع يعبر عنه التلميذ بأساليب غير متوافقة داخل البيئة المدرسية ويؤدي به الأمر إلى سوء التوافق الدراسي، في غياب المرجعية الاجتماعية والسند الاجتماعي للتلميذ وينعكس ذلك على صحته النفسية. وبناء على ما سبق أصبح موضوع الصحة لنفسية في الوسط المدرسي محل اهتمام الباحثين في المجال التربوي، ويعد من أهم تحديات المنظومة التربوية وعليها يتوقف نجاح أو فشل المدرسة وذلك لأسباب عديدة منها تراجع دور الأسرة في العملية التربوية، المنهمكة في ضغوط الحياة، وكسب العيش ومخلفات العشرية السوداء، إلى جانب إهمال الإصلاحات لهذا الجانب، ومن هذا المنطلق جاءت إشكالية الدراسة التي تبحث في العلاقة بين العلاقات الإنسانية والصحة النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

**الكلمات المفتاحية:** العلاقات الإنسانية-الصحة النفسية-المقدرة على التفاعل الاجتماعي-

المراهقين -التعليم الثانوي

بقدر ما زادت تعقيدات الحياة العصرية، انعكس ذلك على الإنسان في تصرفاته وسلوكه وتعامله مع مختلف المواقف الحياتية التي يواجهها. وبناء على ذلك ظهرت الحاجة إلى لاهتمام وبشكل أكثر جدية بموضوع الصحة النفسية والعلاقات الإنسانية قصد تجنب الإنسان الوقوع في الاضطرابات النفسية التي تؤثر سلبا على علاقاته الأسرية الاجتماعية بما في ذلك المراهقين في سن التمدرس. كثيرا ما اتهمت المدرسة أنها مصدر ضغوط ومتاعب المتعلمين نظرا لان البيئة المدرسية لم تعد محفزة للتعلم ولم تعد فضاءا للتفريغ والتفيس الانفعالي، فقد تراجع دورها في التربية والتعليم وفي مرافقة التلميذ خلال مساره الدراسي. إضافة إلى انهماك الأسرة في كسب العيش وضغوط الحياة، وجد التلاميذ أنفسهم بمعزل عن مرجعية اجتماعية تمثل السند والقوة يرافقه خلال مراحل نموه. فالبيئة المدرسية بيئة غير مشبعة للحاجات الأساسية للتلميذ في فترة المراهقة كالحاجة إلى الانتماء، لاستقلال، التقدير، المعرفة، النجاح.... مما يشير إلى أن هناك خلل في العلاقات الإنسانية، من هنا ظهرت الحاجة إلى إعادة الاعتبار لتعزيز الصحة النفسية في الوسط المدرسي.

1. الإشكالية: إن مختلف أنواع الحاجات التي يسعى المراهق إلى إشباعها خلال فترة المراهقة هي ما أشار إليها ماسلو Maslow في هرم الحاجات، الذي ذكر في أغلبها أن إشباعها يرتبط بالأخر أي العالم الخارجي للمراهق، فهي إذا متعلقة بشكل مباشر بالأشخاص المحيطين به من أفراد الأسرة، الأصدقاء، أفراد البيئة المدرسية كالأساتذة والزملاء والمساعدين التربويين وذلك من خلال بناء علاقات إنسانية بينه وبين هؤلاء. تعتبر العلاقات الإنسانية مهمة في مجال التعليم والسبب يبرز في أنها تؤدي إلى زيادة التحصيل العلمي ويسهل عملية التنشئة الاجتماعية وهما من أهم مهام المدرسة التي نص عليها القانون التوجيهي للتربية، وتؤدي أيضا إلى إشباع حاجات التلميذ النفسية، فالعلاقات الإنسانية التي يقيمها التلميذ داخل البيئة المدرسية، تحقق له هذا إشباع لحاجاته النفسية، إذا كانت قائمة على أساس إيجابي تحكمه روح التعاون، التفهم، التقبل، التوجيه، وتبادل الأفكار والخبرات، وتسمح له بالتعبير عن انفعالاته تحسن معاملته وتقدره... فلا شك أنها سيكون لها الصدى الإيجابي في تحقيق توازنه النفسي، وفي تنمية

شخصيته بشكل سوي وتساهم في بناء مفهوم ايجابي للذات كما تسمح له باكتشاف ميوله الدراسية والمهنية وتكوين الاتجاهات والتخطيط لمشروعه المستقبلي.

أما الحاجات الغير مشبعة فهي تعكس نوعية العلاقات الإنسانية التي تسود المؤسسة التربوية بأنها سالبة، فتؤثر على سلوك المراهق وتسبب له إحباط إذا ما استمر عدم الإشباع لمدة طويلة. ومن ثمة يعيش المراهق في إحباط يتولد عنه صراع يعبر عنه التلميذ بأساليب غير متوافقة داخل البيئة المدرسية ويؤدي به الأمر إلى سوء التوافق الدراسي، في غياب المرجعية الاجتماعية والسند الاجتماعي للتلميذ وينعكس ذلك على صحته النفسية. وبناء على ما سبق أصبح موضوع الصحة لنفسية في الوسط المدرسي محل اهتمام الباحثين في المجال التربوي، ويعد من أهم تحديات المنظومة التربوية وعليها يتوقف نجاح أو فشل المدرسة وذلك لأسباب عديدة منها تراجع دور الأسرة في العملية التربوية، المنهمكة في ضغوط الحياة، وكسب العيش ومخلفات العشرية السوداء، إلى جانب إهمال الإصلاحات لهذا الجانب، ومن هذا المنطلق جاءت إشكالية الدراسة التي تبحث في العلاقة بين العلاقات الإنسانية والصحة النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، ومنه تصاغ التساؤلات كالتالي:

