

## قوائم مؤشرات الصحة النفسية وطرق قياسها حسب بعض الباحثين

## Lists of mental health indicators and their means of measurement according to certain researchers

سلمى شيحي<sup>1\*</sup>، (جامعة لمين دباغين - سطيف 2)، sel.chihi@yahoo.fr.ناجية دايلي<sup>2</sup>، (جامعة لمين دباغين - سطيف 2)، dailinadja@yahoo.fr.

2023-02-06	تاريخ القبول	2022-11-13	تاريخ الاستلام
------------	--------------	------------	----------------

## ملخص

تشكّل الصحة النفسية عاملاً أساسياً من عوامل نجاح الفرد والمجتمع، وتحقيق أعلى مستويات الصحة النفسية للفرد ينعكس إيجاباً على حياته في تحقيق الذات، والتفاعل الإيجابي مع أفراد المجتمع، كما يساعده على الشعور بالسعادة والحياة المنتجة الفعالة. يهدف علم الصحة النفسية إلى تحقيق أهداف منها ما هو وقائي، من خلال بذل الجهود للسيطرة على عدم حدوث اضطرابات نفسية، ومنها ما هو نمائي من خلال مساعدة الفرد على تنمية قدراته وميوله ومواهبه، أما الهدف الثالث فهو علاجي وهذا عندما تتدهور الصحة النفسية. وللمساعدة في عملية التشخيص وعلاج حالات اعتلال الصحة النفسية، جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على بعض قوائم مؤشرات الصحة النفسية وطرق قياسها، تلك التي نستدل من خلالها على مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية، كما تساعد الباحثين في مجال علم النفس بصفة عامة والباحثين في مجال الصحة النفسية بصفة خاصة على تحديد الشخصية السوية وغير السوية.

**الكلمات المفتاحية:** صحة نفسية؛ مؤشرات؛ طرق قياس؛ تشخيص؛ علاج.

## Abstract

Mental health is important in its various aspects in the lives of individuals, and reaching the highest psychological level is a very important goal, as it achieves a positive reflection in decision-making and helping the individual to express himself and respond to others in a more effective way, and the breadth of life and a sense of happiness. The science of mental health aims to achieve goals, including what is preventive through efforts to control the non-occurrence of mental disorders, and a developmental goal by helping the individual to develop his abilities, tendencies and talents, while the third goal is therapeutic and this is when mental health deteriorates, and to help in the process of diagnosis and treatment when the latter occurs, mental health impairment This study came to highlight some lists of mental health indicators and methods of measurement, through which we infer the extent of The individual enjoys mental health, and helps researchers in the field of psychology in general and researchers in the field of mental health in particular to identify normal and abnormal personality

**Keywords:** Mental health; indicators; measurement methods; diagnosis; treatment; treatment.

## مقدمة

يعتبر الفرد هو العنصر الأساس في بناء المجتمعات، فهو المبدع والفاعل الأول في خلق الثروة وتحقيق التقدم والازدهار، ولا يتأتى ذلك إلا إذا كان الفرد يتمتع بصحة جيدة، وقد أدركت الدول هذه الحقيقة فراحت تسعى لأن يكون أفرادها متمتعين بصحة جيدة خالية من الاضطرابات والمشاكل. والصحة الجيدة لا تعني الجسم السليم المعافى فحسب، بل يجب أن يتمتع الفرد بالصحة العقلية والنفسية ليكتمل عطاؤه وتتنامى فاعليته، فيكون قادراً على التفكير بوضوح، وحلّ المشكلات المختلفة التي تعترضه، ويتمتع بعلاقات جيّدة مع أصدقائه وزملائه في العمل والأسرة، يشعر بالراحة والطمأنينة، ويستطيع أن يحمل السعادة للآخرين ممن حوله، يمارس كلّ وظائفه الاجتماعية بأريحية وإيجابية.

كلّ هذه النواحي الصحيّة تعتبر مؤشرات دالّة على تمتّع الفرد بصحة نفسية، لذلك نجد أنّ الاهتمام بالصحة النفسية للأفراد والحرص على تكامل شخصياتهم على مختلف الأصعدة، قد زاد في عصرنا الحاليّ نظراً لأهميته في حياة الفرد والمجتمع، وعليه يمكننا القول أنّ الصحة النفسية أساس للصحة الشخصية والعلاقات الأسرية والمهنية، وكذا المساهمة الناجحة في بناء المجتمع. وقد نالت الصحة النفسية اهتماماً كبيراً في أبحاث المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والطبية، كما أنّها مصدر اهتمام لجميع الأفراد على اختلاف مواقعهم سواء كانوا متخصصين أو مربين.

ومن وجهة نظر البحث أنّ الصحة النفسية هي مجموعة من المؤشرات التي تُمكن الأخصائي النفسي من الكشف عن سلامة الفرد النفسية، وحسب كنيث أبل Kenneth Apple: أنّ الفرد المتمتع بصحة نفسية قادر على مواجهة الصعوبات، واتخاذ القرارات، وتحمل مسؤولية نفسه نحو ذاته ونحو الآخرين، ويعتمد على نفسه، ويثق فيها، ويلجأ إلى الناس عند الضرورة، ويساهم في تنمية مجتمعه، ويستمتع بوجوده مع الناس، ويشعر بحبه لهم، وبحبهم له". (أبو حويج وآخرون، 2001، صفحة 58) تعتبر هذه المظاهر وغيرها مؤشرات دالّة على حالة سواء الفرد من عدم سوائه.

وقد استعان علماء النفس بما قدمه التراث الفكري النفسي في وضع مؤشرات الصحة النفسية على شكل قوائم، تعبّر في مجموعها على الصحة النفسية الجيدة للفرد، وأغلب هذه الصفات والمؤشرات ما هي إلا مجموعة من عدة دراسات وملاحظات تمت من قبلهم، كما وضع البعض الآخر من علماء النفس طرقاً لقياس الصحة النفسية عند الفرد وذلك عن طريق مقاييس علمية خاصة، و"المقياس العلمي للصحة النفسية هو التوافق الداخلي المصحوب بحسن التكيف مع البيئة، بحيث يؤدي إلى أقصى درجة ممكنة من الكفاية والسعادة (القوزي، 1952، صفحة 10)، فالصحة النفسية تكوين فرضي، بمعنى أننا لا نراها ولا نلاحظها ملاحظة مباشرة، وإنما نفترض وجودها بناء على أساليب سلوكية تصدر عن الفرد، نستطيع أن نلاحظها أو نقيسها بصورة من الصور، ويمكننا أن نستدل من هذه الأساليب السلوكية على وجود الصحة النفسية أو عدم وجودها.

