

الصحة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على النخرج

دراسة ميدانية على مستوى معهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية-البويرة-



نبيل منصوري

وناس عبد الله

علوان رفيق

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة البويرة

المخلص: هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على مستويات الصحة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج والولوج الى الحياة العملية، ولتحقيق ذلك استخدم الباحثون المنهج الوصفي المنهج الوصفي التحليلي على عينة من 50 طالبا وطالبة مقبلين على التخرج (سنة ثانية ماستر جميع التخصصات) اختبروا بطريقة عشوائية من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وطبق عليهم مقياسي مقياس الصحة النفسية الزبيدي وسناء مجول الهزاع ، (1997)، ومقياس قلق المستقبل إعداد زينب محمود شقير(2005) ، و توصلت النتائج إلى أن توجد علاقة عكسية بين الصحة النفسية و قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج، . أوصى الباحثون بما يلي:

- 1- البناء الواقعي للاهداف المستقبلية وتجنب بناء الاهداف المستحيلة .
 - 2- توعية الطلاب الجامعيين بأساليب خفض قلق المستقبل .
 - 3- التركيز على البرامج الإرشادية والوقائية التي تهدف إلى تربية التفكير المنطقي والواقعي بين الطلبة الجامعيين خاصة المقبلين على التخرج، كجزء من برامج تنمية الشخصية لإرساء الصحة النفسية والتوافق النفسي.
- الكلمات الدالة: الصحة النفسية- قلق المستقبل- الطلبة- المقبلين على التخرج.

La santé mentale et sa relation avec L'angoisse de l'avenir des étudiants sur le point d'obtention des diplômes.

Une étude de terrain au niveau de l'Institut de Science et Techniques des activités physique et sportives-BOUIRA-

D / Nabil Mansouri, D / Lounas Abdellah, D/ Rafik Alouan:

Chargé de cours * A * l'Institut de Sciences et de techniques des activités physiques et sportives Université de Bouira

mansourisport@live.fr

Résumé: La présente étude visait à identifier les niveaux de la santé Mentale et sa relation avec L'angoisse de l'avenir des

étudiants Sur le point d'obtention du diplôme et l'accès à la vie pratique. Pour ce faire, les chercheurs ont utilisé la méthode descriptive approche descriptive et analytique sur un échantillon de 50 étudiants sur le point de l'obtention du diplôme (deuxième année de Master toutes les disciplines) ont été choisis au hasard de l'Institut des sciences et techniques des activités physiques et sportives, et on appliquant deux testes le premier mesure la santé mentale réalisé par Zubaidi et Sanaa Mjoul Hazza, (1997), et le deuxième mesure L'angoisse de l'avenir réalisé par Zainab Mahmoud Shakir (2005), et les résultats ont trouvé qu'il existe une relation inverse entre la santé mentale et L'angoisse de l'avenir pour les étudiants en voies d'obtention de leurs diplômes, et à la lumière de cela, les chercheurs ont recommandé ce qui suit:

- 1-la Construction des objectifs réalistes pour l'avenir et d'éviter la construction d'objectifs impossibles.
2. Sensibiliser les étudiants de façon à réduire L'angoisse de l'avenir.
3. l'accent sur l'orientation et des programmes de prévention visant à élever la pensée logique et réaliste parmi les étudiants universitaires sur le point d'obtention du diplôme, dans le cadre du développement personnel pour établir des programmes de compatibilité psychologique et santé mentale.

Mots clés: santé mentale – L'angoisse de l'avenir – Etudiants sur point d'obtenir leurs diplôme.

مقدمة واهمية الموضوع:

الشباب هم عماد الأمة وهم أمانة في أعناق المجتمع والدولة فالشباب في نظر الإسلام طاقة وثروة ومرحلة الشباب رأس مال لا يقدر بثمن ومن المعروف إن لكل مرحلة من مراحل النمو حاجات ومتطلبات نفسية ومادية لا بد من تلبيتها واشعار من هم في هذه المرحلة باهتمام المجتمع بتلبيتها والشباب مرحلة من هذه المراحل لها متطلباتها وحاجاتها وغالبا تنشأ المشكلات بسبب عدم تلبية تلك الحاجات والمتطلبات، وكان من الأهداف الرئيسة في التعليم العالي والبحث العلمي إعداد جيل متحرر من الخوف، قوي ببنية، وشخصيته، وأخلاقه، ومتسلح بمنج ا زت العصر العلمية والفنية والتقنية.

يواجه الشباب الجامعي مع عملية التغييرات العالمية العاصفة التي طرأت على العالم منذ نهايات القرن العشرين حالة جديدة من القلق والتوجس والترقب، تستحق أن تحظى باهتمام الباحثين في العلوم التربوية والنفسية، وتحتاج حياة شريحة واسعة من الشباب. فقد أصبحت هذه الظاهرة واضحة لمجتمع مليء بالتغيرات مشحون بعوامل مثيرة مجهولة المصير. وتعاني أيضاً من تجارب جديدة ومواجهة لمواقف غير مألوفاً يمكن أن تكون مصدراً للقلق وتهديداً للأمن النفسي. وتعد مرحلة الشباب بما تنطوي عليه من خصائص عمرية ونفسية عاطفية جيلية، وأخرى اجتماعية اقتصادية وثالثة تعليمية، ورابعة قيمية أخلاقية، وخامسة ثقافية، تجد نفسها في معظم الأحيان أمام تحديات كبيرة، تزداد فيها حدة الضغوط والإرهاقات والمشكلات والاضطرابات، وتقلص فيها إمكانات فرص النجاح، وتكون معرضة بصورة مباشرة لمصدر ذي أهمية من مصادر القلق.