**التساؤل الرئيسي:** هل هناك علاقة ارتباطية بين التفاعل الاجتماعي والصحة النفسية للتلاميذ؟  
**التساؤلات الجزئية:**

1. هل هناك علاقة ارتباطية بين التفاعل الاجتماعي والشعور بالكفاءة والثقة بالنفس؟
2. هل هناك علاقة ارتباطية بين التفاعل الاجتماعي والنضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس من طرف التلاميذ؟
3. هل هناك علاقة ارتباطية بين التفاعل الاجتماعي والمقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات من طرف التلاميذ؟
4. هل هناك علاقة ارتباطية بين التفاعل الاجتماعي وخلو الفرد من أعراض العصابية؟
5. هل هناك علاقة ارتباطية بين التفاعل الاجتماعي والقدرة على تقبل الذات كما هي من طرف التلاميذ؟

وتكون صياغة الفرضيات على الشكل التالي:

**الفرضية العامة:** هناك علاقة ارتباطية بين التفاعل الاجتماعي والصحة النفسية للتلاميذ.

## الفرضيات الجزئية:

1. هناك علاقة ارتباطية بين التفاعل الإجتماعي والشعور بالكفاءة والثقة بالنفس.
2. هناك علاقة ارتباطية بين التفاعل الإجتماعي والنضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس من طرف التلاميذ
3. هناك علاقة ارتباطية بين التفاعل الإجتماعي والمقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات من طرف التلاميذ
4. هناك علاقة ارتباطية بين التفاعل الإجتماعي وخلو الفرد من أعراض العصابية.
5. هناك علاقة ارتباطية بين التفاعل الإجتماعي والقدرة على تقبل الذات كما هي من طرف التلاميذ.

## II. أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة الحالية في:

1. دور العلاقات الإنسانية في إرساء أسس الصحة النفسية لدى المراهق حيث تساهم في بناء شخصيته وبناء مفهوما إيجابيا لذاته من خلال علاقاته مع الآخر بما في ذلك كسب الثقة في النفس وتقديرها.
2. تحسيس المربين على أهمية التركيز على بناء علاقات إنسانية متينة مع المتعلم في تعاملهم معه، تقوم على مبدأ أن المتعلم إنسان كائن بحاجة إلى مراقبة خلال أهم فترات حياته دون النظر إلى خلفيته الاجتماعية أو الاقتصادية أو الثقافية أو مستواه التحصيلي...
3. إتاحة الفرصة للمراهق من خلال هذه العلاقات الإنسانية لإيجاد نموذج والقدوة التي هو بحاجة إليها يقتدي بها في أفكاره وسلوكه.

## III. أهداف الدراسة:

- أ. الكشف عن العلاقة بين العلاقات الإنسانية والصحة النفسية للتلميذ في مرحلة التعليم الثانوي.
- ب. معرفة الفروق بين الإناث والذكور في مستوى الصحة النفسية وبعد المقدرة على التفاعل الاجتماعي.
- ت. إثراء فعاليات الملتقى من زاوية العلاقات الإنسانية والصحة النفسية داخل المؤسسة التربوية.

## أولاً: العلاقات الإنسانية:

1. مفهوم العلاقات الإنسانية: إن العلاقات الإنسانية تعبر على جملة التفاعلات بين الناس سواء كانت ايجابية ومنها الاحترام والعدل والتسامح والرفق، أم سلبية ومنها التكبر والظلم والجور والقسوة... الخ. (ابن منصور، 1975)

«هي الجو الانفعالي الإيجابي المبني على المعاملة الطيبة والأخلاق والقيم والاحترام وتقدير المسؤولية والتعاون والمساواة والعدل والصدق والأمانة والمحبة والألفة والتدريب لزيادة الثقة والدافعية لتحقيق العمل التكاملي والأهداف المنشودة من التربية». (الشلالده، 1981، ص22).

والعلاقات الإنسانية في مجال التربية هي: «إشباع للحاجات النفسية للفرد في نطاق الجماعة، أي توفير الفرص في الجماعة لإشباع الحاجات المختلفة والتي منها الحاجة إلى الأمن والاستقرار وحاجته إلى العمل والإنتاج والنجاح والتقدير والحرية والنمو والاطلاع، وتأكيد أهميته وتقبل الآخرين له ومعاملته معاملة عادلة تليق بإنسانيته» (مرسي، 2005) والعلاقات الإنسانية ليست مجرد كلمات مجاملة يقال للآخرين وإنما هي بالإضافة إلى ذلك تفهم لقدرات الأفراد وطاقتهم وظروفهم ودوافعهم وحاجاتهم واستخدام كل هذه العوامل لحفزهم على العمل .

إن كل حرف من حروف هذه العبارة (اللمسة الإنسانية Human touch) يرشد إلى طريق خاص في معاملة وإشباع الحاجات لدى التلميذ ....

- استمع إليه Hear him - احترم شعوره Understand his feeling

- حرك رغبته Motivate his desier - قدر جهوده Appreciate his efforts

- مُده بالإخبار New him - دربه Train him

- أرشده Open his eyes - تفهم تفردَه Understand his uniqueness

- اتصل به Contact him - كرمه Honour him، (الشلالده، 1981 ص22)

2. العلاقة بين الحاجات النفسية والعلاقات الإنسانية: هرم ماسلو للحاجات هي نظرية نفسية وضعها العالم أبراهام ماسلو، وتناقش ترتيب حاجات الإنسان، تتمثل في: الحاجات الفيزيولوجية، الحاجة إلى الأمن، الحاجات الاجتماعية والنفسية، الحاجة الى التقدير، الحاجة الى تحقيق الذات وتتلخص هذه النظرية في الخطوات التالية:

• يشعر الإنسان باحتياج لأشياء معينة، وهذا الاحتياج يؤثر على سلوكه، فالحاجات غير المشبعة تسبب توتراً لدى الفرد فيسعى للبحث عن إشباع هذه الاحتياجات.