ورغم أنّ الأخصائيين لم يتفقوا على قائمة محدّدة ولا على طريقة قياس موحّدة، لكن ساعدت هذه القوائم على التشخيص والعلاج الخاص بالصحة النفسية، ونظراً لأهمية الصحة النفسية، وأهمية

خلو المجتمع من أفراد مضطربين يعانون خلا في صحتهم النفسية، وكذلك نظرا للحاجة إلى مؤشرات نستدل بها على الصحة النفسية للفرد ودرجتها، جاءت هذه الدراسة لتقترح بعض قوائم مؤشرات الصحة النفسية وطرق قياسها حسب بعض الباحثين، وعليه نطرح التساؤلات الآتية:

- ما هي الصحة النفسية؟

- ما هو الفرق بين الصحة النفسية والصحة العقلية؟

- ماهي القوائم التي يُستدل عليها في عملية التشخيص والعلاج؟

- ما هي طرق قياس الصحة النفسية؟

## 1- مصطلح الصحة النفسية وبعض المصطلحات اللصيقة به

### 1.1- مصطلح الصحة النفسية والصحة العقلية

اقترحنا قبل تناولنا تعريف الصحة النفسية أن نشير إلى سبب الخلط بين الصحة العقلية والصحة النفسية من قبل بعض الباحثين كما سنرى لاحقا في بعض التعريفات الخاصة بالصحة النفسية والسبب في ذلك الجذور التاريخية لهذا المصطلح.

إن مصطلح الصحة النفسية من المصطلحات الحديثة نسبيا وقد ارتبط بالطب النفسي، فقد كان الأصل في استخدامه ينصرف إلى الصحة العقلية، كما كان الأصل في الطب النفسي أنه الطب العقلي، بحيث يطلق الكثير من العلماء والباحثين، كلمة "الصحة العقلية" قاصدين بها "الصحة النفسية"، ولقد سادت كلمة "العقلية" mental، " نظرا لأن الاهتمام بالمرضى النفسيين بدأ على يد أطباء الأعصاب في كل من: فرنسا، إنجلترا، ألمانيا، النمسا... الخ، كما كان المخ عندهم هو مركز الاهتمام، وفسروا السلوك الشاذ في إطار اختلال الوظائف العقلية، وكان من أسباب الكتابات الأولى لمصطلح "الأمراض العقلية"، أن فصام المراهقة أو أمراض الذهان الناتجة عن تلف أنسجة المخ كانت أولى الأمراض التي تناولها الأطباء، وساعدت على تأكيد هذا المصطلح (دايلي، 2018، صفحة 177).

وقد ورد اصطلاح الصحة العقلية لأول مرة في أمريكا سنة 1908 في كتاب "عقل قد وجد نفسه A mind that found itself" لمؤلفه "بيرز Beers (الحفني، 1995، صفحة 441)، حيث تقف عدة مصادر وقفة خاصة عند الجهد الذي بذله "بيرز" وبيبرز إسهامه الكبير في وجود حركة العناية بالصحة النفسية في عدد من بلدان العالم، فقد أصيب "بيرز" بمرض نفسي دفع به إلى عدد من مستشفيات الأمراض العقلية لفترة امتدت أكثر من سنتين، وحين شفي من مرضه عمل على تأليف كتاب يعكس الخبرة التي مر بها في تلك المستشفيات، وكان كتابه العقل الذي وجد نفسه عام 1908، ذا أثر بالغ في نشر وعي الصحة النفسية في الولايات المتحدة الأمريكية وغيرها (جبريل وآخرون، 2009، صفحة 35).

وأكد "بيرز" أن الصحة العقلية مسؤولية اجتماعية، وأن اضطراب العقول هو نتيجة حتمية لسوء فهم الفرد لنفسه، وسوء فهم المجتمع له، وأن إصلاح العقول مطلب عام يوجب العناية بالفرد منذ الطفولة، وكي يتحقق صلاح العقول وتسلم من الأمراض، لا بد أن تصلح العلاقات الاجتماعية جميعها.

-وقد قرأ عالم النفس "وليام جيمس" كتاب "بيرز"، وأكد ما قاله هذا الأخير في عدم جدوى دراسة علم النفس دون توظيف هذه الدراسة اجتماعيا، وتأثر الطبيب النفسي "أدولف ماير" بكتاب "بيرز" أيضا. (الحفني، 1995، صفحة 441).

وبسبب كل من "وليام جيمس وأدولف ماير" ذاع استخدام مصطلح "الصحة العقلية" في أمريكا كعنوان للدعوة إلى "العناية بالمرضى العقليين والنفسيين"، وتحسين طرق علاجهم، والعناية بضعاف العقول وتوضيح مدى تأثير الاضطرابات النفسية والعقلية على حياة الأطفال وعلى علاقات العمل. وقد استخدم "أدولف ماير"، مصطلح الصحة العقلية ليشير إلى نمو السلوك الشخصي والاجتماعي نحو السوية، وعلى الوقاية من الاضطرابات النفسية، فالصحة النفسية تعني تكيف الفرد مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا، كما تجعل الفرد قادرا على مواجهة المشكلات المختلفة (الداهري، 2005، صفحة 25)

وقد تمكن "بيرز" بمساعدة الطبيب المشهور أدولف "ماير" MAYER A. من تأسيس جمعية للصحة العقلية، ثم تنظيم الجمعية الوطنية الأمريكية للرعاية الصحية العقلية، وكانت مهمتها معاونة مرضى المستشفيات بتقديم العلاج والمساعدات الطبية تخفيفا لآلامهم.

واتسع مفهوم الرعاية الصحية العقلية ليتضمن دراسة الاضطرابات النفسية بالنسبة لأفراد المجتمع: لمعرفة كيفية حدوثها، مدى انتشارها، أساليب علاجها (دايلي، 2018، صفحة 177).

ويمكننا القول: إن مصطلح الصحة النفسية قد ظهر كمصطلح مستقل عن الصحة العقلية علي يد علماء الألمان، لكنه ما زال مرادفا للصحة العقلية عند بعض باحثي العصر الحالي.

