

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة مولود معمري تيزي وزو - تامدة -
كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية
قسم علم النفس



السلوك التوكيدي والصحة النفسية لدى الطالب الجامعي
(دراسة عيادية لعشرة (10) حالات بجامعة مولود معمري تيزي وزو)

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر
تخصص علم النفس العيادي

تحت اشراف:
-أ.د. نايت عبد السلام كريمة

من اعداد
-أيت عمار آمال
-بوبروات اميرة

السنة الجامعية: 2023- 2024

كلمة شكر

وما سلكنا البدايات الا ببسره، ثم ما بلغنا نهاياتها بغير توفيقه، وما حققنا الغايات لولا فضله لذلك اول شكر يكون

للوحد القهار ربى العالمين، الله عز وجل الذي وفقنا للتتمه وتممين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية.

بعدها نتقدم بحالص الشكر والتقدير للاستاذة المشرفة التي ارشدتنا بكل اخلاص ووجتنا كما لم تتجمل علينا يوما "أ.د.

نليت عبد السلام كريمة" فشكرا لكي استاذتنا الفاضلة.

شكرا موصولا لاهالينا الذين سهروا سعيًا لنجاحنا.

وفي النهاية نقدر كل جمد وان كان ضئيلا من كل أستاذ وعامل تم تقديمه، وبدا مساعدة دفعتنا للأمام، وأخيرا جميع

الأصدقاء الطيبين، اولائك الذين رافقونا طوال هذا المشوار الجا معي فجعلوه سهلا ممتعا.

اهداء

لقد سهرت غاما لانهاء هذا العمل لكن هما سمرأ أعواما من اجل ان انجح، شعرت بالقلق

غاما واحدا لكن هما كانا ومازالا سيشعران بالقلق عليه دوما، هما هذان الاثنان

العزیزان الغالیان، الأساس الذي لا استحي الاستناد عليه، الحزن الدافئ الذي يؤويني.

اهدي هذا العمل البسيط الى قلبي "ابي" وغاليتي "امي".

"ليت عمارآمال"

اهداء

من قال انا لما نالها وانا لما وان ابنت رغما عنها اتيت بها.

اتيت بها انا اليوم وعانقت مجدا عظيما فعلتها بعد ان كانت صعبة جدا كانت دربا
خسرت الكثير ولكنني وصلت والحمد لله.

ولهذا اهدي ثمرة جهدي وتعبتي الى: طائع الاقدار اليك يا الله اقدم لك شكري
وجهدي وامتناني فلولاك لما حققتها اليوم.

ثم من سعيت دوما لنيل رضاهم، الى سدي الذي احمل اسمه اليوم الى الحائط الذي
اتكى عليه ولا يميل ابدا "ابي حفظه الله".

الى من افضلها عن نفسي الى من اعلموا بها وارتكز، الى نقطة ضعفي في هذه الدنيا
"امي حفظها الله".

وأخيرا الى نفسي الطموحة التي تحدثت الصعوبات ووصلت الى النهايات الجميلة

"بوبروات اميرة"

-ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية الى معرفة مستوى السلوك التوكيدي والصحة النفسية لدى الطالب الجامعي، ولهذا الغرض تم استخدام منهج دراسة الحالة المناسب للدراسة، مع مجموعة بحث تكونت من ثماني حالات من طلبة جامعة مولود معمري بتيزي وزو القطب الجامعي تامدة وحالتين من القطب الجامعي حسناوة، تم استخدام أداة المقابلة نصف الموجهة وكل من مقياس السلوك التوكيدي لراتوس ومقياس الصحة النفسية لكولديرغ، وقد خلصت النتائج الى ان درجة السلوك التوكيدي لدى الطالب الجامعي مرتفعة، ومستوى الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي فوق المتوسط.

Study summary:

The current study aimed to determine the level of assertive behavior and psychological health among university students, and for this purpose an appropriate case study approach was used for the study With a research group consisting of eight cases from students from Mouloud Mammeri University of Tizi Ouzou, Tamda University College, and two cases from Hasnaoua University College. The semi-directed interview tool and both the Ratus Assertive Behavior Scale and the Goldberg Mental Health Scale, were used The results concluded that the degree of assertive behavior among university students is high, and the level of psychological health among university students is above average.

فهرس المحتويات:

العناوين:	الصفحات
كلمة شكر	
اهداء	
ملخص البحث باللغتين العربية والأجنبية	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
المقدمة	أ
الجانب النظري	
الفصل الأول: الاطار العام للاشكالية	
1- إشكالية البحث	14
2- فرضيات البحث	16
3- أهمية البحث	16
4- اهداف البحث	17
5- تحديد المفاهيم الإجرائية	17
6- الدراسات السابقة	17
7- التعليق على الدراسات السابقة	22
الفصل الثاني: السلوك التوكيدي	
تمهيد	24
1- تعريف السلوك التوكيدي	25
2- مكونات السلوك التوكيدي	27
3- خصائص السلوك التوكيدي	27
4- محددات السلوك التوكيدي	29
5- النظريات المفسرة للسلوك التوكيدي	29

34	6- السلوك التوكيدي و علاقته ببعض المتغيرات
35	7-أهمية اكتساب السلوك التوكيدي
36	8-سمات التعبير الفعال عن الذات
36	9-الشخصية المعبرة عن ذاتها و السلوك التوكيدي
37	10-الشباب الجامعي و السلوك التوكيدي
39	خلاصة الفصل
	الفصل الثالث: الصحة النفسية
41	تمهيد
42	1-التطور التاريخي لمفهوم الصحة النفسية
43	2-تعريف الصحة النفسية
44	3-معايير الصحة النفسية
45	4-مؤشرات الصحة النفسية
52	5-مظاهر الصحة النفسية
53	6-النظريات المفسرة للصحة النفسية
55	7-مستويات الصحة النفسية
55	8-مناهج الصحة النفسية
56	9-العوامل المؤثرة في الصحة النفسية
58	10-اهمية الصحة النفسية
59	11-اهداف الصحة النفسية
59	12-خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية
61	13- الصحة النفسية و تحقيق الذات
62	14-رعاية الصحة النفسية للشباب
64	15- الصحة النفسية في الاسرة والجامعة والمجتمع
67	خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الاستطلاعية	
70	تمهيد
70	1- الدراسة الاستطلاعية
70	2- نتائج الدراسة الاستطلاعية
81	3- منهج الدراسة
81	4- مجموعة البحث وخصائصها
82	5- الأدوات المستعملة
الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج	
88	1- عرض وتحليل الحالات
121	2- تفسير ومناقشة النتائج
الفصل السادس: استنتاج العام و التوصيات	
125	استنتاج عام
126	خاتمة
127	توصيات
128	قائمة المراجع
الملاحق	

فهرس الجداول:

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
70	خصائص مجموعة البحث	الجدول رقم 01
72	ابعاد السلوك التوكيدي للحالة الأولى من الدراسة الاستطلاعية	الجدول رقم 02
73	ابعاد الصحة النفسية للحالة الأولى من الدراسة الاستطلاعية	الجدول رقم 03

75	ابعاد السلوك التوكيدي للحالة الثانية من الدراسة الاستطلاعية	الجدول رقم 04
76	ابعاد الصحة النفسية للحالة الثانية من الدراسة الاستطلاعية	الجدول رقم 05
79	ابعاد السلوك التوكيدي للحالة الثالثة من الدراسة الاستطلاعية	الجدول رقم 06
80	ابعاد الصحة النفسية للحالة الثالثة من الدراسة الاستطلاعية	الجدول رقم 07
81	خصائص مجموعة البحث	الجدول رقم 08
85	حساب ثبات مقياس راتوس	الجدول رقم 09
86	حساب صدق مقياس كودنبرغ	الجدول رقم 10
88	حساب ثبات مقياس كزلدبيرغ	الجدول رقم 11
89	ابعاد السلوك التوكيدي للحالة الاولى	الجدول رقم 12
90	ابعاد الصحة النفسية للحالة الاولى	الجدول رقم 13
92	ابعاد السلوك التوكيدي للحالة الثانية	الجدول رقم 14
93	ابعاد الصحة النفسية للحالة الثانية	الجدول رقم 15
96	ابعاد السلوك التوكيدي للحالة الثالثة	الجدول رقم 16
97	ابعاد الصحة النفسية للحالة الثالثة	الجدول رقم 17
99	ابعاد السلوك التوكيدي للحالة الرابعة	الجدول رقم 18
100	ابعاد الصحة النفسية للحالة الرابعة	الجدول رقم 19
103	ابعاد السلوك التوكيدي للحالة الخامسة	الجدول رقم 20
104	ابعاد الصحة النفسية للحالة الخامسة	الجدول رقم 21
106	ابعاد السلوك التوكيدي للحالة السادسة	الجدول رقم 22
107	ابعاد الصحة النفسية للحالة السادسة	الجدول رقم 23
109	ابعاد السلوك التوكيدي للحالة السابعة	الجدول رقم 24
110	ابعاد الصحة النفسية للحالة السابعة	الجدول رقم 25
112	ابعاد السلوك التوكيدي للحالة الثامنة	الجدول رقم 26
113	ابعاد الصحة النفسية للحالة الثامنة	الجدول رقم 27
115	ابعاد السلوك التوكيدي للحالة التاسعة	الجدول رقم 28
116	ابعاد الصحة النفسية للحالة التاسعة	الجدول رقم 29
119	ابعاد السلوك التوكيدي للحالة العاشرة	الجدول رقم 30
120	ابعاد الصحة النفسية للحالة العاشرة	الجدول رقم 31

المقدمة:

تعتبر فئة الشباب الفئة الأكثر تمثيلا احصائيا في المجتمع وفي نفس الوقت الفئة الأكثر هشاشة، كما تعتبر الفئة التي يجرب عليها كل جديد في المجتمع، ولقد اثار ولا يزال يثير الكثير من الجدل، بحكم غموض هو عدم وضوح حدوده، ومنه تعدد معانيه مما يجعل معالم حدوده مهمة صعبة. (د. حمدوش، 2013، ص222)

فالشباب من اهم شرائح المجتمع، عليهم تبنى امال الامة ومستقبلها، واليهم تؤول مسؤولية حمل امانة العمل الوطني، لذلك فالشباب يشكلون طليعة متقدمة من هذه الشريحة الاجتماعية، لانهم الأساس في احداث التغييرات الشاملة في مختلف مجالات الحياة، بطبيعة دورهم المؤثر في المجتمع، وقدرتهم على التفاعل مع الآخرين. (د. عمومن، أ. جقديل، 2014، ص169)

واما الجامعة فهي احدى المحطات الهامة التي يمر بها الانسان في حياته بعد كل من المدرسة والبيت، فهي تحتوي نخبة المجتمع من متعلمين ومتفوقين ورافعة راية التعليم العالي باعتباره قمة السلم التعليمي، فهدفها المحافظة على تراث واصالة وثقافة المجتمع، وتسعى به الى الرقي والتقدم والتطور ساعية الى تزويد الطالب معرفيا وعلميا واعداده خلقيا واجتماعيا وروحيا وصحيا ونفسيا بمختلف الإمكانيات والهيكل المتاحة. (شهري، 2018، ص178)

وتشير الادبيات الى ان الشباب بما فيه طلبة الجامعة يشكل السواد الأعظم في المجتمعات النامية، ويعد الشريحة الأساسية لكل مجتمع، الأكثر حساسية على المستوى الاجتماعي من ناحية وضعه، ومساره ومصيره، الا انه في نفس الوقت الشريحة الأكثر استقطابا للازمات، وتعكس في مجال علم النفس العديد من المصطلحات طبيعة الحياة التي يحياها الشباب في عالم اليوم، وما يعانيه من مشكلات واضطرابات نفسية متعددة. (ابراهيم، بن سعد، 2020، ص42)

فالفترة الانتقالية بين مرحلة الثانوية ودخول الجامعة تشكل تحديا كبيرا وتغير شاملا في الأنماط التي اعتاد عليها الطالب، خاصة مع فرضية الإقامة الجامعية للعديد مما يتركهم في صعوبات من الناحية الاجتماعية كالتخلي عن الشبكة الاجتماعية السابقة ومحاولة بناء علاقات جديدة، إضافة الى ظروف ومتطلبات اقتصادية. وهي تجربة قد تنعكس لديهم بشيء من عدم الاستقرار النفسي والاجتماعي والاكاديمي، وحتى ينجح الفرد في مسعاها لمواجهة تلك الظروف يحتاج لمواجهة تلك الظروف يحتاج الى شيء من المهارات التوكيدية في مواجهته لما يقابله من تحديات وصعوبات.

و عند الفشل في المواجهة مع تلك الظروف ان لم يكن يمتلك مثل هذه المهارات، فانه يتولد لديه حالة من الإحباط واضطرابات نفسية تنعكس سلبا على سلوكه وتعامله مع الآخرين

وبالتالي تحصيله الاكاديمي.

وفي السنوات الأخيرة بذلت العديد من الدول المتقدمة جهودا واموال لدعم الصحة النفسية لافرادها، ذلك امانا منها بدور الصحة النفسية في توفير فرص اكبر لافراد المجتمع لتحقيق الإنجاز الأفضل، والوصول لتقدم اعظم، ولاهية الصحة النفسية فهي تتأثر سلبا وايجابا بالمؤثرات الداخلية والخارجية المحيطة بالافرد، حيث تنعطف هذه المؤثرات بالفرد وصحته النفسية نحو السواء او اللاسواء، وهو ما يرسم حدود وطبيعة حياته ومستقبله ومن اكثر هذه المؤثرات نجد الجامعة وحالات انخفاض توكيد الذات لدى الطالب الجامعي.

وبناء على كل ما سبق ولخصوصية هذه الفئة في المجتمع ودورها إضافة الى أهمية عامل السلوك التوكيدي على الصحة النفسية للشباب وتقدمه الاجتماعي والاكاديمي، اخذنا هذا الموضوع لدراسته في مذكرتنا، وذلك بالتابع الخطة التالية:

الفصل الأول: والذي احتوى على الإشكالية، تساؤلات الدراسة وفرضياتها، إضافة الى أهمية واهداف الدراسة مع تحديدنا للمفاهيم الإجرائية للدراسة إضافة للدراسات السابقة التي تناولت المتغيرات في ظل مجموعة البحث والتعقيب عليها.

الفصل الثاني: وفيه تناولنا متغير السلوك التوكيدي بمفهومه، خصائصه، محدداته، النظريات المفسرة له وعلاقته ببعض المتغيرات إضافة لأهمية اكتساب السلوك التوكيدي، سمات التعبير الفعال عن الذات، والشخصية المعبرة عن ذاتها وأخيرا الشاب الجامعي والسلوك التوكيدي.

الفصل الثالث: والذي تناولنا فيه متغير الصحة النفسية من حيث تطور مفهومها، وتعريفاتها إضافة الى معايير الصحة النفسية مؤشرات، مظاهرها، النظريات المفسرة لها، مستوياتها، مناهجها، والعوامل المؤثرة على الصحة النفسية، أهمية الصحة النفسية، اهداف، كما تحدثنا عن خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية، الصحة النفسية وتحقيق الذات، رعاية الصحة النفسية للشباب، وأخيرا الصحة النفسية في الاسرة والجامعة والمجتمع.

الفصل الرابع: وقد كان مخصصا لإجراءات الدراسة الاستطلاعية بحيث احتوى على الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة المتبع، الأدوات المستعملة، حدود الدراسة وخصائص مجموعة البحث مع ذكر ثلاث حالات.

الفصل الخامس: وهو فصل الدراسة الاساسية حيث تم فيه عرض وتحليل وتفسير ومناقشة حالات الدراسة الأساسية.

الفصل السادس: وفيه الاستنتاج العام وبعض التوصيات.

(ب)

الجانِب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للإشكالية

- إشكالية البحث
- فرضيات البحث
- أهمية البحث
- أهداف البحث
- تحديد المفاهيم إجرائيا
- الدراسات السابقة

-إشكالية البحث:

تعد الأمم مجتمعات متفاعلة فيما بينها وكل فرد داخل هذه المجتمعات يتسم بجملة من المهارات يطلق عليها تسمية المهارات الاجتماعية، هذه الأخيرة لها دور هام إذا تعلق الأمر بمدى نجاح الفرد في إقامة تفاعل اجتماعي كفاء مع الآخرين، ومدى قدرته على مواصلة هذا التفاعل. وعلى العكس من ذلك الحياة العملية لا تقاس بارتفاع القدرات العقلية بقدر ما هي في الحقيقة تفسر من منظور قوة المهارات الاجتماعية، وخاصة مع التطور الحاصل في هذا العالم والصراعات بمختلف أنواعها (خضير عباس، 2015، ص447).

ويعد الطالب الجامعي جزءا من هذا المجتمع، وبلا شك فرد اجتماعي في تفاعل مستمر مع الجماعة من حوله سواء كنا نقصد الزملاء أو المدرسين، ومن خلال ذلك التفاعل هو يعبر عن مشاعره -الإيجابية منها والسلبية- آرائه، أفكاره وغير ذلك من جوانب الشخصية التي لا بد منها والمرتبطة وبشكل وثيق بنجاح أو فشل العلاقات الاجتماعية (حسين ورة، حسين سالم، 2018، ص2431)، ومن المتغيرات السريعة والثروات الحاصلة خاصة في المجال المعرفي مما قد يؤدي إلى الإصابة بالقلق والتوتر وبصفة خاصة لدى الطالب الجامعي. (بدوي، دبار، 2023، ص10)

وهنا يبرز مصطلح جد مهم هو قدرة الفرد على قول كلمة "لا" أو الرفض في المواقف التي تستدعي ذلك أو محاولة التعبير وتأكيد اذكاره وفي ظل هذه التحديات والمواقف الجامعية التي يخوضها الطالب يبرز لدينا بشكل كبير مصطلح السلوك التوكيدي إذ تستند الحاجة للاستقلال إلى إقامة العلاقات الاجتماعية وتدعيمها. فالحياة الجامعية مرحلة جديدة بها متغيرات لم يعتدها الطالب من قبل تلزمه الكف عن بعض التصرفات، قمع انفعالاته وتحديد مشاعره وأفكاره في بعض المواقف أو نحو بعض الأشخاص، وهذا ما يلزم أن يكون لديه سلوك توكيدي، لكن انخفاض السلوك التوكيدي لدى الطالب قد ينتج عنه انخراط في بعض التصرفات والسلوكيات غير اللائقة (يونس، بكتشب، 2023، ص248)

وهذا ما بينته دراسة مروة نعجي (2018-2019) حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى وجود علاقة بين توكيد الذات والذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة وخلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين توكيد الذات والذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة وتوجد فروق بين المتغيرين تعزى لمتغير الجنس. كما توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين توكيد الذات والذكاء الاجتماعي تعزى لمتغير السن.

وبتحقيق التكيف سواء الطالب مع نفسه او مع مجتمعه فهو يحقق بذلك السعادة والرضا كما ينمي ما يسمى بالصحة النفسية.

فالصحة النفسية تعد من أهم عوامل تقدم التحصيل العلمي للطالب الجامعي، فالاستقرار النفسي والعقلي والجسدي يسمح بالوصول لتحقيق الأهداف في ظل المطالب الجامعية ويكون الطالب الجامعي قادرا على ان يكون ذو فاعلية في المجتمع. (بدوي، دبار، 2023، ص10)

اذ ان الصحة النفسية الإيجابية تتضمن التمتع بالسلوك السليم كما يكون فيها الفرد متوافقا ويشعر بالسعادة سواء مع نفسه او مع من حوله وكذا استغلال قدراته وإمكانياته وتحقيق الذات

وهذا ما بينته دراسة خليفي نادية (2017). بعنوان الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو. تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من 200 طالب وطالبة باستخدام مقياس الصحة النفسية من إعداد "سيد عبد الحميد مرسي" ومقياس الضغوط النفسية الذي أعده "عبد الحق لبوازدة" وبالاتماد على المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي. وأظهرت نتائج الدراسة بعد تحليلها إحصائيا باستخدام معامل الارتباط لبيرسون وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين درجات أبعاد إيجابيات الصحة النفسية (علاقات شخصية وطيدة، مهارات اجتماعية، مشاركة اجتماعية، عمل مشبع وترويح، قيم ومبادئ وأهداف) و درجات أبعاد الضغوط النفسية (الدراسية، الاقتصادية، الاسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) لدى طلبة الجامعة، في حين وجدت علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين درجات أبعاد سلبات الصحة النفسية (سلوك غير ناضج، عدم الاستقرار الانفعالي، الشعور بعدم التكافؤ، معوقات بدنية، مظاهر عصبية) ودرجات أبعاد الضغوط النفسية (الدراسية، الاقتصادية، الاسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) لدى الطلبة بالجزائر. (العقون، سلاطنية، 2021، ص138).

والطالب الجامعي وهنا نخص بالذكر الطالب الجامعي الجزائري يحتاج لمواجهة الصعوبات مع شخصية متكاملة، متجاوزة الاحباطات، القلق الدائم والتقلبات المزاجية كما ان عليه ان يكون قادرا على ضبط انفعالاته واتخاذ قراراته مع السلوك التوكيدي الدافع لمواجهة تلك الحياة الجامعية

وبما اننا قد وصلنا الى هذه النقطة حيث نتحدث عن كلا المصطلحين (السلوك التوكيدي والصحة النفسية) نجد دراسة اديموند Edmond (1996) التي هدفت الى التعرف على بعض المشكلات الاجتماعية والصحة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط وبعض الخصائص الديموغرافية لدى الطلاب الوافدين في جامعة جنوب ويلز. وركزت الدراسة على أهم الجوانب الاجتماعية وهي إقامة الصداقات والتوكيدية والتأمل الداخلي. وتكونت عينة الدراسة من 31

طالباً وافداً و102 طالباً من المقيمين في استراليا. واستخدم الباحث مقياس الصحة العامة، واستبيان المواقف الاجتماعية. واعتمد الباحث على معامل كاي2 إلى جانب تحليل الانحدار، والتحليل الداخلي. وأوضحت نتائج الدراسة إلى أن 35% من الطلاب الوافدين يواجهون صعوبات في المواقف الاجتماعية تتعلق بالتوكيدية وإقامة الصداقات مقابل 11% من الطلاب المقيمين. وأظهرت نتائج الدراسة ارتفاع مستوى المشكلات الاجتماعية لدى الطلاب الوافدين بالمقارنة بالطلاب غير الوافدين. كما وجدت الدراسة علاقة بين الصحة النفسية والمشكلات الاجتماعية بين الطلاب المقيمين بينما لم تجد الدراسة ذات العلاقة بين الوافدين. واستخلصت الدراسة أن الطلاب الوافدين يتعرضون لمستويات مرتفعة من الضغوط والمشكلات والصعوبات الاجتماعية. (د. سيد خليل، 2014).

ومن خلال التتبع ومحاولة جمع المادة العلمية لاحظنا عدم ربط الباحثين من قبل بين متغيري السلوك التوكيدي والصحة النفسية ولهذا يتبادر الى اذهاننا المشكل المتعلق بمستويات كل من السلوك التوكيدي والصحة النفسية لدى الطالب الجامعي الجزائري ومن هنا يمكن طرح التساؤل التالي:

- ما مستوى السلوك التوكيدي لدى الطالب الجامعي الجزائري؟
- ما مستوى الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي الجزائري؟

الفرضيات:

- مستوى السلوك التوكيدي لدى الطالب الجامعي الجزائري منخفض.
- مستوى الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي الجزائري منخفض.

أهمية البحث:

-ومثل العديد من الدراسات في أي مجال تكمن الأهمية الأولى للدراسة الحالية في محاولة اثراء الجانب العلمي وإضفاء شيء جديد في ميدان علم النفس العيادي خاصة وعلم النفس والعلوم الاجتماعية بصفة عامة، من خلال النتائج التي سيتم الحصول عليها انطلاقاً من الجانب الميداني التطبيقي لهذه الدراسة.

-الاهتمام أكثر بجوانب الصحة والسلوكات الخاصة بفئة الطلبة الجامعيين وإعطاء المزيد من الضوء على هذه الفئة داخل البحوث النفسية من اجل تقديم اقتراحات وربما حلول لمساعدة الطالب الجامعي.

-بناء برامج وورشات عمل تعمل على رفع من مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، إضافة الى التعرف على السلوكيات اللازمة ومساعدة الطلبة في المرحلة الجامعية.

اهداف الدراسة:

-يكمّن الهدف الأساسي من هذه الدراسة في التعرف على ما يلي:

- معرفة ما إذا كان للطلاب الجامعي سلوك توكيدي
- التعرف على واقع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي

مفاهيم الدراسة:

السلوك التوكيدي: هو تعبير الفرد عن ذاته والدفاع عن حقه دون المساس بحقوق الآخرين، وقيامه بتصرفات تؤدي الى تحقيق مصالحه وحاجاته مع مراعاة القيم والمعايير. (د. بلخير، 2019، ص139)

اجرائيا: هي النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس لراتوس على مجموعة البحث.

الصحة النفسية: هي التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة مع القدرة على مواجهة الصعوبات العادية بالإنسان ومع الإحساس الإيجابي بالنشاط والحيوية. (رملبي، 2019، ص16)

اجرائيا: هي النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس كولدنبيرغ للصحة النفسية على مجموعة البحث.

الطالب الجامعي: هو طالب علم ويعد أحد مكونات الجامعة حيث يسمح له الانتقال من مرحلة الثانوية الى المرحلة الجامعية وفق معايير حيث تكون له حرية اختيار التخصص الذي يريده وفقا لميوله ورغباته فهو يسعى للحصول على المعرفة في أحد الفروع التي يود اختيارها.

اجرائيا: هو الطالب الذي يدرس بجامعة مولود معمري تيزي وزو والذي طبقنا عليه كل من مقياس السلوك التوكيدي والصحة النفسية.

-الدراسات السابقة:

تم ترتيب الدراسات ادناه حسب البلد (محلية، عربية، عالمية) وهي كالتالي:

الدراسات السابقة التي تناولت السلوك التوكيدي:

الدراسات المحلية:

-دراسة مروي نعجي (2019/2018) بعنوان توكيد الذات وعلاقته بالذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة -رأسة ميدانية في قسم العلوم الإنسانية جامعة الوادي-. وقد هدفت الدراسة الى الكشف عن وجود علاقة بين توكيد الذات والذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، ولهذا الغرض تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي على عينة مكونة من 137 طالبا جامعيًا. وكانت النتائج كالتالي: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين توكيد الذات والذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، توجد فروق في توكيد الذات والذكاء الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس، كما توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين توكيد الذات والذكاء الاجتماعي تعزى لمتغير السن.

-دراسة د. بلخير رشيد (2019) بعنوان ممارسة القيم بنوعها التقليدي او العصري وعلاقتها بتوكيد الذات لدى الطالب الجامعي. وقد هدفت الدراسة الى معرفة نوعية القيم الممارسة لدى هذه الفئة، قيم تقليدية ام عصرية. تم اتباع المنهج الوصفي المناسب للدراسة، على عينة قدرها 155 طالب وطالبة من كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو. وجاءت نتيجة الدراسة لتبين وجود علاقة موجبة بين ممارسة القيم وتوكيد الذات لدى الطلبة الجامعيين، كما بينت كذلك ان الطلبة يميلون الى ممارسة القيم العصرية مقارنة بالقيم التقليدية.

الدراسات العربية:

-دراسة د. نعمة سيد خليل (2012/2011). بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي وجودة الحياة لدى الطلاب الوافدين في معاهد البعوث الإسلامية. هدف البحث الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وكل من السلوك التوكيدي وجودة الحياة لدى مجموعة من الطلاب الوافدين بمعاهد البعوث الإسلامية، والتعرف على الفروق في هذه الضغوط وفقا لمتغيري النوع والعرقية. يستند البحث الراهن إلى المنهج الوصفي الارتباطي المقارن وتكونت العينة من (180) طالبا وطالبة من دول نيجيريا والصين والولايات المتحدة الأمريكية، ممن تراوح متوسط اعمارهم (18.2) سنة. اشارت النتائج الى وجود ارتباطات سالبة ودالة احصائية بين الضغوط النفسية وكل من السلوك التوكيدي وجودة الحياة. كما اسفرت نتائج التحليل العامل عن وجود ثلاثة عوامل هم: الكفاءة الاجتماعية، والكفاءة الصحية، والكفاءة الذاتية. والى جانب هذا، تبين ان الطلاب الذكور من دولة نيجيريا أكثر معاناة من كل من الضغوط المدرسية والاقتصادية والصحية، والدرجة الكلية للضغوط النفسية، واسفرت النتائج عن ان الطالبات الوافدات من دولة نيجيريا أكثر معاناة من الضغوط الاجتماعية.

- دراسة الطيار (2016) الامن النفسي وعلاقته بالسلوك التوكيدي لدى عينة من طلبة جامعة البعث (سورية) هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين الامن النفسي والسلوك التوكيدي، وكذلك الفروق تبعاً للسنة الدراسية. تألفت عينة الدراسة من (354) طالباً وطالبة، كانت أداة الدراسة استمارة للأمن النفسي ومقياس راتوس لسلوك التوكيدي. أظهرت النتائج أن هناك علاقة بين الامن النفسي والسلوك التوكيدي، كما توجد فروق في السلوك التوكيدي بين الطلبة لصالح طلبة السنة الرابعة.

-دراسة د. خالد عمار (2019) تحت عنوان السلوك التوكيدي لدى طلبة الاختصاصات النفسية في كلية التربية -جامعة دمشق في ضوء بعض المتغيرات. هدفت الدراسة إلى دراسة السلوك التوكيدي لدى طلبة التخصصات النفسية في كلية التربية- جامعة دمشق في ضوء المتغيرات الاتية: السنة الدراسية، التخصص، الجنس، الوضع الاقتصادي، الوضع الاجتماعي. لقد تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي. اتسمت العينة بالعشوائية وكان عددها (400) طالباً. اسفرت النتائج عن: لا يوجد فرق في السلوك التوكيدي بين طلبة قسمي علم النفس والارشاد النفسي، هناك فرق في السلوك التوكيدي بين السنة الاولى والاخيرة لصالح طلبة السنة الاخيرة، لا توجد علاقة بين السلوك التوكيدي والوضع الاقتصادي، لا يوجد فرق في السلوك التوكيدي بين الطلبة العازبين والمتزوجين، هناك فرق في السلوك التوكيدي بين الذكور والاناث لصالح الذكور.

الدراسات الأجنبية:

- وتناولت دراسة بورازلي Poyrazli (2001) الدور الذي تلعبه متغيرات التوكيدية، الخبرات الأكاديمية، وفاعلية الذات الأكاديمية في التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلاب الوافدين. وحاولت الدراسة التعرف على مدى إمكانية التنبؤ بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلاب الوافدين من خلال متغيرات النوع، الكفاءة في اللغة الإنجليزية، التوكيدية، الخبرات الأكاديمية وفاعلية الذات الأكاديمية. وتكونت عينة الدراسة من 122 طالباً وافداً من الذكور والإناث. وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية التوكيدية وفاعلية الذات الأكاديمية والكفاءة في اللغة في التنبؤ بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الوافدين حيث ينخفض مستويات المشكلات النفسية ومشكلات التوافق لدى الطلاب مرتفعي التوكيدية وفاعلية الذات.