3. الحاجات غير المشبعة لمدد طويلة قد تؤدي إلى إحباط وتوتر حاد قد يسبب آلاماً نفسية، ويؤدي ذلك إلى العديد من الحيل الدفاعية التي تمثل ردود أفعال يحاول الفرد من خلالها أن يحمي نفسه من هذا الإحباط. [ar.wikipedia.org/](http://ar.wikipedia.org/).

أهم الحاجات النفسية للتلميذ المراهق :

- الحاجة إلى الأمن: إن الشعور بالأمن من شروط الصحة النفسية، ذلك لأن الخوف مصدر لكثير من العلل والمتاعب النفسية، كما أنه الوجه الآخر للشعور بالنقص وضعف الثقة بالنفس (عوض، 101، 1998)

فالمراهق الغير آمن هو في خوف دائم من فقدان القبول الاجتماعي ورضا الآخرين وأي علامة من عدم القبول وعدم الرضا يراها تهديدا لذاته، أما المراهق الآمن فهو يشعر بإشباع هذه الحاجة ويشعر بالثقة والاطمئنان ويرى بأن البيئة الاجتماعية بيئة صديقة، وفي هذه الحالة يميل المراهق إلى أن يعمم هذا الشعور كأن يرى في الناس الخير والحب والتعاون.

- الحاجة إلى الانتماء: كما أن كل فرد يسعى إلى الانضمام إلى جماعة تلائمه في، الميول والعواطف والاهتمامات، أما الذي لا يشبع هذه الحاجات يشعر كأنه غير مرغوب فيه، فيصبح مضطرباً نفسياً وسيء التوافق فعن طريق الانتماء إلى الجماعة يتعلم المراهق التعاملات الاجتماعية ويشعره هذا بروح الطمأنينة ويجعله يشعر بأنه فرداً مرغوباً فيه (عوض، 105، 1998). إن الشعور بالانتماء حاجة نفسية على المؤسسات التربوية أن تساهم في تنميتها لدى التلاميذ وذلك بنبذ أشكال الإهمال والتهميش في التعامل وتحقيق العدالة في الحقوق والواجبات.

- الحاجة إلى الحب في فترة المراهقة: إن الحاجة إلى الحب في هذه المرحلة تعتبر أساسية بالنسبة لصحة المراهق النفسية، فهي السبيل إلى الشعور بالتقبل الاجتماعي، التقدير، الانتماء. والذي بدوره يترجم إلى أفعال لتأكيد المراهق بأنه موضع احترام وتقدير.

- الحاجة إلى تأكيد الذات: يؤدي إشباع الحاجة إلى تأكيد الذات إلى النمو السليم والتغلب على العواطف، هذه الحاجة أساسية تدفع الناس إلى تحقيق المركز والقيمة الاجتماعية والاعتراف من الآخرين، وعليه فالمراهق يميل إلى تأكيد الذات بدافع الحاجة إلى التقدير

والمكانة (زهران، 1997، 34)، كما يحتاج إلى تأكيد شخصيته وسط زملائه من نفس الجنس ويحتاج أيضا إلى الثقة في مدى جاذبيته للجنس الآخر والفئة التي يضم المراهق نفسه إلى أعضائها تجمع بينهم رغبات متماثلة. وتوجد بينهم اتجاهات مشتركة (كلير، 1987، 22).  
- الحاجة إلى الحرية والاستقلال: هي من أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة، بحيث تكون لدى المراهق رغبة في الاستقلال عن الأسرة وميله نحو الاعتماد على نفسه، فهو يرفض أن يخضع سلوكه لرقابة الأسرة والمدرسة ووصايتها.

- الحاجة إلى التقدير الاجتماعي: هناك علاقة بين أن يكون الفرد موضع قبول وتقدير من الآخرين وبين التقدير الذاتي، ذلك لان التلميذ عند قيامه بعمل ما يود أن يشعر بأن عمله له قيمة عند المحيطين به، فإذا نجح شعر بقيمة ذاته وتزداد ثقته بنفسه ويشعر بتقدير الآخرين وهذا ما يمنحه المكانة الاجتماعية وتقبل الآخرين، على العكس فإن إحباط هذه الحاجة يعني حرمان الفرد من كل ما سبق، فيشعر بعدم الأمن، العزلة، الاغتراب، احتقار الذات، فيكره ذاته ويحقد على مجتمعه (عوض، 1998، 103).

- الحاجة إلى التوجيه والإرشاد: تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة تغيرات، تنتقل الفرد من الطفولة إلى الرشد. وهذا الانتقال يعني الانتماء الجديد إلى جماعة وبيئة جديدة تقتضي من المراهق التكيف مع الوسط الجديد، وهذا التكيف يعني إحلال نماذج أرقى من السلوك وأساليب في التعامل محل الأساليب الطفولية التي اعتادها، وهذه مرحلة البحث عن الذات المستقلة المتميزة، كما أنها مرحلة اتخاذ القرارات وكثرة الصراعات، وظهور حاجات نفسية تتطلب الإشباع، فإذا لم يجد المراهق التوجيه والإرشاد والمساعدة كثرت مشاكله وساء توافقه التوجيه والإرشاد يحقق النمو السليم وبناء الشخصية الإيجابية.

4. سيكولوجية العلاقات الإنسانية Psychology Of Human Relations: هي تلك العلاقات التي تنشأ بين الفرد والآخرين، أو بين الآخرين والفرد سواء كانت هذه العلاقات إيجابية، تعاونية، سلبية فاشلة، لذلك نجد أن الكثير من الباحثين يفرقون بين نوعين من العلاقات هما:  
- علاقات بشرية. وتشمل كافة العلاقات التي تنشأ بين الفرد والآخرين سواء كانت ناجحة أم فاشلة.