## 2.1- السواء والصحة النفسية

عندما نتكلم عن الصحة النفسية فإننا نشير بطريقة أو بأخرى إلى مصطلح السواء، ويعني السواء قدرة الفرد على التوافق مع نفسه وبيئته والشعور بالسعادة وتحديد أهداف وفلسفة سليمة للحياة يسعى لتحقيقها، وعليه قد يكون سلوك الفرد أحد المؤشرات الرئيسية للحكم على سواء الفرد أو عدمه، وتتوقف عملية إصدار الحكم على السلوك عدة أمور نذكر منها على سبيل المثال:

- طبيعة الفرد وخبراته الذاتية في المواقف المتشابهة.
- طبيعة الموقف والشروط الخاصة به.
- الطريقة أو الوسيلة المستعملة في ذلك الموقف.
- عمر الفرد ومستوى النضج.
- مكانة الفرد.

وعند النظر إلى السلوك والحكم عليه على أنه سوي لا بد من الانتباه إلى بعض المشكلات التي

تسبب خطأ في تقديرنا، وهذه المشكلات هي:

- كثرة تداخل المتغيرات التي تؤثر على السلوك (نفسية، اجتماعية، عقلية)
- قرب بعض درجات الاستواء من درجات الشذوذ.
- صعوبة الاتفاق على معيار واحد لتحديد السلوك.

- اعتبار أن معيار السواء هو بحد ذاته متدرج بين شدة السواء، وتوسطه وقربه من اللاسواء. (عبيد، 2008، صفحة 142)

نأخذ على سبيل المثال "عمر الفرد ومستوى النضج" كعامل رئيس لتحديد سواء الفرد من عدمه، بحيث لو أخذنا لعبة من طفل صغير وأجهش بالبكاء بسبب ذلك فهذا السلوك عادي، أما إذا أخذنا لعبة من فرد راشد وأجهش بالبكاء فهذا السلوك غير عادي ويندرج ضمن اللاسواء، وهذا دليل على اختلال صحته النفسية.

## 2- تعريف الصحة النفسية

يرى بعض علماء علم النفس الحديث أن البدء في تعريف السلوك الشاذ ربما يكون بداية خاطئة، فالعالم لا ينجح دائماً في إعطاء تعريفات معقولة عن الظواهر الطبيعية حتى يصل إلى درجة معقولة من الفهم المقترح لأسبابها، فهناك طريقتان يمكن من خلالهما التعرف على الأشياء بشكل عام؛ الطريق الأول هو الذي يصف الأشياء من خلال أضعافها، وبهذا المعنى يكون السلوك الشاذ ما هو ليس بسليم أو سوي، أما الطريق الآخر هو تعريف الأشياء بالنظر إليها من الداخل من خلال وصف متعلقاتها الأساسية، فنحن نحتاج هنا لأن نتفق على أوصاف محددة لما نعتبره سليماً أو سويماً في الحياة. ومن وجهة نظر (البحث) أن أغلب تعريفات الصحة النفسية تشير في اتجاهين (اتجاه سلبي) يصف الأشياء بالنظر إلى أضعافها و(اتجاه إيجابي) يُعرّف الأشياء بوصف متعلقاتها الأساسية، ووفقاً لهذا التصنيف " اتجاه سلبي واتجاه إيجابي" سنتناول بعض تعريفات الصحة النفسية:

### أولاً: التعريفات السلبية للصحة النفسية

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الصحة النفسية تعني التمتع بحياة خالية من الاضطرابات مليئة بالحماس حتى يعتبر الفرد سويًا. (أبو أسعد، 2009، صفحة 51)، وسنتناول فيما يلي بعض التعريفات الخاصة بهذا الاتجاه:

### تعريف جودا(1959)

"تعني الصحة النفسية للإنسان صحة العقل، التي تتضمن جميع الجوانب اللازمة للشخصية المتكاملة وهي ثضاهي عنده صحة العقل" (المطيري، 2005، صفحة 23)

### تعريف مصطفى فهمي (1976) " :الخلو أو البرء من أعراض المرض العقلي"

الصحة النفسية ليست مرادفا للصحة العقلية كما ورد في التعريفين السابقين، وإذا افترضنا أن الصحة النفسية هي الخلو من المرض النفسي أو العقلي، فهذا لا يكفي لكي يكون الفرد سويًا فبعض الأمراض النفسية يكون فيها المريض مستنفراً داخلياً ولا سوي، ولكنه خارجياً يبدو متماسكاً ومنسجماً، لذلك لا نستطيع أن نلاحظ معاناته أو صراعاته، بينما يعاني بعض الأفراد من مشاكل وأعراض تجعلهم يظهرون كما لو كانوا مرضى، ولكن الحقيقة عكس ذلك (دايلي، 2018، صفحة 179).

### تعريف فرانسيسكو جاميريل (1992)

يشير إلى أن مفهوم الصحة Health يعني غياب المرض "DISEASE"، ويذهب إلى القول أيضاً أن فائدة استخدام المفهوم السلبي للصحة يؤدي إلى التعريف الإجرائي للصحة ذلك الذي يخضع للقياس الموضوعي (أبو النيل، 2014، صفحة 21).

إن الصحة لا تعني فقط غياب أعراض المرض بل تعني أيضاً تنمية واكتساب المزيد من القدرات المعرفية والوظيفية لمواجهة مشكلات الحياة، ومن وجهة نظره أن التعريف السلبي للصحة النفسية الذي يركز على أعراض المرض يُفيد الباحث في إجراء القياس الموضوعي للصحة النفسية.

### ثانياً: التعريفات الإيجابية للصحة النفسية

الصحة النفسية هي حالة من العافية التي تسمح للفرد بتحقيق قدراته والتعاطي مع ضغوط الحياة اليومية، والعمل بإنتاجية تمكنه من إفادة مجتمعه، وهي ليست مجرد انعدام المرض، وسنتناول فيما يلي بعض التعريفات التي تسير في هذا الاتجاه.

### تعريف حامد زهران 1997

"حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً مع نفسه وبيئته (نفسياً وانفعالياً واجتماعياً)، ويشعر بالسعادة مع نفسه والآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، وعلى مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، وسلوكه عادياً (قطيشات والتل، 2009، صفحة 14)

لقد قام "حامد زهران" في هذا التعريف بتعداد مؤشرات الصحة النفسية، كما أنه أكد على نسبية الصحة النفسية لأنها تختلف باختلاف الأفراد بحيث لا يوجد معيار شامل وثابت نستطيع قياسها به.