وهدف دراسة أمات Amat (2006) إلى التعرف على العلاقة بين التوكيدية والمثابرة وبين التوافق الأكاديمي لدى الطلاب الوافدين في الولايات المتحدة الأمريكية. وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من الوافدين من الذكور والإناث ممن بلغ متوسط أعمارهم 23 عاماً واستخدم الباحث مقياس التوافق لدى الطلاب، مقياس راتوس للاكتئاب ومقياس المرونة والمثابرة إلى جانب أداة جمع البيانات. واعتمد الباحث على اختبار "ت" وتحليل التباين

الأحادي وتحليل الانحدار المتعدد. وأوضحت نتائج الدراسة أن النوع والتوكيدية من أقوى المنبئات بالتوافق لدى الطلاب الوافدين. ولم تجد الدراسة فروقاً بين الذكور والإناث في التوافق، التوكيدية، والمثابرة. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين التوافق والتوكيدية والمثابرة.

الدراسات السابقة التي تناولت الصحة النفسية:

الدراسات المحلية:

-دراسة بن سعد ونواصر (2016). بعنوان الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الأغواط / دراسة وبائية ميدانية لبعض الاضطرابات النفسية، هدفت هذه الدراسة إلى تشخيص حجم وتوزيع الاضطرابات النفسية ذات العلاقة بالصحة النفسية في الوسط الجامعي. وهدفت إلى تشخيص بعض المشكلات النفسية ضمن مجتمع طلبة جامعة الأغواط. على عينة مكونة من (236) طالب وطالبة من جامعة عمار الشيجي بالأغواط وقد توصلت هذه الدراسة إلى وجود أعراض اضطرابات مختلفة وبدرجات متفاوتة ضمن الوسط الطلابي بجامعة الأغواط.

-دراسة زينب بلقندوز (2017). بعنوان واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم، هدفت الدراسة على التعرف على واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم ودراسة الفروق بين الطلبة فيما يخص الصحة النفسية على ضوء متغير الجنس وذلك باتباع المنهج الوصفي، تكونت العينة من 55 طالبا وطالبة من تخصص علم النفس، وخلصت النتائج الى وجود مستوى عالي من الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة والطالبات يتمتعن بمستويات مرتفعة من الصحة النفسية مقارنة بالذكور.

-دراسة بدوي زينب ودبار حنان (2023). هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة سنة ثانية علم النفس بجامعة الوادي، ولتحقيق هذه الاهداف تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي حيث تكونت العينة من (30) طالبا من الجنسين، وأسفرت نتائج الدراسة على أن مستوى الصحة النفسية منخفض لدى طلبة الجامعة، وأنه لا توجد فروق في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير مكان الإقامة لدى طلبة الجامعة.

الدراسات العربية:

-دراسة الفريجات (2015)، هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المناخ الأسري وبعض مظاهر الصحة النفسية لدى مجموعة من طلبة وطالبات كلية الدراسات الإسلامية والعربية في دبي. وتكونت عينة الدراسة من (250) طالبا وطالبة من طلاب وطالبات الفرق الدراسية الأولى والثانية والثالثة. وانتهت النتائج إلى وجود ارتباطات سالبة دالة احصائياً بين أبعاد المناخ الأسري والمقاييس الفرعية.

-دراسة منى الياس ذياب خاطر (2018). هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة جامعة القدس، ولتحقيق الهدف من الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تكونت عينة الدراسة من (382) طالبا وطالبة، وأظهرت النتائج أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية ومستوى الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة جامعة القدس، وكذلك للمجالات، أي أنه كلما زاد مستوى الإنجاز الأكاديمي زاد ذلك من مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة القدس، والعكس صحيح، كما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير الكلية و لمتغير الترتيب في الولادة ، وكذلك للمجالات، بينما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير مكان السكن لصالح سكان المدينة. كما تبين بعدم وجود فروق في مستوى الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير الكلية ولمتغير مكان السكن ولمتغير الترتيب في الولادة، بينما اظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير المعدل التراكمي وكانت لصالح (86) فما فوق.

الدراسات الأجنبية:

-وقام يانج و زملاؤه (2007, Ying et Al) ، بدراسة عن المودة والشعور بالتماسك و الصحة النفسية معتدا على نموذج انتونوفسكي في المنشأ الصحي ، أجريت الدراسة على طلاب الجامعة الأمريكية و الصينية للتعرف على الاختلافات الثقافية وأثرها على هذه المتغيرات، تكونت الدراسة من (112) طالبا صينيا ولدوا في امريكا ، (121) من المهاجرين القدماء (110) المهاجرين الجدد، أشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقة بين الشعور بالتماسك و الصحة النفسية في كل المجموعات ، وان الشعور بالتماسك يؤدي إلى قدرة الفرد على مواجهة الاكتئاب ، وأظهرت نتائج الدراسة أيضا أن المهاجرين القدماء كانوا أكثر شعورا بالتماسك ، أما المهاجرين الجدد فكانوا أكثر تأثرا بالدعم من الوالدين و الأقران ، ومن ناحية أخرى ظهر من النتائج ان الشعور بالتماسك يمكن من خلاله التنبؤ بالصحة النفسية.

-قام لوفتي وامينيا وجوميزاديا ونوراني (2009. Aminian .Lofti & Noorani. Ghomizadea) بدراسة هدفت الى تقييم معرفة مستوى الصحة النفسية لدى طلبة السنة الأولى و المتخصصين في التمريض. تكونت عينة الدراسة من (1684) طالبا وطالبة من طلبة الجامعات الإيرانية، منهم (512) طالبا، و (1174) طالبة. اشارت نتائج الدراسة الى ان أكثر من ثلث الطلبة لديهم خطورة عالية في تطوير مشكلات في الصحة النفسية، كما اشارت النتائج الى ان الطالبات يعانين مشكلات في الصحة النفسية أكثر من الذكور.

-التعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال عرضنا للدراسات السابقة ما يلي:

- التنوع في المتغيرات المستخدمة مع متغيرات دراستي وليس هناك أي جمع بين الصحة النفسية والسلوك التوكيدي بأي دراسة من الدراسات السابقة.
- معظم الدراسات السابقة اعتمدت على المنهج الوصفي وليس هناك أي دراسة اعتمدت على المنهج العيادي "دراسة حالة" الذي اخترته لدراستي.
- تشابهت دراستي مع الدراسات السابقة في معرفة اذ ما كان الطالب الجامعي يمتلك صحة نفسية او سلوكا توكيديا.
- اختلفت دراستي مع بعض الدراسات من حيث اختيار نوعية العينة او مجموعة البحث، فهناك دراسات اختارت عينة الهاجرين او الوافدين من دول أخرى بينما اعتمدت في دراستي على عينة مقيمة داخل البلد.
- هناك اختلافات من جيف أدوات البحث والمقاييس المستعملة.
- تهدف الدراسات السابقة الى إعطاء نظرة عن الموضوع الذي نحن فضوليون لمعرفة نتائجه وكذا فكرة عن النتائج المتوقعة.

الفصل الثاني: السلوك التوكيدي

-تمهيد

-تعريف السلوك التوكيدي.

-مكونات السلوك التوكيدي.

-خصائص السلوك التوكيدي.

-محددات السلوك التوكيدي.

-النظريات المفسرة للسلوك التوكيدي.

-السلوك التوكيدي وعلاقته ببعض المتغيرات.

-أهمية اكتساب السلوك التوكيدي.

-سمات التعبير الفعال عن الذات.

-التعبير عن الذات والسلوك التوكيدي.

-السلوك التوكيدي والطالب الجامعي.

-الخلاصة.

-تمهيد:

من بين المصطلحات الحديثة في علم النفس ومن بين المصطلحات الأكثر جدلاً نجد مصطلح السلوك التوكيدي، فالكثير من العلماء والباحثين اعتبر هذا السلوك أحد أساليب الشخصية بينما أكد الآخرون أنه سمة من سمات الشخصية، أما البعض الآخر فيرون أن السلوك التوكيدي مقترن بالجانب الإيجابي فقط لكن هناك من أضاف الجانب السلبي وأنه مقترن بكلا الجانبين. وبالطبع الأفراد يميلون الى توكيد ذواتهم من أجل الحصول على التقدير، كذا الاستقلالية والقدرة على التفاعل في الأوساط الاجتماعية والأسرية.

1-تعريف السلوك التوكيدي:

يعتبر اول ظهور للسلوك التوكيدي عام 1949 على يد الباحث سالتير (Salter) و قد كانت نتيجة التأثير بنظرية بافلوف، فمنذ ان صاغ بافلوف نظريته في الاشتراط الكلاسيكي قام العديد من الباحثين بتوظيف مبادئ تلك النظرية في الخدمة النفسية، و من بين هؤلاء الباحثين نجد سالتير الذي ميز بين نوعين من السلوك الاستثاري مقابل الانكفافي، و قد أوضح سالتير ان الطفل يولد بشخصية استثنائية تستجيب لمثيرات البيئة، فهو يتصرف من غير قيود مما يؤدي الى تطور النمط الاستثاري في شخصيته اذا لم نعمل على كف هذا السلوك، و يتم كف هذه السلوكيات و غيرها من السلوكيات السلبية بالمعاملة الوالدية الإيجابية و التي يترتب عليها الأبناء منذ الصغر. (د. رجا نوافله، 2014، ص22)

ومن بعد ذلك جاء الباحث الذي أصل التوكيدية وهو لازاروس (Lazarus) بحيث عرفها على انها "كل اشكال التعبير الانفعالي المناسبة اجتماعيا من الحقوق والمشاعر، ويشمل ذلك التعبير عن الغضب والضيق (الانزعاج) والمشاعر الإيجابية كالحب والفرح." (مشروق، 2020، ص33)

كما أكد لازاروس على كون السلوك التوكيدي يتكون من أربعة استجابات هي:

__ قدرة الفرد على قول لا.

__ القدرة على فعل المتطلبات.

__ القدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة.

__ القدرة على البدء واستمرار وانهاء المحادثات. (د. رجا نوافله، 2014، ص22)

ومن ثم جاء بعده وولبي (Joseph wolpe) مع مصطلح التوكيدية الذي يقصد به "حصول الفرد على حقوقه كاملة وحرية التعبير الانفعالي دون خوف ودون المساس بحقوق الآخرين"، ثم عدل في عام 1973 هذه النظرة للتوكيدية كي تنسجم مع متطلبات السوية، فعرفها مرة أخرى بانها "قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته كما تحدث في المواقف المختلفة ومع اشخاص عاديين، ويظهر هذا التعبير في صورة سلوكية مقبولة اجتماعيا."

وقد عرف معجم علم النفس السلوك التوكيدي على انه "سمة في الشخص تعبر بسهولة عن آرائه واهتماماته، دون قلق، ودون انكار حقوق الآخرين". (د. رجا نوافله، 2014، ص22)

وهنا وجب الذكر ان كلا الباحثين وولبي ولazarوس قد تبعا نظرية سالتير في فهم هذا المصطلح، فالطفل يولد بنوعين من السلوك كما وضح سالتير وهما الاستثاري والانكفافي، لكن

توكيد الذات هو السلوك الوسطي الذي يكون بينهما، كون الطفل يراعي حقوقه وحقوق الآخرين مما يدفع بانسجام الظاهر بالباطن. (د. عمار، 2019، ص32)

كما قد عرفته الباحثة Tassa Pfafman (2017) "السلوك التوكيدي ينطوي على التعبير بشكل مناسب عن الأفكار والمشاعر مع احترام حقوق الآخرين والحفاظ على التأثير الإيجابي للمتلقى مع النظر في العواقب المحتملة، ويشمل كلا من التعبيرات الإيجابية والسلبية ويسعى الفرد الى تحقيق اهداف شخصية او ذاتية". (P01, 2017, Pfafman)

واما فيما يخص التعاريف العربية فقد كان اول تعريف للباحثة سامية قطان 1981 "تعبير الفرد عن تلقائياته في العلاقات العامة مع الآخرين اقوالا في الأسئلة والإجابات، وفي الحركات التعبيرية والایماءات، وفي الأفعال والتصرفات، وفي غير تعارض مع القيم والمعايير والاتجاهات السائدة وبدون الاضرار غير المشروع بالآخرين ولا بالذات". (عبد القادر، 2020، ص34)

بينما عرفها النقشبندی 2005 "قدرة الفرد للتعبير الذاتي والملائم (لفظا وسلوكا) للمشاعر والأفكار والآراء تجاه الأشخاص والمواقف من حوله والمطالبة بحقوقه الشخصية المختلفة من دون التعدي على حقوق ومشاعر الآخرين". (م. رزيق، 2021، ص265)

اما فرج 1998 فيرى انه "التعبير عن المشاعر، الأفكار، الآراء، الدفاع عن الحقوق ومواجهة المستغلين بطريقة ملائمة دون انتهاك لحقوقهم". (مohan Yasser Alramli، 2011، ص09)

ومن جهة أخرى فقد قدمت الدكتورة نايت عبد السلام كريمة التعريف التالي "التوكيد محصلة السلوكات اللفظية وغير اللفظية، وذلك في سياق التعامل والتفاعل مع الآخرين، بحيث يتم التأثير في الوسط الاجتماعي المحيط لتحقيق النتائج المطلوبة دون المساس بالآخرين وحقوقهم، وان الفرد المؤكد لذاته يدافع عن حقوقه ويعبر عن معتقداته ومشاعره وحاجاته بإيجابية ويكون مباشرا وامينا، ويستخدم الطرق الملائمة التي تحترم حقوق الآخرين". (أ. نايت عبد السلام، 172)

من خلال التعريفات السابقة يمكن ان نستنتج ان السلوك التوكيدي هو ذلك السلوك الوسيط بين الكف والاستثارة، تتضمن كل اشكال السلوك اللفظية منها وغير اللفظية التي تتضمن التعبير عن الأفكار، المشاعر، الآراء، الدفاع وحفظ حقوق الفرد ودون المساس او انتهاك حقوق الآخرين وذلك في المواقف العامة والتفاعلات الاجتماعية والاسرية المختلفة.

2-مكونات السلوك التوكيدي:

حسب تقسيم الأستاذة نايت عبد السلام كريمة أوضحت وجود ثلاثة جوانب رئيسية تعكس مستوى توكيد الذات لدى الفرد، وهي كالتالي:

- **الأول:** يتضمن التعبيرات الانفعالية واستخدام الإشارات والحركات اثناء الاستجابة
- **الثاني:** يمثل استجابات الفرد اللفظية على تلك المواقف
- **الثالث:** يتضمن الاعراض الفسيولوجية المصاحبة لأداء الاستجابات التوكيدية

كما تم توضيح ان الجانب اللفظي للسلوك التوكيدي، هو من حظي باهتمام الباحثين، والذي يتحدد من خلال مقاييس التقدير الذاتي لاستجابات الفرد على مواقف متنوعة واجهها او يتخيل نفسه في مواجهتها.

تم التعرف على المكونات السابقة انطلاقا من تحليل استجابات الافراد باستخدام التحليل العاملي على نطاق واسع، وتكمن أهمية التعرف هذه المكونات في إمكانية تنميتها لتحسين استجابات الفرد في المواقف الضاغطة ومواجهة الصعوبات الاجتماعية.(أ.نايت عبد السلام، ص173) ومن جهة أخرى يرى الاغا (1996)، ان الاستجابة التوكيدية تتكون من:

- **الجوانب اللفظية:** وتعني الكلمات التي يستخدمها الفرد وتلك المعاني كثيرة ومختلفة من فرد لآخر، وكذلك تختلف من مجتمع الى مجتمع اخر.
- **الجوانب المعرفية:** وتعني العمليات العقلية التي يستخدمها الفرد، بالإضافة الى الأفكار والآراء التي يستخدمها في تلك الاستجابة.
- **الجوانب العاطفية:** والتي تعني الانفعالات والاحاسيس ومستوى المشاعر، ونغمة الصوت وحجمه والمسافة النفسية.
- **الجوانب غير اللفظية:** وتعني لغة الفرد، بل لهجته، والتعبيرات الحركية والایماءات والإشارات، تعبيرات الوجه، ونظرة العينين. (أ. حلاسة، د. بلوم، 2015، ص109-110)

3-خصائص السلوك التوكيدي:

على صفحة The Peak Counseling group الالكترونية قدمت الاخصائية النفسانية زوي ريبس خمس خصائص للسلوك التوكيدي بعدما لاحظت كيف يخلط المرتدون على عيادتها بين السلوك التوكيدي والسلوك العدوانى، وهي كالتالي:

- 1- لكي يكون الفرد حازما فهو يعرف حدوده وما يعجبه وما لا يعجبه، بدل ان يتخذ الاخرون مسؤولية اتخاذ القرارات بدل من الشخص المسؤول عنها، فالمشاركة في

نشاط معين او اختيار طعام ما ينطوي على اهتمام الفرد به وليس ما هو شائع بين الآخرين.

2- أصحاب السلوك التوكيدي لديهم ثقة بشأن آرائهم ومعتقداتهم وفي نفس الوقت يحترمون آراء الآخرين اذ يعتقدون انه ليس من الضروري إهانة رأي شخص آخر.

3- الشخص ذو السلوك التوكيدي يتمتع بالقدرة على التحقق من صحة مشاعر الآخرين، أي أحد يمكنه قول "انت غبي لأنك غاضب من هذا" بدلا من ذلك وبدل التقليل من تجربة الشخص الآخر يقول الشخص ذو السلوك التوكيدي "اتفهم أنك محبط مني لكني متمسك بقراري" فالناس في العادة يفضلون من يفهمهم.

4- الافراد الحازمون مستمعون جيدون ونشطون، كما يتضمن السلوك التوكيدي التواصل البصري الجيد وعدم المقاطعة عندما يتحدث الشخص الآخر.

5- السمة الرئيسية الأخرى في السلوك التوكيدي هي محاولة الوصول الى حل وسط في موقف ما، أي حل المشكلات والتسوية وتقديم حل يمكن ان يكون مرضيا للجميع في موقف الازمة. (2015, Reyes)

ومن جهة أخرى عبر الدكتور طه عبد العظيم حسين ان للسلوك التوكيدي خصائص عدة يمكن اجمالها في النقاط التالية:

- السلوك التوكيدي سلوك نوعي فقد يكون من الصعوبة للفرد رفض الطلبات غير المعقولة ولكن من السهل عليه الدفاع عن حقوقه الشخصية.
- السلوك التوكيدي سلوك ملائم من الناحية الاجتماعية عند اتيانه يؤخذ بعين الاعتبار القيم والمعايير الاجتماعية.
- التوكيدية ليست حق مطلق للفرد، و ان كانت كذلك لابد ان تسبقه واجبات و التزامات.
- التوكيدية تقع على متصل فهي تقع في المنتصف ويوجد على أحد الأطراف العدوان وعلى الطرف الآخر السلبية والاذعانية.
- السلوك التوكيدي سلوك موقفي مرتبط بالظروف الموقفية التي يتعرض لها الفرد.
- السلوك التوكيدي سلوك مكتسب وليس فطري، يكتسبه الفرد من التنشئة الاجتماعية والخبرات التي يعيشها.
- تتضمن التوكيدية عناصر لفظية اذ يشمل على ما يقوله الفرد وعلى ايماءاته و اشاراته وكذا وضع الجسم.
- السلوك التوكيدي سلوك نسبي يختلف من موقف لآخر ومن شخص لآخر ومن مجتمع لآخر.
- يتأثر السلوك التوكيدي بمتغير الجنس والسن، حيث يختلف الذكور والإناث على ابعاد المهارات التوكيدية، كما تزداد درجة التوكيدية لدى الفرد مع تقدم العمر فالأصغر سنا يكون عادة اقل توكيدا من الأكبر سنا.

- يختلف السلوك التوكيدي باختلاف البيئة الاجتماعية والثقافية للفرد. (مشروق، 2015، ص39)

4-محددات السلوك التوكيدي:

يؤكد كل من ستيفنك Stefank واسلر Eisler على ان السلوك التوكيدي يتشكل في ضوء بعض المحددات الشخصية والثقافية والاجتماعية للفرد (مشروق، 2015، ص44)، وهذا ما تم تأكيده من طرف الدكتورة نايت عبد السلام كريمة في مقال لها، بحيث شرحت المحددات كالتالي:

❖ **خصال الفرد:** وأحد مكونات السياقات التفاعلية والذي يحتوي على عدة متغيرات وهي:

➤ متغيرات ديموغرافية: كالجنس، السن، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية.....

➤ متغيرات نفسية: كالقلق العام والقلق الاجتماعي.....

➤ متغيرات معرفية: مفهوم الذات، توقع العواقب، المعتقدات غير المنطقية.....

❖ **خصال الطرف الاخر:** كما تلعب المتغيرات الخاصة بالطرف الاخر دورا في تشكيل السلوك التوكيدي للفرد، ومن هذه المتغيرات:

➤ نوع الطرف الاخر: نوع الطرف الاخر يؤثر في طبيعة استجابة الفرد في المواقف التي يتفاعل معه فيها.

➤ سلطة الطرف الاخر: لسلطة الطرف الاخر دور فيما يتعلق بتحديد السلوك التوكيدي للفرد اذ بينت الدراسات ان الافراد كانوا اقل توكيدا مع نماذج السلطة في حين كانوا أكثر توكيدا مع الأصدقاء.

➤ الالفة مع الطرف الاخر: وذلك يعتمد على طبيعة العلاقة هل هي عميقة او سطحية، وجهة العلاقة سلبية ام حميمية، نوع التفاعل هل هو مكثف او منخفض، هذا كله يعمل على تحديد السلوك التوكيدي.

❖ **خصائص موقف التفاعل:** فتقديم استجابة توكيدية تعتمد بدرجة كبيرة على طبيعة ونوعية الموقف الذي يقع فيه الفرد فالموقف الصعبة تؤدي لاستجابة منخفضة للسلوك التوكيدي عكس المواقف السهلة التي ترتفع فيها الاستجابة التوكيدية.

❖ **الخصائص الثقافية للتفاعل:** للثقافة أهمية في تشكيل مستوى السلوك التوكيدي وذلك من خلال عدة أطراف كالأسرة والمدرسة والجماعة المرجعية والنظام السياسي والمؤسسة الدينية، بحيث تقوم المؤسسات بمهمتها في التنشئة التوكيدية. (نايت عبد السلام، ص174-175).

5-النظريات المفسرة للسلوك التوكيدي:

5-1-**النظرية السلوكية:** يعرف عدم توكيد الذات بانه سلوك متعلم يمكن فهمه وتفسيره في ضوء مفاهيم التعليم السلوكية (شنان، 2022، ص07)، اذ يرى سالتر Salter أن السلوك التوكيدي سلوك متعلم يخضع لمبدأ الاشرط، وثمة نمطان من الشخصية يصنعان السلوك

التوكيدي أو عكسه، هذان النمطان هما: الشخصية الحكومية وهي المنحسبة انفعالاتها، والشخصية المنطلقة وهي المتسمة بالتلقائية والايجابية.

ويرى لازروس Lazarus ان السلوك التوكيدي يكون في اتجاهين: الاول إيجابي يعبر به عن الافعال والانفعالات الايجابية مثل التقبل والاستطلاع والاستحسان والاهتمام والحب والاعجاب والصراحة. الثاني سلبي يعبر به عن الافعال والانفعالات السلبية مثل عدم التقبل والالام والخوف والشك والغضب. (د. عمار، 2019، ص 37-38).

5-2 نظرية بانادورا: تأثرت أبحاث السلوك التوكيد بنظرية التعلم بالملاحظة لألبرت باندورا، ويرى أن الافراد لا يولدون وهم مزودون بذخيرة سلوكية فهم يتعلمون السلوك ويطورون فرضياتهم حول أنواع السلوك التي سوف يقودهم للوصول لأهدافهم عن طريق مراقبة الآخرين وملاحظة نتائج أفعالهم وتقليدها يرى باندورا Bandura أن النماذج أو القدوات التربوية لها تأثير كبير على الاطفال في بناء السلوك التوكيدي وغير التوكيدي ولا سيما الوالدان، إذ ينتقل السلوك التوكيدي أو غير التوكيدي منهما إلى الأبناء.

إضافة الى فرضيته القائلة بأن التعلم لا يحدث دائما نتيجة للتجربة المباشرة وحدها، ولكن من خلال استخدام قوة الملاحظة والتقليد. وفقا لباندورا (1977)، من خلال مراقبة الآخرين، فإن الإنسان لديه القدرة على تطوير فكرة عن كيفية تنفيذ السلوكيات الجديدة. ثم يتم تشفير هذه المعلومات وتخزينها في الذاكرة، وتعمل كدليل للعمل مباشرة بعد الملاحظة أو للاستخدام في مناسبات لاحقة. وذلك بالتعلم بالملاحظة، أو النمذجة، تشمل: الانتباه، والاحتفاظ، والتكاثر، والتحفيز. الانتباه والذاكرة والتحفيز التي تشكل حجر الزاوية في التعلم بالملاحظة. (Firmansyah , Saepuloh, 2022, p 305)

5-3 نظرية الدور: تتعامل نظرية الدور مع تنظيم السلوك الاجتماعي على المستويين الفردي والجماعي. يتم تنظيم السلوك الفردي في السياقات الاجتماعية ويكتسب معنى من حيث الأدوار. يتم تنظيم مسؤوليات العمل في المنظمات في أدوار، وكذلك المشاركة في المجموعات وفي المجتمع. وبالتالي، فإن نظرية الدور هي أحد العناصر الأساسية في فهم العلاقات بين المستويات الجزئية والكلية والمتوسطة للمجتمع. على المستوى الفردي، يبدأ مفهوم الدور، قياسا على المرحلة، بملاحظتين:

- (1) قد يتصرف فرد معين بل ويشعر بشكل مختلف تماما في مواقف أو مواقف مختلفة.
- (2) فقد يتصرف أفراد مختلفون بشكل مشابه تماما في علاقات مماثلة. على المستويات الجماعية المختلفة، تعمل المجموعات والمنظمات والمجتمعات من خلال التمييز بين مجموعات المهام، يتم تعيين كل منها أو توليها من قبل أفراد معينين. على كلا المستويين، من المهم أن نفهم أن الدور يشير إلى مجموعة من السلوكيات والمواقف التي يعتقد أنها تنتمي إلى

بعضها البعض، بحيث ينظر إلى الفرد على أنه يتصرف باستمرار عند أداء المكونات المختلفة لدور واحد وغير متسق عند الفشل في القيام بذلك. (Turner , 2001, p233)

نظرية الدور حسب ما سبق تستخدم لفهم تأثير الأدوار الاجتماعية التي يتبناها الافراد في مجتمعاتهم على سلوكهم، بما في ذلك السلوك التوكيدي كونه أحد السلوكات البشرية، ومن بين النقاط الأساسية لهذه النظرية حسب «Biddle, B.J.1986»:

-الأدوار الاجتماعية

-توقعات الدور

-تعلم الدور

-الصراع بين الأدوار

4-5- النظرية الإنسانية: لقد غرست قيم مزرعة روجرز في الغرب الأوسط فيه نظامًا معتقدًا وموقفًا فريدًا تجاه الطبيعة البشرية. كان لديه اعتقادات قوية بأن الأفراد لديهم قدرة فريدة على تحقيق الذات. إن جوهر الطبيعة البشرية هو القدرة على التحرر من التبعية إلى الاستقلال حيث تكمن القدرة على إدارة وحل مشاكلهم الخاصة. يعتقد روجرز أن البشر يتصرفون بطرق أكثر فائدة لهم. في ظل الظروف المناسبة والتوجيه المناسب، يمكن للأفراد أن يتحرروا ويتطوروا بطرق تعود بالنفع على حياتهم. وبالتالي، القضاء على دوافع الانهزام الذاتي إلى مكان أفضل للتطور البشري. (Rodrigues, 2018)

وفي الأصل ما عمل عليه كارل روجرز هو ثلاثة مفاهيم أساسية

- تحقيق الذات
- احترام الذات
- التفاعل الإيجابي
- نمو الشخصية

وفي ظل ذلك اعتمدت النظرية في نتاجها على ما يلي:

- الخاصية الأساسية للشخص المجسد والمحقق لذاته هو الوعي بكل الخبرات فلا تستبعد خبرة أو تمنع أو تشوه بأي شكل من الأشكال كلها تصفى وتغربل وتمر من خلال الذات.
- الخاصية الثانية هي الميل أو القدرة على العيش باستمتاع متكامل في كل لحظة من لحظات حياته. فكل لحظة تمر فيها خبرة التي يمكن أن تجلبها ممتعة وجديدة.

فليس هناك جمود أو تنظيم معلق أو تركيب مفروض على خبرات الفرد فالبنية هي تنظيم دائم التغيير تنشأ من الخبرات. أما في الشخص المريض تنظم كل الخبرات وتنشوء من أجل أن تلاؤم مدركات السابقة المتكونة.

• الخاصية الثالثة هي وثوق الشخص بنفسه ويقصد روجرز بذلك الوثوق (هو شعور الفرد باستجابات بدلاً من أن يكون منقاداً كلياً بأحكام الآخرين أو بالأعراف الاجتماعية أو حتى بالأحكام العقلية. ويقول روجرز (لقد تعلمت إن إدراك كل حواسي لموقف ما أكثر صدقاً من عقلي).

• الخاصية الرابعة هي الشعور بالحرية والأشخاص المعافون والمحققون لذاتهم يشعرون بصدق وحرية لأن يتحركوا في أي اتجاه يرغبون لكي يكونوا أنفسهم أو يختفون وراء الأدوار الاجتماعية. والنقطة المهمة أنهم لا يشعرون أنهم مجبرون من قبل أنفسهم أو من قبل الآخرين. (لوتيي، 2023)

بالمختصر حسب النظرية الإنسانية فالتوكيدية هي جزء من نمو الشخصية والتطور النفسي، الأفراد اللذين يتمتعون بتوكيدية صحية قادرون على تحقيق أهدافهم والتعامل مع التحديات الفعلية، فالنمو الشخصي يتطلب من الفرد القدرة على اتخاذ قراراته والدفاع عنها.

5-5-نظرية التحليل النفسي: هي واحدة من أهم النظريات النفسية التي تهتم بفهم الطبيعة الباطنية للعقل البشري وأثرها على السلوك والتجارب الحياتية. يعتمد التحليل النفسي على الافتراض بأن هناك جوانب غير واعية وغير معلنة في العقل البشري تؤثر على سلوك الفرد وتشكل تجاربه الحياتية والمشاعر والتصرفات. يركز النمط التحليلي على استكشاف هذه الجوانب الغير واعية من خلال تحليل الأحلام والمرآة والانتقالات والمقاومات والتحليل اللفظي وغيرها من التقنيات، في نظرية التحليل النفسي، يتم اعتبار الجهاز النفسي للإنسان مكوناً من ثلاثة أجزاء رئيسية: الوعي، الجهاز الأناء، والجهاز اللاوعي. تعتبر الوعي هي الجزء الذي نعيش فيه حياتنا اليومية ونكون على دراية به. أما الجهاز الأناء، فهو الجزء الذي يتحكم في التوازن بين الرغبات الغريزية ومطالب العالم الخارجي. وأخيراً، الجهاز اللاوعي هو الجزء الذي يحتوي على الأفكار والرغبات والذكريات التي تكون غير معروفة للشخص وتؤثر على سلوكه وتجاربه. (تيسير، 2023)

فيما أعطى اريك فروم (From Erich) لنظرية التحليل النفسي طابعاً اجتماعياً، حيث امتاز باهتمامه بالمشكلات الإنسانية حيث يرى انه وبالرغم من انتشار العديد من النظم الديمقراطية التي منحت للإنسان كثير من الحرية والحقوق إلا أن هناك من لديه شعور بأنه في عزلة عن المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا الشعور يدفع الفرد إلى الخضوع وعدم المطالبة في حقوقه

المشروعة، وعلينا - بحسب ما يراه ايريك معرفة ديناميات العملية النفسية التي تدور داخل الفرد لغرض التعرف على أسباب شعوره بالعزلة. (الزاملي، 2011، ص18)

5-6-نظرية العلاج الفعلي والعاطفي: يؤكد البي ان الأفكار والمعتقدات والالفاظ غير العقلانية لدى الافراد تساهم بشكل كبير في تذبذب الشخصية لديهم، لأنهم يعتقدون ان توكيد الذات في كل المواقف، وهناك مواقف لا ترتبط بالسلوك الذاتي منها:

- على الانسان اتن يكون محبوبا من الاخرين في كل ما يقوم به
- على الفرد ان يكون فعالا وان ينجز بشكل كامل ما يقوم به
- تكمن سعادة الانسان في الطريقة التي يتعامل بها مع المجتمع
- يستطيع الانسان ان يكون أكثر سعادة إذا سار في عمل صحيح سيستمتع بحياة جميلة. (شنان، 2022، ص7).