- علاقات إنسانية: وتقتصر فقط على العلاقات التي تتسم بالنضج الانفعالي والتعقل (حيث يغلب المنطق على الانفعالات، والاحترام المتبادل بين جميع الأطراف، وإدراك كل فرد لمدى أهميته في المنظومة الاجتماعية). [www.kau.edu.sa/GetFile.aspx?id=143806&fn](http://www.kau.edu.sa/GetFile.aspx?id=143806&fn).  
5. **حقائق عن العلاقات الإنسانية:** تقوم العلاقات الإنسانية على جملة من الحقائق النفسية والاجتماعية هي:

- كل جماعة إنسانية لا بد أن ينشأ فيها نوعا من التفاعل بين الأفراد  
- ينشأ بين الأفراد العديد من طرق الإتصال التي تقتضي وجود مثير - استجابة  
- إن الفرد يكون مثيرا للفرد الآخر الذي لا بد أن يستجيب له، إلا أن هذه العلاقات لا تكون ثابتة بل متغيرة، فالمثير يتحول إلى استجابة والعكس صحيح  
- كلما قل عدد الأفراد قلت التفاعلات بين الأفراد، وإذا زاد عدد الأفراد تعقدت وتشابكت التفاعلات.

- كلما تشابه الأفراد في العادات والتقاليد والقيم كلما زادت الاستجابات الايجابية والعكس كذلك.

- شعور الفرد بالانتماء إلى الجماعة يجعله يتحرى الدقة في أي سلوك يصدر عنه (لأنه يدرك أن سلوكه تجاه الآخرين وإن كان فرديا إلا أنه يصب في خانة الجماعة أو القبيلة التي ينتمي إليها).

- إن السلوك حين يصدر من الفرد بمفرده قد يختلف عن سلوكه حين يكون وسط جماعة.  
6. **أشكال العلاقات الإنسانية في البيئة المدرسية:** علاقات تعليمية تربية :

- علاقة التلميذ والمدرس  
- علاقة المدرس بالإدارة المدرسية  
- علاقة التلاميذ مع بعضهم البعض  
- علاقة المدرسين مع بعضهم البعض  
- علاقة مسؤولي الإدارة مع التلاميذ  
- علاقة أولياء أمور التلاميذ مع بعضهم البعض لمناقشة الكثير من القضايا المتعلقة بالجانب التعليمي والتربوي.  
- علاقة أولياء الأمور مع مدير المدرسة

7. **مستويات العلاقات الإنسانية بين المراهقين:**

علاقة القيادة: القائد هو شخص يتمتع بمجموعة من الخصائص والصفات التي تؤهله للقيام بالعديد من الوظائف:



- اقتراح الخطط.
- إجراء تعديل في الخطط وفقا للمتغيرات والظروف.
- أخذ آراء مجموعة التابعين في الاعتبار . - القدرة على اتخاذ القرار .
- القدرة على تحمل المسؤولية. - المشاركة في التنفيذ.
- علاقة التبعية: لكي يكون التلميذ تابعا يجب أن تتوفر فيه العديد من الشروط:
- الميل للطاعة
- الميل لتقبل الأوامر
- القدرة على تنفيذ ما يوكل إليه من مهام - القدرة على إظهار الولاء والإخلاص للزعامة.
- علاقة الصداقة: وهي علاقة عميقة الجذور عاطفيا، وقد تكون بين فردين أو أكثر، ولكنها تكون غيرمتعددة الأطراف لا سيما في الصداقة المخلصة الحميمة، حيث لا بد من تبادل الزيارات والمكالمات والتضحية والوفاء والإخلاص وصدق النصيحة
- علاقة الزمالة: وهي علاقة تعارف متبادل تتم وفقا للعديد من العوامل منها:
- التواجد المكاني. - القرب الزماني.
- وفي البداية قد تكون العلاقة مجرد زمالة في فصل دراسي، دون أن تنشأ بين أطراف الزمالة صداقة بيد أن الزمالة لها أهمية كبيرة في الشعور ببراء الحياة النفسية للفرد، أو اتساع المساحة في التعارف، وإمكانية تبادل الزيارات في المناسبات المختلفة مع الأخذ في الاعتبار إمكانية أن تظل هذه العلاقة مجرد زمالة وقد تتحول إلى صداقة.
- العلاقة الإنعزالية: الفرد المنعزل يتميز بجملة من الخصائص والسمات أهمها:
- العزوف عن الدخول في علاقات مع الآخرين، فهو لا يريد الزمالة ولا الصداقة، وحضوره لا يتعدى فقط التواجد المكاني، حيث لا يشارك الآخرين اهتماماتهم وهو يفعل ذلك إما نتيجة للخبرات السيئة التي مر بها أو نتيجة اضطراب الانفعالي أو عدم قدرته على التوافق مع الظروف.
- العلاقة العدائية: تنشأ هذه العلاقة حين يجد كل فرد أنه مهدد في وجوده وتمتعه بحياة سعيدة، مع الأخذ في الاعتبار فهم حقيقة أن هذا التهديد للذات من قبل الآخر قد يكون تهديدا قائما أو متوقعا أو متوهما أو مبالغ فيه، مما يؤدي إلى أن تكوين علاقة سلبية عدائية.
- العلاقة الحيادية: - لا يعترف الفرد للآخر بالزعامة عليه ولا بالتبعية له .
- لا يعترف الفرد للآخر لا بالزمالة ولا بالصداقة له .
- ولا يحمل له عداوا أو حبا .

-لا نستطيع أن نصف الفرد هنا بالانعزالية، لأن لكل فرد له شلته الخاصة.  
www.kau.edu.sa/GetFile.aspx?id=143806&fn

ثانيا : الصحة النفسية :

1. مفهوم الصحة النفسية: لقد عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية على انها: « حالة من العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته الخاصة، ويمكن أن يتغلب من خلالها على الاجتهادات العادية في الحياة، ويمكن أن يعمل بإنتاجية مثمرة ويستطع المساهمة في مجتمعه». (تقريرمنظمة الصحة العالمية ،2005)

ولقد عرفها زهران بأنها:«حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً(شخصياً واجتماعياً)، ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذات هو استغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة». (زهران، 1997، 9).