وتعرف على أنها حالة التوازن النفسي للشخص في لحظة معينة، ويتم تقييمها باستخدام مجموعة من العناصر، منها مستوى الرفاهية الذاتية، وممارسة القدرات العقلية، ونوعية العلاقات مع البيئة، وهي نتاج تفاعلات بين عدة عوامل منها بيولوجية ونفسية واجتماعية، وهذه العوامل تتغير باستمرار وتندمج ديناميكياً في الشخص. (Dumont, 2004, p. 3)

### تعريف القوضي

"إن مفهوم الصحة النفسية يعبر عن التوافق (Adjustment) أو التكامل (Integration) بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ عادة على الإنسان ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية. (أحمد، 1999، صفحة 14)

حصر هذا التعريف مؤشرات الصحة النفسية في مؤشرين فقط، وهما: الفاعلية والشعور بالسعادة.

### تعريف نعيم الرفاعي

"حالة إيجابية توجد عند الفرد، وتكون في مستوى قيام الوظائف النفسية بمهامها كما يبدو ذلك في عدد من المظاهر، فإن كانت الوظائف النفسية تقوم بمهامها على شكل حسن ومتناسق ومتكامل ضمن وحدة الشخصية كانت الصحة النفسية حسنة وسليمة، وإن لم يكن الأمر كذلك، كان من اللازم البحث عن أوجه الاضطراب فيها" (محمد وآخرون، 2008، صفحة 12)

في ضوء ما سبق نلاحظ أنّ الاتجاه الإيجابي اتجاه واسع ومتكامل يؤمن بفاعلية الفرد وقدرته على التأثير والتأثر بالاستجابات السلوكية المختلفة في مجال الحياة، وذلك في حدود الخصائص التي تتميز بها الطبيعة الإنسانية في إطار قيم ومعايير المجتمع الذي يعيش فيه الفرد، والتي توجه سلوكه وتحدد علاقاته مع الآخرين.

### 3-قوائم مؤشرات الصحة النفسية

استعان علماء النفس بما قدّمه التراث الفكري النفسي في وضع قوائم من المؤشرات التي يتصورون أنها تعبر في مجموعها على الصحة النفسية للفرد، وأغلب الصفات والمؤشرات التي يذكرها العلماء إنّما هي مجموعة من عدة دراسات وملاحظات، وفيما يلي بعض هذه القوائم:

أولاً: قائمة جودا(1958)

وجاء في هذه القائمة المؤشرات الآتية:

- تقبل الذات واحترامها والشعور بالاستقلالية والتلقائية وتكامل الشخصية.
- مرونة الأنا والقدرة على تحمل الإحباط والقدرة على تحمل القلق والاعتماد على النفس.
- الحساسية الاجتماعية والكفاءة في العلاقات الشخصية، والكفاءة في العمل والقدرة على التكيف.

وتحتوي القائمة على 14 (أربعة عشر) مؤشرا تحتوي على البعد النفسي والاجتماعي، دون أن

تناول الجانب الجسدي والروحي. (محمد وآخرون، 2008، الصفحات 12- 13)

إنّ هذين البعدين (النفسي والاجتماعي) لوحدهما غير كافيين لتحديد ما إذا كان الفرد يتمتع

بصحة نفسية أم لا.

ثانياً: قائمة بارون(1986)

وتشير هذه القائمة إلى أنّ الفرد صاحب الصحة النفسية يتمتع بالصفات الآتية:

- لا يكذب، لا يسرق، لا يغتاب.
  - لا يقتل، ولا يفعل أي شيء يهدد سير الحياة ونموها، ولا يفعل إلا ما يراه صواباً.
- تركز هذه القائمة على القيم الاجتماعية والأخلاقية، وتهمل الجوانب الإنسانية الأخرى (محمد وآخرون، 2008، الصفحات 12- 13)

إنّ القيم التي ذكرها " بارون" في قائمته غير كافية، إذ لا بد من البعد النفسي والصحي والروحي

لتحديد ما إذا كان الفرد يتمتع بصحة نفسية أم لا.

ثالثاً: قائمة ماسلو

يرى " ماسلو" أنّ الشخصية السوية لا تتحقق إلاّ عندما يعرف الإنسان نفسه وإمكاناته، فيكون

صادقاً مع نفسه ويتصرف وفقاً لإمكاناته، مما يؤدي إلى تقبله لذاته ورضاه عنها، فيشعر بالسعادة

والراحة النفسية، وتشمل قائمة ماسلو أيضاً ارتباط الفرد بمجموعة من القيم منها:

- صدق الفرد مع نفسه ومع الآخرين.

- أن يكون لدى الفرد الشجاعة في التعبير عما يراه صوابا.
- أن يتفاعل الفرد في أداء العمل الذي يجب أن يؤديه.
- أن يكشف الفرد لنفسه من هو، وما الذي يريده وما الذي يحبه وأن يعرف ما هو الخير له، وأن يتقبل ذلك دون اللجوء إلى حيل دفاعية يقصد بها تشويه الحقيقة. (المطيري، 2005، صفحة 27)

هذه المؤشرات تندرج ضمن البعد النفسي، وهذا البعد وحده غير كاف لتحديد ما إذا كان الفرد سويا، كما أن معرفة الإنسان لنفسه لا تكفيه ليكون صادقا معها.

#### رابعاً: قائمة صامويل مغاريوس (1974)

وتتمثل مؤشرات فيما يلي:

\*تقبل الفرد لحدود إمكانياته، واستمتاعه بالعلاقة الجماعية، ونجاحه في عمله ورضاه عنه، والإقبال على الحياة بوجه عام.

- كفاءته في مواجهة إحباطات الحياة اليومية، واتساع أفق الحياة النفسية.
  - إشباع الفرد لحاجاته ودوافعه، وثبات اتجاهه.
  - تصدي الفرد لمسؤولية أفعاله وقراراته، واتزانه انفعاليا. (المطيري، 2005، صفحة 28)
- هذه القائمة تركز على البعد النفسي والبعد الاجتماعي دون ذكر بقية الأبعاد كالبعد الصحي والبعد الروحي اللذان يعتبران أيضا من المؤشرات الأساسية للصحة النفسية.