5-7-نظرية التوكيد لتونند: تفترض هذه النظرية أن لكل شخص حقوق إنسانية أساسية يجب أن تحترم، وأن مهارات التوكيد يمكن تنميتها، وتركز هذه النظرية على الحقوق الانسانية الاساسية وما يقابلها من مسؤوليات، ومن هذه الحقوق: الحق في التعبير عن الآراء والأفكار حتى لو اختلف مع الآخرين، والتعبير عن المشاعر مع تحمل مسؤوليات ذلك والحق في الرفض أو القبول، أو تغيير الرأي دون تقديم اعتذارات ، وتحمل مسؤولية ارتكاب الخطأ ، والحق في قول ما لا يعرفه الشخص وما لا يفهمه أو السؤال عما يريد، أو الحق في احترام الآخرين، واحترامهم للشخص، أو الحق في سماع الآخرين بجدية ، والحق في أن يكون الشخص مستقلاً ناجح، وتفرق هذه النظرية بين ثلاثة أنواع من المسالك في أي موقف يتم النظر إليها على طول متصل يمتد من اللاتوكيد إلى العدوان، وهذه الأنواع الثلاثة مرتبطة بما إذا كان الشخص يحترم حقوقه وحقوق الآخرين، وبما إذا سمح الشخص للآخرين بانتهاك حقوقه، أو بما إذا سمح الشخص لنفسه بانتهاك حقوق الآخرين.

هذه المسالك الثلاثة هي :

أ- السلوك اللاتوكيدي: وفيه يتصرف الشخص بغير توكيد في موقف لا يؤكد فيه حقوقه الاساسية ويسمح للآخرين بأن يستغلوه.

ب- السلوك التوكيدي: وفيه يتصرف الشخص بتوكيدية في موقف يؤد فيه حقوقه الاساسية ويتحمل مسؤولية ذلك، ويحترم ويعترف بحقوق الاخرين

ج- السلوك العدواني: وفيه يتصرف الشخص بعدوانية في موقف يؤكد فيه حقوقه على حساب حقوق الاخرين، ولا يضع في اعتباره أن للشخص الاخر حقوق. (إبراهيم حسانين، 2021، ص421-422)

6- السلوك التوكيدي وعلاقته ببعض المتغيرات:

● **الثقة بالنفس:** هي الموقف الإيجابي الذي يتخذه الفرد تجاه ذاته، ومدى استشعاره لقدراته وكفاءاته النفسية والاجتماعية والجسدية، وإمكانية وثوقه من فعل ما يريد، وتحقيق أهدافه مع تجنب تعرّضه للخبرات غير المرغوب فيها وتجاهله لها، بالإضافة إلى تركيزه على الخبرات الجيدة والناجحة، ومن الممكن ملاحظة ثقة الفرد بذاته في جميع تصرفاته وحركاته وقراراته الشخصية أو الاجتماعية، كما أنّ استجاباته لكافة أنواع المثيرات الإيجابية أو السلبية تكون استجابات تفاعلية تكيفية متوازنة تتلاءم مع شدة ونوعية المثير، بالإضافة إلى الإدراك العام لتقبل المحيط للفرد ومدى ثقتهم به وبقراراته واستجاباته لهذا المحيط دون خوف أو توتر. (قطيشات، 2019)

وبالتالي فإن السلوك التوكيدي يتضح مع الثقة العالية بالنفس بالفرد، أي انت السلوك التوكيدي ينعكس في مدى ثقة الفرد بنفسه والعكس صحيح

● **القلق الاجتماعي:** القلق الاجتماعي Anxiety Social يعرف على انه ما يشعر به الفرد من خوف شديد ومستمر نتيجة مواجهته لموقف اجتماعي معين حيث تزداد لديه الحساسية الشديدة للنقد أو التقييم من الاخرين، أو الرفض منهم. (شعيب، وراسيل، 2021، ص124)

يظهر القلق الاجتماعي نتيجة تقييم الافراد السلبي للمواقف الاجتماعية والتي تظهر في صورة التفاعل الشخصي داخل المجتمع وينعكس ذلك في عدة صور منها ما يظهر في تفكيرهم ومنها ما يظهر في صورة تفكير الاخرون ونظرتهم لهم مروراً بالخبرات والمواقف لمحاولتهم التكيف مع البيئة الاجتماعية المحيطة لتشمل كافة الانفعالات الإدراكية السلبية أو الإيجابية نحو لذواتهم. (أبو الليل محمد، 2019، ص584)

وهذا ما يوضح طبيعة العلاقة العكسية بينت المتغيرين فالأشخاص اللذين يعانون من القلق الاجتماعي بدرجات عالية يحول ذلك الى سلوك لاتوكيدي وخاضع لديهم.

● **التنشئة الاجتماعية:** ان بناء الشخصية الإنسانية المتكاملة الإيجابية القادرة على الفعل، قضية مرهونة بظروف التنشئة الاجتماعية القائمة على أساس التكامل النفسي والاجتماعي، في سياق تربوي للأطفال الناشئة، وهو يعني بذلك ان التربية التي تتوفر فيها الشروط الإنسانية المتكاملة قادرة على بناء انسان خلاق مبدع، بينما التي لا تتوفر فيها تؤدي الى هدم الإمكانيات، وتصدع البنية الذاتية عند الأطفال الناشئة. (علم احمد الشريبي، 2015، ص45)

فالأفراد اللذين ينشؤون في بيئات تدعم التعبير الحر والمفتوح يميلون الى ان يكونوا أكثر توكيدا في سلوكياتهم وتعاملاتهم.

● **التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي:** مجموعة من المواقع التفاعلية على شبكة الانترنت تتيح للمستخدمين فتح صفحة ضمن نظام اجتماعي إلكتروني معين يسمح لهم بالتواصل فيما بينهم عبر فضاء افتراضي يجتمع فيه الافراد لأهداف معينة، ومن أبرز هذه المواقع نجد الفيسبوك، التويتر، اليوتيوب.... (منصور، 2023)

وهذا الاستخدام لهذه الوسائل يؤثر على سلوك الفرد، فبعض الدراسات اكدت ان الانسان يشعر براحة أكبر في التعبير من خلالها عن آرائه بدل التواصل وجها لوجه، إضافة لإمكانية الوصول لمصادر متنوعة من المعلومات لتعلم المهارات مما يعزز من السلوك التوكيدي (كتعلم لغة جديدة، وصفة جديدة وغير ذلك).

7-اهمية السلوك التوكيدي:

- يسلم الكثير من أصحاب نظريات الشخصية بأهمية تكوين الفرد لاتجاه إيجابي نحو ذاته، وفي هذا الصدد يشاركونهم في التأكيد على هذه الأهمية العديد من الاكاديميين وعلماء النفس الاجتماعيين، وفي هذا السياق أشار Ruth Wylie في كتابه مفهوم الذات ان الأشخاص الذين يطلبون مساعدة نفسية كثيرا ما يصرحون بانهم يشعرون بالعجز و الدونية فهم يعتبرون انفسهم غير قادرين على تحسين وضعيتهم، وان لديهم نقص في الموارد والامكانيات الداخلية الضرورية لتحمل او تقليص القلق الناتج عن الاحداث اليومية الضاغطة. (بوبة، 2012، ص70)

وحددت العديد من الدراسات والتوجيهات النظرية مجموعة من المهارات تبرهن على أهمية السلوك التوكيدي في المواجهة الإيجابية عند التعامل مع المواقف الضاغطة منها:

-ان السلوك التوكيدي في جوهره يعد اتصالا جيدا، يمكن الفرد من الاحتفاظ بعلاقات دافئة مع الآخرين تحد من تعرضه للضغوط النفسية.

-مهارة الانفتاح على الآخرين.

-مهارة رفض المطالب غير المقبولة، مما يعني قدرة الفرد على مقاومة ضغوط الجماعة أو الإذعان لمطالبهم أو التورط في أعمال لا يقبلها الفرد فترتفع لديهم القدرة على قول "لا" مما يجنبهم العديد من الضغوط الاجتماعية. (البيسي. د. ي، 2015، ص601)

8-سمات التعبير الفعال عن الذات:

التعبير عن الذات هو القدرة على توصيل أفكار المرء وعواطفه وقيمه واحتياجاته بطريقة أصيلة وشفافة. وهذا يشمل كلا من التواصل اللفظي وغير اللفظي، وكذلك الأشكال المختلفة للتعبير الفني مثل الكتابة أو الرقص أو الموسيقى أو الرسم. يسمح لك التعبير عن الذات بالتواصل مع الآخرين على مستوى أعمق، وأن يتم فهمك والشعور بالفهم.

-التواصل الأصيل: يسمح لنا التعبير عن الذات بالتواصل بشكل أصيل ، وأن نكون صادقين مع ما نشعر به حقاً. هذا يعزز التواصل الصادق والأعمق مع الآخرين ، مما يقوي علاقاتنا الشخصية.

- الإفراج عن العواطف: التعبير عن أنفسنا يسمح لنا بإطلاق مشاعرنا ، سواء كانت إيجابية أو سلبية. من خلال التعبير عن أفراحنا أو أحزاننا أو غضبنا أو مخاوفنا ، فإننا نتجنب قمعها ونعزز رفاهيتنا العاطفية.

- الإبداع: التعبير عن الذات يسمح لنا بإطلاق العنان للإبداع. سواء من خلال الكتابة أو الرسم أو الرقص أو أي وسيلة فنية أخرى ، فإن التعبير الإبداعي يسمح لنا بالتواصل مع أعمق أنفسنا وإطلاق العنان لخيالنا.

-تطوير الثقة بالنفس: الثقة بالنفس هي عنصر أساسي للتعبير عن الذات بشكل كامل. لتطوير هذه الثقة ، من المهم التعرف على نقاط قوتنا ، والعمل على نقاط ضعفنا وإحاطة أنفسنا بأشخاص مهتمين يدعموننا. الممارسة المنتظمة للتعبير عن الذات ، سواء من خلال الكتابة أو الخطابة أو التعبير الفني ، ستسمح لنا أيضاً باكتساب الثقة. (La rédaction, 2023)

9-التعبير عن الذات والسلوك التوكيدي:

السلوك التوكيدي هو مهارة اجتماعية مهمة تعزز الرفاهية الشخصية. تؤكد معظم تعريفات السلوك التوكيدي على التعبير المباشر عن المشاعر والرغبات والأفكار في السياقات الشخصية. السلوك التوكيدي يعزز المساواة في العلاقات الإنسانية، ويمكننا من التصرف لمصلحتنا الخاصة ، والدفاع عن أنفسنا دون قلق لا داعي له ، والتعبير عن المشاعر الصادقة

بشكل مريح ، وممارسة الحقوق الشخصية دون إنكار حقوق الآخرين. التوكيدية هي نمط من السلوك الشخصي والتواصل يتميز بالاستعداد للدفاع عن احتياجات الفرد ومصالحه بطريقة مفتوحة ومباشرة. يدافع الشخص المؤكد لذاته عن الأشياء التي تهمة بينما يحترم في نفس الوقت الأشياء التي تهمة الآخرين (Parry, & Kumar, 2016, p284).

بينما التعبير عن ذات كما سبق لنا وذكرنا هو التحدث عن المشاعر والأفكار والاحتياجات الخاصة بالفرد، والتعبير عن أنفسنا يسمح لنا بتأكيد أنفسنا كأفراد. هذا يسمح لنا بالدفاع عن آرائنا وقيمنا وخياراتنا بطريقة محترمة ولكن حازمة. من خلال التعبير عن احتياجاتنا وقيودنا، نمح أنفسنا الفرصة لنسمع ونحترم من قبل الآخرين. (La rédaction, 2023).

لذا فإن الشخصية المعبرة عن ذاتها والسلوك التوكيدي هما مفهومان مترابطين يسهمان بشكل كبير في بناء علاقات صحية وتحقيق النجاح الشخصي والمهني، التعبير الفعال عن الذات والسلوك التوكيدي يعتمدان على القدرة على التواصل بوضوح وصراحة مع الآخرين. بينما يرتبط التعبير عن الذات بقدرة الفرد على الإفصاح عن مشاعره وأفكاره، يركز السلوك التوكيدي على كيفية القيام بذلك بطريقة تحترم حقوق الذات وحقوق الآخرين.

10- السلوك التوكيدي والطالب الجامعي:

مراهقو اليوم هم قادة الغد وهذا يستدعي بطبيعة الحال تشكيل سلوكهم. يجد العديد من المراهقين صعوبة في التعبير عن أنفسهم بفعالية في المواقف الاجتماعية. هذا يقوض دورهم الهام في تطوير تحسين وتقوية المجتمع. فهي دعائم الأمة وتؤدي دورا هاما في الإسهام كثيرا في تنميتها الاجتماعية.

لذلك من المهم أن يكون المراهق مؤكدا لذاته، لأن توكيد الذات يمكن أن يساعده بعدة طرق، يساعدهم في تحسين الثقة بالنفس واحترام الذات ويساعدهم أيضا على الدفاع عن حقوقهم دون أن يكونوا عدوانيين ودون انتهاك حقوق الآخرين. (Parry, & Kumar, 2016, p285)

أن تكون ماهرا اجتماعيا يعني أن تكون مؤكدا لذاتك في نفس الوقت. من المتوقع أن يتمتع الأفراد ذوو المهارات الاجتماعية بمستويات عالية من التكيف الاجتماعي، وهناك علاقة كبيرة بين المهارات الاجتماعية والتكيف الأكاديمي، توكيد الذات له أهمية كبيرة خلال سنوات الجامعة. في هذه الفترة، يحاول الطلاب التكيف مع بيئته. يحاول فهم الاختلافات بين السلوكيات السلبية والعدوانية والحازمة، وتجربة آثارها على حياتهم ، بالإضافة إلى ذلك، فإن بدء الجامعة يجلب الثقة في الأفراد ويجبرهم على تحمل المسؤوليات.

أكدت دراسات مختلفة أجريت مع طلاب الجامعات أن المستوى العالي من التوكيدية يرتبط بالتكيف، يتواصل الأفراد ذوو الخصائص التوكيدية بشكل أكثر فعالية مع بيئتهم ويتم تكييفهم

مع بيئتهم. من ناحية أخرى، فإن أولئك الذين ليسوا مؤكدين لذواتهم يقاومون التغيير بشدة، ويفشلون في التكيف لأن السلوك التوكيدي هو خاصية تؤثر على كل من رضا الأفراد عن حياتهم ونوعية علاقاتهم مع الآخرين. (Dr. Halisdemir, 2019, p133-134)

-الخلاصة:

وكخلاصة للفصل فان مهارة السلوك التوكيدي من المهارات المهمة في وقاية الفرد وتبصيره من الوقوع في المشكلات التي تؤدي الى الاضطراب النفسي والضعف في التفاعل الاجتماعي، كما يؤدي الى تحسين مستوى تكيفه الاجتماعي والاكاديمي وارتفاع مستوى تحصيله وانسجامة مع الانشطة الاجتماعية في حياته الخاصة والعامة.

بينما التصرف بشكل غير مؤكد للذات يعتبر هزيمة للذات واحباط لهان إضافة لتأثيره على الحياة النفسية لدى الفرد.

الفصل الثالث: الصحة النفسية.

-تمهيد.

-التطور التاريخي لمفهوم الصحة النفسية

-تعريف الصحة النفسية

-معايير الصحة النفسية

-مؤشرات الصحة النفسية

-مظاهر الصحة النفسية

-النظريات المفسرة للصحة النفسية

-مستويات الصحة النفسية

-مناهج الصحة النفسية

-العوامل المؤثرة على الصحة النفسية

-أهمية الصحة النفسية

-اهداف الصحة النفسية

-خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية

-الصحة النفسية وتحقيق الذات

-رعاية الصحة النفسية للشباب

- الصحة النفسية في الاسرة والجامعة والمجتمع

-خلاصة الفصل

-تمهيد:

الكتابات في الصحة النفسية كثيرة سواء العربية او العالمية، فمنذ القدم تم الربط بين الجسد والروح مما شغل هذا الرابط موضوعا أساسيا في الفلسفة بحثا عن الإجابات لأسئلة كثيرة حول نفسه والعالم من حوله وهذا ما دفع كذلك للتساؤل عن الصحة النفسية وهذا المصطلح ما يزال فضفاضا في استخدامه كما في تحديده فهو يكاد يكون كل شيء ولا شيء محددا في الان عينه.

إضافة الى الحاجة لمعرفة والإحساس وفهم الصحة النفسية مما يجعل البحوث المتعلقة بهذا المصطلح ما تزال قائمة الى غاية يومنا هذا.

1- التطور التاريخي لمفهوم الصحة النفسية:

علم الصحة النفسية هو علم حديث في منهجه لكن قديم في التداول و لعل اول من تكلم و عن الصحة النفسية في الحضارات القديمة نجد الاغريق او الحضارة اليونانية، بحيث لم يكن هناك فصل بين الجسد و النفس و تم ارجاع التكوين الجسدي آنذاك الى العناصر الأربعة للكون و هي الماء، التراب، الهواء و النار، و أي خلل في العضوية الجسمية يسبب الاضطرابات النفسية و تم تقسيم الأنماط المزاجية الى أربعة حسب تلك العناصر الاربعة، كما نجد افلاطون الذي ربط النفس بالطبيعة المادية النقية التي كان مستقرها قبل النزول للأرض في عالم المثل، بينما سقراط فقد كانت نضرته اكثر واقعية بحيث عرف النفس على انها "كمال اول جسم طبيعي جاء الى الحياة بالقوة" اي الصحة النفسية تربط بمدى قدرة الانسان على القيام بالوظائف الحيوية على اكمل وجه تخطيا لأي عقبة. (المطيري، 2005، ص53-54)

واما بالنسبة للحضارة العربية فقد ازدهر مفهوم الصحة النفسية والرحلة الى تحقيق الصحة النفسية خاصة مع الحضارة العباسية بحيث كتب فيها الكتب والطب والفلاسفة العرب أمثال كتب ابن سينا والغزالي وغير هم الكثيرين، كما شهد تأسيس لمؤسسات استشفائية في مجالب الصحة النفسية والعقلية مع استخدام العلاجات النافعة كالتداوي بالموسيقى والعلاجات الطبية إضافة الى العلاج بالمؤانسة، العلاجات النفسية الاسرية، وكان ينظر للجسد والروح على انها جزءان لا ينفصلان عن جزء واحد. (حجازي، 2004، ص21)

واما عن الحضارة الغربية فكان يجب ان تخوض قرنين من الزمن في خضم الحرب حتى يتم الاعتراف بكون الاضطرابات العقلية والنفسية على انها امراض وليست مسا شيطانيا او عقوبات من الرب وان أصحابها مذنبون او وحوش، إضافة لتقديم المعاملة الإنسانية للفئة المريضة، اذ برعد الحركة التنويرية تم الفصل بين العقل والجنون.

وفي أواخر القرن التاسع عشر ظهر الاتجاهات التي تفسر الاضطراب والامراض العقلية والنفسية، كالاتجاه العضوي الذي رد الاضطرابات الى أسباب عضوية او عيوب في الوراثة او اختلال في الغدد الصماء وغيرها، وهناك الاتجاه السيكولوجي الذي تم تأسيسه على يد فرويد وتلامذته كارل يونغ وادلر بحيث تم ارجاع السلوك الظاهر للإنسان نتاج لما يحدث داخل الانسان مكن عملية شعورية ولا شعورية الغرائز الداخلية. (زميت، 2018، ص170)

والهناك اتجاه ثالث الذي يرجع أصل الاضطرابات النفسية الى أعماق الشخصية وصراعاتها، بينما جاء واطسون مع النظرية السلوكية كاتجاه رابع آنذاك ليبين ان أصل الاضطرابات هي التلعمات الخاطئة للسلوكات.

وفي القرن العشرين تم إقامة دعائم الرعاية النفسية للإنسان وانشاء عدد من الجمعيات بهدف إعادة التكيف الاجتماعي للجانحين والمجرمين، إضافة لتحسين الرعاية العقلية، الوقاية والعلاج وتطبيق فلسفة الصحة العامة في مجال الطب النفسي.

واما في الفترة الحالية فقد اكدت منظمة الصحة العالمية ان الدول قد قطعت شوطا طويلا وجهودا وأموالا لتحقيق مستوى عال من الصحة النفسية لأفرادها، ايماننا منها بان الصحة

النفسية توفر فرص أكبر لأفراد المجتمع لتحقيق إنجازات أفضل والوصول لتقدم أعظم.
(زميت، 2018، ص171)

2-تعريف الصحة النفسية:

يقول جيمس كولمان (Coleman,1972) ان الصحة النفسية والمرض النفسي مفهومان لا يفهم أحدهما الا بالرجوع الى الآخر، والاختلاف بين الصحة النفسية والمرض النفسي مجرد اختلاف في الدرجة وليس في النوع، ومن المعلوم انه لا يوجد نموذج مثالي يساعدنا على التفريق بين الصحة النفسية والمرض النفسي. (زهرا، 2005، ص10)

ولعل أقدم تعريف للصحة النفسية هو ما قدمه سقراط "يرتبط بمعرفة الانسان لذاته ومعرفته للحقائق الفطرية في داخله، مما يؤدي الى وصوله الى الحق والخير والجمال والسعادة، ولتحقيق السعادة والفضيلة لابد من سيطرة العقل على سلوك الانسان وافعاله، ويتجلى ذلك في احترام القوانين العادلة، ومن لا يحترم القوانين لابد له من ان ينال عقابه، وان لم يكن بالدنيا ففي الحياة الاخرة" (المطيري، 2005، ص54)

كما عرفت منظمة الصحة العالمية على حالة من الرفاه النفسي تمكّن الشخص من مواجهة ضغوط الحياة، وتحقيق إمكاناته، والتعلّم والعمل بشكل جيد، والمساهمة في مجتمعه المحلي. وهي جزء لا يتجزأ من الصحة والرفاه اللذين يدعمان قدراتنا الفردية والجماعية على اتخاذ القرارات وإقامة العلاقات وتشكيل العالم الذي نعيش فيه. والصحة النفسية هي حق أساسي من حقوق الإنسان. وهي حاسمة الأهمية للتنمية الشخصية والمجتمعية والاجتماعية الاقتصادية.

والصحة النفسية لا تقتصر على غياب الاضطرابات النفسية. فهي جزء من سلسلة متصلة معقدة، تختلف من شخص إلى آخر، وتتسم بدرجات متفاوتة من الصعوبة والضيق، وبحصائل اجتماعية وسريرية يُحتمل أن تكون مختلفة للغاية.

وتشمل اعتلالات الصحة النفسية الاضطرابات النفسية وحالات الإعاقة النفسية الاجتماعية، فضلاً عن الحالات النفسية الأخرى المرتبطة بالضيق الشديد أو ضعف الأداء أو خطر إيذاء النفس. ومن المرجح أن يعاني الأشخاص المصابون باعتلالات الصحة النفسية من تدني مستويات الراحة النفسية، ولكن لا يحدث هذا دائماً أو بالضرورة. (منظمة الصحة العالمية، 2022)

وبصفة عامة يمكننا تحديد شقين إذا أردنا تعريف الصحة النفسية جيداً، الأول متعلق بالجانب السلبي وهو المرتبط بدراسة الاضطرابات النفسية والعقلية او مدى خلو الفرد من تلك الاضطرابات، يدرس هذا الشق السلوكيات السوية والانحرافيه، اما الشق الثاني او الجانب الإيجابي فهو يدرس الابعاد المتعلقة بالاتزان العاطفي، تقدير الذات، القدرة على ربط علاقات

مع المحيط وغير ذلك من السلوكيات التي تعتمد على قوائم قياسية تحدد درجة الفرد على كل بعد من ابعاد الصحة النفسية. (بودوية، 2012، ص34-35)

مما سبق لنا ذكره يتضح مدى اتساع مفهوم الصحة النفسية، لكن ما يتم التسليم به هو ان الصحة النفسية هي الحد بين الصحة المرض، تعرف بكونها الحالة التي يكون عليها الفرد سواء من الجانب المرضي والانحرافي، ام هو في جانب السلوك المعتدل والسوي، او في حالة بينهما، فلا أحد خال من العيوب او المرض تماماً.

3-معايير تحديد الصحة النفسية:

3-1- الخلو من الاضطراب النفسي : معيار مهم لتوافر الصحة النفسية ولكن مجرد غياب المرض لا يعني توافر الصحة النفسية.

3-2- التكيف بأبعاده وأشكاله المختلفة : التكيف النفسي الذاتي من حيث التوافق بين الحاجات والدوافع والتحكم بها وحل صراعاتها.

والتكيف الاجتماعي بأشكاله المختلفة: المدرسي، المهني، الزواجي، الاسري.

3-3- تفاعل الشخص مع محيطه الداخلي والخارجي (الادراك الصحيح للمواقع) : تفاعل الشخص مع

- المحيط الداخل: وذلك بفهم الشخص لذاته ومعرفة قدراته ودوافعه واتجاهاته، والعمل على تنميتها وتطويرها وتحقيقها.
- أما التفاعل مع المحيط الخارجي فيتضمن: فهم الواقع وشروطه (المجتمع). العمل على التوافق معه لأبعاد الخطر عن الذات وتعديل السموك ليحدث الانسجام المطلوب. (تلمساني)

ومن جهة أخرى يتم تحديد معايير الصحة النفسية حسب ما يلي:

(1) المعيار الإحصائي Statistical Criterion: أي ظاهرة نفسية عند قياسها إحصائياً تتوزع وفقاً للتوزيع الاعتدالي، بمعنى أن الغالبية من العينة الإحصائية تحصل على درجات متوسطة في حين تحصل فئتان متناظرتان على درجات مرتفعة (أعلى من المتوسط) ودرجات منخفضة (أقل من المتوسط)، وبهذا المعنى تصبح السوية هي المتوسط الحسابي للظاهرة في حين يشير الانحراف إلى طرفي المنحنى إلى اللاسوية، فالشخص اللاسوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام للتوزيع الاعتدالي

(2) المعيار الذاتي (الظاهري) Subjective Criterion : السوية تحدد هنا من خلال إدراك الفرد لمعناها، فهي كما يشعر بها الفرد ويراهها من خلال نفسه، فالسوية هنا هي إحساس داخلي وخبرة ذاتية، فإذا كان الفرد يشعر بالقلق وعدم الرضا عن الذات فإنه يعد وفقاً لهذا المعيار غير سوي، فمن الصعب الاعتماد على هذا المعيار كلياً لأن معظم الأفراد الأسوياء تمر بخبرتهم حالات من الضيق والقلق.

(3) المعيار الاجتماعي Social Criterion : تتحدد السوية في ضوء العادات والتقاليد الاجتماعية حيث تكون السوية مسايرة للسلوك المعترف به اجتماعياً، ويعني ذلك أن الحكم على السوية أو اللاسوية لا يمكن التوصل إليه إلا بعد دراسة ثقافة الفرد. ويخلو هذا المعيار من مخاطر المبالغة في الأخذ بمعايير المسايرة، أي اعتبار الأشخاص المسايرين للجماعة هم الأسوياء في حين يعتبر غير المسايرين هم الأبعد عن السوية، فهناك خصائص لا سوية كالانتهازية تكتسب مشروعيتها في إطار من الرغبة الاجتماعية، فالمسايرة الزائدة في حد ذاتها سلوك غير سوي.

(4) المعيار الباطني: هو معيار يجمع بين مزايا معظم المعايير السابقة ويعمل على تجاوز مثاليها، فالحكم ليس خارجياً كما هو الحال في المعايير الاجتماعية أو الإحصائية، كما أنه ليس ذاتياً كما هو الحال في المعيار الذاتي، إنما يعتمد هذا المعيار على أساليب فعالة تمكن الباحث قبل أن يصدر حكمه من أن يصل إلى حقيقة شخصية الإنسان الكامنة في خبراته الشعورية واللاشعورية أيضاً. (أبو العمرين، 2008، ص19)

4- مؤشرات الصحة النفسية:

من المعروف ان الصحة النفسية مفهوم واسع لذا من الصعب ان نجد توافقاً فيما يخص المؤشرات الخاصة بالصحة النفسية، لذا فيما يلي نستعرض ثلاث محاولات او دراسات لتقديم مؤشرات للصحة النفسية:

بحيث قامت د. ناجية دايلي بدراسة نظرية تحليلية حول مؤشرات الصحة النفسية خلصت الى:

(1) **الفاعلية:** اذ ان الشخص السوي يصدر عنه سلوك فعال، سلوك موجه نحو حل المشكلات والتغلب على الضغوط عن طريق المواجهة المباشرة لمصدر هذه المشكلات والضغوط.

(2) **الكفاءة:** الشخص السوي يستخدم طاقاته من غير تبديد لمجهوده، وهو من الواقعية بدرجة تمكنه من ان يعرف المحاولات غير الفعالة، والاهداف التي لا يمكن بلوغها، وهو في هذه الأحوال يتقبل الإحباط وضياح الأهداف ويعيد توجيه طاقاته.

(3) **المرونة:** الشخص السوي قادر على التكيف والتوافق، فظروف الحياة دائمة التغير لذلك يضطر الانسان الى ان يعدل استجاباته كلما تغيرت ظروف البيئة التي يعيش فيها، فالمرونة تعد من اول مستلزمات الانسان لكي يحيا حياة متوافقة سوية والعكس صحيح، أي ان التصلب مدعاة لحدوث الاضطراب والتوتر وسوء التوافق، بينما الافراد غير الاسوياء يفتقدون لهذه الخاصية.

(4) **نظرة الفرد لذاته:** وتتمثل هذه النظرة في ثلاثة ابعاد وهي: فهم الذات، تقبل الذات، وتطوير الذات، وفهم الذات يعني ان يعرف المرء نقاط القوة والضعف لديه، اما البعد الثاني: وهو تقبل الذات بمعنى ان يتقبل الفرد ذاته بإيجابياتها وسلبياتها، اما فيما يخص البعد الثالث فعلى الفرد ان يحاول تحسين وتطويرها، ويتم ذلك بتأكيد جوانب القوة، ويقضي على النقائص ويتخلص من عيوبه او التقليل منها.

وبالتالي يستنتج ان الصحة النفسية في هذا المؤشر هو عبارة عن محاولة لفهم الذات وتقبلها والرغبة في تحسينها.

(5) **القدرة على التواصل الاجتماعي:** تقوم حياة الانسان على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، والشخص المتوافق اجتماعيا يشارك في ذلك الى اقصى حد، وتتميز علاقاته الاجتماعية بالعمق والاقتراب والاستقلال في الوقت ذاته.

(6) **الإحساس الواضح بالهوية:** يتسم الشخص السوي بوضوح رؤيته عن نفسه، وإحساسه الواعي بهويته، حيث يرى «جولد شتين» ان الانسان تحركه من الداخل قوى اصيلة لكي ينطلق في الحياة، ولكي يوظف إمكاناته، وطاقاته وفقا لأحسن مستوى تؤهله له، ولكي يحقق وجوده على الرغم مما تواجهه من معوقات، ومن ثم فإن توجه الانسان السوي في الحياة ينطلق من سعيه الأكيد لان يشعر بنفسه.(د. دايلي، 2018، 184-185)

(7) **الواقعية:** والتي تعني التعامل مع حقائق الواقع، فالفرد الذي يحدد اهدافه في الحياة يحدد وتطلعاته للمستقبل على اساس إمكاناته الفعلية يعتبر فردا سويا.