كما عرف احمد سعد جلال الصحة النفسية على أنها: « حالة عقلية انفعالية مركبة، دائمة نسبيا من الشعور بان كل شيء على ما يرام، والشعور بالسعادة مع الذات والآخرين والرضا والطمأنينة والأمن وسلامة العقل والإقبال على الحياة » .  
ويذكر أن الشخص ذو الدرجة من الصحة النفسية يتسم ب: الكفاءة، الاتزان، السلوك السوي، تكامل الشخصية، القدرة على مواجهة مطالب الحياة وضغوطها ومن علامات الصحة النفسية أيضا التوافق الذاتي والاجتماعي ويقصد به حسن التكيف مع الأخر الذي يقوم على بناء علاقات ايجابية بين الأفراد (منصور 2012).

يعرفها صلاح مخيمر: «مدى قدرة الإنسان على مواجهة المواقف المختلفة في عالمه والمشاركة في حياة الجماعة بفاعلية تتيح له التواصل المشبع مع الآخرين وتحقيق الذات في إطار الجماعة» (أديب الخالدي، 2002 ، 29).

وبناء على التعاريف السابقة فان مفهوم الصحة النفسية قد ارتقى من المفهوم السلبي الذي ساد والذي تضمن الخلو من المرض وأصبح له مفهوما إيجابيا لشمّل الاستمتاع بالحياة واستغلال الإمكانيات الفكرة وتقبل الذات والتوافق مع الذات والمحيط.كما تؤكد التعاريف على فكرة علاقة الفرد ببيئته.

فالمفهوم التكاملي للصحة النفسية: حالة من الإيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم، وبالتالي فإن مفهوم الصحة النفسية يعني أمرين أساسيين هما: غياب الاضطرابات ← المظاهر الإيجابية. (حسن حسين وآخرون 2009: ص5)

2. مظاهر الصحة النفسية: للصحة النفسية مجموعة من الخصائص والمظاهر السلوكية يمكن إجمالها في المظاهر التالية:

1. الاتجاه نحو الذات: ويشمل مفهوم واقعي وموضوعي عن الذات، وإحساس بالهوية.
2. تحقيق الذات: ويعني استخدام الفرد لقدراته وإمكانياته وتوجيهها نحو المستقبل.
3. تكامل الشخصية: ويعني الاتساق بين جوانب الشخصية، والمقدرة على مقاومة الشدائد وتحمل الإحباط.
4. التوجيه الذاتي (التلقائية - الاستقلالية): وتعني تحديد الفرد لأهدافه بما يتفق مع حاجاته وتعديلها عند الضرورة.
5. إدراك الواقع: ويعني التحرر من مسايرة الواقع دائماً، والحساسية الاجتماعية المعقولة.
6. السيطرة على البيئة: وتعني الكفاءة في الحب، والعمل، والعلاقات الاجتماعية، وحل المشكلات بطريقة فعالة.
7. الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس: ويعني إحساس الفرد بأن لديه من الإمكانيات ما يجعله قادراً على العطاء والمواجهة.
8. المقدرة على التفاعل الاجتماعي: وتعني القدرة على تكوين علاقات إنسانية مشبعة وإيجابية.
9. النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس: ويعني الثبات الانفعالي وعدم التناقض الانفعالي وعدم التذبذب الانفعالي إزاء المواقف المتشابهة.
10. المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانيات: ويعني الإقبال على الحياة بنشاط، ومثابرة، وتخطيط.
11. الخلو النسبي من الأعراض العصابية: ويعني الخلو من الأنماط السلوكية المصاحبة للاضطرابات النفسية.
12. تبني أطار قيمي وإنساني: ويعني تبني أطار من القيم الإنسانية والالتزام بها مثل: العدل، والأمانة، والصدق،

13. تقبل الذات بأوجه قصورها: تقبل الذات بأوجه قصورها: ويعني تقبل الفرد لذاته على حقيقتها وعدم الخجل بما تتطوي عليه من قصور والعمل على تنميتها إلى أقصى درجة.

14. الإقبال على الحياة مع الشعور بالسعادة والرضى: على الرغم من الأهمية النسبية لمظاهر الصحة النفسية التي سبق عرضها إلا أن الأساس في الصحة النفسية هو الإقبال على الحياة والشعور بالسعادة والرضى وهذا ما يعبر عنه بالفاعلية الاجتماعية والعافية النفسية (حامد زهران، 2001)

**3. المدرسة ودورها في تحقيق الصحة النفسية:** تعتبر المدرسة البيئة التي تحتضن التلميذ طوال سنوات تعليمه، ولها رسالة تربية هي تكوين الشخصية المتكاملة للتلميذ، ليكون مواطناً صالحاً في مجتمعه، لذا كانت الحاجة إلى استعانة التربية بوسائل الصحة النفسية فتلتقي أهداف الصحة النفسية في خلق جيل قادر على مواجهة تحديات العصر ومن هنا يجب حمايته الاضطرابات والانحرافات وإطلاق ما لديه من طاقات كامنة، فالعلاقة إذن وثيقة ومتبادلة بين الصحة النفسية والمدرسة. ولكي تحقق المدرسة الصحة النفسية دورها يجب أن تتوافر فيها الشروط التالية:

أ. توفير الجو المدرسي السوي: إن توفير جو مدرسي سوي هو أمل القائمين دائماً في مجال التربية، وذلك بغية تحقيق الصحة النفسية المرجوة ومن أهم العوامل التي تساعد على تحقيق ذلك:

- التصميم الجمالي أو الهندسي للمدرسة: يجب أن تصمم المدرسة تصميماً جمالياً يضمن معه احتياجات المتعلمين من جميع أنواع الخدمات الصحية والنفسية.
- إدارة المدرسة: تلعب إدارة المدرسة دوراً مهماً في تحقيق الصحة النفسية للمتعلمين، وذلك من خلال أسلوب التعامل السائد في المدرسة، والذي ينعكس بلا شك إن كان إيجاباً أو سلباً على المدرسة بصفة عامة، والمعلم، والمتعلم بصفة خاصة.