#### خامساً: قائمة كوان (1977)

خرج الباحث بخمسة مؤشرات، بعد أن أجرى تحليلاً عملياً لحوالي 135 متغيراً يتعلق بالخصائص الممكنة للشخصية المعافاة، انطلاقاً من قياسها على طلابه في علم النفس، من خلال اختبارات تستغرق 6 ساعات، وتتمثل هذه المؤشرات فيما يلي:

- الفاعلية: تعني الكفاءة الوظيفية، أي القدرة على العمل، والاستقلال في الأداء، والاهتمام بقضايا العمل والحياة.
- الابتكارية: تعني القدرة على النظرة الجديدة للأشياء المألوفة.
- التناغم الداخلي: تعني تقبل الذات والوافق معها، والقدرة على الاختلاء معها.
- الارتباط: الانفتاح على الآخرين بعفوية وشفافية، واستيعاب ما يصدر عنهم بإيجابية.
- التسامي والتجاوز: الاندماج في العالم الأوسع الطبيعي والإنساني والكوني. (حجازي، 2000، صفحة 38)

هذه المؤشرات تختلف إلى حد ما مع المؤشرات التي تناولها الباحثون السابقون، لكن حين أمعنا النظر في مضمونها وجدناها تركز على البعد النفسي والبعد الاجتماعي والبعد الروحي كمؤشرات لصحة الفرد.

#### سادساً: قائمة عودة وكمال مرسي

والتي تهتم بالجوانب الآتية:

**الجانب الروحي:** ويعني الإيمان بالله وأداء العبادات، والقبول بقضاء الله وقدره، والإحساس الدائم بالقرب من الله، واشباع الحاجات بالحلال، وذكر الله.

**الجانب النفسي:** ويقصد به الصدق مع النفس وسلامة الصدر من الكره والحسد، وتقبل الذات.

**الجانب البيولوجي:** ويعني سلامة الجسم من الأمراض الخلقية، وتكوين مفهوم موجب عن

الجسم وصحته، وعدم تكليفه إلا في حدود طاقته. (محمد وآخرون، 2008، صفحة 13)

نلاحظ أن قائمة "عودة وكمال مرسي"، تناولت جوانب عديدة من مؤشرات الصحة النفسية

لذلك تعتبر أكثر شمولاً مقارنة بقية القوائم، لكنه لم يذكر الجانب الاجتماعي.

نستنتج من خلال هذه القوائم أن مؤشرات الصحة النفسية تركز على جانبين مهمين في حياة

الفرد، جانب داخلي يعكس الحياة النفسية للفرد، وجانب خارجي يتمثل في علاقة الفرد بالآخرين أو

بالعالم الخارجي، وفي هذا السياق سنقترح بعض المؤشرات التي تنصب في هذين الجانبين .

#### أولاً: الجانب الداخلي

يشمل المؤشرات الآتية

- قوة الأنا التي تُستمد من تعدد الميكانيزمات الدفاعية ومرونتها.
- حياة نفسية خالية من الصراعات الداخلية.
- الخلو النسبي من أعراض المرض النفسي كالشعور بالقلق والإرهاق والتوتر.
- الشعور بالرضا والسعادة مع النفس، التي تتمثل في الشعور بالطمأنينة والتصالح مع الذات.
- تقبل الفرد لذاته.
- الثقة بالنفس.
- استغلال الفرد لإمكاناته وقدراته.
- القدرة على ضبط الذات.
- التفكير بإيجابية، إذ يعتبر التفكير الإيجابي أحد الدعائم الهامة للشخصية المتمتعة بالصحة النفسية.
- معرفة الفرد لقدراته ومعرفته لمميزاته الخاصة وإدراكه أن هناك فروق فردية بين الناس.
- عدم مبالغة الفرد في انفعالاته، بحيث يجب أن هناك تناسباً بين السلوك السوي والموقف الذي يصدر فيه السلوك مثال: الفشل كموقف يقابله الشعور بالحزن شرط أن يكون بقدر مناسب دون المبالغة فيه.
- على الفرد أن يستفيد من تجاربه السابقة .
- الشعور بالاستقلالية وأنه غير تابع للآخرين.
- النضج الانفعالي.
- القدرة على تحمل الإحباط.

- إشباع الفرد لدوافعه وحاجاته مع قدرته على تأجيل الدوافع القابلة للتأجيل .

### ثانياً: الجانب الخارجي

- القدرة على مواجهة أحداث الحياة اليومية.
- القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة.
- الالتزام بالمعايير الاجتماعية الخاصة بالمجتمع الذي ينتمي إليه.
- الشعور بالسعادة مع الآخرين، التي تظهر من خلال حب الفرد لمن حوله والثقة بهم.
- القدرة على تحمل المسؤولية.
- نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه.
- حسن الخلق نذكر على سبيل المثال: الصبر على إزعاج الآخرين له والتحلي بروح التسامح.

إن هذه المؤشرات التي أدرجناها ضمن جانبين ما هي إلا استنتاج توصلنا إليه بعد اطلاعنا على التراث السيكولوجي المتعلق بالصحة النفسية، وما تجدر الإشارة إليه هو أنّ الصحة النفسية بموضوعاتها وعناصرها المتشعبة صعب التحكم فيها، ونحاول من خلال هذه الورقة البحثية ضبط مصطلحات الدراسة التي تتمثل في المؤشرات وطرق القياس حتى يزول اللبس.