(8) **التناسب:** هو الابتعاد عن المبالغة في تقدير الامور التي توقع الفرد في اخطاء التفكير، والتي اشار إليها "آيرن بيك" واعتبرها من العوامل السلبية التي تقود إلى

اللاعقلانية ومنه إلى الاضطراب النفسي، لذا يجب أن تكون الاستجابة متناسبة مع الحدث المثير.

(9) **الراحة النفسية:** إن من أهم العوامل التي تحيل حياة الفرد إلى جحيم لا يطاق شعوره بالتعب، وعدم الراحة، والتأزم من الناحية النفسية في جانب من جوانب حياته، وتتمثل أمثلة عدم الراحة النفسية: حالات الاكتئاب، أو القلق الشديد، أو مشاعر الذنب، وإذا راودت الفرد هذه الحالات، واستبدت به إلى جعلته يعيش حالة من الضيق والتأزم الشديدين.

(10) **الإفادة من الخبرة:** يعدل الفرد السوي من سلوكه دائماً بناءً على الخبرات التي يمر بها، فهو يغير ويعدل من سلوكه حسب ما تعلمه من المواقف السابقة خاصة المواقف ذات العالقة والصلة بالموقف الذي يقف فيه، أما الشخص الغير سوي فلا يبدو أنه في معظم سلوكه يعتدل بناءً على ما يقابله من مواقف لأنه في معظم الحالات لا يكون في وضع يسمح له باكتساب خبرة حقيقية في المواقف التي يمر بها، حيث لا ينتبه إلى جوانب هامة في الموقف، إذ يكون منشغلاً بذاته عما يحدث حوله، وقد تعود عدم الافادة من الخبرة، كما أن غير السوي أحياناً لا يدرك العالقة بين ما سبق أن مر به وبين الموقف الراهن الذي يمر به.

(11) **الاستقلالية:** الإنسان السوي هو الذي يعي حدود حريته ويدرك مسؤولياته، ويقدر على تحملها دون تردد أو الاعتماد على الآخرين، وهو ذلك الإنسان المدفوع من الداخل الذي رسم أهداف تتلاءم مع امكانياته الواقعية، يتحمل مسؤولية تحقيقها ونتائجها.

(12) **التوافق:** وله جانبان هما:

- التوافق الاجتماعي: يقصد به حسن التكيف مع الآخرين في المجالات الاجتماعية التي تقوم على العلاقات بين الأفراد، وأهمها الأسرة، والحياة المهنية، ويتضمن نجاح الفرد على إقامة علاقات اجتماعية راضية ومرضية. (د. دايلي، 2018، 186)

- التوافق الذاتي: وهو الرضا عن النفس، بأن يقبل الفرد ذاته كما هي بكل جوانبها، وأن يكون لديه مفهوم إيجابي عنها، والأسرة لها دور كبير في تكوين هذا المفهوم الإيجابي، من خلال الممارسات الوالدية داخل المحيط الأسري.

(13) الشعور بالسعادة: وينقسم الى:

- الشعور بالسعاد لما للفرد من ماضي وحاضر نظيف ومستقبل مشرق وتقبل الذات والتسامح معها
- الشعور بالسعادة مع الاخرين وذلك باحترامهم وإقامة العلاقات الاجتماعية وكذا التعاون وتحمل المسؤولية الجماعية والثقة وحب الاخرين

(14) **تحقيق الذات واستغلال القدرات:** وتحقيق الذات يكون بتعبير الفرد عن مشاعره، وافكاره وآرائه، او الدفاع عن حقوقه، ومواجهة من يستغلون طيبته لينتهكوا حقوقه، ويكون ذلك بالتعبير على الرفض وقول كلمة " لا" بثبات وحزم.

(15) **القدرة على مواجهة مطالب الحياة:** والقدرة على مواجهة مطالب الحياة تعتبر مهارة يتم تعلمها للتعامل مع مشكلات الحياة الواقعية، وتتضمن ان يقوم الفرد بتقسيم المشكلة إلى عناصر فرعية، ويجرب الحلول المفترضة الواحد تلو الآخر، ليختار في الاخير الحل الذي يمكنه الخروج من المأزق بأقل الاضرار.

(16) **مدى نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه:** إذ توجد علاقة واضحة بين الصحة النفسية، وما يتركه العمل من اثار، فالأشك ان الفشل والاحباط في العمل، قد يؤدي إلى اضطراب الاتزان النفسي لدى بعض الافراد الذين يكونون اصلاً طبيعيين راضين عن أنفسهم.

(17) **التحمس والاقبال على الحياة بوجه عام:** ويقصد بذلك مدى تحمس الفرد للحياة وتفاؤله بها، لهذا فإن الاتجاه الايجابي نحو الحياة، هو أحد الدعامات الهامة للشخصية المتمتعة بالصحة النفسية.

(18) **السلوك العادي:** السلوك السوي العادي المعتدل المألوف الغالب على حياة غالبية الناس العاديين، والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسي، والقدرة على التحكم في الذات وضبط النفس. (د. دايلي، 2018، 186-187)

(19) **حسن الخلق:** ويعني بحسن الخلق ان يكون الفرد لينا في التعامل مع الاخرين في جميع جوانب الحياتية وان يكون بشوش الوجه، وان يكون حكيماً وحسن الجوار وقول الخير. فالأخلاق الحميدة يحتاجها الفرد في حياته اليومية فهي تهذب النفس البشرية ويحتاجها مع الاخرين لأنها تكسبه احترام وتقدير الاخرين وحبهم له.

20) **الخلو النسبي من الاعراض:** فكلما قلت مظاهر الاضطراب النفسي دل ذلك على مدى الاستقرار النفسي للفرد، وهذه اهم مظاهر الصحة النفسية، حيث من الممكن ان تساعدنا في الاستدلال على درجة الصحة كما يمكن ان يستخدمها الفرد لتطوير شخصيته، وتعميق شعوره بحالة الصحة النفسية لديه والوقاية من امراضها.(د. دايلي، 2018، 188)

بينما أوضح ديانا بيتز (Diana Peitz) وكريستينا كيرسجي (Christina Kersjes) وجوليا توم (Julia Thom) وهيك هولنج (Heike Hoelling) والفيرا موز (Elvira Mauz) في مقال حول مؤشرات الصحة النفسية العامة الى تحديد المؤشرات التالية:

1. تعزيز الصحة النفسية والوقاية منها:

- وجود برامج لتعزيز الصحة
- تعزيز الصحة النفسية في المدارس
- برامج لمنع الانتحار
- المشاركة في برامج وقائية مختارة او محددة بشأن الصحة النفسية

2. موارد الصحة النفسية:

- نمط حياة صحي (النوم والاستقاظ، الاكل الصحي والرياضة)
- التفاؤل والمرونة
- احترام الذات
- الرضا عن بيئة العمل والبيئة المحيطة بصفة عامة. (Kersjes .Peitz .Thom .Hoelling ,Mauz ,2021 ,6)
- الثقة العامة والدعم الاجتماعي والشعور بالانتماء للجماعة
- التوافق بين العمل والحياة اليومية
- الذكاء العاطفي

3. المخاطر التي تهدد الصحة النفسية:

- الامراض الجسدية المزمنة
- التاريخ العائلي للاضطرابات النفسية وسلوك الانتحار
- تجارب الطفولة السلبية واحداث الحياة الصادمة
- الشعور بالوحدة والاجهاد
- ضعف الادراك وظروف السكن

4. الجهل فيما يخص الصحة النفسية:

- المعرفة المتعلقة بالصحة العقلية والنفسية والجسدية
- المواقف العامة تجاه الأشخاص المصابين بالاضطرابات النفسية
- المسافة الاجتماعية تجاه الأشخاص المصابين بالاضطرابات النفسية
- وصمة العار ومواقف طلب المساعدة
- الكفاءة الذاتية في إدارة الصحة النفسية

5. الصحة النفسية الإيجابية:

- السعادة ونوعية الحياة المرتبطة بالصحة
- الرفاهية وفهم معنى الحياة. (Hoelling .Thom .Kersjes .Peitz, 2021, Mauz 6)

6. علم الامراض النفسية:

- حدوث الاضطرابات (العقلية، العاطفية، الذهانية، الشخصية، تعاطي المخدرات، والقلق)
- انتشار الاضطرابات (الميزاجية، القلق، الاكتئاب، ثنائية القطب، نوبات الهوس، تعاطي الكحول والمخدرات، فرط الحركة ونقص الانتباه، الوسواس القهري، الفصام، التكيف، الصدمة وما بعد الصدمة، الشخصية)

7. إيذاء النفس والانتحار

8. توفير الرعاية الصحية النفسية واستخدامها:

- المرافق الصحية
- تغطية خدمات الاضطرابات النفسية الشديدة
- تغطية العلاج من الإدمان على المخدرات
- الرعاية الصحية للأشخاص الذين تم تشخيصهم بالإصابة بالأمراض العقلية
- العلاج الدوائي والنفسي

9. الاحتياجات غير الملباة والحواجز في الرعاية الصحية:

- سلوك طلب المساعدة
- التدخل المبكر
- تلبية احتياجات المصابة بالاضطراب حسب متغير السن والجنس
- أوقات الانتظار وعدد الحالات لكل طبيب
- حواجز الوصول الى الرعاية الصحية. (Thom .Kersjes .Peitz, 2021, Mauz .Hoelling, 7)

10. جودة الرعاية:

11. التكاليف الناجمة عن الاضطرابات النفسية

12. عبء المرض والوفيات

13. نسبة الانتشار

14. المتغيرات الاجتماعية والديمقراطية

اما في دراسة أخرى تم تلخيص هذه المؤشرات الى أربعة وهي:

1. الحياة العامة والرفاهية (Overall life and wellbeing)

2. الروابط الاجتماعية وتلقي الدعم (Social connectedness and support)

3. الاضطراب العقلي (Mental distress)

• طلب المساعدة معرفياً وسلوكياً (Help-seeking knowledge and behaviour) . (Peitz .Kersjes .Thom .Hoelling .Mauz , 2021 , 7-8)

5-مظاهر الصحة النفسية:

5-1-الانحياز العاطفي: فالشخص الصحيح نفسياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ويدخل في ذلك عدم اللجوء إلى آبت هذه الانفعالات أو إخفائها أو الخجل منها ، من ناحية ، أو الخضوع لها تماماً بالمبالغة في إظهارها من ناحية أخرى. إن ذلك من شأنه أن يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه، ولا يفقد صوابه مرحاً لما يحظى به من تسهيلات أو نجاحات ، بل يتكيف لكلا الحالتين بالصورة التي تحقق له أفضل تغلب على سلبيات الحياة وأفضل استغلالاً لاجابياتها. (عبد الله، 2008، ص83)

5-2-القدرة على التعامل مع الضغوط والتوتر: إحدى ظواهر الحياة الإنسانية التي يخبرها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافقه مع البيئة، وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والصراع والإحباط والعدوان، فضلاً عن أنها من طبيعة الوجود الإنساني، وليس بالضرورة أن تكون الضغوط ظاهرة سلبية؛ وبالتالي لا نستطيع الهروب منها أو أن نكون بعيدين عنها، وذلك يعني نقص فعاليات الفرد وقصور كفاءته ومن ثم الإخفاق في الحياة. (سيد خليل، ص11)

5-3-العلاقات الاجتماعية: إن الصحة النفسية هي صناعة اجتماعية يشارك في تحديد مستوياتها أفراد المجتمع كل حسب مؤهلاته وقدراته والأدوات التي يمتلكها لخوض غمار الحياة الاجتماعية. فالإنسان اجتماعي بطبعه ويتحمل المجتمع مسؤولية تأهيله للتجاوب مع نداء فطرته بصياغة شخصية قوية وواثقة من نفسها طموحة تستطيع أن تتخطى في الحياة الاجتماعية كطاقة إضافية يستفيد منها الأفراد. (منصوري، 2021، ص40)

5-4-الشعور بالهدف والإنجاز: وهي عملية داخلية توجه نشاط الفرد نحو هدف في بيئته، وهي القوة التي تدفع الفرد لأن يقوم بسلوك من أجل إشباع وتحقيق هدف، ويعتبر الدافع شكلاً

من اشكال الاستثارة الملحة والتي تبعث نوعا من النشاط والفعالية وشعور الفرد بنقص في احدى حاجاته يؤدي به الى حالة من التوتر تدفعه الى محاولة البحث عن وسيلة لإشباع الحاجة من اجل إعادة التوازن. (د. القني، 2020، 196)

5-5-التقدير الذاتي الصحي: وفيه يكون الفرد في حالة دائمة نسبيا متوافقا نفسيا واجتماعيا مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقق ذاته واستغلال امكاناته إلى أقصى حد ممكن ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة وسلوكه عاديا بحيث يعيش بسلام. كما يكون قادرا على الشعور بإيجابية تجاه ذاته ومقدرا لها إضافة لمهاراته الشخصية. (غوافرية، 2019، 70)

5-6-الاستقلالية: وهي مدى الارحية التي تصاحب الفرد في القيام بنشاطاته الاعتيادية في وسط ما دون حاجته للآخرين سواء كانت بدنية او عقلية، إضافة للقدرة على اتخاذ القرارات المستقلة وتحمل عواقبها والتعامل مع تحديات الحياة بشكل مستقل.

5-7-التفاؤل والإيجابية: حسب منظمة الصحة العالمية يعرف التفاؤل على انه عملية نفسية ارادية تولد أفكارا ومشاعر الرضا والتحمل والثقة بالنفس. وعكس التشاؤم الذي يميز الجوانب السلبية للأحداث فقط مما يستنزف طاقة المرء ويشعره بالضعف والنقص في نشاطه، (دودو، وشلبي، 2018، 116) ويعتبر سيلغمان ان التشاؤم ليس مجرد أسلوب تفكير سلبي بل هو تهديد للصحة بحيث قال (انه المرض الذي يؤدي للاكتئاب). (دودو، وشلبي، 2018، 117)

وهذا كما يمكن اعتبار ان الصحة النفسية تكمن في الاحتفاظ بالنظرة الإيجابية تجاه الحياة ورغم الصعوبات.

5-8-القدرة على التعافي من الصدمات: او ما يسمى بالمرونة النفسية وقد تم تعريفها على أنها القدرة على استعادة التوازن بعد أي فشل أو خسارة أو صدمة، وهي واحدة من أهم مهارات الحياة التي يحتاجها الفرد. (عبد الحافظ ربابعة، 2018، ص13)

6-النظريات المفسرة للصحة النفسية:

6-1-نظرية التحليل النفسي: مؤسسها سيجموند فرويد Freud وتركز هذه النظرية على الخبرات في مرحلة الطفولة. في بداية التحليل النفسي كان مفهوم الصحة النفسية يعرف باعتباره نقيضاً للمرض، فكان يعني مجرد غياب الأعراض ثم أصبح يعني غياب أنواع الصرع اللاشعوري المعطلة لإمكانات الفرد في قطاعي الإنجاز والحب الناضج بحيث يمكن تعريف الصحة النفسية بحسب فرويد بأنها "القدرة على الحب والعمل، الحب بشقيه -الشهوي والحنون - والاستمتاع بالعمل الخلاق. فالصحة النفسية وفقاً للتحليل النفسي ليس نقيضاً وإلغاء

لما هو طفلي أو لا شعوري وليس امتثالاً سلبياً لواقع جامد، بل هو تفاعل دينامي خلاق بين هذه المكونات جميعها. ويعرف فرويد الصحة النفسية بقوله "أينما يتواجد الهو تتواجد الأنا"، وتحرص هذه النظرية على متطلبات الواقع الاجتماعي الذي يعمل على التوافق بين عناصر الشخصية الثلاثة الهو والأنا والأنا الأعلى . (أبو العمرين، 2008، ص14-15)

6-2- النظرية المعرفية: يرى المعرفيون أن الصحة النفسية تعتمد جزئياً على الطريقة التي يفسر بها الأفراد و يقيمون الحوادث في البيئة ، كما يرون أن زيادة الاحساس بالفاعلية الذاتية يساهم في تعزيز الصحة النفسية الجسمية عند الافراد فالشخص الذي يتمتع بصحة نفسية مناسبة هو الذي يفسر الخبرات المهددة بطريقة تمكنه من المحافظة على الامل ، ومن استعمال مهارات مناسبة في حل المشكلات باستعمال أساليب معرفية مناسبة في مواجهة الضغوطات النفسية، بينما الشخص الذي لا يتمتع بصحة نفسية مناسبة هو الذي يفقد الامل ويشعر بالعجز، ولا يتمكن من الاستجابة بفعالية لمتطلبات البيئة كما يعجز عن الاساليب المعرفية المناسبة في مواجهة الضغوط النفسية.

6-3- النظرية السلوكية: يرى رواد هذه النظرية أن السلوك متعلم من البيئة، وأن عملية التعلم تحدث نتيجة لوجود الدافع والمثير والاستجابة، وبالتالي فإن مفهوم الصحة النفسية لديهم يتمثل في الاستجابات المناسبة للمثيرات المختلفة أي استجابات بعيدة عن القلق والتوتر؛ إذن الصحة النفسية السليمة تتمثل في اكتساب عادات مناسبة وفعالة تساعد الفرد في التعاون مع الآخرين على مواجهة المواقف التي تحتاج إلى اتخاذ القرارات، فإذا اكتسب الفرد عادات تتناسب مع ثقافة مجتمعه فهو في صحة نفسية سليمة. (زعباط، 2018، ص20)

6-4- النظرية الإنسانية: وضع العالم كارل روجرز نظرية الذات في علم النفس، ويرى أن كل فرد قادر على إدراك ذاته وتكوين مفهوم أو فكرة عنها، وينمو مفهوم الذات نتيجة التفاعل الاجتماعي جنباً إلى جنب مع الواقع الداخلي لتحقيق الذات، ولكي يحقق الإنسان ذاته، البد أن يكون مفهومه عنها موجبا وحقيقيا. (خمان، 2017، ص78)

-فيؤكد "ماسلو" على أن تحديد معنى تحقيق الذات فيجعله دافئاً يدفع الإنسان لان يكون في مستوى فهمه لنفسه وفكرته عنها، فان عبر بصدق شعر بالجدارة وأنطلق يعمل بكل طاقته وأبدع في إنتاجه، وإذا فشل شعر بالذنب والدونية والقلق.

- لقد وضع "ماسلو" الحاجة إلى تحقيق الذات في قمة مدرج الحاجات الإنسانية واعتبرها أعلاها يأتي إشباعها بعد أن يشبع الإنسان حاجاته التي تحفظ حياته ونوعه، وتحقق الأمن والحب وتربطه بالآخرين. (المعصوبي، 2015، ص28)

7-مستويات الصحة النفسية:

قدم العلماء العديد من التصنيفات لمستويات الصحة النفسية ولعلى من ابرزها نجد التقسيم التالي:

✓ الاصحاء نفسيا بدرجة عالية: هؤلاء ترتفع لديهم علامات الصحة النفسية، وقد اعتبرهم علماء التحليل النفسي أصحاب الانا القوي القادر على تحقيق التوازن بين مطالب الهو و الانا الأعلى، بينما علماء السلوكية يرون فيهم أصحاب السلوكيات الحسنة التي تمكنهم من تحقيق التوازن الحسن مع المجتمع الذي يعيشون فيه.

✓ الاصحاء بدرجة تفوق المتوسط: وهم اصحاء نفسيا حيث ترتفع عندهم درجة الصحة النفسية و تنخفض درجة الوهن لديهم.

✓ العاديون في الصحة النفسية: و هم الاصحاء نفسيا بدرجة متوسطة او قريبة من المتوسط، يمكن تعديل سلوكياتهم غير الصحية و تغييرها بالتوجيه و النصح من المختصين او غير المختصين.

✓ الواهنون نفسيا بدرجة ملحوظة: أصحاب الانا الضعيف غير القادرين على تحقيق التوازن، تنخفض لديهم الصحة النفسية و تكثر الانحرافات.

✓ الواهنون نفسيا بدرجة كبيرة: و هم الذين تنخفض لديهم الصحة النفسية و تكثر الانحرافات و قد يفقدون صلتهم بالواقع و لا يقدررون على تحمل مسؤولية افعالهم، و يصبح وجودهم مع الناسي خطرا عليهم و على غيرهم، في كثير من الأحيان يحتاجون للعلاج و الرعاية في المصحات او مراكز التأهيل. (2024، psycho DZ)

8-مناهج الصحة النفسية:

قام المختصين في الصحة النفسية بتقسيم الصحة النفسية الى ثلاث مستويات او مناهج و هي:

1. المستوى الانشائي: و فيه يكون الانسان في صحة نفسية جيدة من علاقات اجتماعية و اسرية ناجحة و جيدة وغير ذلك، لكن يفضل الاستمرار في البحث عن طرق لزيادة الصحة النفسية لديه، كالاشتراك في اللقاءات الخاصة بالصحة النفسية، قراءة الكتب و مشاهدة الفيديوهات الخاصة بالصحة النفسية.

2. المستوى الوقائي: يعتبر اقل من الأول، يكون فيه الانسان يحس كما لو كان في حالة حرجة ويبدأ في طلب أشياء وقاية من الامراض، كترك بعض العادات الغذائية او السلوكية التي تؤثر على صحته سواء النفسية او البدنية.

3. المستوى العلاجي: و فيه يكون الفرد في حالة دون الصفر، مما يدفعه للذهاب للاستشارة الاسرية اذا كان يعاني من مشاكل اسرية، اخصائي نفسي او عقلي حسب طبيعة المشكلة الذي يعاني منه. (د. بوزيداني، 2016)

9-العوامل المؤثرة على الصحة النفسية:

9-1-العوامل البيولوجية:

الوراثة: تعد الأسباب الدقيقة للأمراض النفسية غير مفهومة تمامًا، ولكن من المحتمل أن تكون الجينات جزءًا منها:

- لاحظ الباحثون أن بعض حالات الصحة العقلية مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بالوراثة.
 - تشير الأبحاث إلى وجود عوامل وراثية مشتركة يبدو أنها تلعب دورًا في التسبب في هذه الاضطرابات.
 - ومع ذلك، لا تعد الجينات وحدها هي المسؤولة عن التسبب في المرض النفسي.
 - يعني هذا أن مجرد وجود أحد أفراد العائلة مصابًا باضطراب نفسي أن غيره سيصاب به.
 - تشتمل أسباب الإصابة عوامل مختلفة مثل؛ تعاطي الكحول أو المخدرات أو العوامل البيولوجية أو التشوهات في الدماغ أو الحالات الطبية المزمنة وغيرها. (عرب ثيرابي، 2024)
- أسباب جسدية: ترتبط الصحة البدنية ارتباطًا وثيقًا بالصحة العقلية. يمكن أن تساهم الحالات الصحية البدنية المزمنة مثل أمراض القلب والسكري والألم المزمن في تطوير حالات الصحة العقلية مثل الاكتئاب والقلق. يمكن أن تكون معالجة مخاوف الصحة البدنية أمرًا حيويًا لتعزيز الصحة العقلية الجيدة. الإدمان وتعاطي المخدرات: يمكن أن يكون للإدمان وتعاطي المخدرات تأثير كبير على الصحة العقلية. غالبًا ما تحدث اضطرابات تعاطي المخدرات مع حالات الصحة العقلية مثل الاكتئاب أو القلق. تعد معالجة الإدمان وتعاطي المخدرات أمرًا ضروريًا لإدارة الصحة العقلية وتحسينها.

الكيمياء العصبية: تشير الكيمياء العصبية إلى المواد الكيميائية في الدماغ التي تؤثر على الحالة المزاجية والسلوك والعواطف. يمكن أن تساهم الاختلالات في الكيمياء العصبية في تطوير حالات الصحة العقلية مثل الاكتئاب والقلق. يمكن استخدام الدواء لمعالجة عدم المساواة في الكيمياء العصبية وتحسين الصحة العقلية. (MHM group، 2023)

9-2-العوامل النفسية:

المعتقد: بالرجوع إلى نتائج الدراسات التجريبية الأولية ، فقد أشارت إلى أن التدين والروحانية بشكل عام هما من المصادر المحتملة للصحة. فقد أوضحت النتائج وجود علاقة إيجابية بين المعتقدات الدينية وازدياد مستوى الرضا الحياتي، كما أن الأفراد الذين يحملون معتقدات روحانية لديهم مستويات أقل من القلق والاكتئاب. وقد أثبت بعض الباحثين بأن الخبرات الروحية ذات تأثير كبير على الصحة عموماً، وأكدوا على ضرورة المزاجية بين المعالجات النفسية والمعتقدات الروحية للأفراد في جميع مراحل العملية العلاجية. (أ. بن دربال، 2018، 147)

صددمات الطفولة: يمكن أن يكون لإساءة معاملة الأطفال وصدماهم آثار طويلة الأمد على الصحة العقلية. الأفراد الذين يتعرضون لسوء المعاملة أو الصدمة كأطفال معرضون بشكل متزايد لخطر الإصابة بحالات الصحة العقلية مثل اضطراب ما بعد الصدمة والقلق والاكتئاب. يمكن أن تكون معالجة الصدمات السابقة وتعزيز استراتيجيات المواجهة الإيجابية أمراً حيوياً لتحسين نتائج الصحة العقلية. الامن و الاستقرار الانفعالي: و يشارك البرت غيره من علماء النفس الراي في ان الامن النفسي يعتبر شرطاً أساسياً لكي يخطو الانسان اية خطوة في طريق النجاح، و بدون هذا الشرط لا يستطيع الفرد ان ينمو نموا سليماً، بل يصبح الفرد اقل قدرة على احتمال اية صعوبات او معوقات تصادفه في الحياة، و قد تاكد هذا الراي في الدراسة التي قام بها بارون بهدف التعرف على عوامل الصحة النفسية السليمة. حيث تبين ان الاستقرار الانفعالي صفة أساسية لدى الطلاب ذوي المستويات المرتفعة من حيث الصحة النفسية السليمة. (د.إسماعيل، 2001، ص107-108)

9-3-العوامل الاجتماعية:

المساواة: الصحة العقلية الجيدة جزء لا يتجزأ من صحة الإنسان ورفاهه. تتشكل الصحة العقلية للشخص والعديد من الاضطرابات النفسية الشائعة من خلال بيئات اجتماعية واقتصادية ومادية مختلفة تعمل في مراحل مختلفة من الحياة. ترتبط عوامل الخطر للعديد من الاضطرابات النفسية الشائعة ارتباطاً وثيقاً بعدم المساواة الاجتماعية ، حيث كلما زاد عدم المساواة ، زاد عدم المساواة في المخاطر. ومن الأهمية بمكان اتخاذ إجراءات لتحسين ظروف الحياة اليومية، بدءاً من الولادة ومروراً بمرحلة الطفولة المبكرة والطفولة والمراهقة الأكبر سناً، وأثناء بناء الأسرة وسن العمل، وحتى سن الشيخوخة. ومن شأن العمل طوال مراحل الحياة هذه أن يوفر فرصاً لتحسين الصحة العقلية للسكان، وللمحد من مخاطر الاضطرابات النفسية المرتبطة بعدم المساواة الاجتماعية. (منظمة الصحة العالمية، 2014)

الحياة العائلية: العلاقات السوية بين افراد الاسرة تؤدي الى نمو الطفل نمواً سوياً حيث يشكل صحة الابوين النفسية أهمية كبيرة و لتماسك الاسرة و سعادتها مما يساعد على خلق جو ملائم لنمو شخصية الأبناء. (psycho DZ، 2017)

الامن الاقتصادي: يتفق علماء النفس على ان تمتع الفرد بقدر مناسب من الكفاية الاقتصادية، و ما يترتب عن هذا القدر او صاحبه من إحساس بالأمن الاقتصادي يجعله يقبل على الحياة ويضطلع بأدواره فيها و هو مطمئن على حياته و حياة من يعول، و لهذا فقد دعت عصابة الأمم المتحدة الى ضرورة توافر الوسائل التي تساعد الوالدين مساعدة فعالة في النواحي الاقتصادية و الاجتماعية و الطبية، لان مثل هذه المساعدات تقي الفرد و الاسرة من الوقوع في الصراع النفسي الذي يحرم الانسان من التمتع بالصحة النفسية السليمة. (د. إسماعيل، 2001، ص111)

الثقافة: الثقافة تضم مجموعة من المحددات السلوكية ممثلة بمجموعة من القيم والمعايير التي تفرض على الفرد أهدافا عليا ووسائل لبلوغ أهدافه. (...الثقافة الزامية كما توصف بانها نسبية أي تختلف من مجتمع الى اخر، وبما ان الثقافة هي من تحدد الأنماط السلوكية فان هذه الأنماط تتباين وفقا لتباين الثقافات بين المجتمعات، وكل هذا له دوره في اشباع الفرد لاحتياجاته البيولوجية والاجتماعية والنفسية. (... اذا الصحة النفسية هي توافق ذاتي اجتماعي، و التوافق هو اشباع الفرد لاحتاجته النفسية، وتقبله لذاته وعادات وتقاليد وقيم مجتمعه، واشباع هذه الحاجات يتم من خلال مجموعة من النظم الاجتماعية التي تمثل استجابات ثقافية للحاجات الإنسانية. (د. مرعب، 2014، ص326-327)

العمل: ان اتجاهات افراد المجتمع نحو عمل معين له تأثيره القوي على سلوك العاملين فيه و على صحتهم النفسية، لذا نجد ان العاملين في اعمال تقابل بالاحترام و تقدير الاخرين يسعدون بهذا العمل و يرضون عنه و يسلكون السلوك الذي يتناسب و مكانتهم الاجتماعية كالمهندسين، القضاة الأطباء و رجال الاعمال.....الخ. اما الذين يعملون اعمال لا تقابل بالتقدير و الاحترام كمن يعملون في الاعمال اليدوية و صغار الموظفين. فان هذا ما يجعلهم غير سعداء بهذا العمل و غير راضين عنه مما يؤثر تأثيرا سيئا على تكيفهم و صحتهم النفسية. (psycho DZ، 2017)

العلاقات الاجتماعية: الصداقة عنصر حاسم في حماية صحتنا العقلية. يمكن لأصدقائنا إبقائنا على الأرض ، ومساعدتنا في وضع الأمور في نصابها الصحيح ، ومساعدتنا في إدارة مشاكل الحياة.

اذا كنا نعاني من مشكلة في الصحة العقلية ، فقد تكون غريزتنا هي الاختباء وتجنب أصدقائنا. لكن الصداقات يمكن أن تلعب دورا رئيسيا في مساعدتنا على التعايش مع مشكلة الصحة العقلية أو التعافي منها والتغلب على العزلة التي غالبا ما تأتي معها. يمكن أن ينتهي بنا الأمر بأقوى العلاقات مع الأشخاص الذين دعمونا خلال الأوقات الصعبة.

10-اهمية الصحة النفسية:

- الصحة النفسية تقود للصحة الجسدية و الوقاية من الامراض، والمساعدة في شفاء الامراض التي قد تصيب الفرد.

- ارشاد المصاب باي مرض جسدي بالتفاؤل والابتعاد عن الاكتئاب والحزن وغيرها من الاضطرابات النفسية من اجل زيادة قدرة الجسم على الشفاء.
- تعمل على زيادة قوة عمل جهاز المناعة في الجسم.
- ولا تقتصر أهمية الصحة النفسية على الفرد لوحده، فهذا الفرد جزء من مجتمع كبير، اذا أصاب هذا الفرد أي نوع من الاعتلالات فانه سيؤثر على المجتمع ككل.
- كما ان انتشار الامراض النفسية تسبب في انتشار الجريمة و الفساد والكثير من المشكلات. (أ. اديب، 2020)
- القيام بالمهام اليومية واعتناء الفرد بنفسه و باسرته.
- المرونة في مواجهة العقاقب و الظروف. (psychosocial centre، 2021)
- الامراض النفسية تسبب نقص في الإنتاجية وخسائر اقتصادية. (د. محمود، 2020)

11-اهداف الصحة النفسية:

و يمكن تقسيمها الى:

أ-الخاصة بالفرد:

- فهم الذات وفهم الفرد لحاجياته وأهدافه.
- توافق الفرد مع نفسه ومع من حوله.
- الخلو من الصراعات والتوتر المستمر.
- امتلاك شخصية متكاملة ومتناسقة.
- قدرة الفرد على التحكم في عواطفه.