ومن هنا تعد الصحة النفسية من الأمور المهمة التي يستطيع الطالب الجامعي أن يوفق بينه وبين البيئة الجامعية الجديدة التي اصبح يعيش فيها فهي تساعده

على العيش بسلام والتكيف ومواجهة التحديات والأزمات التي تواجهه بحيث يكون قادرا على التكيف مع تلك البيئة وبصورة عادية .

من هنا ينبغي لنا معرفة معنى الصحة النفسية وهي حالة يكون فيها الطالب متوافقاً نفسياً ، ويشعر بالسعادة مع نفسه وزملائه ومع الآخرين ، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته ولمكاناته لأقصى حد ممكن ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة المستقبلية ، وتكون شخصيته متكاملة سوية ، ويكون سلوكه عادياً ، بحيث يعيش في سلامة وسلام.

والصحة النفسية حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة السلوك وسلامته لذا فالوصول إلى صحة نفسية متكاملة وسوية شيء صعب ومن هنا نكتشف مدى أهمية الصحة النفسية في حياتنا وكيف تساعدنا على مواجهة تحديات الطالب المسقبلي، وهي أيضاً في جوهرها عملية توافق نفسي، والتوافق النفسي عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الطالب المحيط والبيئة المستقبلية.

ويضيف إبراهيم محمود (2003) إذا كان التطلع نحو المستقبل في حالته القصوي هو تطلع الفرد الدائم نحو المستقبل كسبيل لبلوغ الأهداف وتحقيق الإشباع. بينما تري إيمان صبري (2003) أن قلق المستقبل يعني حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات المرغوبة في المستقبل وفي حالته القصوي قد يكون تهديدا بأن هناك شيئا ما غير حقيقي سوف يحدث للشخص .

ومن هنا يتضح لنا أن قلق المستقبل يعد أحد الأبعاد المهمة في تحقيق الصحة النفسية والاجتماعية للفرد، ك ما أنه يعد من الاضطرابات النفسية التي تؤثر على الأفراد في محاولات حياتهم المختلفة، فلا يستطيعون أن يحققوا ذواتهم أو يبدعوا، حيث يشعرون بالعجز والاضطراب، والاكنتاب والتشاؤم، والأفكار الوسواسية، واليأس، أو عدم الشعور بالأمن. (محمد و عبد العظيم، 2005، ص3)

في ضوء مما سبق يمكن طرح الإشكالية التالية:

هل توجد علاقة بين والصحة النفسية و قلق المستقبل لدى الطلاب المقبلين على التخرج.

فرضية الدراسة: توجد علاقة عكسية بين الصحة النفسية و قلق المستقبل لدى الطلاب المقبلين على التخرج.

اهداف الدراسة: تسعى الدراسة الى تحقيق ما يلي:

1- التعرف على العلاقة بين ابعاد قلق المستقبل (القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية، قلق الصحة وقلق الموت، القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)، الخوف والقلق من الفشل في المستقبل) و الصحة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

القلق لغة: ورد في لسان العرب (لابن منظور) معنى القلق هو الانزعاج.

اصطلاحا: القلق هو استعداد الفرد لان يعاني من حالات القلق الوجداني نتيجة خطر خارجي معروف.(فاروق السيد عثمان 2001، ص 34)

قلق المستقبل: هو جزء من القلق العام المعمم على المستقبل، يمتلك جذوره في الواقع الراهن، ويتمثل في مجموعة من البنى كالتشاؤم، وإدراك العجز في تحقيق الأهداف الهامة، وفقدان السيطرة على الحاضر، وعدم التأكد من المستقبل، ولا يتضح إلا ضمن إطار فهمنا للقلق العام" (سعود، 2005، ص 42).

كما يشير إلى الحالة النفسية الناشئة عن التفكير في المستقبل والتي تتمثل في الخوف من المشكلات المستقبلية والنظرة التشاؤمية للمستقبل وقلق التفكير في المستقبل وقلق الموت(محمد عبد التواب معوض وسيد عبد العظيم محمد،صاحب المقياس)

التعريف الاجرائي لقلق المستقبل: هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد على مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة والذي يقيس العوامل المتمثلة في الخوف من المشكلات المستقبلية والنظرة التشاؤمية للمستقبل والتفكير أو الانشغال الزائد بالمستقبل وقلق الموت التي تمثل قلق المستقبل لدى طلبة التخرج .

الصحة النفسية:

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

فريدمان 1997 : قدرة الفرد على التأقلم مع المتغيرات اليومية والتفاعل الاجتماعي، من دون الخوض في سلوكيات أو مشاعر غير ملائمة، والصحة النفسية هي أكثر من مجرد غياب الاضطرابات النفسية والعقلية، ويمكن أن تتأثر بالعوامل الداخلية (الفرد ذاته) أو بالعوامل الخارجية (خارجة عن إرادة الفرد مثل خلل بيولوجي أو مرض عضوي) " (بارون، 2008، ص 20)

التعريف الاجرائي للصحة النفسية: تعتبر حالة نسبية يكون فيها الطالب الجامعي في حالة من الاكتمال الجسمي والنفسي والاجتماعي ، ويعبر فيها عن الدرجة التي يحصل فيها المستجيب سواء كان طالبا وطالبة في مقياس الصحة النفسية المعد لهذا الغرض.

مجالات الدراسة:

المجال البشري: الطلبة السنة ثانية ماستر (المقبليين على التخرج) .