### 5- طرق قياس الصحة النفسية

المقياس العلمي للصحة النفسية هو التوافق الداخلي المصحوب بحسن التكيف مع البيئة، بحيث يؤدي إلى أقصى درجة ممكنة من الكفاية والسعادة (القوضي، 1952، صفحة 10)، ولأنّ الصحة النفسية تكوين فرضي بمعنى أننا لا نراها ولا نلاحظها ملاحظة مباشرة، وإنما نفترض وجودها بناء على أساليب سلوكية تصدر عن الفرد من خلال مقاييس الصحة النفسية التي تشير إلى وجود الصحة النفسية أو عدم وجودها، سنتناول وفيما يلي بعض هذه المقاييس :

#### 5-1. استبيان دنفر "DENVER" للصحة النفسية المعروف بـ:(DCMHQ)

صمم هذه الأداة كوسيلة لتقدير حالات مراجعي الصحة النفسية والعقلية، ومن الذين لديهم القدرة على الاتصال والتفاعل الاجتماعي بالآخرين، كما يستخدم في أوقات مختلفة، أثناء فترة علاج المفحوص وبعد علاجه، وأسئلة هذا الاستبيان مصممة لكي تستخدم مع فئات عمرية تتراوح بين (18-64)، يمكن استخدام هذا المقياس على شرائح اجتماعية وثقافية واقتصادية متباينة، يتألف الاستبيان من 12 مجال، هي:

- 1- الحصر النفسي.
- 2- العزلة الشخصية ضمن المستوى العائلي.
- 3- العزلة الشخصية ضمن مستوى الأصدقاء.
- 4- الإنتاجية
- 5- الاستفادة من بعض خدمات الرعاية الاجتماعية.
- 6- إساءة استعمال المواد الكحولية.
- 7- المواد المخدرة شديدة التأثير.
- 8- المواد المخدرة متوسطة التأثير.
- 9- المواد المخدرة قليلة التأثير.
- 10- قناعة المريض أو المفحوص.
- 11- العدوان إزاء الأصدقاء.
- 12- المشكلات القانونية.

(الزبيدي، 2007، الصفحات 28-29)

نلاحظ أن هذا المقياس تبنى الاتجاه السلبي في تعريف الصحة النفسية، لأنه يبحث عن الخلو من أعراض المرض النفسي من خلال هذا المقياس، بحيث أن الفرد الذي تظهر عليه هذه الأعراض هو فرد مريض نفسياً والذي لا تظهر عليه هذه الأعراض هو فرد صحيح نفسياً .

#### 2-5. مقياس الصحة النفسية لـ «حسن مصطفى عبد المعطي»:

هذا المقياس أداة للتشخيص الإكلينيكي الذاتي للأعراض المرضية، يتكون من 110 سؤالاً، تكشف عن الأعراض السيكوسوماتية، القلق العام، الاكتئاب، البارانونيا، العدائية، العصاب القهري، الأعراض الهستيرية، توهم المرض، الأرق الليلي، الفوبيا، الحساسية التفاعلية. أما طريقة تصحيح الاختبار، فهي (لا ينطبق مطلقاً، نادراً، أحياناً، كثيراً، دائماً)، على أن يسير

تقدير الدرجات على النحو الآتي: (0، 1، 2، 3، 4). (عبد المعطي، 2009، صفحة 25)

أيضاً بالنظر إلى الأمراض النفسية التي عددها "حسن مصطفى عبد المعطي" يمكننا القول أيضاً أنه تبنى الاتجاه السلبي في تعريف الصحة النفسية، فوجود الأعراض المرضية يعني أن الفرد مريض وغيابها يعني تمتع الفرد بصحة نفسية.

#### 3-5. مقياس الشعور بالأمن لماسلو

قام بإعداد هذا المقياس "ماسلو MASLO" يهدف هذا المقياس إلى التعرف على مشاعر الأمن النفسي وقياسها، تلك المشاعر التي يجعلها "ماسلو" أحد العوامل الأساسية التي تتوقف عليها الصحة النفسية للفرد، تم تصميم المقياس نتيجة العديد من البحوث الإكلينيكية على أساس تعريف الطمأنينة- عدم الطمأنينة، ويتكون المقياس من (75) فقرة، يجاب عليها بـ "نعم، لا"، العلامة الكلية للمقياس تتراوح بين "0-75"، تفسير العلامات على المقياس تتم على الشكل الآتي:

1. الدرجة من 12-24: إحساس متوسط بالأمن.

2. الدرجة من 0-11: إحساس عالي بالأمن.

3. الدرجة من 25 فما فوق عدم الشعور بالأمن. (الخوجا، 2009، صفحة 147)

ركز "ماسلو" على الشعور بالأمن واعتبره أساس الصحة النفسية، لكن الصحة النفسية تعتمد على عدة مؤشرات وليس مؤشر واحد.

#### 4-5. مقياس الصحة النفسية لمحمد عماد الدين إسماعيل، وسيد عبد الحميد مرسي:

أعد المقياس من قبل محمد عماد الدين إسماعيل، وسيد عبد الحميد مرسي، سنة 1975، ويتكون المقياس من 98 فقرة، وتكون الإجابة على المقياس بـ "نعم، لا" (مجيد، 2010، صفحة 219)، وأبعاده كالآتي: الخوف، عدم التكافؤ، الاكتئاب، العصبية، القلق، التنفس، والدورة الدموية، والارتعاش، الخوف على الصحة، الاضطرابات الحشوية، الحساسية والشك، السلوك السيكوباتي. (زهران، 1997، صفحة 25)

تبنى هذا المقياس الاتجاه السلبي في تعريف الصحة النفسية أيضاً، لكنه ركز على أعراض الأمراض النفسية والجسدية التي يشير غيابها إلى تمتع الفرد بالصحة النفسية.

#### 5-5. مقياس مجلة الحصن النفسي للصحة النفسية:

بني عام 2000 من قبل مجلة الحصن النفسي، يتكون الاختبار من 20 فقرة، والإجابة على كل فقرة، تكون إما " نعم، أو كلا «، وإذا حصل الفرد على أقل من 10 درجات، فإنه بحاجة إلى الدعم النفسي، أما إذا تراوحت الدرجة بين 18-20 فصحته النفسية جيدة. (مجيد، 2010، الصفحات 256-257)

لم يشير هذا المقياس إلى الاتجاه الذي يندرج ضمنه تعريف الصحة النفسية كما أنه لم يذكر الأبعاد أو المجالات التي يتكون منها، واكتفى بالإشارة إلى ارتفاع درجات الفرد على هذا المقياس لكي يكون صحيحا نفسيا.

#### 5-6. قياس جودة الصحة النفسية لنهلة متولي السيد

هذا المقياس من إعداد نهلة متولي السيد، ويهدف إلى قياس جودة الصحة النفسية للطلبة والطالبات الجامعيين، وذلك من خلال أربعة أبعاد أساسية ودرجة كلية هي: الملائمة، والرضا، والفاعلية، والتفاعل، يتكون المقياس من 52 عبارة، ووضع أمام كل عبارة خيارين، هما " نعم، لا" (السيد، 2008، صفحة 18)

هذا المقياس موجه إلى الطلبة الجامعيين، كما أنه يشير إلى مؤشرات للصحة النفسية، إذ يعني وجودها لدى الفرد تمتعه بالصحة النفسية أما غيابها فيعني العكس، وهذه المؤشرات تعكس اتجاه الباحث الذي يتمثل في الاتجاه الإيجابي لتعريف الصحة النفسية .