**4. دور المعلم في تحقيق الصحة النفسية:** - تنمية الجانب العقلي والمهاري والوجداني: لم تعد تهتم المدرسة فقط بالجانب العقلي للمتعلم والذي يتمثل في اكتساب المعارف بل تعدى دورها إلى الاهتمام بالجوانب المهارية والوجدانية، وذلك لأن المتعلم هو في المقام الأول إنسان يتمتع بقدرات وإمكانات متنوعة ومن ثم يجب تنمية هذه المواهب والقدرات وحسن استغلالها وتوجيهها وتنمية أنواع التفكير كما أن اهتمام المدرسة بالجانب المهاري

والوجداني يعزز من دورها في تحقيق الصحة النفسية ويؤدي إلى تحقيق أهداف رئيسة للمتعلّم منها:

- زيادة الفاعلية لدى المتعلّم واكتساب القدرة على البحث والاستقصاء.
- مساعدة المتعلّم على توظيف ما لديه من معارف في مواقف الحياة المختلفة.
- إكساب الدافعية للمتعلّم والتهيؤ الدائم للتعلّم
- تعزيز جوانب الولاء والانتماء للوطن.
- تنمية الاتجاهات الإيجابية والميول والقيم لدى المتعلّم.

5. توفير الأنشطة المناسبة لتحقيق الصحة النفسية: تعتبر الأنشطة المدرسية هي المتنفّس الذي يمارس المتعلّم من خلاله ميوله ومهاراته المختلفة وإخراج مواهبه المتعددة وقدراته والتعبير عن طاقاته الكامنة، ومن هنا لا بد للمدرسة أن توجه كل طاقاتها وإمكاناتها من أجل توفير احتياجات الطلاب من الأنشطة المتنوعة، وبهذا تستطيع زراً كبيراً من واجبها نحو المتعلمين وتحقيق الصحة النفسية لهم ... (حسن حسين وآخرون 2009: ص16)

#### IV. الجانب الميداني: إجراءات الدراسة:

**مجتمع الدراسة:** يتكون مجتمع الدراسة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي متمدرسين بثانويات تابعة لمديرية التربية لشرق ولاية الجزائر

**عينة الدراسة:** تلاميذ السنة الأولى من التعليم الثانوي موزعين على الجذعين المشتركين -علوم وتكنولوجيا وآداب- تتراوح أعمارهم ما بين 15 و18 سنة يمرون بمرحلة المراهقة الوسطى وهم من الجنسين ذكور وإناث وبلغ عددها  $n=94$

**منهج الدراسة:** تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين العلاقات الإنسانية- المقدرّة على التفاعل الاجتماعي- والصحة النفسية في الدرجة الكلية للبعد والمقياس ككل ولذلك فإن المنهج الذي يتناسب مع هذا النوع من الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي.

**أدوات الدراسة:** مقياس الصحة النفسية: استخدم مقياس الصحة النفسية من إعداد الباحثين عبد المطلب القريطي وعبد العزيز الشخص (1992) حيث بلغ عدد البنود في هذا المقياس (82) بندا مقسمة على سبعة (7) أبعاد وهي:

الجدول رقم 1 يمثل أبعاد وعدد البنود مقياس الصحة النفسية.

الأبعاد	عدد البنود
---------	------------

11	• الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس.	1
11	• المقدرة على التفاعل الاجتماعي.	2
14	• النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس.	3
8	• القدرة على توظيف الطاقات والإمكانات.	4
9	• التحرر من العصابة.	5
14	• البعد الإنساني والقيمي.	6
15	• تقبل الذات وأوجه القصور العضوية.	7
82	المجموع	

• الخصائص السيكومترية للمقاس :

1. الثبات: تم التحقق من ثبات المقاس بطريقة إعادة التطبيق Test- Retest ثم تحسب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة في المرتين لكل من أبعاد المقياس والدرجة الكلية وتراوحت قيم معاملات ثبات المقياس ما بين (0.57) و (0.81) .

2. الصدق: تم التحقق ن صدق القياس باستخدام التحلل العامل، وكانت معاملات ارتباط كل بعد والدرجة الكلية للقياس دالة عند مستوى (0.01) وكذلك معاملات ارتباط درجة كل عبارة بالبعد الذي تنتمي إليه مما يؤكد صلاحيته.

حدود الدراسة تحدد الدراسة الحالية بالمجال الزمني الذي انجرت فيه وهو السنة الدراسية 2014/2013 وبالمجال المكاني وهو ثانويات واقعة بشرق ولاية الجزائر، وتحدد نتائج الدراسة بدرجات مقياس الصحة لنفسية لعبد المطلب القريطي وعبد العزيز الشخص.

v. تفسير وتحليل النتائج

تحليل وتفسير الفرضية العامة: تنص الفرضية العامة على ما يلي:

- هناك علاقة ارتباطية بين التفاعل الاجتماعي والصحة النفسية للتلاميذ.

جدول رقم (2) : معامل الارتباط بين التفاعل الاجتماعي والصحة النفسية.