المجال المكاني : تم تطبيق الدراسة على مستوى 06 كليات ومعهدين بجامعة البويرة

المجال الزمني : تم تطبيق الدراسة مع الموسم الجامعي 2017/2016

الخلفية النظرية والدراسات السابقة:

إن المستقبل مكون رئيسي وأساسي لسلوك الإنسان، فالقدرة على بناء أهداف شخصية بعيدة المدى والعمل على تحقيقها هي صبغة هامة للكائنات البشرية، كما أن عدم القدرة من الناحية النفسية لبعض الناس على إنجاز الخطط المستقبلية بعيدة المدى يرتبط بالافتقار إلى منظوره زمن المستقبل.

وتعرف سلوى عبد الباقي (1993، ص 132) قلق المستقبل بأنه "خوف أو مزي ج من الرعب والأمل بالنسبة إلى المستقبل والاكتئاب والأفكار الو سواسية وقلق الموت واليأس بصورة غير معقولة.

ويعرف إبراهيم محمود (2006 ، ص 13) :قلق المستقبل بأنه" القلق الناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقع حدوثها في المستقبل.

أسباب قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج :

1- عدم قدرة الطالب على التوافق مع المشاكل التي يتوقع الحدوث فيها.

- 2- الإدراك والفهم الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل.
- 3- عدم إيجابية الطالب في التعامل مع الأحداث المستقبلية.
- 4- نقص القدرة على تحديد إمكانياته بصورة صحيحة ، فهو دائماً ما يتمنى فوق قدراته وإمكاناته.
- 5- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل.
- 6- التقدير المنخفض لمصادر معالجة الحدث المخيف وما يمكن أن يفعله الطالب تجاه الحدث المخيف
- 7- التقدير المنخفض لعوامل الخلاص من الحدث المخيف وما يمكن أن يفعله الزملاء وجماعة الاقران الآخرون لكي يساعده
- 8- عدم الشعور بالانتماء ، والشعور بالتمزق.
- 9- العوامل الثقافية الاجتماعية المميزة والمعيشة.
- 10 - العوامل الأسرية المفككة وعدم الإحساس بالأمن خاصة الامن النفسي.
- 11- ضعف الوازع الديني.
- 12 - الأفكار اللاعقلانية.

خامساً : سمات ذوي قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج: يتميز قلق المستقبل بالنسبة لطلبة المقبلين على التخرج بالنسبة العاديين هم نظرتهم للمستقبل ومنها نجد:

- 1- أنهم لا يخططون للمستقبل حتى لا يصابوا بخيبة أمل شديدة على اعتبار التخطيط الغير واقعي او الاحلام الكبيرة يؤدي عدم تقبل الواقع ويصل حتى الانهيار.
- 2- أنهم يتعاملون مع أمور المستقبل بمرح أقل.
- 3- أنهم يعانون من أعراض واضطرابات جسيمة عندما ي فكرون بالمستقبل فكما زادت حدة
- القلق زادت هذه الأعراض وتعدد.
- 4- أنهم على المستوى الاجتماعي، يستخدمون الآخرين لتأمين مستقبلهم،-الاسقاط- كما أنهم يميلون إلى السيطرة على السلطة والقمة لتكوين الحياة السهلة.

- 5- أنهم يتعلمون مع الأمور الصغيرة من أجل تأجيل القيام بالأعمال الهامة.
 - 6- الحفاظ على الطرق الروتينية والطرق المستهلكة مع مواقف الحياة.
 - 7- الانسحاب من الأنشطة البناءة والنقاشات الهادفة والإيجابية.
 - 8- عدم القدرة على مواجهة المستقبل.
 - 9- عدم الثقة في النفس أو الآخرين.
 - 10 - الخائف من المستقبل يعبر عن خوفه من المستقبل بالرجوع إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو
أي يتسم بالنكوص ، والتثبيت ، ولذلك تشاهد الكبار يظهرون بمظاهر الأطفال في الانفعال.
 - 11 - الهروب الواضح من كل ما هو واقع ويصاب بصفة الكذب ، ويكذب في الأفعال ، ويتضح في كل حركاته ، وفي مواقفه ويحاول دائماً مع حقيقة أمره.
- الصحة النفسية:**

ينظر عبد العزيز القوسي 1975 "الصحة النفسية بأنها حالة من التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان، ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية".
يبين القوسي في تعريفه للصحة النفسية ثلاثة مظاهر أساسية تحدد السلوك السوي تتمثل في التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة، والمقدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية، والإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية، يستطرد القوسي في شرح تعريفه مؤكداً أن الصحة النفسية تأخذ بالحسبان المبادئ الإنسانية والاجتماعية، وأن السعادة والكفاية تتحقق عند مراعاة صالح المجتمع والآخرين، وأن الأهداف الفردية تستوجب تحقيق الأهداف الاجتماعية والعكس صحيح، ثم يؤكد القوسي أن التكيف الصحيح يتطلب أن لا يقوم الأفراد بمجرد الإذعان للمجتمع كما هو، وإنما محاولة القيام بأنصبتهم في إحداث تغيير ينقله إلى حالة أحسن مما هو فيها. (عبد العزيز القوسي، 1975، ص 8،6)

أما عبد المطلب أمين القريطي (1998 ، ص 26-28) فيعرف الصحة النفسية السليمة بأنها "حالة عقلية انفعالية إيجابية، مستقرة نسبياً، تعبر عن تكامل طاقات

الفرد ووظائفه المختلفة، وتوازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه في مجتمع ووقت ما ومرحلة نمو معينة، وتمتعه بالعافية النفسية والفاعلية الاجتماعية".
ويوضح القرطبي في هذا التعريف حالتين أساسيتين تتسم بهما الصحة النفسية وهما: حالة الاستقرار النسبي والحالة الإيجابية، اللتان تشكلان في النهاية حالة تعبر عن التكامل بين طاقات الفرد وإمكاناته ووظائفه المختلفة، الانفعالية والعقلية والدافعية من جهة، ثم التوازن بين القوى الداخلية والخارجية من جهة أخرى. في النهاية يشكل كل من التكامل بين الطاقات، والتوازن بين القوى على تنوعها عملاً واحداً منتظماً دينامياً.

العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية:

الأسرة: يقول علماء النفس أن الرجل هو امتداد لطفولته، فالطفولة السوية تؤدي إلى رجل سوي. والأسرة هي التي تضع نواة وأسس شخصية الفرد في السنوات الخمس الأولى من حياته.

المدرسة: و العامل الذي عاش في طفولته عددا من السنوات في مدرسة يسودها جو من النظام والانضباط والحرية والديمقراطية يقوده معلمون رأى فيهم نماذج للإخلاص والجدية و حب العمل سيشب دون شك متحلياً بهذه الصفات الصالحة التي تجعل منه إنساناً ناجحاً في عمله مما يدعم صحته النفسية.

طبيعة العمل: لقد ثبت أن طبيعة العمل الذي يمارسه العامل من العوامل التي تؤثر على سلوكه فهناك من يضطر العامل فيها إلى التعامل مع أشخاص سيء السلوك كمن يتعامل مع المنحرفين والمجرمين

مثل هذه المهن تؤثر على سلوك العاملين فيها تأثيراً سيئاً مما يجعل قدرها غير قليل من سلوكهم غير سوي و هذا بدوره يؤدي إلى سوء تكيفهم و بالتالي إلى سوء صحتهم النفسية والعكس

حاجات العاملين و مدى إشباعها: مما لا شك فيه أن السلوك الأفراد و صحتهم النفسية يتأثران بمدى إشباع حاجاتهم

مظاهر الصحة النفسية: إن للصحة النفسية مؤشرات و مظاهر و مظاهر تدل عليها منها:

أ- **الاتزان الانفعالي**: هو حالة من الاستقرار النفسي ، حيث يكون الفرد مزود بالقدرة على للمثيرات المختلفة و هذه القدرة هي سمة الحياة
ب- **الدافعية**: و هي التي تدفع الفرد للقيام بنشاط معين ، و هي القوة المحركة و الموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه.

ت - **الشعور بالسعادة**: المتمثل في اعتدال المزاج ، و التعبير بالرضا عن الحياة.

ث- **التفوق العقلي**: حيث أن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهرا من مظاهر الصحة النفسية. (الخالدي، 2009، ص77).

ج- **غياب الصراع النفسي الحاد** (الداخلي و الخارجي).

د- **النضج الانفعالي**: بحيث يعبر الفرد عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية و الطفولية.

هـ - **التوافق النفسي**: المتمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة حيث يستطيع الفرد الحصول على الإشباع اللازم لحياته مع مراعاة ما يوجد في البيئة المحيطة من متغيرات. (ربيع، 2000، ص90-92)

أهمية الصحة النفسية للطالب:

يعيش الطالب بين الأسرة و المجتمع والمدرسة، فالأسرة هي المدرسة الاجتماعية الأولى للفرد منذ طفولته و عبر مراحل حياته، وهي المسؤولة الأولى عن التنشئة الاجتماعية، وتعتبر النموذج الأمثل للجماعة الأولية التي يتفاعل الطالب مع أعضائها ويعتبر سلوكهم نموذجاً يحتذيه، ومن العوامل الأسرية المؤثرة في الصحة النفسية للطالب: الصحة النفسية للوالدين والأخوة، وأساليب التنشئة ، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي ، ومنها أيضاً العلاقات بين الوالدين والطالب، والعلاقات بين الأخوة، ومركز الطالب في الأسرة سواء كان وحيداً أو الأكبر أو الأصغر ... الخ ، لذا فالصحة النفسية في الأسرة تتطلب مناخاً أسرياً، يحقق الحاجات النفسية وتنمية القدرات وتعليم التفاعل الاجتماعي والتوافق النفسي والأدوار الاجتماعية وتكوين الاتجاهات ومعايير السلوك والعادات السلوكية السليمة.

والمجتمع الذي يعيش فيه الفرد بمؤسساته المختلفة يؤثر في صحته النفسية ، ويفضل لو عمل المسؤولون في كافة مؤسسات المجتمع على تحقيق الصحة النفسية عن

طريق تهيئة بيئة اجتماعية آمنة، تسودها العلاقات السليمة والعدالة الاجتماعية والديموقراطية، والاهتمام بالفرد والجماعة ورعاية الطفولة والشباب وال كبار وإنشاء وتدعيم الهيئات والمؤسسات التي تحقق ذلك، ومراجعة المعايير الاجتماعية، والقيم الصالحة والمثل النابعة من الأديان السماوية ومن التراث الحضاري بما يحقق الصحة النفسية.

أما بالنسبة لدور المدرسة فلا يقتصر على إعداد المناهج الدراسية والأنشطة المدرسية فقط بل يجب الاهتمام أيضا بالصحة النفسية لطلابها أو طالباتها و لا يخفى على الجميع أن الصحة النفسية المدرسية تعد مدخلا للسلوك الصحي ، لذا يجب أن تتضمن الصحة المدرسية خططا تربية و برامجاً إرشادية لا تتجزأ عن المناهج الدراسية للوقوف مع الطلاب والطالبات لمساعدتهم على التغلب على مشاكلهم النفسية و الانفعالية والقضاء على أجواء الملل و الفئور من الجو المدرسي وتعليمهم السلوك الصحي داخل المدرسة وخارجها و بالإضافة إلى دور المدرسة لن ننسى دور المعلم أو المعلمة بجانب دور المرشد أو المرشدة الطلابية في تحقيق التوافق النفسي للطلاب ، فالطلاب متعطشون دائما الى الدعم النفسي من معلمهم والإنعاش النفسي من المرشد الطلابي بالإضافة إلى مدير أو مديرة المدرسة فهم الواجهة الأولى وهم المحركون لكافة الأفراد في المدرسة بتوجيهاتهم ونصائحهم فلا بد أن تتضمن خططها وأنشطتها المدرسية بما يحقق التوافق النفسي الصحي للطلاب ولابد من إشراك الأسرة في مثل هذه البرامج والخطط لزيادة وعي أولياء الأمور و يشكل ذلك قاعدة أمنية ثابتة للطلاب ويخفف من حدة الاضطراب وأهمية ذلك في تأثيره على حياة وسلوك الأبناء