#### 5-7 مقياس التكيف النفسي والاجتماعي لزياد بركات

حيث يقيس قدرة الطالب الجامعي على التكيف النفسي والاجتماعي، ومكون من 30 فقرة على شكل صيغة سؤال، تكون الإجابة عليه بالإجابة: (أوافق) أو (لا أوافق، يحصل المفحوص على درجة في حالة عدم الموافقة، وعلى درجتين في حالة الموافقة، وبذلك تتراوح درجة المفحوص على هذا المقياس بين (30-60) درجة حيث اعتبرت الدرجة (40)) فما فوق مؤشر على التكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة. (بركات، 2006، صفحة 20)

ركز هذا المقياس على فئة معينة من أفراد المجتمع وهم " الطلبة الجامعيين" وحصص الصحة النفسية في مؤشر واحد هو القدرة على التكيف مع النفس ومع المجتمع.

#### 5-8. مقياس الصحة النفسية إعداد الباحثة ابتسام أحمد أبو العميرين

ويتكون الاستبيان في صورته الأولية من 96 فقرة موزعة على أربعة أبعاد:

البعد الأول: البعد الشخصي (36) موقف

البعد الثاني: البعد الاجتماعي (19) موقف

البعد الثالث: البعد المهني (14) موقف

البعد الرابع: البعد الروحي (27) موقف

وتتدرج الاستجابات تحت ثلاث مستويات موافق، محايد، غير موافق:

موافق 3 = محايد 2 = غير موافق 1 = لل فقرات الموجبة

موافق 1 = محايد 2 = غير موافق 3 = لل فقرات العكسية (أبو العميرين، 2008، صفحة 75)

هذا المقياس حدد أربعة أبعاد للصحة النفسية، التي يشير وجودها إلى تمتع الفرد بصحة نفسية وغيابها يعني العكس، وبهذا فهو يتبنى الاتجاه الإيجابي لتعريف الصحة النفسية.

#### 5-9 مقياس الصحة النفسية لبشرى أحمد العكايشي

كانت بدائل الاستجابة عليه ثلاثة بدائل هي (نعم، أحياناً، لا) ودرجة التصحيح كانت للفقرة الإيجابية كالآتي: (3، 2، 1)، في حين تكون الأوزان معكوسة لل فقرات السلبية، وبالتالي فإن أعلى درجة كلية محتملة للمستجيب هي (72) وأدنى درجة كلية محتملة هي (24)، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (48) درجة، وكلما ارتفعت درجة المستجيب على مقياس الصحة النفسية كان ذلك مؤشراً على ارتفاع الصحة النفسية، وكلما انخفضت درجته عن المتوسط الفرضي كان ذلك دليلاً على انخفاض مستوى الصحة النفسية. ويتكون المقياس من (24) فقرة موزعة على ستة مجالات:

- أ. المجال الاجتماعي: يتكون المجال من (4) فقرات.
- ب. المجال النفسي: يتكون المجال من (4) فقرات.
- ج. المجال الجسدي: يتكون المجال من (4) فقرات.
- د. المجال الروحي: يتكون المجال من (4) فقرات.
- هـ. المجال الصحي: يتكون المجال من (4) فقرات.
- و. المجال العقلي: يتكون المجال من (4) فقرات. (العكايشي، د ت، صفحة 22)

نلاحظ أنّ هذا المقياس تبنى الاتجاه الإيجابي للصحة النفسية لأنه تناول المجالات الحيوية التي يعكس وجودها وارتفاع درجتها لدى الفرد تمتعه بالصحة النفسية، بحيث أنّه كلما ارتفعت درجة المستجيب على مقياس الصحة النفسية كان ذلك مؤشراً على ارتفاع الصحة النفسية، وكلما انخفضت درجته عن المتوسط الفرضي (48) درجة، كان ذلك دليلاً على انخفاض مستوى الصحة النفسية.

#### خاتمة

وعليه يمكننا القول إنه لا يوجد مقياس شامل يحتوي على جميع مؤشرات الصحة النفسية وموجه لجميع الفئات العمرية، حيث أنّه لكل فئة عمرية خصائص نفسية ومعرفية واجتماعية تختلف عن فئة عمرية أخرى، فمؤشرات الصحة النفسية للطفل تختلف عن مؤشرات الصحة النفسية للمراهق، كذلك من خلال المقاييس التي تناولناها نلاحظ اختلاف في عدد مؤشرات الصحة النفسية من مقياس لآخر، ونجد اختلافاً في اتجاه الباحثين فمنهم من يتبنى الاتجاه السلبي ومنهم من يتبنى الاتجاه الإيجابي، وهذا دليل على مرونة المصطلح وصعوبة ضبطه.

كما يمكننا القول أنّ الوقاية أهم من العلاج، فحبذا أنّ تكون هناك أمور وقائية عن طريق تعزيز الصحة النفسية، وتعزيز الصحة النفسية مثله مثل تعزيز الصحة الجسدية، فعلى المتخصصين في مجال علم النفس دعم الأفراد لتبني نمط حياة صحي يقيهم من الاضطرابات النفسية، فكل فرد يمر بفترة إحباط أو قلق أو خوف أو اكتئاب أو توتر في لحظة من لحظات حياته وهذا أمر عادي، فمنهم من يتخطاها بعد فترة معينة وتعود حالة الاتزان النفسي والانفعالي من جديد، لكن قد يجد البعض صعوبة في تجاوز مثل هذه الحالات النفسية العصبية، وهنا تكمن الصعوبة وهو أمر غير عادي، ذلك

أن غياب الكفالة النفسية اللازمة قد يُعرض الفرد لمرض نفسي، ومنه لابد من انتشار الوعي والثقافة الصحية النفسية بين أفراد المجتمع، أما الأفراد الذين تطول فترة معاناتهم فهم مجبرون على طلب المساعدة من أهل الاختصاص قبل تفاقم أحوالهم ومشكلاتهم النفسية.