ب-الخاصة بالمجتمع:

- الصحة النفسية للوالدين تؤدي ل تماسك الاسرة وخلق جو ملائم لنمو شخصية الأبناء.
- علاج المشكلات الاجتماعية المؤثرة في نمو شخصية الافراد فيه.
- التكامل بين مؤسسات المجتمع. (د. سكير، 2011، ص2-3)

12-خصائص الصحة النفسية:

- التوافق النفسي: و فيه يكون الفرد راضيا عن نفسه، غير كاره لها او نافر منها او ساخط عليها، او غير واثق فيها كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات و الصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب و القلق و الضيق و النقص و رثاء الذات. (بليدروخ، بجة، 2021، ص99)

الشعور بالسعادة مع النفس: هي الوصول إلى أقصى درجات الرفاهة العاطفية والعقلية والاجتماعية وتعرف هذه الحالة باسم الازدهار وتعرف باسم الاكتمال وفيها يستطيع الشخص التعامل مع الضغوط بطريقة فعالة والحفاظ على تكامل الشخص عند التفاعل مع بيئته الخاصة. (أ.د. إبراهيم رزق، د. الشامي، د. الزياد، 2019، ص9)

الشعور بالسعادة مع الآخرين: ويتضمن ذلك حب الآخرين والثقة بهم واحترامهم، وتكوين علاقات مرضية معهم. (...) ما تدل عليها العديد من الدراسات الميدانية الحديثة هي أن العوامل الأكثر تأثيراً بصورة إيجابية والأكثر عونا على السعادة هي توفر التضامن الاجتماعي وشيوع الثقة في المجتمع واستقرار الأسرة. وبالتالي فيمكن الحديث عن أمور مثل الأسرة والحب والإيمان بوصفها قيماً ثابتة في بناء السعادة في حياة الإنسان (د. عثمان، 2024)

- تحقيق الذات و استغلال القدرات: العمل على تقييم الإمكانيات والقدرات والمهارات للذات مع إعطاء نتائج واقعية لذلك، محاولة رفع درجة الضَّغف من خلال زيادة المهارات، بذل الجهد في الوصول إلى الأهداف التي وضعها لنفسه من أجل النجاح، كذلك العمل على توفير الإنتاج والكفاية، بالتالي يشعر بالرضا والراحة النفسية. (احمد، 2024)
- القدرة على مواجهة مطالب الحياة : النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية، والعيش في الحاضر والواقع والبصيرة والمرونة الإيجابية في مواجهة الواقع، والقدرة على مواجهة إحباطات الحياة اليومية، وبذل الجهود الإيجابية من أجل التغلب على مشكلات الحياة وحلها، والقدرة على مواجهة معظم المواقف التي يقابلها، وتقدير وتحمل المسؤوليات الاجتماعية، وتحمل مسؤولية السلوك الشخصي، والسيطرة على الظروف البيئية، كما أمكن والتوافق معها، والترحيب بالخبرات والأفكار الجديدة. (د. مراد، 2024)
- التكامل النفسي: وذلك بالاداء الوظيفي الكامل المتكامل المتناسق للشخصية ككل (جسميا، عقليا، انفعاليا واجتماعيا)، إضافة للتمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي. (د. احمد فواتيح، ص2)
- العيش في سلامة و سلام: العيش معاً بسلام هو أن نتقبل اختلافاتنا وأن نتمتع بالقدرة على الاستماع إلى الآخرين والتعرف عليهم واحترامهم، والعيش معاً متحدين في سلام. (الأمم المتحدة، 2024)
- التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة: أي أن يقوم كل عضو في الجسم بوظيفته بطريقة سليمة تخدم حاجة الأعضاء الأخرى دون زيادة أو نقصان. فعندما يقوم كل من الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي، والبولي، والقلب والدوراني بدوره بصورة سليمة في الجسم، أدى هذا إلى صحة الجسم وقوته. وكل عضو من هذه الأعضاء يخدم العضو الآخر. وهذا هو المقصود بالتوافق بين الوظائف الجسمية. أما إذا قام أحد الأعضاء بنشاط أكبر أو أقل مما يتطلبه دوره. فسيؤدي هذا إلى المرض. (د. ضيف الله، 2022)

● قدرة الفرد على مواجهة الازمات والصعوبات العادية المختلفة التي يمر بها: وما اكثر هذه الازمات والضغوطات التي نمر بها في هذا العصر الذي سمي عصر القلق فالشخص المتمتع بالصحة النفسية هو القادر على مواجهة ضغوطات الحياة وازماتها, وحلها بصورة واقعية مثمرة , وليس ان يتهرب منها .

● الإحساس بالسعادة و الرضا و الحيوية: والمقصود بذلك ان يكون الفرد متمتعاً بعلاقاته مع الآخرين , راضياً عن نفسه , وسعيداً وليس متذمراً كارهاً لها . ويرتبط هذا الشعور بالسمتين السابقتين . فلا يمكن للفرد ان يكون سعيداً وراضياً الا اذا كان هناك توافق بين وظائفه النفسية وقادراً على مواجهة الازمات والصعوبات التي يمر بها . (د. ساكر، 2011، ص3)

● النضج الانفعالي: بحيث يعبر الفرد عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية والطفولية. (شيحة، ص45)

13-الصحة النفسية وتحقيق الذات:

يعد طبيب الاعصاب الألماني وخبير علم النفس كورت غولدنشتاين اول من صاغ مفهوم تحقيق الذات اذ استمد من فكرة ان كل فرد لديه الكثير من الإمكانيات او المواهب او القدرات الفنية التي يمكن تنميتها، الا انها غير جلية بما يكفي، بالتالي يشير تحقيق الذات الى تحقيق هذه الإمكانيات على ارض الواقع، و هو ليس حالة ثابتة، بل عملية مستمرة ومتطورة دائماً، ولا يمكن للجميع تحقيق ذواتهم.

لكن مفهوم تحقيق الذات برز بشكل اكثر مع نظرية ماسلو لتحقيق الحاجات او هرم ماسلو لاشباع الحاجات، حيث كان تحقيق الذات داخل الهرم هي الحاجة الأعلى و الأخيرة التي يمكن للفرد ان يحققها، وقد أشار ماسلو ان الكثيرين لا يصلون الى هذه الحاجة بل يتوقفون في الحاجة الى التقدير ووحدهم العضءاء من يصلون الحاجة الأخيرة. (HBR، 2021)

-هرم الحاجات:

- الحاجة الى الامن
- الحاجات الفيزيولوجية
- الحاجة الى العلاقات الاجتماعية
- الحاجة الى التقدير
- الحاجة لتحقيق الذات (افاق علمية تربوية، 2021)

و هذا المفهوم يرتبط بالصحة النفسية من حيث تحقيقه او عدم تحقيقه، اذ يمكن ان يؤدي غيابه عند البعض الى الشعور بالاستياء او فقدان المعنى حتى عند اشباع الحاجات الأخرى. (HBR، 2021)

بينما تحقيقه يؤدي بالفرد الى:

- السعي لتطوير الشخصية من خلال التعلم المستمر و اكتساب مهارات جديدة
 - اتخاذ القرارات التي تعطي أولوية للسعادة الشخصية و الرفاهية بدلا من التحقيق الخارجي
 - احتضان و تقبل الذات بشكل كامل، بما في ذلك نقاط القوة و الضعف
- وغير ذلك، و هذه من سمات التمتع بالصحة النفسية، و قد أشار ماسلو الى ان هذه المرحلة العليا نادرة الوصول كما قد اشرنا سابقا، وجادل بان معظم الناس يعانون من امراض نفسية طبيعية، و بالتالي فان منظور ماسلو اكثر اتساقا مع النظرة الإيجابية للطبيعة البشرية، التي ترى الافراد مدفوعين لتحقيق امكاناتهم. (مداد للدراسات والبحوث العلمية، 2023)

14-تحقيق الصحة النفسية للشباب:

المراهقة هي مجموع التغيرات الجسدية و النفسية التي تحدث بين مرحلة الطفولة وسن الرشد. والبلوغ يركز على الجانب الحيوي للمراهق وعلى الخصوص ظهور علامات نضج الجسد والعقل. والشباب هو المظهر الاجتماعي للمراهقة، ويعرف بكونه فترة النمو التي يتمكن فيها الكائن من كل وسائله وامكانياته. (بومدفع، 2017، ص2)

بينما نجد تعريف الأمم المتحدة على انهم الأشخاص ممن تتراوح أعمارهم بين 15 و 24 عاما. (الأمم المتحدة، 2023)

و بما ان الصحة النفسية تعد موضوعا هاما بالنسبة للشباب وجب الاهتمام بالجوانب التالية:

-الدعم الاجتماعي: يؤكد كثير من الباحثين على ان المساندة المدركة او المساندة المقدمة عن طريق العلاقات الاجتماعية و تعلم المهارات الاجتماعية من العوامل المهمة التي تقي الفرد من العديد من الاضطرابات النفسية والتي قد تتمثل في القلق، الاكتئاب، والشعور بالوحدة النفسية، فالفرد الذي لديه شعور بالوحدة النفسية مثلا يفتقر الى المهارات الاجتماعية و من ثم يجد صعوبة في مشاركة الآخرين له مما يؤدي الى شعوره بعدم التقدير الكافي فيما يعيش من مواقف اجتماعية.

كما تعد المساندة الاجتماعية من اهم العوامل الضاغطة، ويعبر السند الاجتماعي عن شبكة العلاقات الاجتماعية التي تمنح الفرد الاهتمام والرعاية والتواصل وعضوية الجماعة والمساعدة الملموسة وقت الحاجة وجملة المعارف والخبرات لمواجهة مشكلاته. (د. عمومن، أ. جقيل، 2014، ص170-171)

وكل هذا بطبيعة الحال ينطبق على فئة الشباب، فهي بحاجة للانتماء والإحساس بالدعم من طرف الجامعة التي ينتمي إليها كي يلبي احتياجاته ويبدع ويتمتع بصحة نفسية جيدة.

-ممارسة الرياضة: هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المرافق التي يقابلها الفرد في حياته اليومية.

و تهدف الرياضة الى:

-زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والادراك والملاحظة والتصور والتخيل والابتكار.

- رفع كفاءة الاجهزة الحيوية للفرد كالجهاز الدوري التنفسي، ذلك لان النشاط الرياضي يقوي عضلات القلب والرئتين ويزيد من كفاءتها الوظيفية.

- اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها فقد يتمتع البعض بصحة طيبة دون ممارسة لون من ألوان النشاط الرياضي، إلا أن الافراد الذين يمارسون هذا النشاط يشعرون ببهجة الحياة.

-اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، ويعرف البعض اللياقة البدنية على أنها القدرة على أداء عمل الفرد في حياته اليومية بكفاءة دون سرعة الشعور بالارهاق أو التعب مع بقاء البعض من الطاقة التي تلزمه للتمتع بوقت الفراغ.

- تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه .

-اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها. (أ. عباسي، 2019، ص103-104-

105)

-التحدث مع متخصصين في الصحة النفسية: يعد تشجيع الناس على طلب الاستشارات النفسية وتوفير العيادات والمراكز التي توفر تلك الخدمات من الأمور المهمة خاصة في ظل ما يسمى بوصمة العار المرتبطة بالمرض النفسي والتي تجعل بعض الأفراد يتجنبون الحصول على الاستشارة بسبب الخوف من وصفهم بالجنون أو بضعف الإيمان أو ضعف الشخصية، بينما يفسر البعض الأمراض النفسية على أنها بسبب الحسد والجن والسحر وبالتالي يذهب إلى المشعوذين مما يؤدي إلى نتائج وخيمة، حيث إن التأخير في تشخيص وعلاج بعض الأمراض النفسية يجعل التحسن صعبا أو ربما يؤدي إلى الانتحار هو ما نلاحظه لدى مرض الاكتئاب الحاد والفصام ومرض ثنائي القطب.(الجلانية، 2023)

يقوم الأخصائي النفسي بمساعدة الطالب لفهم ذاته، ومعرفة قدراته، والتغلب على ما يواجهه من صعوبات، ليصل إلى تحقيق التوافق النفسي والتربوي والاجتماعي والمهني لبناء شخصية سوية. (د. لحميدي، د. براج، 2020، ص15)

-تطوير مهارات التأقلم وحل المشكلات: لتدريب على حل المشكلات يعنى اكتساب المهارات والمعرفة اللازمة لتطوير قدرات الفرد في حل المشكلات بفعالية. يتضمن هذا التدريب تعليم

تقنيات واستراتيجيات متنوعة لتحديد المشكلات وتحليلها وابتكار حلول فعّالة. يهدف التدريب أيضاً إلى تعزيز التفكير النقدي وتحسين الذكاء العاطفي لتنمية قدرات الفرد على اتخاذ قرارات مناسبة والتعامل مع التحديات المختلفة.

هذا النوع من التدريب يعتبر أساسياً لتنمية مهارات حل المشكلات، حيث يمكن للفرد أن يكتسب القدرة على تحديد المشكلات، وتحليلها، والبحث عن حلول بديلة. كما يساعد التدريب على تنمية التفكير النقدي والتحليلي، وتعزيز قدرة الفرد على التخطيط وتنفيذ الحلول المناسبة. (ESS، 2024)

-إدارة العواطف: ووفقاً لأحد الأطباء النفسيين في جامعة ستانفورد “د. غروس” ويشتهر ببحثه في تنظيم الانفعال والعاطفة، فإن عدم القدرة على التحكم في عواطفك أو تنظيمها هو السبب الجذري لبعض الاضطرابات النفسية بما في ذلك الاكتئاب والقلق الاجتماعي والشخصية الحادة.

في حين أن هذه الاضطرابات قد تكون في أقصى حد لها من الخيال، بغض النظر عن مدى صحتنا النفسية من الناحية العقلية، ويمكن لمعظمنا الاستفادة من تعلم كيفية إدارة عواطفنا بشكل أفضل في الحياة اليومية.

جاء “غروس” بنموذج من (4) مراحل يسميه “النموذج المشروط” حيث يصف تسلسل الأحداث التي تحدث عندما يتم إثارة مشاعرنا، ويبدأ بموقف محدد، ثم نقوم بعد ذلك بتقييم المعنى وتحديده، يليه استجابة عاطفية ناتجة عن الطريقة التي قيّمنا بها تجربتنا. فإن أحد مفاتيح التحكم أو تنظيم عواطفنا هو الاستعداد مسبقاً، ويمكننا التخلص من المشاعر المربكة في مهدها قبل أن تعترض طريق الحياة بالكامل. (فلبان، 2024)

15-الصحة النفسية في الاسرة والجامعة والمجتمع:

15-1-الصحة النفسية في الاسرة: و هي جماعة اجتماعية أساسية دائمة، كنظام اجتماعي رئيسي و هي مصدر الاخلاق و الدعامة الأولى لضبط السلوك، والاطر الذي يتلقى فيه الانسان الأول دروس الحياة الاجتماعية. (بن رمضان، 2017، 101)

تكمن أهمية الاسرة من الناحية النفسية في كون الأطفال يتأثرون بالمناخ النفسي السائد في الاسرة وبالعلاقات القائمة بين الاب والام، ويكتشفون اتجاهاتهم النفسية بتقليد الإباء والاهل وبتكرار الخيرات العائلية الأولى، وتعميمها الذي يسيطر على الجو الذي يحيا في اطاره الطفل. وان العلاقات والشعور المتبادل بين الافراد الاسرة (الاب والام) لها أهمية كبرى وذلك لان هذا الشعور اذا صادفته ايه عقبات او انحلال أصبحت العلاقات داخل الاسرة مضطربة مما يؤدي الى انحلال وتفكك الاسرة وبالتالي انعكاس على الصحة النفسية للأطفال والى انحرافهم. (بن رمضان، 2017، 102)

15-2-الصحة النفسية في الجامعة: ان العناية بالصحة النفسية للفرد مهمة، في ظل متطلبات الحياة الحديثة وما تنسم به من صراعات ومشكلات، فان الشاب الجامعي المتعلم اشد حاجة اليها، نظرا لما يعيشه من ضغوطات اجتماعية فرضتها عليه طبيعة التحولات الثقافية والاقتصادية العامة من جهة، وتلك الاضطرابات الاجتماعية الناتجة عن طبيعة التحديات التي يواجهها يوميا كترك المنزل، مكان الإقامة، صعوبة التأقلم مع الزملاء و الإدارة، المادة الدراسية، اختيار التخصص، مواضيع التخرج والمشاكل المالية و التخطيط للمستقبل... وكذا النفسية التي تتعلق بفهم الذات وتحقيق الاستقلالية، وكيفية التعامل مع الآخرين بشكل صحيح، مما يولد لديه حالة من الاجهاد جراء القلق و التوتر الدائمين.

و لهذا تعد الصحة النفسية للطلاب الجامعي عاملا مهما من العوامل المساعدة في التكيف مع الذات و الآخرين وحل المشكلات، الامر الذي يستدعي تزويد الشباب بوسائل الدفاع الذاتية لتخطي ضغوطاتهم وعواقبهم.

تؤدي المؤسسة الجامعية بابعادها الاكاديمية والاجتماعية والإدارية في التنمية البشرية، دورا محوريا في صناعة العنصر البشري واعداده للاستجابة الواعية لمعطيات العصر.

و منه تعتبر الحفاظ على الصحة النفسية لدى هذه الفئة امرا مهما و عملا تعاونيا بين جميع أطراف المؤسسة الجامعية من حيث:

- معرفة الأستاذ الجامعي بالخصائص النمائية النفسية الفكرية والاجتماعية للطلاب.

- اختيار الأساليب والاستراتيجيات الديموغرافية الملائمة لتنمية الجوانب الفكرية والسلوكية لدى الطلبة.

- علاقة مهنية إنسانية تربوية قائمة على التواصل البيداغوجي الفعال.

- تقديم حرية التعبير عن وجهات نظرهم والمشاركة في المحاضرات وتخاذ القرارات بالنسبة للطلبة.

- المساواة في الحقوق و الواجبات دون ظلم او استغلال لكل الأطراف المشاركة داخل مؤسسة الجامعة.

(د. بن عدي، ط. د. عبيسي، 2023، 247-248)

15-3-الصحة النفسية في المجتمع: ان الصحة النفسية هي صناعة اجتماعية يشارك في تحديد مستوياتها افراد المجتمع كل حسب مؤهلاته وقدراته والأدوات التي يمتلكها لخوض غمار الحياة الاجتماعية. فالانسان اجتماعي بطبعه ويتحمل المجتمع مسؤولية تاهيله للتجارب مع نداء فطرته، بصياغة شخصية قوية، الواثقة من نفسها، المتوازنة العالمية، المتفائلة، الطموحة، العظوفة، الصادقة، والامينة التي تستطيع ان تتخرط في الحياة الاجتماعية كطاقة إضافية يستفيد منها الافراد ولا تكون عبئا عليهم، علما بان كل نقص في التاهيل الاجتماعي لهذا العنصر البشري سيجعل من هذا الأخير مصدر متاعب لنفسه وللآخرين، فقدانه لثقته بنفسه، وعجزه عن التكيف وتجاوز العقبات التي تواجهه، وفشله في بناء علاقات مع الناس والتعاون معهم في مشاريع الحياة، وعدم حصوله على تكوين مهني مناسب، وافتقاره الى خصال كالإيثار والتسامح والصفح والتآني والصبر التي يستطيع بها ان يؤثر الآخرين على

نفسه فيكسب ودهم، ويتحمل زلاتهم واخطائهم ويتقبلهم في محيطه كما هم مع منحهم فرصة مراجعة مواقفهم و تدارك ما فاتهم، ويتحمل خاصة الظروف الصعبة التي لا يخلو منها المجتمع...كلها مظاهر لا تسهل على الفرد اندماجه داخل المجتمع. واذا لم يتدخل المجتمع فيعطيه دفعا و يشجعه على مقاومة الضعف لتجاوزه، فانه قد يزداد قناعة بواقعه فيستسلم له ويختار الانطواء على ذاته او العزلة كاسلوب للتعامل مع واقعه، او الدخول في مواجهته و رفضا أي تعايش مع الاخرين... ومن موقعه ذلك سيشكل ثغرة لا بد ان تكون لها انعكاسات سلبية على واقع المجتمع العام وبالخصوص على مستوى تماسك افراده وتكامل ادوارهم. (منصوري، 2024، ص40-41)

و من اهم ما يقدمه الاندماج مع المجتمع للفرد نجد:

-اشباع حاجته للامن والانتماء.

-اشباع حاجته الى التقدير. (منصوري، 2024، ص43)

-توفير مرآة عاكسة له.

تقديم الدعم و السند. (منصوري، 2024، ص44)

-ابعاد الشعور بالاغتراب. (منصوري، 2024، ص45)

خلاصة الفصل:

ومن خلال ما سبق يتضح لدينا ان الصحة الجيدة لا تعني الجسم المعافى فحسب، فالشخص المعافى يجب ان يتمتع بالصحة العقلية والنفسية أيضا، وبالتالي يكون قادرا على التفكير بوضوح، وعلى حل المشكلات المختلفة التي يواجهها في حياته، وان يتمتع بعلاقات جيدة مع أصدقائه وزملائه في أي مكان يكون فيه، وان يشعر بالراحة والطمأنينة وان يحمل السعادة الى الآخرين في المجتمع، وهذه النواحي الصحية هي التي يمكن ان تعتبر صحة نفسية.

ومن جهة أخرى هناك العديد من العوامل سواء الداخلية او الخارجية التي تؤثر على الصحة النفسية للسواء او المريض، اضافة الى محددات للصحة النفسية، كما انه من المهم معرفة الطرق التي تعمل بها الصحة النفسية لدى الشباب خاصة الطالب الجامعي وتعرفنا على طرق تنميتها والمحافظة عليها سواء من طرف الطالب او بما هو محيط بالطالب.

الجانِب التّطبيقي

الفصل الرابع: الدراسة الاستطلاعية

- تمهيد
- الدراسة الاستطلاعية
- نتائج الدراسة الاستطلاعية
- منهج الدراسة
- تحديد مجموعة البحث وخصائصها
- الأدوات المستعملة
- حدود الدراسة

-تمهيد:

يتم الاعتماد في البحوث النفسية خاصة والعلوم الإنسانية والاجتماعية عامة على الجمع بين جانبين مهمين من اجل دراسة وتفسير الظواهر المراد دراستها، وهما الجانب النظري والجانب التطبيقي او الميداني.

اذ بعدما تعرفنا في الفصول السابقة على الجانب النظري لمتغيرات الدراسة -السلوك التوكيدي والصحة النفسية- نأتي الى الجانب التطبيقي، الجزء الأهم من البحث من اجل التحقق من خصوصية الطالب الجامعي في ظل الحقائق السابقة، بحيث يتم عرض الإجراءات التي سيتم اتباعها انطلاقا من الدراسة الاستطلاعية، المنهج المعتمد عليه والأدوات المستخدمة في هذا البحث وصولا لمعرفة حدود الدراسة البشرية والمكانية والزمانية.

-الدراسة الاستطلاعية:

يتم ادراج الدراسة الاستطلاعية في البحوث العلمية بهدف استطلاع او الاضطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة المراد دراستها والتعرف على اهم الفروض التي يمكن وضعها واخضاعها للبحث.

التعرف على مدى صلاحية أدوات جمع البيانات من حيث وضوح العبارات وتناسبها مع العينة المختارة من اجل استخدامها في الدراسة الأساسية.

معرفة العوائق التي تحول دون التطبيق السهل والمناسب للأدوات.

❖ بالنسبة للدراسة الاستطلاعية التي بقمنا بها لم يكن هناك عوائق فعلية:

✓ العينة متوفرة بما اننا نتعامل مع الطالب الجامعي.

✓ تعاون الجميع معنا ولم نتحصل على حالات الرفض.

✓ الأدوات صالحة للاستخدام بما انها تعد من المقاييس التي قد تم حساب خصائصها السيكومترية على البيئة الجزائرية وعلى الطالب الجامعي.

-نتائج الدراسة الاستطلاعية

خصائص مجموعة البحث الخاصة بالدراسة الأساسية:

(جدول رقم 01)

الاسم	السن	الجنس	التخصص	المستوى الجامعي
مهدي	23	ذكر	اعلام و اتصال	الثانية ماستر

وسيم	20	ذكر	هندسة معمارية	الثالثة ليسانس
لينا	23	انثى	تاريخ	الأولى ماستر

عرض وتقديم الحالة الأولى:

تقديم البيانات الشخصية الخاصة بالحالة:

الاسم مهدي، يبلغ من العمر 23 سنة، طالب في جامعة مولود معمري تيزي وزو (تامده)، كلية العلوم الإنسانية قسم الاتصال ماستر2، أعزب يعيش مع عائلته المكونة من خمسة اشخاص.

عرض وتحليل مضمون المقابلة:

تمت المقابلة في ظروف جد هادئة حيث كانت داخل أحد اقسام كلية العلوم الإنسانية (Bloc C). كان المكان فارغا مما ساعد في السير الحسن للمقابلة، وما جعل الحالة متجاوبا مع الأسئلة.

من خلال المقابلة لم تظهر على مهدي سمات القلق من الناحية الفيزيولوجية، كان يجلس بطريقة مريحة و يجيب على الأسئلة بسلاسة كما يأخذ وقت كبير في الإجابة على الأسئلة خاصة الخاصة بتوكيد الذات، اذ اكد انه شخص يرفض الأشياء التي لا تعجبه بسهولة إضافة لانه يعطي دوما اراءه داخل المجموعة، لكن فيما يخص الظلم فهو يستجيب حسب السلوك الذي يتلقاه من الطرف الاخر اذ قال "نرد على حسابو".

واما العلاقات الاسرية و الاجتماعية فهو لا يمتلك أي مشاكل مع أي احد، سواء من حيث التعرف اشخاص جدد او العلاقة التي تربطه بدائرة أصدقائه، كما ان العلاقة بين والديه جيدة واما اشقائه فهي متقلبة في بعض الأحيان، وأضاف انه انسان يتاقلم بسهولة مع المحيط الذي يكون فيه.

اما فيما يخص الحياة الجامعية فهي على روتين الدراسة قليلة وباقي اليوم مع الأصدقاء او العمل اذ أجاب "عندي قرايتي وصحابي والخدمة مين ذك"، كما يمتلك علاقات جيدة مع الأساتذة وزملائه في القسم وهو متفائل فيما يخص الحياة الجامعية التي يقضيها حاليا ولم يجد فيها اية صعوبات او مشاكل.

في بعد الصحة النفسية فقد اكد بانه يشعر بانه بخير وفي صحة نفسية جيدة رغم كونه عصبيا كما وضح في قوله "... ديفوا نتقلق بلا سبه"، وفي علاقاته الحميمة أوضح انها في البداية كانت جيدة لكن حاليا هناك بعض المشاكل الصعبة مع صديقه، الا ان الحالة

انسان متفائل جدا بحيث كان واضحا بينما ظل يردد طوال فترة المقابلة جملة "انا عايش ب l'espoir"

عرض نتائج الحالة على مقياس لراتوس لتوكيد الذات:

(الجدول رقم 02)

الابعاد	الفقرات	النتيجة
التوكيد في المعاملات التجارية	14-5	6
التذمر للتخلص من الظلم	9-4	7
التعبير عن الذات	15-16-18-20-22-24-1	23
المجادلة او المناقشة	27-17-7	3
التلقائية	21-2	6
الطلاقة اللفظية	29-26-23-12-11-10	26
المواجهة في المكان العام	28-25-13-8-3	9
الجدال حول الأسعار	19	6
المجموع	29 فقرة	87

التعليق على جدول تقدير الذات:

يحتوي مقياس راتوس على ثمانية ابعاد مع تقسيم غير متجانس للبندود الخاصة بالمقياس و كانت نتائج كل بند بعد تطبيق المقياس كالتالي : توكيد الذات في المعاملات التجارية و بعد التلقائية و بعد الجدال حول الأسعار 6 نقاط، اما نتيجة التذمر للتخلص من الظلم 7 نقاط، بالإضافة الى 23 نقطة في بعد التعبير عن الذات وهذه نقطة جيدة، و المجادلة او المناقشة 3

نقاط، بينما تحصلت الحالة على 26 نقطة في بعد الطلاقة اللفظية و 9 نقاط في بعد المواجهة في مكان عام، و هذا ما كان مجموعه 87 نقطة أي متوسط المقياس وهو تقدير متوسط ونتيجة جيدة تؤكد الذات لدى الحالة.

عرض نتائج الحالة على مقياس كولديرغ لصحة النفسية:

(الجدول رقم 03)

الابعاد	الفقرات	النتيجة
اعراض الجهاز العصبي	5-6-3-	11
اعراض سيكوسوماتية	2-9-10-	12
اعراض النوم و اليقظة	11-12-16-14-17-18-20-19	29
اعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي	15-21-22-23-24-26-27-28-36-37-55	41
اعراض السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين	29-30-31-32-33-34-35	24
اعراض المشاعر الذاتية	1-4-7-8-13-25-38-39-42-44-45-47-48-51-60-50	48
اعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية	40-41-43-46-49-52-53-54-56-57-58-59	44
المجموع	60 فقرة	209

التعليق على جدول الصحة النفسية:

تحصلت الحالة من خلال حساب نتائج المقياس على ما مجموعه 209 وهي نتيجة عالية من الصحة النفسية، وكذا من خلال الجدول كان تقسيم النتائج كالتالي، تحصل على 11 نقطة في بعد اعراض الجهاز العصبي و 12 فيما يخص الاعراض السيكوسوماتية بينما تحصل على 29

في اعراض النوم واليقظة إضافة الى 41 في اعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي بينما كانت نتيجة السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين فقد كانت 24 و نتيجة 48 على بعد اعراض المشاعر الذاتية و 44 في بعد اعراض المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية و هذه النتائج تدل على المستوى العالي للصحة النفسية للحالة.

نتائج الحالة على مقياس راتوس لتقدير الذات ومقياس كولديبيرغ للصحة النفسية:

من خلال الجداول والنتائج المتحصل عليها من المقياس تظهر لدينا المستوى العالي من الصحة النفسية حيث تحصلت الحالة على 209 ما يمثل مستوى عالي من الصحة النفسية، فقد تحصل الحالة على علامة كاملة في بعد الاعراض السيكوسوماتية كما كانت نتائجها مرتفعة في عدة ابعاد خاصة بعد اعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بالقلق والاكتئاب بصورة رئيسية، اما من ناحية السلوك التوكيدي نجد كذلك أيضا متوسط النتائج هو 87 درجة وهذا ما تحصل عليه الحالة تعتبر نتيجة بتقدير متوسط رغم التدني الملحوظ في بضعت ابعاد كنقطة "3" في بعد المجادلة والمناقشة او نقطة "9" في بعد المواجهة في مكان عام لكن بالمجمل فان حصيلة ابعاد المقياسين أظهرت تزامنا مع ما تم التحصل عليه من خلال عرضنا وتحليلنا للمقابلة.

تقديم الحالة الثانية:

تقديم البيانات الشخصية الخاصة بالحالة:

الاسم نسيم، طالب في جامعة مولود معمري بتيزي وزو القطب الجامعي تامدة، يبلغ من العمر 21 سنة، في سنته الأولى ماستر بتخصص الهندسة المعمارية، الحالة اعزب.