الدراسات السابقة :

أولاً : دراسات في قلق المستقبل:

أجرت ناهد سعود دراسة (2005): هدفت إلى تحديد أكثر مجالات قلق المستقبل انتشاراً عند طلاب جامعة دمشق، ومدى انتشار السمات التفاولية والتشاؤمية لدى طلاب الجامعة، وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة قوامها (2284) طالباً وطالبة . وأشارت النتائج إلى ارتفاع نسبة القلق جداً لدى الإناث مقارنة بالذكور، وارتفاع

نسبة الإناث المتشائمات مقارنة بالذكور، وارتفاع نسبة القلقين من الكليات الإنسانية مقارنة بالكليات التطبيقية، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق ومجالاته، وتخفض درجة القلق مع التقدم في العمر، كما يرتبط قلق المستقبل بالمتغيرات النفسية التالية. (التفاضل التشاؤم الأمل).

أجرى إسماعيل إبراهيم دراسة (2006): هدفت إلى تعرف مدى فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني الثانوي، واشتملت عينة الدراسة السيكومترية على (268) طالباً، وتكونت عينة البرنامج الإرشادية من (24) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين: هما المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة، وقد اشتملت كل مجموعة على (12) طالباً، وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلاب، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل في القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي.

كما أجرى محمد عسليّة وأنور البنا في فلسطين دراسة (2011):هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات في محافظة غزة، والتعرف على فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى عينة تكونت من (180) طالباً تم اختيار (40) طالباً منهم، من الحاصلين على أعلى درجات على مقياس قلق المستقبل، وتم استخدام برنامج في البرمجة اللغوية العصبية، ومقياس قلق المستقبل من إعداد الباحثين، وتوصلت النتائج إلى ما يلي: هناك معاناة واضحة من القلق الشديد، وجود فروق دالة إحصائياً في متوسطات درجات قلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي، كما كانت هناك فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي.

الدراسات التي تناولت الصحة النفسية:

دراسة قام بها محمد جودت ناصر 2006 بعنوان الأمراض النفسية وأثرها على السلوك الوظيفي.

هدفت هذه الدراسة إلى اكتشاف ما هو دور المشاكل والاضطرابات النفسية التي تعيشها الطبقة العاملة في المنشآت الإنتاجية وأثرها في عدم الوصول إلى الجدوى المطلوبة ونتيجة لتزايد تعقيدات الحياة اليومية في المجتمع المعاصر ومن ثم دراسة مدى مساهمة الإدارة في الوصول إلى ذلك الواقع , وضمنت عينة الدراسة بعض المدراء والعاملين في مجموعة من الشركات الإنتاجية والخدمية بمحافظات سورية بلغ عددها 7 شركات هامة وحيوية، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي وذلك لتوصيف المشاكل السلوكية الناجمة عن الصحة النفسية، كذلك تعتمد على منهج دراسة الحالة لان هذا المنهج يقوم على الاستقصاء والفحص الدقيق لخلفية المشكلة واعتمد الباحث على استمارة احتوت على جزئيين أولهما يتضمن معلومات عن أفراد العينة والثاني يحتوي على العديد من الأسئلة التي تختبر موقف أفراد العينة وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- 1- بقدر ما يحقق للقوى العاملة من أسباب الرضي والطمأنينة بمقدار ما نحصل على إنتاج أوفر وعمل متقن من حوادث العمل والأمراض النفسية.
- 2- إن المجتمع الصناعي يفرض نوعا من العلاقات السلبية التي تنعكس على العامل وعلى عمله وإنتاجه وصحته النفسية.
- 3- إن عدم تناسب العمل مع إمكانيات العاملين يزيد مما يواجهوه من مشاكل اجتماعية ونفسية في العمل بسبب فقدان رضاهم عن العمل وغياب رغبتهم وهذه المشاكل والاضطرابات النفسية تؤثر على درجة أدائهم وعلى مستوى إنتاجيتهم بشكل كبير.

كما قام م.د.فاضل كردي الشمري 2013 بدراسة بعنوان الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية: وقد هدف البحث التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية أما

فروض البحث فقد افترض الباحث بوجود علاقة ارتباط معنوية بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية
أما الدراسات النظرية وهو الصحة النفسية ونظريات التي فسرتها ومفهومها والتكيف الدراسي ومعاييريه ووجهة نظر العلماء فيه .واحتوى على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لحل مشكلة البحث وقد استخدم الباحث مقياسي الصحة النفسية والتكيف الدراسي وقد تم معالجة النتائج بواسطة بعض القوانين الإحصائية من (الوسط الحسابي .الانحراف المعياري) لإيجاد العلاقة بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي .أما عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها فقد ظهرت من خلال النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية بين التوافق الصحة النفسية والتكيف الدراسي .أما أهم الاستنتاجات والتوصيات فقد أظهرت النتائج بوجود علاقة ارتباط معنوية بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي .وقد أوصى الباحث مجموعة توصيات :