المتغيرات	معامل الارتباط	الدلالة
التفاعل الاجتماعي / الصحة النفسية	0.42	دال إحصائيا عند 0.01

يظهر لنا من الجدول رقم (1) أنّ هناك علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بين المقدرة على التفاعل الاجتماعي والصحة النفسية للتلاميذ، أي كلما ارتفع التفاعل الاجتماعي للتلاميذ ارتفعت درجة الصحة النفسية وكلما انخفض

التفاعل الإجتماعي لهم انخفضت درجة الصحة النفسية، أي أنّ هناك 99% ثقة بأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين و 1% شك من عدم وجودها، وهذا يعني أنّ التلاميذ الذين يتمتعون بعلاقات إنسانية متنوعة ولهم درجة كبيرة وقابلية على التفاعل وإقامة علاقات اجتماعية هم أفراد يتمتعون بصحة نفسية جيّدة عكس التلاميذ الذين يتمتعون عن التفاعل الإجتماعي فهم أفراد يفتقرون لصحة نفسية وللتوازن وبالتالي قد تحققت الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين التفاعل الاجتماعي أي تبادل العلاقات الإنسانية والصحة النفسية للتلاميذ.

وسوف نفحص إمكانية وجود هذه العلاقة مع المحاور الفرعية لمقياس الصحة النفسية في النقاط التالية.

**تحليل وتفسير الفرضية الأولى:** تنص الفرضية الأولى على ما يلي:

- هناك علاقة ارتباطية بين التفاعل الاجتماعي والشعور بالكفاءة والثقة بالنفس.

**جدول رقم (3) : معامِل الارتباط بين التفاعل الاجتماعي والثقة بالنفس.**

المتغيرات	معامِل الارتباط	الدلالة
التفاعل الاجتماعي /الثقة بالنفس	0.32	دال إحصائيا عند 0.01

يظهر لنا من الجدول رقم (2) أنّ هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بين المقدرة على التفاعل الاجتماعي والشعور بالكفاءة والثقة بالنفس، أي كلما ارتفع التفاعل الاجتماعي للتلاميذ ارتفعت درجة شعورهم بالكفاءة والثقة بالنفس وكلما انخفض التفاعل الاجتماعي لهم انخفضت درجة شعورهم بالكفاءة والثقة بالنفس، أي أنّ هناك 99% ثقة بأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين و 1% شك من عدم وجودها، وبالتالي قد تحققت الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين التفاعل الاجتماعي أي تبادل العلاقات الإنسانية والثقة بالنفس.

**تحليل وتفسير الفرضية الثانية:** تنص الفرضية الثانية على ما يلي:

- هناك علاقة ارتباطية بين التفاعل الاجتماعي والنضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس من طرف التلاميذ

**جدول رقم (4): معامِل الارتباط بين التفاعل الاجتماعي والنضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس.**

المتغيرات	معامل الارتباط	الدلالة
التفاعل الاجتماعي/النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس	0.40	دال إحصائياً عند 0.01

يظهر لنا من الجدول رقم (3) أنّ هناك علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 بين المقدرة على التفاعل الاجتماعي والنضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس، أي كلما ارتفع التفاعل الاجتماعي للتلاميذ ارتفعت درجة النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس وكلما انخفض التفاعل الاجتماعي لهم انخفضت درجة النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس، أي أنّ هناك 99% ثقة بأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين و 1% شك من عدم وجودها، وبالتالي قد تحققت الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين التفاعل الاجتماعي أي تبادل العلاقات الإنسانية والنضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس.

**تحليل وتفسير الفرضية الثالثة:** تنص الفرضية الثالثة على ما يلي:

- هناك علاقة ارتباطية بين التفاعل الاجتماعي والمقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات من طرف التلاميذ

**جدول رقم (5) : معامل الارتباط بين التفاعل الاجتماعي والمقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات.**

المتغيرات	معامل الارتباط	الدلالة
التفاعل الاجتماعي/على توظيف الطاقات والإمكانات	0.44	دال إحصائياً عند 0.01

يظهر لنا من الجدول رقم (4) أنّ هناك علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 بين التفاعل الاجتماعي والمقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات، أي كلما ارتفع التفاعل الاجتماعي للتلاميذ ارتفعت درجة قدرتهم على توظيف طاقاتهم وإمكاناتهم وكلما انخفض التفاعل الاجتماعي لهم انخفضت قدرتهم على توظيف الطاقات والإمكانات، أي أنّ هناك 99% ثقة بأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين و 1% شك من عدم وجودها، وبالتالي قد تحققت الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين التفاعل الاجتماعي أي تبادل العلاقات الإنسانية وتوظيف الطاقات والإمكانات التي يملكها التلاميذ.



جدول رقم (6): معامل الارتباط بين التفاعل الاجتماعي والتحرر من الأعراض العصابية.

تحليل وتفسير الفرضية الرابعة: تنص الفرضية الرابعة على ما يلي:

- هناك علاقة ارتباطية بين التفاعل الاجتماعي وخلو الفرد من أعراض العصابية.

المتغيرات	معامل الارتباط	الدلالة
التفاعل الاجتماعي/ التحرر من الأعراض العصابية	0.23	دال إحصائياً عند 0.05

يظهر لنا من الجدول رقم (4) أنّ هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 بين التفاعل الاجتماعي والتحرر من الأعراض العصابية، أي كلما ارتفع التفاعل الاجتماعي للتلاميذ ارتفعت درجة التحرر من الأعراض العصابية وكلما انخفض التفاعل الاجتماعي لهم انخفضت درجة تحررهم من الأعراض العصابية، أي أنّ هناك 99% ثقة بأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين و 1% شك من عدم وجودها، وبالتالي قد تحققت الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين التفاعل الاجتماعي أي تبادل العلاقات الإنسانية وخلو الفرد من الأعراض العصابية.

تحليل وتفسير الفرضية الخامسة: تنص الفرضية الخامسة على ما يلي:

- هناك علاقة ارتباطية بين التفاعل الاجتماعي والقدرة على تقبل الذات كما هي من طرف التلاميذ.