عرض وتحليل مضمون المقابلة:

تم اجراء المقابلة في احدى القاعات بكلية الهندسة المعمارية في القطب الجامعي تامدة، كانت القاعة هادئة مما سمح لنا باجراء المقابلة، الحالة لم يحب الجلوس اثناء سير المقابلة وكانت اجاباته في بعض الأحيان تأخذ وقت ويطلب كثيرا شرح السؤال، كانت يديه تهتز كثيرا كما لا يحب التواصل البصري، يستخدم كثيرا الابتسام باحراج اثناء الإجابة، كما انه صريح جدا اثناء اجابته.

في بعد السلوك التوكيدي أجاب انه يرفض في حالات ما لم يعجبه الشيء او اذا كان بم يعجبه الشيء او اذا كان منزعا كما يستجيب للعروض المقدمة له على حسب المنفعة، كما انه لا يحب اتباع الآراء يفضل ان يختار القرار بنفسه، اما في حالات المواجهة فهو عدواني ويفضل المرور للفعل مباشرة.

اما في بعد الحياة الاجتماعية فقد قال بانه شخص اجتماعي الى حد ما يمتلك دائرة أصدقاء واسعة وينسجم بسهولة مع محيطه، اما فيما يخص العائلة فقد أجاب بانه محبوب العائلة كونه الطفل الأخير لي الترتيب و انه مقرب جدا لوالديه وعلاقته مع اشقائه جيدة أيضا، قال "محبوب العايله بيسك انا لصغير المزوزي".

اما لي بعد الحياة الجامعية فقد كان لديه توقعات حول الجامعة التي لم تناسب الواقع الذي وجده، كان يعتبر الجامعة متنفسا للحرية، والتوافق بين العمل و الدراسة وهذا ما وجده عكس ذلك، فقد كان هناك نوع من الضغط بسبب تراكم الدروس والواجبات، كما انه صرح بان الدراسة في الجزائر ليست جادة "لقرابه فالدزاير تمسخير برك مكاش نيفو"، يمضي وقته بي الغالب بتضييع الوقت مع أصدقائه.

في بعد الصحة النفسية قال بانه لا يشكو من شيء وانه يشعر بصحة نفسية جيدة، رغم ان نظام النوم لديه ليس منظما فهو يسهر كثيرا و لا يستيقظ مبكرا، إضافة الى ذلك فهو لا يمتلك علاقة عاطفية جادة فكل علاقاته من اجل اللهو كما قال "جوست باه نجوزو الوقت هذا مكان"، اما الطابع الغالب عليه فهو التفاؤل.

عرض نتائج الحالة على مقياس لراتوس لتوكيد الذات:

(الجدول رقم 04)

الابعاد	الفقرات	النتيجة
التوكيد في المعاملات التجارية	14-5	11
التذمر للتخلص من الظلم	9-4	8
التعبير عن الذات	15-16-18-20-22-24-1	31
المجادلة او المناقشة	27-17-7	8
التلقائية	21-2	11
الطلاقة اللفظية	29-26-23-12-11-10	25
المواجهة في المكان العام	28-25-13-8-3	19

5	19	الجدال حول الأسعار
118	29 فقرة	المجموع

التعليق على جدول تقدير الذات:

يحتوي مقياس راتوس على ثمانية ابعاد مع تقسيم غير متجانس للبندود الخاصة بالمقياس و كانت نتائج كل بند بعد تطبيق المقياس كالتالي : توكيد الذات في المعاملات التجارية وفي بعد التلقائية 11 نقطة، اما نتيجة التذمر للتخلص من الظلم مع المجادلة او المنافسة 8 نقاط، بالإضافة الى 31 نقطة في بعد التعبير عن الذات وهذه نتيجة جيدة، بينما تحصلت الحالة على 25 نقطة في بعد الطلاقة اللفظية و 19 نقطة في بعد المواجهة في مكان عام، واما في بعد الجدال حول الأسعار 5 نقاط، ، و هذا ما كان مجموعه 118 نقطة أي تقدير مرتفع و هي نتيجة جيدة تؤكد الذات لدى الحالة.

عرض نتائج الحالة على مقياس كولديبيرغ لصحة النفسية:

(الجدول رقم 05)

الابعاد	الفقرات	النتيجة
اعراض الجهاز العصبي	5-6-3-	11
اعراض سيكوسوماتية	2-9-10	10
اعراض النوم و اليقظة	11-12-16-14-17-18- 19-20	29
اعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي	15-21-22-23-24-26- 27-28-36-37-55	29
اعراض السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين	29-30-31-32-33-34- 35	23
اعراض المشاعر الذاتية	1-4-7-8-13-25-38-39- 42-44-45-47-48-51- 50-60	53

43	-52-49-46-43-41-40 59-58-57-56-54-53	اعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية
198	60 فقرة	المجموع

التعليق على جدول الصحة النفسية:

تحصلت الحالة من خلال حساب نتائج المقياس على ما مجموعه 198 وهي نتيجة عالية من الصحة النفسية، وكذا من خلال الجدول كان تقسيم النتائج كالتالي، تحصل على 11 نقطة في بعد اعراض الجهاز العصبي و10 فيما يخص الاعراض السيکوسوماتية بينما تحصل على 29 في اعراض النوم واليقظة إضافة الى اعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي بينما كانت نتيجة السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين فقد كانت 23 و نتيجة 53 على بعد اعراض المشاعر الذاتية و 43 في بعد اعراض المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية و هذه النتائج تدل على المستوى العالي للصحة النفسية للحالة.

نتائج الحالة على مقياس راتوس لتقدير الذات ومقياس كولدنبرغ للصحة النفسية:

من خلال الجداول والنتائج المتحصل عليها من المقياس تظهر لدينا المستوى العالي من الصحة النفسية حيث تحصلت الحالة على 198 ما يمثل مستوى عالي من الصحة النفسية، فقد كانت نتائجها على الابعاد جيدة كما تحصلت الحالة خاصة على نتيجة "43" أي قريبة من النتيجة الكلية في بعد اعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بالقلق والاكتئاب بصورة رئيسية، اما من ناحية السلوك التوكيدي نجد ان الحالة قد تحصل على نتيجة تقدير مرتفع فقد كانت مجموع نقاطه هو 118 درجة وبالمجمل فان حصيلة ابعاد المقياسين أظهرت تزامنا مع ما تم التحصل عليه من خلال عرضنا وتحليلنا للمقابلة.

تقديم الحالة الثالثة:

تقديم البيانات الشخصية الخاصة بالحالة:

الاسم لينة، طالبة في جامعة مولود معمري ببتيزي وزو القطب الجامعي تامدة، تبلغ من العمر 23 سنة، طالبة في السنة الأولى ماستر بكلية العلوم الإنسانية بتخصص تاريخ المغرب العربي القديم.

عرض وتحليل مضمون المقابلة:

اجراء المقابلة بأحد اقسام كلية العلوم الإنسانية بالجامعة، كانت القاعة هادئة مما سهل سير المقابلة، الحالة كانت متحمسة لاجراء المقابلة، الحالة كثيرة الكلام والسؤال، كانت تفهم الأسئلة بسهولة وتجيب عليها بطريقة مطولة وبشرح وامثلة كذلك، الحالة تحرك يديها كثيرا كما تضحك كثيرا، تستعمل التواصل الجسدي بكثرة، كانت الإجابات سريعة ولا تأخذ الكثير من الوقت للرد، تستخدم المزاح كثيرا ومباشرة جدا.

في بعد السلوك التوكيدي كانت اجاباتها سريعة إجابة بان رفضها يعتمد على حالتها المزاجية قائلة "في حالات مورالي مايسمحليش"، كما أوضحت بطريقة مباشرة انها هي المسؤولة عن اتخاذ القرارات وانها من تسير المجموعة ولم يبدو انها تمزح في ذلك، اما فيما يخص المواجهة فهي لا تفضل المواجهة خاصة في مكان عام، أوضحت انها تفضل تترك الامر ولا تهتم بالطرف الاخر فقط.

في بعد الحياة الاجتماعية، فهي كما قالت فتاة جد اجتماعية من السهل عليها عقد الصداقات و التحدث مع أي كان في أي مكان، فهي منفتحة ولا تحب التوقف عن الكلام، واما عن نوع صداقاتها فقد قالت انها فقط من اجل المصلحة عدى البعض فقط اما الباقي فهي مجرد صداقات سطحية و من اجل المنفعة فقط، انا عن علاقاتها العائلية فقد اجابت بان الامر حسب مزاجها اما اشقاؤها فهي لا تحب فقط عندما يتدخلون في قراراتها او حياتها الشخصية "على حساب المورال....نحترمهم مي ما نحش برك كي يدخلو في قراراتي وحياتي الشخصية".

بالنسبة للحياة الجامعية فقد كانت تتوقع نظام الدراسة على الأقل مثل ما كانت تتابعه في الأفلام و المسلسلات لكن حاليا بعد اربع سنوات من الدراسة في الجامعة قالت "زيرو ابار شويه حوايج مي الباقي زيرو" اظهرت استياء واضحا لما تشهده الجامعة الجزائرية، بالنسبة للطابع الغالب عليها في الجامعة فهو تضيق الوقت و الاستمتاع فقط وليست مهتمة بالدراسة كثيرا، اما عن علاقاتها داخل الجامعة فهناك فقط الاحترام سواء مع الأساتذة او الطلاب زملاؤها في المجموعة.

اما عن الصحة النفسية فقد اكدت انها تشعر بصحة نفسية جيدة ولا تشكو من شيء قالت "صحة نفسية 200%"، كما ان نظام النوم لديها منظم فقط لا تحب الاستيقاظ صباحا وقالت ان في بعض الأحيان تفوت حصصها الصباحية خاصة اذا كانت محاضرة، اما حياتها العاطفية فليس لديها أي علاقات حميمة ولا تحب الانخراط في واحدة، كما يغلب عليها المزاج المتفائل والسعادة.

عرض نتائج الحالة على مقياس لراتوس لتوكيد الذات:

(الجدول رقم 06)

الابعاد	الفقرات	النتيجة
التوكيد في المعاملات التجارية	14-5	11
التذمر للتخلص من الظلم	9-4	12
التعبير عن الذات	15-16-18-20-22-24-1	40
المجادلة او المناقشة	27-17-7	10
التلقائية	21-2	12
الطلاقة اللفظية	29-26-23-12-11-10	25
المواجهة في المكان العام	28-25-13-8-3	24
الجدال حول الأسعار	19	6
المجموع	29 فقرة	140

التعليق على جدول تقدير الذات:

يحتوي مقياس راتوس على ثمانية ابعاد مع تقسيم غير متجانس للبندود الخاصة بالمقياس و كانت نتائج كل بند بعد تطبيق المقياس كالتالي : توكيد الذات في المعاملات التجارية 11 نقطة، اما نتيجة التذمر للتخلص من الظلم وفي بعد التلقائية 12 نقطة، بالإضافة الى 40 نقطة في بعد التعبير عن الذات وهذه نقطة اكثر من جيدة و المجادلة او المنافسة 10 نقاط، بينما تحصلت الحالة على 25 نقطة في بعد الطلاقة اللفظية و 24 نقطة في بعد المواجهة في مكان عام، واما في بعد الجدال حول الأسعار 6 نقاط، ، و هذا ما كان مجموعه 140 نقطة أي بتقدير مرتفع جدا مما يؤكد الذات لدى الحالة.

عرض نتائج الحالة على مقياس كولديرغ لصحة النفسية:

(الجدول رقم 07)

الابعاد	الفقرات	النتيجة
اعراض الجهاز العصبي	5-6-3-	11
اعراض سيكوسوماتية	2-9-10	11
اعراض النوم و اليقظة	11-12-16-14-17-18-20-19	29
اعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي	15-21-22-23-24-26-27-28-36-37-55	32
اعراض السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين	29-30-31-32-33-34-35	22
اعراض المشاعر الذاتية	1-4-7-8-13-25-38-39-42-44-45-47-48-51-60-50	49
اعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية	40-41-43-46-49-52-53-54-56-57-58-59	40
المجموع	60 فقرة	194

التعليق على جدول الصحة النفسية:

تحصلت الحالة من خلال حساب نتائج المقياس على ما مجموعه 194 وهي نتيجة عالية من الصحة النفسية، وكذا من خلال الجدول كان تقسيم النتائج كالتالي، تحصل على 11 نقطة في بعد اعراض الجهاز العصبي وبعد الاعراض السيكوسوماتية بينما تحصل على 29 في اعراض النوم واليقظة إضافة الى 32 في اعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي بينما كانت نتيجة السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين فقد كانت 22 و نتيجة 49 على بعد اعراض المشاعر

الذاتية و 40 في بعد اعراض المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية و هذه النتائج تدل على المستوى الجيد العالي للصحة النفسية للحالة.

نتائج الحالة على مقياس راتوس لتقدير الذات ومقياس كولدبيرغ للصحة النفسية:

من خلال الجداول والنتائج المتحصل عليها من المقياس تظهر لدينا المستوى العالي من الصحة النفسية حيث تحصلت الحالة على 194 ما يمثل مستوى عالي من الصحة النفسية، مع علامات قريبة من الكلية في عدة ابعاد، اما من ناحية السلوك التوكيدي نجد كذلك أيضا ان الحالة متحصل على نتيجة 140 درجة وهي درجة تقدير مرتفعة جدا، خاصة مع تحصله على عدة علامات كلية في عدة ابعاد كبعد التفاني، وهذه النتائج الخاصة بابعاد المقياسين أظهرت تزامنا مع ما تم التحصل عليه من خلال عرضنا وتحليلنا للمقابلة.

-منهج الدراسة:

منهج البحث العلمي هو طريقة تنظيم العمل البحثي، فلا يمكن ان يوصف عمل بانه بحث علمي ما لم يبين على نظام واضح سواء من حيث الشكل او من حيث المحتوى والمنطق الداخلي لبنائه، فالبحث العلمي يتأسس على نظام من القواعد. (عبد الرحمن حلي، 2017، ص85).

وبالتالي فقد اعتمدنا على منهج دراسة حالة والذي يتميز بكونه:

-يوفر معلومات شاملة ومفصلة عن الظاهرة المدروسة بشكل لا تُوفره مناهج البحث الأخرى.

-يساعد في استنباط فرضيات جديدة مما يفتح الباب امام دراسات أخرى في المستقبل.

-يمكن من تقديم نتائج تفصيلية حول الظاهرة المدروسة. (عويسي ايمان، 2022، ص75)

وهذا من اجل الحصول على البيانات اللازمة فيما يخص الظاهرة والدراسة الأساسية.

تحديد مجموعة البحث وخصائصها:

تتكون مجموعة البحث الخاصة بالدراسة من طلبة جامعة مولود معمري بتيڤي وزو، ويبلغ عددهم عشرة حالات، توزعت على النحو التالي حالة من كلية الهندسة المعمارية، وحالة من كلية البيولوجية، وحالتين من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، وكذلك حالتين من كلية الطب وحالتين من كلية علوم البيولوجيا، اما عن متغير الجنس فقد تكونت مجموعة البحث من خمس حالات اناث وخمس حالات ذكور، وبالنسبة لمتغير السن فقد تراوحت اعمار مجموعة البحث بين 19 الى غاية 24، ومعظم الحالات كانت في سن ال19 (حالتين) او ال20 (ثلاث حالات) او 21 سنة (ثلاث حالات)، والجدول ادناه يحدد خصائص العينة:

(الجدول رقم08)

الاسم	الجنس	العمر	التخصص	المستوى الجامعي
مروى	انثى	20	هندسة معمارية	أولى ليسانس

سفيان	ذكر	21	علوم وتكنولوجيا	الثانية ليسانس
عبد الله نوفل	ذكر	19	علوم وتكنولوجيا	الثانية ليسانس
محمد	ذكر	20	جيولوجيا	الثانية ليسانس
عز الدين	ذكر	20	جيولوجيا	الثانية ليسانس
صفا	انثى	23	علم النفس المدرسي	الثالثة ليسانس
انيس	ذكر	24	الطب	الرابعة
انايس	انثى	21	الطب	الثالثة
صبرينة	انثى	20	البيولوجيا	الثالثة ليسانس
سارة	انثى	21	اعلام واتصال	الثالثة ليسانس

الحدود المكانية: تم اجراء البحث في جامعة مولود معمري بكل من القطب الجامعي تامة و القطب الجامعي حسناوة.

الحدود الزمانية: تم اجراء هذا البحث خلال السنة الجامعية (2023\2024) باتباع المنهج العيادي الذي كان الملائم لهذه الدراسة.

-الأدوات المستعملة:

في هذه الدراسة تم استخدام الأدوات التالية:

- **المقابلة النصف موجهة:** تعتبر المقابلة من أكثر أدوات جمع البيانات شيوعا في التخصصات المختلفة، كما انها تستخدم لأغراض كثيرة متعددة(...) تستخدم المقابلة في الاختيار المهني، وفي التشخيص الاكلينيكي، وفي الاختبارات التحصيلية... الخ. (بركات حمزة حسين، ص195)

يعرف حسن غانم المقابلة النصف موجهة "على انها سلسلة من الاسئلة التي يأمل منها الباحث الحصول على إجابة للمفحوص، ومن المفهوم طبعاً ان هذا الاسلوب لا يتخذ شكل تحقيق، وانما تدخل فيه الموضوعات الضرورية للدراسة خلال محادثة تكفل قدراً كبيراً من حرية التصرف، ويحرص الباحث ألا يقترح أي إجابات مباشرة او غير مباشرة". (رملي جهاد، 2019، ص65)

وفي بحثنا هذا اعتمدنا على خمس محاور في دليل المقابلة العيادية نصف الموجهة وهي:

-المحور الأول: يحتوي على البيانات الشخصية الخاصة بالطالب الجامعي.

-المحور الثاني: أسئلة خاصة بالسلوك التوكيدي، الهدف منه معرفة ما إذا كان الطالب الجامعي على قدر من السلوك التوكيدي.

-المحور الثالث: وهذا المحور يخص العلاقات الاجتماعية سواء الاسرية او الجامعية وغيرها التي يتمتع بها الطالب الجامعي.

-المحور الرابع: وفي هذا المحور تم تناول جانب الحياة الاجتماعية للطالب الجامعي.

-المحور الخامس: وهو الخاص بالحياة النفسية لدى الطالب الجامعي.

● المقاييس: في هذه الدراسة تم الاعتماد على المقاييس التالية:

-مقياس لراتوس لتوكيد الذات: وضع راتوس مقياس توكيد الذات عام 1978م، تم ترجمته الى لغات عديدة منها اللغة العربية، كما تم تقنيته على البيئة الجزائرية وعلى الطالب الجامعي الجزائري، فضلا عن النسخة الأجنبية التي ما يزال يتم تداولها حاليا كونه يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة، يتكون المقياس من 29 عبارة تقيس السلوك التوكيدي. (بلخير رشيد، 2019، ص144)

1-تعليمة المقياس: يتألف مقياس توكيد الذات من 29 عبارة والمطلوب منك ان تقرأ تلك العبارات ووضع إشارة (X) في المكان المناسب على ورقة الإجابة من بين الإجابات الستة التالية: تعبر عني تماما، تعبر عني، تعبر عني الى حد ما، لا تعبر عني الى حد ما، لا تعبر عني، لا تعبر عني على الاطلاق.

2- تصحيح المقياس: العلامة الكلية على المقياس تتراوح بين (-87، +87)، ويمكن الحصول على العلامة الكلية للمقياس بتغير إشارة كل العبارات المتبوعة (*) وإضافة علامة هذه الفقرات لباقي الفقرات.

مثال: إذا كانت إجابة عبارة متبوعة بنجمة (+2) ضع إشارة (-) قبل الاثنين، وإذا كانت إجابة عبارة متبوعة بنجمة (-3) غير إشارة السالب الى إشارة (+) لتصبح (+3).

العلامة على كل بعد من ابعاد المقياس يمكن الحصول عليها بنفس الطريقة السابقة مع الاخذ بعين الاعتبار عدد عبارات كل بعد.

عرف المستوى المطلوب للتحسن بزيادة في العلامة لا تقل عن (20).

لتفسير استجابات افراد مجموعة البحث تم استخدام المعيار الاحصائي الاتي:

-من 29-52 بدرجة منخفض جدا.

-من 53-76 بدرجة منخفض.

-من 77-100 بدرجة تقدير متوسطة.

-من 101-124 بدرجة تقدير مرتفع.

-من 125-145 بدرجة تقدير مرتفعة جدا.

3-الخصائص السيكو مترية: وتم حساب الخصائص حسب بحث قدمه بلخير رشيد بعنوان "ممارسة القيم بنوعيتها التقليدي او العصري وعلاقتها بتوكيد الذات لدى الطالب الجامعي" وذلك سنة 2019، وذلك بحساب الصدق والثبات كما هو موضح فيما يلي:

-حساب صدق المقياس: وذلك بحساب كل من صدق المحتوى (صدق المحكمين) والصدق الذاتي.

• **صدق المحكمين:** للتحقق من صدق المقياس تم عرضه على عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس من أساتذة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية الواقعة بالقطب الجامعي "تامده"، الملحق بجامعة مولود معمري لولاية تيزي وزو، وطلب منهم الحكم على مدى ملائمة فقرات المقياس ومدى سلامة ووضوح عباراته. وبعد الاطلاع عليها من طرفهم أبدوا رأيهم وملاحظاتهم حول المقياس، وأكدوا صدقه وذلك بالاعتماد على طريقة لوتشي الإحصائية للحصول على معادلة اتفاق المحكمين للعبارة باعتبارها أساسية في قياس المهارة التي تندرج تحته. وقد تم حسابه على النحو التالي:

$$CRV = \frac{WE - \frac{Ne}{2}}{\frac{N}{2}} \quad CRV = \frac{9 - \frac{10}{2}}{\frac{10}{2}} \quad CRV = 0.80$$

حيث تشير CVR الى نسبة صدق المحتوى.

اما We فتعبر عن عدد المحكومين الذين اتفقوا على ان العبارة أساسية في قياس المهارة التي تنتج تحته.

اسفرتا المعالجة الإحصائية لدرجة اتفاق المحكمين ان نسبة صدق محتوى الفقرات تتراوح ما بين 0.80 الى (1) وفي كل دالة عند مستوى 0.05، وهذا بعد اجراء التعديلات المناسبة في ضوء ما أبدوه في مقترحات وتوجيهات.

• **الصدق الذاتي:** يحسب الصدق الذاتي للاختبار بحساب الجذر التربيعي للثبات.

معامل الثبات=0.96

الصدق الذاتي=0.98

وتعبر النتائج المتحصل عليها ان مقياس توكيد الذات يتميز بصدق عال.

-حساب ثبات المقياس: وتم الاعتماد في حساب الثبات حسب دراسة د. بلخير رشيد على طريقة الفا كرونباخ، طريقة التجزئة النصفية بالاعتماد على معامل برسن، وتعديل النتيجة بمعامل سبيرمان براون.

(جدول رقم 09)

الاختبارات	درجة الثبات
معامل الفا كرونباخ	0.96
معامل سبيرمان براون	0.89

من خلال الجدول (رقم 01) يتضح ان قيمة الفا كرونباخ لمقياس القيم وصلت الى 0.96، وكانت قيمة الثبات بمعامل سبيرمان براون وصلت 0.89، وعليه نستنتج ان قيم الثبات عالية ومرتفعة، مما يؤكد على تمتع مقياس القيم بمستوى جيد من الثبات.

ان هذه النتائج المتحصل عليها في قيمتي الصدق والثبات المتحصل عليها قد جعلتنا نطمئن لاستخدام مقياس توكيد الذات في الدراسة الاساسية خاصة بعد تقنيته على الطالب الجامعي الجزائري وفي نفس مكان اجراء البحث.

-مقياس كولديبرغ للصحة النفسية: اعد هذا المقياس كولديبرغ وتم تقنيته على البيئة الجزائرية من طرف الباحثة زينب بلقندوز عام 2017م في بحث تحت عنوان "واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم".

يتكون المقياس من 60 فقرة تغطي الابعاد السبعة التالية:(اعراض الجهاز العصبي المركزي والصحة العامة، اعراض سيكوسماتية، اعراض النوم واليقظة، اعراض السلوك الملاحظ والسلوك الشخصي، اعراض السلوك الملاحظ المتعلقة بالآخرين، اعراض المشاعر الذاتية، اعراض المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق والاكتئاب بصورة رئيسية).

الدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (60-240) وتفسر كما يلي: اقل من 60 مستوى منخفض، 61-120 مستوى متوسط، 121-180 مستوى فوق المتوسط، 181-240 مستوى عالي.

1-تعليمية المقياس: بهدف اجراء دراسة علمية حول الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة نود تعاونكم بالإجابة على فقرات المقياس المرفق علما ان الإجابة تتعلق بما تعاني منه في الفترة القريبة الماضية وليس ما كنت تعاني منه سابقا، هناك أربعة بدائل للإجابة عن كل سؤال اختر مباشرة البديل الذي ينطبق عليك بعد قراءتك للسؤال وذلك بوضع علامة (X) داخل الخانة المناسبة، تذكر ان هناك إجابة واحدة لكل فقرة يرجى الإجابة عن جميع الفقرات.

2-طريقة التصحيح:

-الصدق بطريقة المقارنة الطرفية: لقد تم حساب صدق المقياس بطريقة صدق المقارنة الطرفية من خلال حساب الفروق في الأداء على الأداة لكل من المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لدى 28 طالبا من عينة الدراسة الأساسية الخاصة بالباحثة زينب بلقندوز وتم توضيح النتائج حسب الجدول التالي:

(جدول رقم10)

المقياس	المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الصحة النفسية	العليا	14	232.07	15.15	4.35	دالة عند 0.01
	الدنيا	14	213.35	5.42		

حسب الجدول(رقم02) فان قيمة ت المحسوبة 4.35 وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بين درجات المجموعتين العليا والدنيا لدى العينة، وبالتالي فان الأداة صادقة وبالإمكان اعتمادها في الدراسة.

-الثبات بمعامل الفا كرونباخ:

(جدول رقم11)

عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ
60 فقرة	0.95

تم استخراج ثبات مقياس الصحة النفسية باستخدام معادلة الفا كرونباخ وقد بلغ معامل الثبات 0.95 وهو معامل ثبات عالي مما يجعل من المقياس مناسبا ويمكن استخدامه لأغراض الدراسة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج.

- عرض وتحليل الحالات

- تفسير ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل الحالات:

الحالة الاولى:

-تقديم البيانات الشخصية الخاصة بالحالة:

الاسم المروءة، تبلغ من العمر 20 عاما، طالبة في جامعة مولود معمري تيزي وزو القطب الجامعي تامدة، في سنتها الأولى من تخصص هندسة معمارية، الحالة عزباء.

عرض و تحليل مضمون المقابلة:

أجريت المقابلة في احدى الورشات داخل كلية الهندسة المعمارية، لم تكن فارغة كما لم تكن مزدحمة، القاعة كانت واسعة وهادئة مما سهلت عملية اجراء المقابلة مع الحالة، بدت الحالة مرتاحة، كما كانت هي من طلبت المقابلة، بدت كفتاة نشيطة و كانت اجاباتها سريعة ومختصرة كذلك.

في بعد السلوك التوكيدي اجابت على الأسئلة الأولى بطريقة توكيدية بحيث قالت "على حسب العرض اذا كان حاجه مليحة نقول وي الا معجبنيش نقولو في وجهو لالا" لكن بدى كما لو كانت انسان سريع الانفعال وعنيد بحيث في السؤال الثالث "ماهو دورك في اتخاذ القرارات؟" قالت انها ستكون عكس قرار المجموعة فقط من اجل خلق جو انفعال اذ كانت اجابتها "نحب الاكشن"، كما كانت اجابتها عدوانية بعض الشيء في السؤال الأخير من البعد اذ قالت "نعض نعيظ نقلب الحالة بأسلوب غير لبق"

فيما يخص بعد الحياة الاجتماعية فوضحت الحالة انها انسان يتأقلم بسهولة مع من حوله وسريعة في الانخراط مع الزملاء والمجموعات التي تكون بالقرب منها، أي انها انسان انبساطي، لكن فيما يخص علاقتها مع العائلة على غرار كون العلاقة كما قالت "مليحة" مع اشقائها لكن هناك نوع من النفور في علاقة الحالة مع الاب و يرجع السبب على حد قولها الى الصراع المتواجد في النسق الوالدي الذي امتد ليشمل نسق الأبناء، و الحالة (مروءة) تميل الى والدتها لذلك فهي تعطي نفس الاستجابة الخاصة بالام تجاه الاب، قالت "نتفاهم مع ماما و منتفاهمش مع بابا ببسك بابا ما يتفاهمش مع ماما".

اما فيما يخص الحياة الجامعية فهي جيدة جدا، أوضحت انها تمتلك الكثير من الأصدقاء وهي سعيدة رغم متاعب الدراسة ومتطلبات الجامعة من نقل و إقامة وسهر من اجل اكمال الواجبات الموكلة لها من طرف الأساتذة في الجامعة، لكن رغم ذلك فهي تعتبر زملاءها والأساتذة عائلتها خارج المنزل.

وأخيرا في بعد الصحة النفسية اجابت بكونها في الوقت الحالي جيدة من الناحية النفسية بحيث اذا ازعجها احدهم تجيب مباشرة، أي انها ليست من النوع الذي يكبت مشاعره، فهي

تستجيب مباشرة وتظهر استجابتها كذلك، حتى وان كانت عنيفة، قالت "كي يقلقني نهدرلو" اما نظام النوم لديها فيعتمد على واجباتها المنزلية، اذا كان لديها واجب فهي تسهر لاتمامه اما في الحالات العادية فهي تمتلك نظام نوم منظم تقريبا وكذا الاستقاظ. اما فيما يخص علاقاتها الحميمة فقد مرت بواحدة قبل ان تجتاز شهادة البكالوريا لكن فيما بعد انفصالا وقد اثر عليها الانفصال، قالت "دابزت مع دارنا علاجالو" ولكن حاليا هي بخير وربما بسبب صدمة الانفصال الأول والمشاعر السلبية التي اتبعته قررت عدم خوض تجربة أخرى.

عرض نتائج الحالة على مقياس لراتوس لتوكيد الذات:

(الجدول رقم 12)

الابعاد\	الفقرات	النتيجة
التوكيد في المعاملات التجارية	14-5	11
التذمر للتخلص من الظلم	9-4	7
التعبير عن الذات	6-1-24-22-20-18-16-15	42
المجادلة او المناقشة	27-17-7	8
التلقائية	21-2	12
الطلاقة اللفظية	29-26-23-12-11-10	27
المواجهة في المكان العام	28-25-13-8-3	9
الجدال حول الأسعار	19	6
المجموع	29 فقرة	122

التعليق على جدول تقدير الذات:

يحتوي مقياس راتوس على ثمانية ابعاد مع تقسيم غير متجانس للبندود الخاصة بالمقياس و كانت نتائج كل بند بعد تطبيق المقياس كالتالي : توكيد الذات في المعاملات التجارية 11 نقطة، اما نتيجة التذمر للتخلص من الظلم 7 نقاط، بالإضافة الى 42 نقطة في بعد التعبير عن الذات وهذه نقطة اكثر من جيدة و المجادلة او المناقشة 8 نقاط، وفي بعد التلقائية 12 نقطة، بينما تحصلت الحالة على 27 نقطة في بعد الطلاقة اللفظية و 9 نقاط في بعد المواجهة في مكان

عام، واما في بعد الجدال حول الأسعار 6 نقاط، و هذا ما كان مجموعه 122 نقطة أي بدرجة تقدير مرتفع تؤكد الذات لدى الحالة.