- 1- ضرورة إقامة الندوات لطلبة المراحل الأولى للتعريف بنظام الجامعة والكلية وجعل الطالب يتكيف مع الجو الجامعي الجديد .
 - 2- إعداد الطالب نفسيا واجتماعيا للتفاعل مع البيئة الاجتماعية وجعل أمر تكيفه مع هذه البيئة أكثر تقبلا .
- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :**

اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة الدراسة والذي تحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة (قلق المستقبل وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج) وتحليل بياناتها وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها، والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها، وهو أحد أشكال التفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميًا عن طريق جمع البيانات والمعلومات المقننة و لا يتوقف عند جمع المعلومات الخاصة بالظاهرة للاستقصاء مظاهرها وعلاقاتها المختلفة، بل يمتد ليشمل التحليل والربط والتفسير للوصول إلى استنتاجات يبنى عليها التصور المقترح. (العساف، 1995،ص186).

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الماستر 2 المقبلين على التخرج بجامعة اكلي محند اولحاج بالبويرة- ممثلين ب ستة كليات ومعهديين.

عينة الدراسة:

هي عينة عشوائية تتكون من 40 طالبا وطالبة اي بنسبة 45% من مجتمع الدراسة وهي عينة ممثلة.

أداة الدراسة : تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والصحة النفسية لدى طلبة المعهد ،وتماشيا مع أهداف الدراسة المسطرة ولأجل التحقق من فرضياتها المسطرة في الجانب النظري وما تتطلبه بيانات ونتائج يستند إليها الباحث في تحقيق أهداف الدراسة فقد اختار الباحثون الأدوات التالية :

مقياس قلق المستقبل إعداد : زينب محمود شقير (2005)

يهدف المقياس إلى معرفة رأي الفرد الشخصي بوضوح في المستقبل وذلك على مقياس متدرج من معترض بشدة (لا) معترض أحيانا (قليلًا) ، بدرجة متوسطة، عادة (كثيراً) ، دائماً (تماماً) وموضوع أمام هذه التقديرات خمس درجات هي 4 -3 -2 -1 - صفر على الترتيب وذلك عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المستقبل سلبي بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه عكسي (صفر - 1 - 2 - 3 - 4) عندما يكون اتجاه التقديرات نحو قلق المستقبل إيجابي . وبذلك تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع قلق المستقبل لدى الفرد ،ويتكون المقياس من (28) مفردة موزعة على خمسة محاور كالآتي:

1- القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية ويشمل أرقام مفردات، 17 - 20 - 21 -

24 - 22

2- قلق الصحة وقلق الموت ويشمل أرقام المفردات، 10 - 18 - 19 - 25 -

26

3- القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل) ويشمل أرقام المفردات3- 6 -11-

13- 4 -23- 28

4- اليأس في المستقبل ويشمل أرقام المفردات، 4 - 7 - 8 - 9 - 12 - 16

5-- الخوف والقلق من الفشل في المستقبل ويشمل أرقام المفردات، 1 - 2 - 5 - 15 - 27 وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (صفر - 112 درجة) ويتم تحديد المستويات طبقاً للآتي: أرقام المفردات من 1-10 اتجاه التصحيح 4 - 3 - 2 - 1 - صفر ومستويات قلق المستقبل هي: قلق مستقبل مرتفع جداً (شديد) من 91-112 درجة، قلق مستقبل مرتفع من 6-90 درجة، وأرقام المفردات من 11 - 28 اتجاه التصحيح صفر - 1 - 2 - 3 - 4 ومستويات قلق المستقبل هي: قلق مستقبل معتدل (متوسط) من 45 - 67 درجة ، وقلق مستقبل بسيط من 22 - 44 درجة، وقلق مستقبل منخفض من صفر - 21 درجة.

مقياس الصحة النفسية: أعده كامل الزبيدي وسناء مجول الهزاع ، (1997) ويتكون من (24) فقرة و (3) بدائل للإجابة وان مفتاح التصحيح للمقياس هي من(1- 3) للفرقات الايجابية ومن (3-1) للفرقات السلبية وان أعلى درجة هي (72) وأدنى درجة كلية محتملة هي (24)، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (48) درجة.

صدق وثبات المقياسين: إن المستوى الذي يبلغه البحث من الجودة لا يتوقف على الاختبار الصحيح للعينة أو الاختبار الرشيد لأنسب مناهج البحث مع كل ذلك على كفاءة الأدوات التي يستخدمها الباحث لجمع البيانات، وتعتبر مقياس الصدق من أهم المقاييس التي يحرص البحث على مراعاتها عند القيام بالبحث ضمانا لعامل الموضوعية حتى يمكن التحكم في الجوانب الذاتية.

صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورتها الأولية على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية و علم النفس حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات إلى كل مجال من مجالات المقياس، وكذلك وضوحها .

ثبات المقياسين: لقياس الثبات المقياسين استخدم الباحثون معامل الارتباط "بيرسون Pearson" لتحديد ارتباط الأسئلة مع الدرجة الكلية وذلك من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من 15 طالبا وطالبة مقبلين على التخرج لم يتم تضمينها بالعينة الأصلية وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.82) لمقياس قلق المستقبل

و(0.87) لمقياس الصحة النفسية وهو تعبير عن ثبات عال للمقياس وهو جيد لأغراض الدراسة.

عرض نتائج الدراسة :

توجد علاقة بين أبعاد قلق المستقبل و الصحة النفسية للطلبة المقبلين على التخرج.