جدول رقم (7): معامل الارتباط بين التفاعل الاجتماعي وتقبل الذات.

المتغيرات	معامل الارتباط	الدلالة
التفاعل الاجتماعي / تقبل الذات	0.33	دال إحصائياً عند 0.01

يظهر لنا من الجدول رقم (3) أنّ هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 بين التفاعل الاجتماعي وتقبل الذات، أي كلما ارتفع التفاعل الاجتماعي للتلاميذ ارتفعت درجة تقبلهم لذواتهم كما هي، وكلما انخفضت قدرتهم على التفاعل الاجتماعي انخفض تقبلهم لذواتهم، أي أنّ هناك 99% ثقة بأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين و 1% شك من عدم وجودها، وبالتالي قد تحققت الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين قدرة التلاميذ على التفاعل الاجتماعي أي تبادل العلاقات الإنسانية وتقبلهم لذواتهم كما هي.

استنتاج عام: من خلال ما سبق نستنتج ما يلي:

- انه لا توجد صحة نفسية بدون تفاعل اجتماعي ايجابي.
- لا يمكن إشباع الحاجات النفسية الأساسية إلا بوجود علاقات إنسانية موجبة، وإذا لم يتحقق الإشباع أدى بالتلميذ إلى سلوكيات لا توافقية داخل الوسط المدرسي.
- المراهق بحاجة إلى الاتصال الاجتماعي من خلال ازدياد الميل للاختلاط بالأفراد من كلا الجنسين وذلك من أجل إشباع الحاجة إلى الاستقلال، الانتماء، المكانة بين الأقران .
- كما تبين انه كلما ارتفع مستوى التفاعل الاجتماعي دل ذلك على ارتفاع مستوى الصحة النفسية.

**الخاتمة:** فالصحة النفسية الجيدة تدفع الفرد إلى النظرة الواقعية للحياة وتمكنه من تحديد مستويات طموحاته المختلفة، طبقا لقدراته في جميع مجالات الحياة الأسرية والمدرسية والاجتماعية والمهنية، حتى يتكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه، لأن الفرد الذي حرم من الصحة النفسية السوية، فقد حرم من السعادة والتفاؤل والإقبال على الحياة بشغف، كما تصعب عليه عملية الاندماج في المجتمع ويؤدي به إلى الانعزال والهروب ويزيد من شعوره بالنقص وفقدان الثقة بنفسه وبقدراته.

التوصيات:

- دعوة المربين والمرشدين والأولياء إلى العمل على الاهتمام بتحسين الجانب ألعائقي وأساليب التواصل بينهم وبين التلميذ المراهق وفتح باب الحوار وفضاءات التعبير عن الانفعالات لان من خلالها يقوي علاقاته مع المحيطين به خاصة وأن العصر الحالي عصر الاتصالات.
- التحسيس بأهمية العلاقات الإنسانية لأنها السبيل إلى إشباع الحاجات الأساسية النفسية للمراهق حيث تساهم هذه الأخيرة في نمو شخصيته نموا سليما.
- إبلاغ الوصاية وهي وزارة التربية الوطنية بضرورة اتخاذ إجراءات جادة لتعزيز وترقية الصحة النفسية في الوسط المدرسي، لتحصين الأجيال من الاضطرابات النفسية والوقوع في الانحرافات ...
- دعوة المختصين النفسانيين والمرشدين إلى بناء برامج إرشادية بالاعتماد على التفاعل الاجتماعي والتواصل وبناء العلاقات الإنسانية.

## المراجع:

1. الشلالده عوض حسين (1981) العلاقات الإنسانية ودورها في السلوك الإنساني الطبعة الأولى.
2. محمد منير مرسي (2005) الإدارة التعليمية أصولها وتطبيقاتها. دار النشر عالم الكتب ط مصر
3. ابن منصور (1975) معجم لسان العرب، دار المعارف، القاهرة
4. العرفي عبد الله بالقاسم (1993)، الإدارة المدرسية أصولها وتطبيقاتها، الطبعة الأولى، منشورات جامعة فار يونس، بنغازي.
5. عوض عباس محمود: (1988) الموجز في الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، ط 1، الإسكندرية.
6. كلير فهيم: (1987) المشاكل النفسية للمراهق، دار الثقافة للطباعة، ط 2، القاهرة
7. زهران حامد عبد السلام: (1997) الصحة النفسية و العلاج النفسي، عالم الكتب: نشر، توزيع و طباعة ، ط 3 ، القاهرة.
8. منصور الوني (2012) مؤشرات الصحة النفسية، مجلة أخبار جامعة البحرين، شعبة التحرير الصحافي والتوثيق، دائرة الإعلام والعلاقات الجامعية
9. أديب الخالدي (2002) المرجع في الصحة النفسية، دار العربية، ليبيا.
10. حسن حسين وآخرون (2009) الصحة النفسية - الصف الثاني عشر اختيار حر - الفصلين الأول والسادس - ط 1 وزارة التربية الوطنية الكويت.
11. تعزيز الصحة النفسية (2005) - المفاهيم البيانات المستجدة والممارسة التقرير المختصر لمنظمة الصحة العالمية المكتب الإقليمي للشرق الأوسط القاهرة
12. فوزي محمد جبل، (2000) الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، مصر،
13. صلاح الدين معمريه، (2005) الصحة النفسية والإرشاد النفسي، مكتبة المجمع العربي.
14. خالد عبد الحميد عثمان مظاهر الصحة النفسية كلية المعلمين بمحافظة جدة جامعة الملك عبد العزيز
15. [ar.wikipedia.org/.](http://ar.wikipedia.org/)
16. [www.kau.edu.sa/GetFile.aspx?id=143806&fn](http://www.kau.edu.sa/GetFile.aspx?id=143806&fn)