عرض نتائج الحالة على مقياس كولديرغ لصحة النفسية:

(الجدول رقم 13)

الابعاد	الفقرات	النتيجة
اعراض الجهاز العصبي	5-6-3-	11
اعراض سيكوسوماتية	2-9-10	9
اعراض النوم و اليقظة	11-12-16-14-17-18-19-20	26
اعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي	15-21-22-23-24-26-27-28-36-37-55	36
اعراض السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين	29-30-31-32-33-34-35	23
اعراض المشاعر الذاتية	1-4-7-8-13-25-38-39-42-44-45-47-48-50-51-54-60	54
اعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية	40-41-43-46-49-52-53-54-56-57-58-59	44
المجموع	60 فقرة	203

التعليق على جدول الصحة النفسية:

تحصلت الحالة من خلال حساب نتائج المقياس على ما مجموعه 203 وهي نتيجة عالية من الصحة النفسية، وكذا من خلال الجدول كان تقسيم النتائج كالتالي، تحصل على 11 نقطة في بعد اعراض الجهاز العصبي و 9 فيما يخص الاعراض السيكوسوماتية بينما تحصل على 26 في اعراض النوم و اليقظة إضافة الى 36 في اعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي بينما كانت نتيجة السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين فقد كانت 23 و نتيجة 54 على بعد

اعراض المشاعر الذاتية و 44 في بعد اعراض المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية و هذه النتائج تدل على المستوى العالي للصحة النفسية للحالة.

نتائج الحالة على مقياس راتوس لتقدير الذات ومقياس كولدبيرغ للصحة النفسية:

من خلال الجداول والنتائج المتحصل عليها من المقياس تظهر لدينا المستوى العالي من الصحة النفسية حيث تحصلت الحالة على 203 ما يمثل مستوى عالي من الصحة النفسية، فقد تحصل الحالة على عدة نتائج عالية في عدة ابعاد كبعد اعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بالقلق والاكتئاب بصورة رئيسية بنتيجة 44 نقطة، اما من ناحية السلوك التوكيدي نجد كذلك أن الحالة تحصلت على ما مجموعه 122 درجة أي تقدير مرتفع رغم التدني الملحوظ في بضعت ابعاد كنقطة "9" المواجهة في مكان عام لكن من جهة أخرى كان هناك نقاط عالية قريبة من الكلية كبعد التعبير عن الذات بدرجة "42"، وبالمجمل فان حصيلة ابعاد المقياسين أظهرت تزامنا مع ما تم التحصل عليه من خلال عرضنا وتحليلنا للمقابلة.

تقديم الحالة الثانية:

تقديم البيانات الشخصية الخاصة بالحالة الثانية:

الاسم سفيان، 21 سنة، طالب في جامعة مولود معمري تيزي وزو القطب الجامعي تامدة، في سنته الثانية بتخصص علوم وتكنولوجيا، الحالة اعزب.

عرض وتحليل مضمون المقابلة:

أجريت المقابلة في الساحة المقابلة لاحد مباني كلية علوم وتكنولوجيا، كان المكان شبه خالي، قبلت الحالة المشاركة في المقابلة وبدى مرتاحا في اجابته، كما هو بشوش ويعتمد على المزاح في اجاباته، يحب التحدث وعادة لا يختصر اجاباته، يفضل ارفاقها بأمثلة، إضافة الى كونه كثير الحركة ورغم ذلك فإمأته لم تبدي أي علامات على الانزعاج او الملل، كما انه صريح جدا و هذا ما ساعدنا في المقابلة.

في بعد السلوك التوكيدي كانت اجاباته سريعة و صريحة اذ قال "انا نقول ديركت ما نحشمش" كما اضهر نوعا من النرجسية في اجابته على الثالث الخاص بالبعد قائلا "لازم انا نقرر" يفضل ان يكون هو المسيطر في المجموعة ولا يمكن اتخاذ أي نوع من القرارات دون ان يكون موافقا عليها او ينزعج، وقد اظهر كما جميع الذكور استجابة عدائية تجاه أي شخص يزجه قائلا "نحارب معاه"

في بعد الحياة الاجتماعية كما هو واضح فهو انسان اجتماعي وانبساطي جدا، كل من يقابلهم هم بالنسبة له أصدقاء، يتفاهم مع الجميع و يندمج بسهولة مع من حوله، وذلك على الأرجح يعود الى مزاجه فهو كما أوضحت كثير المزاح و الكلام مما يجعله مقبولا جدا اجتماعيا، اما

بالنسبة لعائلته فعلاقته مع الوالدين جيدة جدا، لكن يمتلك بعض المشاكل مع شقيقه الأصغر اذ أجاب "خويا صغير نكر هو سامط"

فيما يخص بعد الحياة الجامعية، فقد كان له تطلعات بالنسبة للجامعة، اعتقد ان الدراسة فيها قليلة ولكن النتيجة كانت عكس ذلك فما صادفه هو الدراسة، الواجبات، و الاختبارات الصعبة إضافة لكونه دائم الدخول في الاختبارات الاستدراكية اذ قال "كنت نيماجنيها منقراوش.....ميزرية وراطرباج ندمت لي طلعت لافاك"، يمضي اغلب وقته بين مجموعات أصدقائه وليس لديه مشاكل مع اساتذته، يتضح انه انسان يفضل تمضية الوقت الممتع وكسول فيما يخص المهمات.

وأخيرا في بعد الصحة النفسية أجاب بكونه جيد وفي حالات الانزعاج فهو يعتمد على السجائر اذ قال "حمد لله مي كي نتقلق نتكيف"، وفيما يخص روتين النوم و الاستقاظ لديه فهو يفضل النوم كثيرا، يفضل النوم الى أوقات متأخر حتى لو عنى ذلك التغيب عن الحصص الصباحية رغم نومه مبكرا في الليل وربما هذا يعود لكونه انسان كثير الحركة، اما الحياة العاطفية فلم تكن الحالة خجولة بقول ان كل العلاقات التي مر بها هي من اجل اللهو فقط، فهو لم يخض أي علاقة جادة يفضل فقط تمضية الوقت كما قال انه لا يفكر في أي علاقة جادة للوقت الراهن و هو مستمتع بالاستمرار على هذا المنوال، و اما عن مزاجه الغالب فهو المزاح و صعب ان يتم استفزازه "نتمسخر نحرش....ما نزعفش"

عرض نتائج الحالة على مقياس ليراتوس لتوكيد الذات:

(الجدول رقم14)

الابعاد\	الفقرات	النتيجة
التوكيد في المعاملات التجارية	14-5	12
التذمر للتخلص من الظلم	9-4	12
التعبير عن الذات	6-1-24-22-20-18-16-15	33
المجادلة او المناقشة	27-17-7	16
التلقائية	21-2	10
الطلاقة اللفظية	29-26-23-12-11-10	28

21	28-25-13-8-3	المواجهة في المكان العام
6	19	الجدال حول الأسعار
138	29 فقرة	المجموع

التعليق على جدول تقدير الذات:

يحتوي مقياس راتوس على ثمانية ابعاد مع تقسيم غير متجانس للبندود الخاصة بالمقياس و كانت نتائج كل بند بعد تطبيق المقياس كالتالي : تؤكد الذات في المعاملات التجارية إضافة الى التذمر للتخلص من الظلم 12 نقطة، اما نتيجة بعد التعبير عن الذات فقد كانت 33 نقطة وهذه نقطة اكثر من جيدة و المجادلة او المنافسة 16 نقطة، وفي بعد التلقائية 10 نقاط، بينما تحصلت الحالة على 28 نقطة في بعد الطلاقة اللفظية و 21 نقطة في بعد المواجهة في مكان عام، واما في بعد الجدال حول الأسعار ف6 نقاط، و هذا ما كان مجموعه 138 نقطة بدرجة تقدير مرتفع وهي نتيجة جيدة تؤكد الذات لدى الحالة.

عرض نتائج الحالة على مقياس كولديبيرغ لصحة النفسية:

(الجدول رقم 15)

الابعاد	الفقرات	النتيجة
اعراض الجهاز العصبي	5-6-3-	12
اعراض سيكوسوماتية	2-9-10	12
اعراض النوم و اليقظة	11-12-16-14-17-18-19-20	27
اعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي	15-21-22-23-24-26-27-28-36-37-55	34
اعراض السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين	29-30-31-32-33-34-35	23
اعراض المشاعر الذاتية	1-4-7-8-13-25-38-39-42-44-45-47-48-50-51-55-60	55

47	40-41-43-46-49-52-53-54-56-57-58-59	اعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية
210	60 فقرة	المجموع

التعليق على جدول الصحة النفسية:

تحصلت الحالة من خلال حساب نتائج المقياس على ما مجموعه 210 وهي نتيجة عالية من الصحة النفسية، وكذا من خلال الجدول كان تقسيم النتائج كالتالي، تحصل في كل من بعد اعراض الجهاز العصبي وبعد الاعراض السيكوسوماتية على 12 نقطة، بينما تحصل على 27 في اعراض النوم واليقظة إضافة الى 34 في اعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي بينما كانت نتيجة السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين فقد كانت 23 و نتيجة 55 على بعد اعراض المشاعر الذاتية وهي نتيجة أكثر من جيدة و 47 نقطة في بعد اعراض المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية وهي النتيجة الكاملة للبعد و هذه النتائج تدل على المستوى العالي للصحة النفسية للحالة.

نتائج الحالة على مقياس راتوس لتقدير الذات ومقياس كولديبيرغ للصحة النفسية:

من خلال الجداول والنتائج المتحصل عليها من المقياس تظهر لدينا المستوى العالي من الصحة النفسية حيث تحصلت الحالة على 210 ما يمثل مستوى عالي من الصحة النفسية، فقد تحصل الحالة على علامة كاملة في بعد اعراض الجهاز العصبي وبعد الاعراض السيكوسوماتية كما كانت نتائجه مرتفعة في عدة ابعاد خاصة بعد اعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بالقلق والاكتئاب بصورة رئيسية، اما من ناحية السلوك التوكيدي نجد كذلك أيضا ان الحالة قد تحصلت على نتيجة 138 بدرجة تقدير مرتفع فقد حصل على علامات كاملة في عدة ابعاد او قريبة من الكلية وهذا ما كانت حصيلته متوافقة مع ما تم التحصل عليه بعد عرضنا وتحليلنا للمقابلة.

تقديم الحالة الثالثة:

تقديم البيانات الشخصية الخاصة بالحالة الثالثة:

اسم الحالة عبد الله نوفل، في 19 سنة، طالب في جامعة مولود معمري بتيزي وزو القطب الجامعي تامدة، في سنته الثانية بكلية العلوم و التكنولوجيا، الحالة اعزب.

عرض وتحليل مضمون المقابلة:

تم اجراء المقابلة بأحد اقسام الكلية علوم وتكنولوجيا، القاعة كانت خالية مما ساعدنا في اجراء المقابلة، الحالة يمتاز بالهدوء وكثير تحريكه ليديه كما يوضح من خلال طريقة كلامه ونظراته بعض الغطسة والنرجسية حتى في اجابته، إضافة لنوع من الذبول، لا يحب التواصل بالعين او القرب، اجاباته قصيرة ونوعا ما غامضة يحتاج دوما لسؤال اخر من اجل فهم مقاصده.

في بعد السلوك التوكيدي اظهر نوع من السلوك الانسحابي و الاضغان لقرارات الغير وتتبع ما يمليه عليه الآخرون، يفضل التجاهل و العزلة، وهذا ما يظهر سلوك انطوائي على عكس الحالات السابقة، فيما يخص من يظلمه فقد أجاب بكونه يفضل العزلة والكبت بدلا من الموجهة او تجاهل العروض المقدمة لديه بدل محاولة الاستفسار عنها او التفكير بها.

في بعد الحياة الاجتماعية اظهر نوع من النرجسية فيما يخص علاقاته، فهو لن يصاحب الا الشخص الذي يجده جيدا بما يكفي من اجله، لذا اغلب علاقاته سطحية جدا او غير موجودة، إضافة الى ان الشخص الذي يجب ان يكون صديقا له يجب ان يتقبله هو أي الحالة كما هو و لا يطلب ان يتغير كما يتقبل ماضيه، ومع هذه الجملة كان صوته منخفضا كما لو كان لا يريد الاستمرار في هذه المحادثة، علاقته مع الاهل عادية الا من بعض التفهم اذ قال "عادية مي مانتفاهمش معاهم بزاف.... هو ما لي ميفهمونيش"

في بعد الحياة الجامعية اظهر كم كان متخوفا من الاتحاق بالجامعة، وهذا على الاغلب عائد الى الصعوبات في التأقلم مع الآخرين و المشاكل الاجتماعية كما كان يتخيل الجامعة صعبة، لكن مع مرور عامين من الاتحاق بها انكسرت بعض الصعوبة بالنسبة له اذ قال "انكسرت شوية سلبية"، وصف الطابع الذي يغلب عليه في الجامعة بالحيادي و اما عن العلاقة الاجتماعية في الجامعة فقد قال "كيشغولت خليط من المشاعر" لم يجد كيف يعبر عن مشاعره تجاه زملائه في القسم او اساتذته.

و أخيرا في بعد الصحة النفسية قال انه في الغالب يعيش مع الكثير من الأفكار السلبية مع حالة من الوسواس القهري، خاصة مع الإقامة الجامعية، وهذه الأفكار ليست جديدة ولكنها كانت دوما، يرجح ذلك للفراغ فيما يخص علاقاته لذلك يلاجؤ للتفكير السلبي حول نفسه او من حوله، كما ان روتين النوم والاستيقاظ لدى الحالة غير صحي، فهو يسهر كثيرا و ينام كثيرا، و في العادة يكون مزاجه حياديا و يشعر في اغلب الأوقات بالملل و اللامبالاة.

عرض نتائج الحالة على مقياس لراتوس لتوكيد الذات:

(الجدول رقم 16)

الابعاد\	الفقرات	النتيجة
التوكيد في المعاملات التجارية	14-5	10
التذمر للتخلص من الظلم	9-4	6
التعبير عن الذات	6-1-24-22-20-18-16-15	30
المجادلة او المناقشة	27-17-7	11
التلقائية	21-2	10
الطلاقة اللفظية	29-26-23-12-11-10	25
المواجهة في المكان العام	28-25-13-8-3	13
الجدال حول الأسعار	19	2
المجموع	29 فقرة	107

التعليق على جدول تقدير الذات:

يحتوي مقياس راتوس على ثمانية ابعاد مع تقسيم غير متجانس للبنود الخاصة بالمقياس و كانت نتائج كل بند بعد تطبيق المقياس كالتالي : توكيد الذات في المعاملات التجارية 10 نقطة إضافة الى بعد التلقائية، اما نتيجة التذمر للتخلص من الظلم 6 نقاط، بالإضافة الى 30 نقطة في بعد التعبير عن الذات وهذه نقطة جيدة و المجادلة او المناقشة 11 نقاط، بينما حصلت الحالة على 25 نقطة في بعد الطلاقة اللفظية و 13 نقطة في بعد المواجهة في مكان عام، واما في بعد الجدال حول الأسعار فقد تحصل على نقطتين فقط وهي نتيجة سالبة، و هذا ما كان مجموعه 107 بدرجة تقدير مرتفع.

عرض نتائج الحالة على مقياس كولدبيرغ لصحة النفسية:

(الجدول رقم 17)

الابعاد	الفقرات	النتيجة
اعراض الجهاز العصبي	5-6-3-	11
اعراض سيكوسوماتية	2-9-10-	12
اعراض النوم و اليقظة	11-12-16-14-17-18-19-	28
اعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي	15-21-22-23-24-26-27-55-37-36-28-	31
اعراض السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين	29-30-31-32-33-34-35-	21
اعراض المشاعر الذاتية	1-4-7-8-13-25-38-39-42-60-50-51-48-47-45-44-	46
اعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية	40-41-43-46-49-52-53-54-56-57-58-59-	29
المجموع	60 فقرة	178

التعليق على جدول الصحة النفسية:

تحصلت الحالة من خلال حساب نتائج المقياس على ما مجموعه 178 أي مستوى فوق المتوسط من الصحة النفسية، وكذا من خلال الجدول كان تقسيم النتائج كالتالي، تحصل على 11 نقطة في بعد اعراض الجهاز العصبي و 12 فيما يخص الاعراض السيكوسوماتية بينما تحصل على 28 في اعراض النوم واليقظة إضافة الى 31 في اعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي بينما كانت نتيجة السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين فقد كانت 21 و نتيجة 46 على بعد اعراض المشاعر الذاتية وهي نتيجة جيدة جدا و 29 في بعد اعراض المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية وهي نتيجة متدنية قليلا مقارنة بالنتيجة الكلية للبعد ورغم ذلك فالنتيجة الكلية تظهر مستوى جيد للصحة النفسية للحالة.

نتائج الحالة على مقياس راتوس لتقدير الذات ومقياس كولديبيرغ للصحة النفسية:

من خلال الجداول والنتائج المتحصل عليها من المقياس تظهر لدينا المستوى العالي من الصحة النفسية حيث تحصلت الحالة على 178 ما يمثل مستوى فوق المتوسط من الصحة النفسية، فقد تحصل الحالة على علامات قريبة من الكاملة ونتائجه مرتفعة في عدة ابعاد رغم التدني في بعد اعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بالقلق والاكتئاب بصورة رئيسية، اما من ناحية السلوك التوكيدي نجد ان الحالة قد تحصل على 107 بدرجة تقدير مرتفع وجميع العلامات كانت متباينه لكن ليست منخفضة جدا وبالمجمل فان حصيلة ابعاد المقياسين أظهرت تزامنا مع ما تم التحصل عليه من خلال عرضنا وتحليلنا للمقابلة.

تقديم الحالة الرابعة:

تقديم البيانات الشخصية الخاصة بالحالة:

اسم الحالة محمد، في 19 سنة، طالب في جامعة مولود معمري تيزي وزو القطب الجامعي تامة، في سنته الثانية بكلية الجيولوجيا، الحالة اعزب

عرض وتحليل بيانات المقابلة:

تم اجراء المقابلة في احد قاعات كلية الجيولوجيا، القسم كان فارغا مما سهل اجراء المقابلة، الحالة لم ترفض اجراء المقابلة، الحالة شديد الملاحظة، واثناء المقابلة كان مهتما بكل سؤال و يجيب بطريقة مختصرة وواضحة، مما لوحظ فيه هو نوع من الوسواس تجاه الترتيب، قبل البدء قام بترتيب الكراسي و مسح الطاولة قبل ان يضع يديه فوقها، استمر في تغيير مكان قارورة الماء التي كانت فوق الطاولة حتى تناسبت معه، لكن رغم ذلك فقد سارت المقابلة بشكل جيد.

في بعد السلوك التوكيدي أجاب على الأسئلة بشكل توكيدي، كما أوضح انه انسان هادئ وهذا كان واضحا في طريقة حديثه، هادئة و منخفضة إضافة الى عدم الحركة او التملل، في اتخاذ القرارات يفضل دوما تقديم رايه ضمن مجموعته "نبروبوزي راي" لكن فيما يخص بالمواجهات يفضل الصمت و السكوت او الكبت بدل خوض شجار مع الطرف الاخر، أي يفضل تجنب المشاكل او الازعاج.

في بعد الحياة الاجتماعية أجاب بكونه اجتماعيا جدا، يحب الانخراط في المجموعات سواء الزملاء في القسم او داخل الإقامة او خارج الجامعة، كما يفضل دوما التعرف على اشخاص جدد لكن مع ترك دوما مسافة معينة معه و مع الشخص الاخرن وهذا يعاد لطبيعته الهادئة التي لا تفضل الازعاج، وصف علاقته مع من حوله بقوله "انتيك" كما أوضح ان ارتباطاته العائلية جيدة سواء الوالدين او الاشقاء.

في بعد الحياة الجامعية، كما يحدث مع الجميع كان لديه توقعات عالية بالنسبة للجامعة، كان يعتقد انه سيلتقي بأناس جيدين، إضافة لحياة جامعية سلسة و ممتعة، لكن فيما بعد عامين من ذلك أوضح ان الامر عكس ذلك، الجامعة كانت مرهقة خاصة بسبب البعد عن الاهل، كما وصف ان العلاقة داخل الحرم الجامعي جيدة للوضع الراهن قائلا "للدوك رانا ملاح".

وأخيرا في بعد الصحة النفسية اظهر نوعا من النمط غير الصحي في العديد من المؤشرات و هذا ما اكسبه بعض العادات الغريبة التي اخبرنا بها، اذ قال انه يفكر كثيرا دون توقف مما يرهقه قليلا، قد ضهر هذا الإرهاق على وجهه، إضافة لكونه انسان كثير القلق بدون سبب، رغم ان حالته الوسواسية بالنسبة له تؤثر عليه كثيرا قال "خطره فلفجر نوظت رحت لصطاد تاع الإقامة وزقيت بصوت عالي مي ليا جاتني نورمال ببسك كنت مقلق بزاف و ماقدرتش نرقد وكانت كاينه حاجة في راسي فورصات عليه باه نعيط" لكن لم يبدي أي رغبة في الذهاب لاختصاصي نفسي عندما نصحناه بذلك، الحالة كثيرة السهر و النوم في الصباح، بالنسبة لعلاقاته الحميمة فهو يمتلك بالفعل صديقة و مرتبط بها و بطريقة جدية ايضا، واما المزاج الغالب عليه فهو الهدوء.

عرض نتائج الحالة على مقياس لراتوس لتوكيد الذات:

(الجدول رقم18)

الابعاد\	الفقرات	النتيجة
التوكيد في المعاملات التجارية	14-5	11
التذمر للتخلص من الظلم	9-4	4
التعبير عن الذات	6-1-24-22-20-18-16-15	23
المجادلة او المناقشة	27-17-7	10
التلقائية	21-2	9
الطلاقة اللفظية	29-26-23-12-11-10	32
المواجهة في المكان العام	28-25-13-8-3	19
الجدال حول الأسعار	19	5
المجموع	29 فقرة	113

التعليق على جدول تقدير الذات:

يحتوي مقياس راتوس على ثمانية ابعاد مع تقسيم غير متجانس للبندود الخاصة بالمقياس و كانت نتائج كل بند بعد تطبيق المقياس كالتالي : توكيد الذات في المعاملات التجارية 11 نقطة، اما نتيجة التذمر للتخلص من الظلم 4 نقاط و هي درجة متدنية، بالإضافة الى 23 نقطة في بعد التعبير عن الذات وهذه نقطة قريبة من متوسط البعد و المجادلة او المنافسة 10 نقاط، وفي بعد التلقائية 9 نقاط، بينما تحصلت الحالة على 32 نقطة في بعد الطلاقة اللفظية و 19 نقطة في بعد المواجهة في مكان عام، واما في بعد الجدل حول الأسعار 5 نقاط، ، و هذا ما كان مجموعه 113 نقطة بدرجة تقدير مرتفع و هي نتيجة جيدة تؤكد الذات لدى الحالة.

عرض نتائج الحالة على مقياس كولديرغ لصحة النفسية:

(الجدول رقم 19)

الابعاد	الفقرات	النتيجة
اعراض الجهاز العصبي	5-6-3-	9
اعراض سيكوسوماتية	2-9-10	8
اعراض النوم و اليقظة	11-12-16-14-17-18-19-	24
اعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي	15-21-22-23-24-26-27-55-37-36-28	31
اعراض السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين	29-30-31-32-33-34-35-	21
اعراض المشاعر الذاتية	1-4-7-13-25-38-39-42-60-50-51-48-47-45-44	50
اعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية	40-41-43-46-49-52-53-54-56-57-58-59	36
المجموع	60 فقرة	179

التعليق على جدول الصحة النفسية:

تحصلت الحالة من خلال حساب نتائج المقياس على ما مجموعه 179 وهي نتيجة عالية من الصحة النفسية، وكذا من خلال الجدول كان تقسيم النتائج كالتالي، تحصل على 9 نقطة في بعد اعراض الجهاز العصبي و8 فيما يخص الاعراض السيكوسوماتية بينما تحصل على 24 في اعراض النوم واليقظة إضافة الى 31 في اعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي بينما كانت نتيجة السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين فقد كانت 21 و نتيجة 50 على بعد اعراض المشاعر الذاتية وهي نقطة جيدة جدا و 36 في بعد اعراض المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية و هذه النتائج تدل على مستوى فوق المتوسط للصحة النفسية للحالة.

نتائج الحالة على مقياس راتوس لتقدير الذات ومقياس كولبيرغ للصحة النفسية:

من خلال الجداول والنتائج المتحصل عليها من المقياس تظهر لدينا المستوى العالي من الصحة النفسية حيث تحصلت الحالة على 179 أي مستوى فوق المتوسط من الصحة النفسية، فقد تحصلت الحالة على علامات متوسطة او قريبة من الكلية في كل الابعاد وليس هناك أي علامات متدنية في أي بعد، اما من ناحية السلوك التوكيدي نجد كذلك أيضا نجد أيضا ان الحالة قد تحصلت على نتيجة 113 بدرجة تقدير مرتفع وهي نتيجة جيدة رغم التدني الملحوظ في بضعت ابعاد كنقطة "4" في بعد التذمر للتخلص من الظلم ومن جهة أخرى علامات قريبة من الكلية في بضعة ابعاد كنتيجة "32" في بعد الطلاقة اللفظية وبالمجمل فان حصيلة ابعاد المقياسين أظهرت تزامنا مع ما تم التحصل عليه من خلال عرضنا وتحليلنا للمقابلة.

تقديم الحالة الخامسة:

تقديم البيانات الشخصية الخاصة بالحالة:

الاسم عز الدين، طالب في جامعة مولود معمري بتيزي وزو القطب الجامعي تمدى، يبلغ من العمر 20 سنة في سنته الثالثة ليسانس بكلية الجيولوجيا، الحالة اعزب.

عرض وتحليل مضمون المقابلة:

تم اجراء المقابلة في احدى قاعات الكلية، في جو هادئ ساهم في إتمام المقابلة، كانت الإجابات سريعة و مختصرة، يحرك قدمه او يده كثيرا، في كل مرة يسمع صوتا خارج القاعة يستدير، كما انه لا يحبذ التواصل البصري، في بعض الأحيان يجيب مع الضحك، رغم ذلك فقد كان صريحا ولم يبدي أي نفور من أي سؤال.

في بعد السلوك التوكيدي كانت الإجابة على السؤال كالتالي "كي يقولي واحد مدلي حاجه منمدش ولا واحد نكرهو" اظهر إجابة انعزالية، يرفض تقديم اشياءه لاي شخص، يفضل ان

لا يتم احتكار او الاقتراب من مساحته الشخصية، كما كانت اجابته على السؤال الأخير من هذا البعد هو معاملة الطرف الاخر بنفس الطريقة "نظلموا"

في بعد الحياة الاجتماعية لم تكن اجابته منفرة للتواصل الاجتماعي مع الآخرين، أوضح انه سريع الاندماج مع الآخرين كما ان غالبية علاقاته الاجتماعية تمتاز بكونها جيدة جدا، لا يحبذ العلاقات السطحية، إضافة لعلاقة جيدة مع كلا الوالدين، لكن أوضح ان علاقته مع اخوته متقلبت اذ قال "كل خطرة كيفاش" أي انها ليست ثابتة.

فيما يخص بعد الحياة الجامعية فقد أوضح انه قبل الالتحاق بالكلية كان يعتقد انه سيكون هناك جو من الجدية و الدراسة ولكن ما عثر عليه كان عكس ذلك، لذلك اغلب الوقت يقضيه في الأصدقاء و اللهو او التهرب من الحصص الدراسية، إضافة لصعوبة التخصص بالنسبة له مما يجعله دوما يدخل الامتحانات الاستدراكية و يحصل على الكثير من الملاحظات من الأساتذة و الإدارة، اذ قال "الأساتذة شوية شوية...صحابي مليحة...وكلاصتي شوية شوية"

في بعد الصحة النفسية شاركتنا الحالة اكثر مشكلة تعاني منها و هي حالة الارق، أوضح انه في بعض الحالات لا ينام ربما لمدة يومين كاملين، او حتى اكثر، كما يمتلك مشكلة التفكير الزائد وهذا ما يمنعه عن النوم و هو امر يزعجه، فخلال دماغه تنشط مع كثرة التفكير، ورغم انه يحاول ارهاق نفسه الكثير من المرات لكن الامر لا ينجح، وعند سؤاله ان كان يعاني من مشكلات او ظرف ما، انكر وقال ان كل شيء عادي لكنه لا يستطيع التوقف عن عادة التفكير الزائد، اما علاقاته الحميمة فهو فقط معجب بفتاة و ليس لديه أي علاقة جادة للوقت الراهن، واما الطابع الغالب عليه في الجامعة فهو السعادة و الفرح "توجور فرحان" وهذا بسبب دائرة أصدقائه.

عرض نتائج الحالة على مقياس لتراتوس لتوكيد الذات:

(الجدول رقم 20)

الابعاد\	الفقرات	النتيجة
التوكيد في المعاملات التجارية	14-5	10
التذمر للتخلص من الظلم	9-4	10
التعبير عن الذات	6-1-24-22-20-18-16-15	31
المجادلة او المناقشة	27-17-7	9

7	21-2	التلقائية
25	29-26-23-12-11-10	الطلاق اللفظية
14	28-25-13-8-3	المواجهة في المكان العام
2	19	الجدال حول الأسعار
108	29 فقرة	المجموع

التعليق على جدول تقدير الذات:

يحتوي مقياس راتوس على ثمانية ابعاد مع تقسيم غير متجانس للبندود الخاصة بالمقياس و كانت نتائج كل بند بعد تطبيق المقياس كالتالي : توكيد الذات في المعاملات التجارية نتيجة التذمر للتخلص من الظلم 10 نقاط، بالإضافة الى 31 نقطة في بعد التعبير عن الذات وهذه نتيجة جيدة واما المجادلة او المنافسة 9 نقاط، وفي بعد التلقائية 7 نقاط، بينما تحصلت الحالة على 25 نقطة في بعد الطلاق اللفظية و 14 نقاط في بعد المواجهة في مكان عام، واما في بعد الجدال حول الأسعار فتحصلت الحالة على نقطتين فقط، ، و هذا ما كان مجموعه 108 نقطة بدرجة تقدير مرتفع وهي نتيجة جيدة تؤكد الذات لدى الحالة.

عرض نتائج الحالة على مقياس كولديرغ لصحة النفسية:

(الجدول رقم 21)

الابعاد	الفقرات	النتيجة
اعراض الجهاز العصبي	5-6-3-	11
اعراض سيكوسوماتية	2-9-10	11
اعراض النوم و اليقظة	11-12-16-14-17-18-19-20	18
اعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي	15-21-22-23-24-26-27-28-36-37-55	30
اعراض السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين	29-30-31-32-33-34-35	24

اعراض المشاعر الذاتية	42-39-38-25-13-7-8-4-1 60-50-51-48-47-45-44	49
اعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية	-53-52-49-46-43-41-40 59-58-57-56-54	43
المجموع	60 فقرة	186

التعليق على جدول الصحة النفسية:

تحصلت الحالة من خلال حساب نتائج المقياس على ما مجموعه 209 أي مستوى عالي من الصحة النفسية، وكذا من خلال الجدول كان تقسيم النتائج كالتالي، تحصل على 11 نقطة في بعد اعرض الجهاز العصبي ولعد الاعراض السيكوسوماتية بينما تحصل على 18 في اعراض النوم واليقظة إضافة الى 30 في اعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي بينما كانت نتيجة السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين فقد كانت 24 و نتيجة 49 على بعد اعراض المشاعر الذاتية و 43 في بعد اعراض المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية و هذه النتائج تدل على المستوى الجيد و العالي للصحة النفسية للحالة.