الأبعاد	العينة	الارتباط	الدلالة
القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية + الصحة النفسية	40	0.19	0.01
قلق الصحة وقلق الموت + الصحة النفسية	40	0.27	0.01
القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل) + الصحة النفسية	40	-0.244	0.01
الخوف والقلق من الفشل في المستقبل+الصحة النفسية	40	-0.236	0.01
قلق المسقبل + الصحة النفسية	40	-0.224	0.01

من الجدول رقم نلاحظ أن العلاقة بين أبعاد القلق النفسي (القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية ، قلق الصحة وقلق الموت ، القلق الذهني ، الخوف والقلق من الفشل من المستقبل) والصحة النفسية والعلامة الكلية للمقياس قد بلغت مستوى الدلالة الإحصائية في العلاقة ، عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0,01)$ أو $(\alpha = 0,05)$ ، -0.224 ويمكن اعتبار هذه العلاقة عكسية مما يحقق الفرضية المصاغة سابقا أي أن هناك ارتباط دال إحصائياً عكسياً بين أبعاد قلق المستقبل والصحة النفسية ، و تراوح معامل الارتباط بين أبعاد الصحة النفسية والصحة النفسية بين (0.19 و 0.27 و -0.244 و -0.236) و العلامة الكلية له (-0.224) وهي جميعها معاملات ارتباط تعبر عن ارتباط مهم وله دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0,01)$ وهذا يعني وجود علاقة عكسية بين قلق المستقبل الصحة النفسية بمعنى أنه كلما زاد قلق المستقبل انخفض مستوى الصحة النفسية.

مناقشة النتائج المتحصل عليها:

من خلال النتائج المتحصل عليها يدل أن هناك علاقة طردية بين قلق المستقبل لدى الطلاب الجامعيين والصحة النفسية ، فالصحة النفسية من أكثر المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل وأيضاً هم الأكثر في إعطاء أهمية للأهداف بعيدة المدى ، فالدراسة الجادة هي السبيل لتحقيق أهدافهم وطموحاتهم والتخفيف من قلق

المستقبل لديهم. كما أن التردد والشك والقلق من المستقبل كلها عوامل تؤثر بالسلب على الاختيار المهني وتحقيق الهدف والاتجاه وكذلك تؤثر على مستوى الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.

فالمستقبل لدى الطلاب مرتبط بالقدرة على بناء أهداف شخصية بعيدة المدى والعمل على تحقيقها وهو مكون رئيسي لسلوك الشخص، وعدم القدرة من الناحية النفسية لبعض الناس على إنجاز الخطط المستقبلية البعيدة المدى وهذا كله يرتبط بالافتقار إلى منظور زمن المستقبل، وقد يصاب الفرد بالإحباط أو الانسحاب، وزيادة القلق لدى الطلاب وهي كلها عوامل تؤثر في الصحة النفسية للطلاب مما يؤثر على بيئة التعلم لديهم، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى هناك عوامل دافعية مرتبطة باختيار الكلية بالنسبة للطلبة الجدد ومرتبطة باتخاذ قراراتهم المهنية وأن هؤلاء الطلاب لديهم أهداف نحو المستقبل ويوجهون أنفسهم بالنسبة لاختيار مهنة المستقبل ولا بد أن تكون ذات عامل جذب وتوفر لهم المكانة الاجتماعية المرموقة وهذا هو جوهر قلق المستقبل لديهم، ويؤكد إبراهيم بدر (2003) أنه بقدر ما يكون قلق المستقبل حافزاً على الإنجاز فإنه يقترب من التوجه نحو المستقبل ويقدر ما ينخفض مستوى التوجه نحو المستقبل لدى الفرد فإنه يعبر عن قلقه من هذا المستقبل ودفاعه ضد هذا القلق بالإغراق في الحاضر. (إبراهيم بدر 2003، ص 39)

هذا من جهة ومن جهة ثانية فإن الصحة النفسية تلعب دورا كبيرا وأساسيا في سلوك الإنسان اتجاه الآخرين من خلال التحكم في القدرة على ضبط النفس والتفاعل مع البيئة على أساس تكامل الوظائف النفسية الكاملة والتي تؤدي إلى مواجهة الأزمات التي تواجه الفرد كون إن الاندماج في البيئة الجديدة يعد تكيفا اجتماعيا جديدا للطلاب وان الصحة النفسية الجيدة للفرد تساعد كذلك في التغلب على الضغوط الناتجة من القلق المستقبل والتي قد تنتج من عدم اقتناع البعض من الطلبة في التخصص مع بيئة العمل أو عدم ملائمة واقتناع الطلبة والنظرة الضيقة للمستقبل واتقاع قلق لديهم مع تخرجهم من الجامعة كلها عوامل تزيد من القلق والضغط وهي بذلك تؤثر على الصحة النفسية.

ثم إن قلق الطالب المتخرج من المستقبل الذي ينظره، يحجب الرؤيا الواضحة عن إمكاناته ويشل قدراته وبالتالي يعيق وضع أهداف واقعية تتفق مع طموحاته في تحقيق الأهداف المستقبلية التي ينشدها والتي تحقق له السعادة والرضا وهي بذلك تؤثر على الصحة النفسية المثالية التي يمتاز بها.

وانفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة السبعواوي (2007) التي هدفت إلى الكشف عن قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل حيث أظهرت نتائج الدراسة أن قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة جاء بدرجة مرتفعة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين قلق المستقبل ومتغير الجنس لصالح الإناث، في حين لم تكن العلاقة الارتباطية دالة إحصائياً بين قلق المستقبل ومتغير التخصص الدراسي.