وتبقى الوقاية - في مطلق الأحوال - أهم من العلاج، وتتم بالتركيز على الأصحاء ذلك أن علم الصحة النفسية يهتم بالأصحاء والمرضى معا، فالاهتمام بالأصحاء يكون من خلال عدة إجراءات وقائية مثل: الابتعاد عن العلاقات الاجتماعية السامة، البحث عن العلاقات الداعمة والإيجابية، التفاعل مع الأحداث الاجتماعية بمختلف أبعادها، التعمُّد على تقبُّل الإحباط لأنه في كثير من الأحيان سببا رئيسا للاضطرابات النفسية بمختلف تجلياتها.

وعليه نقترح من خلال هذا البحث مجموعة من النصائح والإرشادات وهي موجهة للأصحاء قبل المرضى تتمثل فيما يلي:

- إنَّ التفسير العقلاني هو التفسير الملائم للصحة النفسية، والأفكار السلبية ما هي إلا ورم خبيث يجتاح مناعتنا النفسية لتخريبها.
- إنَّ المزيد من النضج والوعي ضروري لحياة هادئة، وبعض المواقف اليومية الصعبة ضرورة من ضرورات الحياة، وقليل من الصبر كاف لتخطيها.
- الحرص على أن ينسجم السلوك مع الواقع ومع الانفعالات، وضرورة التعامل مع الآخرين بما يتفق مع أهدافنا وقيمنا الأساسية في الحياة.
- إنَّ اللاعقلانية تدفع بصاحبها إلى التقاعس والكسل والخمول وسهولة استقطاب الاضطرابات النفسية والجسدية، فحذار منها.
- لا بد من الابتعاد عن التهويل والمبالغة فيما يعترضنا من مشاكل ومواقف صعبة، ويجب علينا إدراك جوانب المواقف الحقيقية كي نستطيع حلها.
- يجب التخلي عن نظرية الكل أو لا شيء، فالوسطية أضمن لصحتنا النفسية.
- تتعلق الصحة النفسية بجوانب عدة، الاجتماعية منها والبيولوجية وكذا العضوية، لذا يجب تعزيزها حتى لا نفقد التوازن في الحياة.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع باللغة العربية

1. أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2009). دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية. المملكة الأردنية الهاشمية: ديونو للطباعة والنشر والتوزيع.
2. أبو العمرين، ابتسام أحمد. (2008). مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض بالمستشفيات الحكومية بمحافظة غزة وعلاقته بمستوى أدائهم. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزة، كلية التربية: فلسطين .
3. أبو النيل، محمود السيد. (2014). الصحة النفسية. جامعة عين الشمس، القاهرة.
4. أبو حويج، مروان وآخرون. (2001). المدخل إلى الصحة النفسية، عمان- الأردن: دار المسيرة.
5. أحمد، سهير كامل. (1999). الصحة النفسية والتوافق. الإسكندرية، القاهرة: مركز الإسكندرية للكتاب .
6. باتل، فيكرام. (2008). تر: علا عطايا وآخرون. كتاب الصحة النفسية للجميع. بيروت، لبنان: ورشة الموارد العربية.
7. بركات، زياد. (2006). الاتجاه نحو الالتزام الديني وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة القدس المفتوحة. جامعة القدس المفتوحة: فلسطين.
8. جبريل، موسى، وآخرون. (2009). التكيف ورعاية الصحة النفسية. مصر: الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات.
9. حجازي، مصطفى. (2000). الصحة النفسية منظور ديناميكي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة. بيروت، لبنان: المركز الثقافي العربي.
10. الحفني، عبد المنعم. (1995). علم النفس في حياتنا اليومية. القاهرة: مكتبة مدبول.
11. الختاتنة، سامي محسن. (2013). دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية. الأردن: دار حامد للنشر والتوزيع.
12. الخوجا، عبد الفتاح. (2009). الاختبارات والمقاييس النفسية المستخدمة. عمان، الأردن: دار المستقبل للنشر والتوزيع.
13. الداهري، صالح حسن. (2005). مبادئ الصحة النفسية. عمان- الأردن: دار وائل للنشر.
14. دايلي، ناجية. (2018). "معايير السواء ومؤشرات الصحة النفسية- دراسة نظرية تحليلية"- مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد: 15، العدد: 27، جامعة محمد لمين دباغين، سطيف 2: الجزائر.
15. الزبيدي، كامل علوان. (2007). دراسات في الصحة النفسية(ط1). الأردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
16. زهران، حامد عبد السلام. (1997). الصحة النفسية والعلاج النفسي(ط3)، القاهرة: عالم الكتب.
17. السيد، ماجدة بهاء الدين. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، عمان، الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
18. الشرقاوي، مصطفى خليل. (د.ت). علم الصحة النفسية. بيروت، لبنان: دار النهضة العربية.

19. عبد المعطي، حسن مصطفى. (2009). المقاييس النفسية المقننة. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
20. عبيد، ماجدة بهاء الدين السيد. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية (ط1). الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
21. عطية، عماد محمد محمد. (2014). الصحة النفسية "المفهوم والأهمية والرؤى المستقبلية، الأردن: الدار العالمية للنشر والتوزيع.
22. العكايشي، بشرى أحمد. (د ت). الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي. جامعة بغداد: العراق.
23. قطيشات، نازك عبد الحليم، والتل، أمل يوسف. (2009). قضايا في الصحة النفسية. عمان الأردن: دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع.
24. القوضي، عبد العزيز. (1952). أسس الصحة النفسية. (ط4). القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
25. مجيد، سوسن شاكر. (2010). الاختبارات النفسية (نماذج). عمان، الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
26. محمد، إيمان زكي وآخرون. (2008). مشكلات الطالبات وعلاقتها بمؤشرات الصحة النفسية والتحصيل الدراسي لدى عينة من طالبات كلية التربية لإعداد المعلمات بمكة المكرمة. الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس. العدد (131). مصر.
27. المطيري، معصومة سهيل. (2005) الصحة النفسية، مفهومها، اضطراباتها. عمان الأردن: دار حنين للنشر والتوزيع.

#### ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية

28. Doumont.D, et Libion.F.(2004). Quels sont les déterminants qui influencent la santé mentale au sein des familles ? France : Center Recherche en systèmes de santé.