كما انفقت مع دراسة سلطان بن موسى العويضة (2008) التي هدفت هذه الدراسة التعرف إلى كل من نسبة انتشار الأفكار العقلانية - اللاعقلانية، ومستويات الصحة النفسية، ويجاد العلاقة بينهم لدى عينة متاحة من طلبة جامعة عمّان الأهلية حيث أظهرت النتائج باستخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية وجود ارتفاع في مستوى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد عينة الدراسة، بلغ أعلى من (5) درجات.

وللكشف عن مستويات الصحة النفسية، أشارت النتائج باستخدام التكرارات، والنسب المئوية إلى سيادة المستوى المتوسط من الصحة النفسية، بلغ (81.2%)، يليه المستوى المنخفض، بلغ (14.9%)، وأخيراً المستوى المرتفع، بلغ (3.9%).

الاستنتاجات العامة: من خلال تحليل نتائج الدراسة الميدانية نستنتج مايلي :

- 1- هناك علاقة عكسية بين قلق المستقبل والصحة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج اي انه كلما ارتفع تفكير قلق الطلبة نحو مستقبلهم قلت صحتهم النفسية.
- 2- توجد علاقة طردية بين بعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية و الصحة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- 3- توجد علاقة طردية بين بعد قلق الصحة وقلق الموت و الصحة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

4- هناك علاقة عكسية بين بعد القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل) و الصحة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

5- هناك علاقة عكسية بين بعد الخوف والقلق من الفشل في المستقبل و الصحة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

التوصيات: في ضوء نتائج الدراسة، يوصي الباحثون ب:

1- توعية الطلاب الجامعيين بأساليب خفض قلق المستقبل وبناء الاهداف من اجل الصحة النفسية.

2- التركيز على البرامج الإرشادية والوقائية التي تهدف إلى تربية التفكير المنطقي والواقعي بين الطلبة الجامعيين خاصة المقلين على التخرج، كجزء من برامج تنمية الشخصية لإرساء الصحة النفسية والتوافق النفسي.

3- تبني الجامعات لعدد من البرامج الإرشادية الوقائية والقائمة على التغلب على قلق المستقبل المهني وتعزيز الصحة النفسية.

4- ضرورة توعية طلاب الجامعة واداركهم ما للزمن من قيمة ينبغي استغلالها في تحقيق أهدافه وطموحاته.

مقترحات البحث: خلص البحث إلى مجموعة من المقترحات يأتي في مقدمتها:

1-تشجيع الباحثين والمتخصصين في مجال علم النفس على إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث حول تصميم برامج إرشادية للتخفيف من الشعور بالقلق خاصة القلق المستقبل .

2- إجراء بحوث أخرى تتناول المتغير مع متغيرات نفسية أخرى مثل: (الضغوط النفسية، الأفكار اللاعقلانية ، الصحة النفسية).

3- إجراء بحوث تتناول تأثير قلق المستقبل على بعض جوانب الشخصية لدى عينات من مراحل عمرية مختلفة

4-تصميم برامج إرشادية لدى الطلبة بصفة عامة والطلبة المقلين على التخرج بصفة خاصة من اجل البناء النفسي والواقعي لاهداف المستقبل والصحة النفسية.

المراجع:

- 1- إبراهيم محمود بدر(2003): مستوى التوجيه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، تصدر عن الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد 13 العدد4.
- 2- ناهد شريف ناهد (2005) : قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل و التشاؤم، رسالة دكتوراه كلية التربية .جامعة دمشق، سوريا.
- 3-معصومة سهيل المطيري(2005): الصحة النفسية مفهومها واضطراباتهما مكتبة الفلاح،ط1عمان. الاردن.
- 4-فاروق السيد عثمان (2001): سلسلة المراجع العربية في التربية وعلم النفس.الكتاب دار الفكر العربي ط 1 القاهرة، مصر .
- 5- زينب محمود شقير (2005): " مقياس قلق المستقبل" القاهرة : الانجلو المصرية.
- 6- عثمان، فاروق السيد (2001). القلق وادارة الضغوط النفسية. القاهرة: دارالفكر العربي.
- 7-- الدوري، وصال محمد جابر محمود : (2003) فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في الصحة النفسية للطلاب الموهوبين، أطروحة دكتوراه، كلية التربية/ابن رشد، جامعة بغداد.
- 8- مغاريوس، صموئيل : (1974) الصحة النفسية والعمل المدرسي، ط2 ، مكتبة النهضة المصرية.
- 9- محسن محمود و مهنا بشير عبد الله ، 2013 الصحة النفسية وعلاقتها بالندم الموقفي لدى طلاب وطالبات ثانوية المتميزين والتميزات في مدينة الموصل مجلة التربية والعلم - المجلد (20) ، العدد(1) ، لسنة 2013 جامعة بغداد العراق .
- 10- الشميري، صادق حسن غالب : (2003) المظاهر النفسية للتحديث وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة تعز، رسالة ماجستير ، كلية الآداب، جامعة بغداد.

11- السمراي، محمد أنور محمود : (2001) قياس الصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية، ابن رشد، جامعة بغداد، المجلة العراقية للعلوم التربوية والنفسية والاجتماعية، مجلد(01) العدد (02).

12- فاضل كردي الشمري (2013) الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية مجلة علوم التربية الرياضية العدد الرابع المجلد السادس 2013بغداد .

13- عاهد حسني 2001. النفس في الصحة والتربية والعلاج ، مطبعة الأصدقاء ، بغداد ، العراق

مراجع باللغة الاجنبية:

Fernald. D. (1997). Psychology, prentice Hall, New Jersey.

مواقع الانترنت:

https://ar.wikipedia.org/wiki/الصحة_النفسية

www.webteb.com/mental-health

http://www.who.int/topics/mental_health/ar/

<http://sehha.com/mentalhealth/index.shtml>