نتائج الحالة على مقياس راتوس لتقدير الذات ومقياس كولديرغ للصحة النفسية:

من خلال الجداول والنتائج المتحصل عليها من المقياس تظهر لدينا المستوى العالي من الصحة النفسية حيث تحصلت الحالة على 186 ما يمثل مستوى عالي من الصحة النفسية، وجميع النتائج على جميع ابعاد المقياس كانت جيدة وفوق المتوسط، اما من ناحية السلوك التوكيدي نجد كذلك أيضا متوسط النتائج هو 108 بدرجة تقدير مرتفع، فقد كانت نتائج الحالة وعلى الابعاد جيدة رغم التدني في نتائج كل من بعد المواجهة في مكان عام او الجدل حول الأسعار، وهذه النتائج المتحصل عليها ترجمته نتائج المقابلة كذلك.

تقديم الحالة السادسة:

تقديم البيانات الشخصية الخاصة بالحالة:

الاسم صفا، طالبة في جامعة مولود معمري بتيزي وزو القطب الجامعي تامدة، تبلغ من العمر 23 سنة في سنتها الثالثة ليسانس بكلية العلوم الاجتماعية في تخصص علم النفس المدرسي، الحالة عزباء.

عرض وتحليل مضمون المقابلة:

تم اجراء المقابلة في احدى قاعات كلية العلوم الاجتماعية، القاعة كانت شبه فارغة ولكن هادئة مما قدمة الجو المناسب لاتمام المقابلة، الطالبة لم تكن رافضة للمقابلة، كما لم تبدي أي تردد في المشاركة، اثناء سير المقابلة كانت الحالة تفضل تحريك يديها كثيرا والتواصل الجسدي، إضافة للضحك في اغلب الإجابات، كانت تقطع المقابلة اكثر من مرة لالقاء التحية على شخص مر من زملاءها او اصدقائها، كانت تقدم إجابات طويلة و سريعة في كثير من الاسئلة، كما انها كانت صريحة، وان لم ترغب بالاجابة كانت تغير الموضوع، كان علينا في كثير من الأحيان شرح المقصد من الأسئلة قبل ان تقدم إجابة عليها.

في بعد الصحة النفسية قدمت إجابات واضحة حول كونها ترفض كلما لم يعجبها شيء و انها تفكر قبل الإجابة بنعم حول أي شيء، كما أوضحت انها تفضل التفكير قبل تقديم نعم حول أي شيء يقدم اليها، لكن في مجتمعتها عند اتخاذ القرارات تفضل ان تكون هي من يتخذ القرارات، اذ قالت "يسمولي" أي انها تفضل السيطرة على ابداء رأي معهم، اما في حالات المواجهة فانها تفضل الصمت و العزل او الانفعال و البكاء، اذ كانت اجابتها "نسكت ولا نبكي".

في بعد الحياة الاجتماعية، فهي أوضحت كونها انسان اجتماعي و تتخبط بسهولة في أي مجموعة، وتحب التعرف على الكثير من الناس من حولها، لا تجد صعوبة في الاندماج وتخب ان تكون محبوبة، كما أوضحت ان علاقاتها جيدة جدا مع الجميع، لكن فيما يخص الاسرة قالت ان علاقتها مع والدتها جيدة لوكن هناك نوع من البرود و التبلد في العلاقة بين الحالة و والدها حيث كانت اجابتها "انتيك مع ماما اما بابا فشويه بارده" و عند السؤال عن السبب اكتفت بقول انه يفضل العائلة الثانية و يقضي وقتا اكثر لديهم، ولم ترد الاستمرار في الحديث حول هذا الموضوع، لكن قالت بغير ذلك فالعلاقة داخل العائلة جيدة جدا.

في بعد الحياة الجامعية، قالت الحالة انها قبل ان تدخل للجامعة كانت تتوقع ان تكتشف أشياء جديدة و تتطور في العديد من المجالات، و على عكس الحالات السابقة فقد اكدت الحالة ان الحياة الجامعية التي كانت تتوقعها قد وجدتتها، اذ اجابت "نتطور ونكتشف... نفس الشيء"، اما فيما يخص الطابع الغالب عليها فهو العمل و الدراسة، وهذا شيء لا تشعر بالارهاق منه، بل سعيدة بذلك، كما ان علاقاتها داخل الجامعة جيدة سواء من أساتذة او زملاء.

اما في البعد الأخير الصحة النفسية، فقد قالت انها تعاني في بعض الأحيان من الاكتئاب واحساس بالضغط وقد قالت انها في كثير من الأحيان هي تكبت مشاعرها لذلك تاتيها فترات من الاكتئاب والعزلة والحزن، نظام النوم لديها غير منظم وفي بعض الأحيان تعاني من الارق و صعوبات في النوم واما العلاقات العاطفية فهي لا توجد، والطابع الغالب عليها هو الضحك و الفرح "بزاف نضحك ونتبهل".

عرض نتائج الحالة على مقياس لراتوس لتوكيد الذات:

(الجدول رقم 22)

الابعاد\	الفقرات	النتيجة
التوكيد في المعاملات التجارية	14-5	7
التذمر للتخلص من الظلم	9-4	3
التعبير عن الذات	6-1-24-22-20-18-16-15	42
المجادلة او المناقشة	27-17-7	14
التلقائية	21-2	12
الطلاقة اللفظية	29-26-23-12-11-10	29
المواجهة في المكان العام	28-25-13-8-3	21
الجدال حول الأسعار	19	2
المجموع	29 فقرة	130

التعليق على جدول تقدير الذات:

يحتوي مقياس راتوس على ثمانية ابعاد مع تقسيم غير متجانس للبنود الخاصة بالمقياس و كانت نتائج كل بند بعد تطبيق المقياس كالتالي : توكيد الذات في المعاملات التجارية 7 نقاط، اما نتيجة التذمر للتخلص من الظلم 3 نقاط و هي نتيجة متدنية، بالإضافة الى 42 نقطة في بعد التعبير عن الذات وهذه نقطة اكثر من جيدة و المجادلة او المناقشة 14 نقاط، وفي بعد التلقائية 12 نقطة، بينما تحصلت الحالة على 29 نقطة في بعد الطلاقة اللفظية و 21 نقاط في بعد المواجهة في مكان عام، واما في بعد الجدال حول الأسعار فتحصلت على نقطتين فقط، و هذا ما كان مجموعه 130 نقطة بدرجة تقدير مرتفع جدا.

عرض نتائج الحالة على مقياس كولديرغ لصحة النفسية:

(الجدول رقم 23)

الابعاد	الفقرات	النتيجة
اعراض الجهاز العصبي	5-6-3-	7
اعراض سيكوسوماتية	2-9-10	8
اعراض النوم و اليقظة	11-12-16-17-18-19-	21
اعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي	15-21-22-23-24-26-27-28-36-37-55	38
اعراض السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين	29-30-31-32-33-34-35-	28
اعراض المشاعر الذاتية	1-4-7-8-13-25-38-39-42-44-45-47-48-50-51-60-	51
اعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية	40-41-43-46-49-52-53-54-56-57-58-59-	45
المجموع	60 فقرة	198

التعليق على جدول الصحة النفسية:

تحصلت الحالة من خلال حساب نتائج المقياس على ما مجموعه 198 وهو مستوى عالي من الصحة النفسية، وكذا من خلال الجدول كان تقسيم النتائج كالتالي، تحصل على 7 نقطة في بعد اعراض الجهاز العصبي و 8 فيما يخص الاعراض السيكوسوماتية بينما تحصل على 21 في اعراض النوم و اليقظة إضافة الى 38 في اعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي بينما كانت نتيجة السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين فقد كانت 28 و نتيجة 51 على بعد اعراض المشاعر الذاتية و 45 في بعد اعراض المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية و هذه النتائج تدل على المستوى الجيد و العالي للصحة النفسية للحالة.

نتائج الحالة على مقياس راتوس لتقدير الذات ومقياس كولديبيرغ للصحة النفسية:

من خلال الجداول والنتائج المتحصل عليها من المقياس تظهر لدينا المستوى العالي من الصحة النفسية حيث تحصلت الحالة على 198 ما يمثل مستوى عالي من الصحة النفسية، فقد تحصل الحالة على علامة كاملة في بعد اعراض السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين كما كانت نتائجه مرتفعة في عدة ابعاد خاصة بعد اعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بالقلق والاكتئاب بصورة رئيسية "45"، اما من ناحية السلوك التوكيدي نجد كذلك أيضا ان النتائج جيدة اذ تحصلت الحالة على 130 بدرجة تقدير مرتفع جدا رغم التدني الملحوظ في التذمر للتخلص من الظلم بنقطة "3" لكن بالمجمل فان حصيلة ابعاد المقياسين أظهرت تزامنا مع ما تم التحصل عليه من خلال عرضنا وتحليلنا للمقابلة.

تقديم الحالة السابعة:

تقديم البيانات الشخصية الخاصة بالحالة:

الاسم انيس، طالب في جامعة مولود معمري تيزي وزو القطب الجامعي حسناوة، يبلغ من العمر 24 سنة، في سنته الرابعة بتخصص الطب. الحالة اعزب.

عرض وتحليل مضمون المقابلة:

تم اجراء المقابلة في احد قاعات كلية الطب في القطب الجامعي حسناوة، القاعة كانت شبه فارغة، الطالب كان مسترخيا اثناء اجراء المقابلة، إضافة لكونه هادئا مع صوت منخفض اثناء الإجابة، اجاباته كانت مختصرة وواضحة إضافة لاخذ بعض الوقت في كل سؤال قبل الادلاء بالاجابة، في كثير من الأحيان يتم إعادة صياغة السؤال او ترجمته للغة القبائلية كون الطالب لم يكن يفهم كثيرا اللغة العربية او لم يفهم المقصود تماما من السؤال.

في بعد السلوك التوكيدي أجاب كما الأغلبية بكونه يرفض الأشياء كلما لم تعجبه و يفضل التفكير قبل الإجابة، كما انه يتفق دائما مع مجموعته اثناء اتخاذ القرارات لكن في حالات العدوان فهو عدائي ويمر للفعل اذا تطلب الامر بشكل سلس اذ قال "نزعف حتى نولي اقريسيف".

في بعد الحياة الاجتماعية أوضح كيف انه شخص منطو اكثر منه مفتوح فهو لا يندمج بسهولة مع المجموعة من حوله، ثقيل جدا فيما يخص العلاقات ويفضل البقاء لوحده على التحدث مع الآخرين، لكن بالمجمل علاقاته جيدة مع من حوله، خاصة في دائرة أصدقائه، إضافة الى كون علاقاته العائلية جيدة سواء مع الوالدين او الاشقاء.

في بعد الحياة الجامعية، أجاب الحالة ان تطلعاته كانت عالية فيما يخص الحياة الجامعية، فقد اعتقد ان الجامعة حرية و دراسة و من ثم الشهادة ولكن مع مرور اربع سنوات كطالب في

كلية الطب أوضح انها مجرد تضيق للوقت ومعاناة "كنت حاسبها حرية..قراية وديبلوم....تضيق للوقت بطالة وغير تمرمد"، إضافة الى التوتر اثناء الاختبارات وحالة من الضياع باقي العام، اما فيما يخص علاقاته داخل الجامعة فقد اكد بأنه لا يتحدث مع أي احد من زملائه في المجموعة او يخالطهم، فهو يميل لان يكون انسحابي.

في بعد الصحة النفسية أوضح انه يشعر انه بخير، لا يشعر انه يشكو من شيء معين في صحته النفسية، نظام النوم غير منظم فهو يفضل السهر ليلا و النوم لأوقات متأخرة في الصباح ، لا يملك اية علاقات حميمية وليس مهتما، اما مزاجه فهو يشعر في كثير من الأحيان بالتوتر وعادة بالتفؤل.

عرض نتائج الحالة على مقياس لراتوس لتوكيد الذات:

(الجدول رقم 24)

الابعاد\	الفقرات	النتيجة
التوكيد في المعاملات التجارية	14-5	10
التذمر للتخلص من الظلم	9-4	10
التعبير عن الذات	6-1-24-22-20-18-16-15	23
المجادلة او المناقشة	27-17-7	15
التلقائية	21-2	12
الطلاقة اللفظية	29-26-23-12-11-10	19
المواجهة في المكان العام	28-25-13-8-3	28
الجدال حول الأسعار	19	1
المجموع	29 فقرة	118

التعليق على جدول تقدير الذات:

يحتوي مقياس راتوس على ثمانية ابعاد مع تقسيم غير متجانس للبندود الخاصة بالمقياس و كانت نتائج كل بند بعد تطبيق المقياس كالتالي : توكيد الذات في المعاملات التجارية والتذمر للتخلص من الظلم 10 نقاط، بالإضافة الى 23 نقطة في بعد التعبير عن الذات وهذه نقطة

منخفضة و المجادلة او المنافسة 15 نقطة، وفي بعد التلقائية 12 نقطة، بينما تحصلت الحالة على 19 نقطة في بعد الطلاقة اللفظية و 28 نقطة في بعد المواجهة في مكان عام وهي نتيجة مرتفعة، واما في بعد الجدل حول الأسعار فنقطة واحدة فقط، و هذا ما كان مجموعه 118 نقطة بدرجة تقدير مرتفع وهي نتيجة جيدة تؤكد الذات لدى الحالة.

عرض نتائج الحالة على مقياس كولديرغ لصحة النفسية:

(الجدول رقم 25)

الابعاد	الفقرات	النتيجة
اعراض الجهاز العصبي	5-6-3-	7
اعراض سيكوسوماتية	2-9-10	9
اعراض النوم و اليقظة	11-12-14-16-17-18-19-20	29
اعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي	15-21-22-23-24-26-27-28-36-37-55	37
اعراض السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين	29-30-31-32-33-34-35	24
اعراض المشاعر الذاتية	1-4-7-8-13-25-38-39-42-44-45-47-48-50-51-54-59	56
اعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية	40-41-43-46-49-52-53-54-56-57-58-59	43
المجموع	60 فقرة	205

التعليق على جدول الصحة النفسية:

تحصلت الحالة من خلال حساب نتائج المقياس على ما مجموعه 205 وهي نتيجة المستوى العالي من الصحة النفسية، وكذا من خلال الجدول كان تقسيم النتائج كالتالي، تحصل على 7 نقطة في بعد اعراض الجهاز العصبي و 9 فيما يخص الاعراض السيكوسوماتية بينما تحصل على 29 في اعراض النوم واليقظة إضافة الى 37 في اعراض السلوك الملاحظ و السلوك

الشخصي بينما كانت نتيجة السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين فقد كانت 24 و نتيجة 56 على بعد اعراض المشاعر الذاتية وهي نقطة اكثر من جيدة و 43 في بعد اعراض المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية و هذه النتائج تدل على المستوى الجيد و العالي للصحة النفسية للحالة.

نتائج الحالة على مقياس راتوس لتقدير الذات ومقياس كولديبيرغ للصحة النفسية:

من خلال الجداول والنتائج المتحصل عليها من المقياس تظهر لدينا المستوى العالي من الصحة النفسية حيث تحصلت الحالة على 205 ما يمثل مستوى عالي من الصحة النفسية، فقد تحصل الحالة على نتائج مرتفعة في عدة ابعاد خاصة بعد اعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بالقلق والاكتئاب بصورة رئيسية "43"، اما من ناحية السلوك التوكيدي نجد كذلك أيضا ان النتائج جيدة اذ تحصلت الحالة على ما مجموعه 118 بدرجة تقدير مرتفع رغم التدني في بعد التعبير عن الذات لكن بالمجمل فان حصيلة ابعاد المقياسين أظهر ترجمة لما تم التحصل عليه من خلال عرضنا وتحليلنا للمقابلة.

تقديم الحالة الثامنة:

تقديم البيانات الشخصية الخاصة بالحالة:

الاسم انابيس، طالبة في جامعة مولود معمري بتيزي وزو القطب الجامعي حساوة، تبلغ من العمر 21 سنة، في سنتها الثالثة بكلية الطب، الحالة عزباء.

عرض وتحليل بيانات المقابلة:

تم اجراء المقابلة في احدى قاعات كلية الطب بالقطب الجامعي حساوة، القاعة كانت هادئة ومناسبة لاجراء المقابلة، الحالة كانت خجولة لكن لم ترفض المشاركة في المقابلة، تأخذ بعض الوقت في بعض الأسئلة قبل تقديم الإجابة، اجاباتها مختصرة ولا تحب الاطالة، هادئة مع اماءات ودودة، لا تشعر بالخجل من التواصل البصري.

في بعد السلوك التوكيدي، كانت اجاباتها سريعة وأكدت على قدرتها في رفض الأشياء و المشاركة مع افراد مجموعتها اثناء اتخاذ القرارات برأي، اما في ما يخص الموجهة فهي تعتمد على الشخص الذي اذاها، اكدت انها تصمت اذا كان شخصا تعرفه وتستجيب بانفعال مع الغريب، إضافة لنوع الموقف الذي تقع فيه اذ قالت "حسب الشخص والموقف نريبوندي".

في علاقاتها الاجتماعية إجابة بانها ليست سيئة في الانخراط مع لآخرين وصنع الصداقات، لكن تفضل دائرتها لاجتماعية فقط، هي اجتماعية بعض الشيء وتمتلك العديد من العلاقات السطحية الجيدة، اما فيما يخص الاهل فهي جد مقربة من والديها باعتبارها الطفل الاخير في العائلة خاصة مع دخولها للكلية واقامتها في الإقامة الجامعية، كذلك علاقتها ما اشقائها جيدة.

في بعد الحياة الجامعية، أوضحت انها كانت تمتلك أفكارا مختلفة حول الكلية، قالت انها كانت تعتقد ان بمقدورها الخروج و السفر مع الزملاء لكن ما تعيشه حاليا هو روتين الدراسة فقط، خاصة مع تخصصها للطب، يغلب على ميزاجها التوتر خاصة في فترة الامتحانات وعلاقاتها مع زملاء الدراسة افضل من علاقتها مع الأساتذة، أوضحت انها لا تحب اساتذتها كثيرا وتشعر بالضغط.

في البعد الأخير و هو الصحة النفسية اجابت انها تشعر بحالة عادية، ليس هناك أي شكوى او اضطراب في المرحلة الحالية، لكن تعاني من مشاكل في النوم بسبب الدراسة فهي لا تنام باكرا كما تستيقظ مبكرا جدا، لا تمتلك اية علاقات عاطفية حاليا ولم تمتلك من قبل إضافة الى انها لا تفكر في الوقت الحالي في الانخراط بوحدة، اما المزاج الغالب فهو التفاؤل وهي انسان يحب الضحك كثيرا

عرض نتائج الحالة على مقياس لراتوس لتوكيد الذات:

(الجدول رقم 26)

الابعاد\	الفقرات	النتيجة
التوكيد في المعاملات التجارية	14-5	9
التذمر للتخلص من الظلم	9-4	8
التعبير عن الذات	6-1-24-22-20-18-16-15	33
المجادلة او المناقشة	27-17-7	14
التلقائية	21-2	11
الطلاقة اللفظية	29-26-23-12-11-10	24
المواجهة في المكان العام	28-25-13-8-3	17
الجدال حول الأسعار	19	6
المجموع	29 فقرة	122

التعليق على جدول تقدير الذات:

يحتوي مقياس راتوس على ثمانية ابعاد مع تقسيم غير متجانس للبنود الخاصة بالمقياس و كانت نتائج كل بند بعد تطبيق المقياس كالتالي : تؤكد الذات في المعاملات التجارية 9نقاط، اما نتيجة التذمر للتخلص من الظلم 8نقاط، بالإضافة الى 33 نقطة في بعد التعبير عن الذات وهذه نقطة اكثر من جيدة و المجادلة او المنافسة 14 نقطة، وفي بعد التلقائية 11 نقطة، بينما تحصلت الحالة على 24 نقطة في بعد الطلاقة اللفظية و 17 نقاط في بعد المواجهة في مكان عام، واما في بعد الجدال حول الأسعار 6 نقاط، ، و هذا ما كان مجموعه 122 نقطة بدرجة تقدير مرتفع وهي نتيجة جيدة تؤكد الذات لدى الحالة.

عرض نتائج الحالة على مقياس كولدبيرغ لصحة النفسية:

(الجدول رقم 27)

الابعاد	الفقرات	النتيجة
اعراض الجهاز العصبي	5-6-3-	8
اعراض سيكوسوماتية	2-9-10	12
اعراض النوم و اليقظة	11-12-16-14-17-18-19-20	28
اعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي	15-21-22-23-24-26-27-28-36-37-55	36
اعراض السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين	29-30-31-32-33-34-35	20
اعراض المشاعر الذاتية	1-4-7-8-13-25-38-39-42-44-45-47-48-50-51-55-60	55
اعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية	40-41-43-46-49-52-53-54-56-57-58-59	47
المجموع	60 فقرة	206

التعليق على جدول الصحة النفسية:

تحصلت الحالة من خلال حساب نتائج المقياس على ما مجموعه 206 أي مستوى عالي من الصحة النفسية، وكذا من خلال الجدول كان تقسيم النتائج كالتالي، تحصل على 8 نقطة في بعد اعراض الجهاز العصبي و12 فيما يخص الاعراض السيكوسوماتية بينما تحصل على 28 في اعراض النوم واليقظة إضافة الى 36 في اعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي بينما كانت نتيجة السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين فقد كانت 20 و نتيجة 55 على بعد اعراض المشاعر الذاتية و 47 في بعد اعراض المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية و هذه النتائج تدل على المستوى الجيد و العالي للصحة النفسية للحالة.

نتائج الحالة على مقياس راتوس لتقدير الذات ومقياس كولديرغ للصحة النفسية:

من خلال الجداول والنتائج المتحصل عليها من المقياس تظهر لدينا المستوى العالي من الصحة النفسية حيث تحصلت الحالة على 206 ما يمثل مستوى عالي من الصحة النفسية، فقد تحصلت الحالة على عدة علامات مرتفعة في عدة ابعاد خاصة بعد اعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بالقلق والاكتئاب بصورة رئيسية "47"، اما من ناحية السلوك التوكيدي نجد كذلك أيضا ان النتائج جيدة اذ تحصلت الحالة على 122 بدرجة تقدير مرتفع مع نتائج جيدة على ابعاد المقياس، وهذه حصيلة على ابعاد المقياسين أظهرت تزامنا مع ما تم التحصل عليه من خلال عرضنا وتحليلنا للمقابلة.

تقديم الحالة التاسعة:

تقديم البيانات الشخصية الخاصة بالحالة:

الاسم صبرينة، طالبة في جامعة مولود معمري بتيزي وزو القطب الجامعي تامدة، تبلغ من العمر 20 عاما وهي في سنتها الثالثة بتخصص البيولوجيا، الحالة عزباء.

عرض وتحليل مضمون المقابلة:

تم اجراء المقابلة في احدى قاعات كلية البيولوجيا في القطب الجامعي تامدة، القاعة كانت شبه فارغة لكن ملائمة لاجراء المقابلة، الحالة كانت هادئة وليست كثيرة الحركة، نبرة صوتها منخفضة جدا، تأخذ بعض الوقت في الإجابة مع تواصل بصري، اجاباتها قصيرة ولا تفضل الشرح اكثر، عند طلب الشرح تعيد فقط نفس الإجابة، بدت الحالة يقظة وتتبع كل حركة قمنا بها من كتابة او نظر في الصفحة.

في بعد السلوك التوكيدي إجابة على السؤال "متى تقول لا؟" بكونها ترفض أي شيء فقط عندما تكون في حالة غضب، اكدت ان مزاجها سريع الانفعال، وتغضب بسهولة، فيما يخص

اتخاذ القرارات فهي تقدم فقط رأيا ولا تهتم اذا تم قبوله او لا، كما انها تستجيب بالصمت و الكبت اذا قام احدهم بايذائها وظلمها، فهي على حد قولها لا تحب ان تجذب الأنظار نحوها كثيرا اذ قالت "مانحش ندير تبهدايل ولا يشوفو فيا الناس".

بالنسبة لعلاقاتها الاجتماعية فهي انتقائية جدا، اكدت انها لا تتحدث مع أي كان ولا تحب عقد الكثير من العلاقات، هي ليست اجتماعية، ولن تقبل الا الشخص الذي يكون منفتحا معها فهي تكون منفتحة له لكن ليس كثيرا، اكدت انها لا تحب ان يعرفها الناس كثيرا، بالنسبة للعلاقات مع اصدقائها المقربين قالت بانها عادية جدا لكن هي من تعطي اكثر في العلاقة اذ قالت "عادية مي انا لي نعطي كثر"، إضافة لعلاقاتها الاسرية فهي عادية أيضا سواء مع الوالدين او الاشقاء.

في بعد الحياة الجامعية كانت تتخيل الحالة قبل الدخول للجامعة على انها مكان يمكنها تصنع صداقات اكثر و الدراسة الجدية لكن لعد ثلاث سنوات قالت انها صعبة فقط كما لم تجد ما كانت تتوقعه، وفي الغالب الامر يعود الى صعوبة التخصص بالنسبة لها و مشاكلها لفي التواصل الاجتماعي مع من حولها، اما علاقاتها داخل الجامعة فقد قالت انها منعومة تماما عدى الأصدقاء القدامى.

في البعد الأخير وهو الصحة النفسية قالت انها تشعر بالضغط بسبب تراكم الدراسة، خاصة في فترة الامتحانات وقلقها المستمر من الدخول في الامتحانات الاستدراكية، سنظام النوم لديها منظم في أيام الدراسة لكنه غير منظم في العطلات فهي تسهر كثيرا حتى الفجر ولا تستيقظ في الصباح، لا تمتلك او تمتلك أي علاقات عاطفية ولا تفكر في ذلك معتبرة الامر مجرد عبث على حد قولها "تمسخير"، بالنسبة لمزاجها فهو متقلب وسريعة الغضب كما اكدت انها تنزعج من ابسط الاشياء.

عرض نتائج الحالة على مقياس لراتوس لتوكيد الذات:

(الجدول رقم 28)

الابعاد\	الفقرات	النتيجة
التوكيد في المعاملات التجارية	14-5	5
التذمر للتخلص من الظلم	9-4	5
التعبير عن الذات	6-1-24-22-20-18-16-15	29
المجادلة او المناقشة	27-17-7	11

9	21-2	التلقائية
27	29-26-23-12-11-10	الطلاقة اللفظية
15	28-25-13-8-3	المواجهة في المكان العام
4	19	الجدال حول الأسعار
105	29 فقرة	المجموع

التعليق على جدول تقدير الذات:

يحتوي مقياس راتوس على ثمانية ابعاد مع تقسيم غير متجانس للبندود الخاصة بالمقياس و كانت نتائج كل بند بعد تطبيق المقياس كالتالي : توكيد الذات في المعاملات التجارية والتزمر للتخلص من الظلم 5نقاط، بالإضافة الى 29 نقطة في بعد التعبير عن الذات وهي نتيجة فوق المتوسط و المجادلة او المنافسة 11 نقطة، في بعد التلقائية 9نقاط، بينما تحصلت الحالة على 27 نقطة في بعد الطلاقة اللفظية و 15 نقطة في بعد المواجهة في مكان عام، واما في بعد الجدال حول الأسعار 4 نقاط، ، و هذا ما كان مجموعه 105 بدرجة تقدير مرتفع هي نتيجة جيدة تؤكد الذات لدى الحالة.

عرض نتائج الحالة على مقياس كولديبيرغ لصحة النفسية:

(الجدول رقم 29)

الابعاد	الفقرات	النتيجة
اعراض الجهاز العصبي	5-6-3-	10
اعراض سيكوسوماتية	2-9-10	7
اعراض النوم و اليقظة	11-12-16-14-17-18-19-	21
اعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي	15-21-22-23-24-26-27- 28-36-37-55	28
اعراض السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين	29-30-31-32-33-34-35-	21

اعراض المشاعر الذاتية	42-39-38-25-13-7-8-4-1 60-50-51-48-47-45-44	49
اعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية	-53-52-49-46-43-41-40 59-58-57-56-54	40
المجموع	60 فقرة	176

التعليق على جدول الصحة النفسية:

تحصلت الحالة من خلال حساب نتائج المقياس على ما مجموعه 176 بمستوى فوق المتوسط من الصحة النفسية، وكذا من خلال الجدول كان تقسيم النتائج كالتالي، تحصل على 10 نقطة في بعد اعراض الجهاز العصبي و 7 فيما يخص الاعراض السيكوسوماتية بينما تحصل على 21 في اعراض النوم واليقظة إضافة الى السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين و 28 في اعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي بينما كانت نتيجة 49 على بعد اعراض المشاعر الذاتية و 40 في بعد اعراض المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية و هذه النتائج تدل على المستوى الجيد و العالي للصحة النفسية للحالة.

نتائج الحالة على مقياس راتوس لتقدير الذات ومقياس كولدنبرغ للصحة النفسية:

من خلال الجداول والنتائج المتحصل عليها من المقياس تظهر لدينا المستوى العالي من الصحة النفسية حيث حصلت الحالة على 176 ما يمثل مستوى فوق المتوسط من الصحة النفسية، مع نتائج متباينة في كل الأبعاد الخاصة بالمقياس بين الانخفاض والارتفاع، اما من ناحية السلوك التوكيدي نجد كذلك أيضا ان النتائج جيدة اذ حصلت الحالة على 105 بدرجة تقدير مرتفع مع نتائج جيدة على ابعاد المقياس، وهذه حصيلة على ابعاد المقياسين ترجمة لما تم التحصل عليه من خلال عرضنا وتحليلنا للمقابلة.

تقديم الحالة العاشرة:

تقديم بيانات الحالة الشخصية للحالة:

الاسم صارة، طالبة في جامعة مولود معمري بتيزي وزو القطب الجامعي تامدة، طالبة تبلغ من العمر 21 سنة، طالبة في كلية العلوم الإنسانية بتخصص الاعلام في سنتها الثالثة ليسانس، الحالة عزباء.

عرض وتحليل مضمون المقابلة:

تم اجراء المقابلة في احدى القاعات بكلية العلوم الإنسانية، كانت القاعة هادئة ومناسبة للقيام بالمقابلة، الحالة لم ترفض المشاركة في المقابلة، كانت هادئة مع إجابات سريعة وصریحة، تحرك يديها أحيانا مما يظهر مزاجا انفعاليا، الإجابات كانت مختصرة وكثيرا ما كانت لا تفهم المقصود من الأسئلة حتى شرح السؤال لها، كما لا تحبذ الشرح او لاطالة في الأسئلة.

في بعد السلوك التوكيدي اجابت انها ترفض دوما عندما يتم طلب منها شيء ما، خاصة من أناس لا تعرفهم او تعرفهم معرفة سطحية، كما أوضحت انها كسولة ولا تحب مشاركة اشياءها، اما فيما يخص اخذ القرارات فهي لا تمتلك أي قرار وتتبع فقط ما تختاره المجموعة ولا تهتم بالمشاركة في اتخاذ القرارات، ليس لانها بشخصية ضعيفة بل هي فقط كسولة للجدال عن قراراتها، اما في حالات الجدل فهي تنزعج و تتجاهل او تبكي لا تحب المواجهة.

في بعد العلاقات الاجتماعية اكدت انها ليست اجتماعية البتة، ولا تمتلك أي صداقات عميقة، بل جميع صداقاتها سطحية اذ قالت "زيرو...كامل حاجه سطحية"، اما فيما يخص العلاقة الاسرية فهي عادية مع الوالدين ولا تمتلك أي علاقة مع اشقائها أوضحت انها لا تحبهم و لا تحتمل البقاء معهم، قائلتا "لا علاقة ما نحبهومش و ما نحملهمش" أي هي ليست مقربة البتة منهم، وقد كانت اجابتها قطعية بدون أي شرح زائد.

بالنسبة للحياة الجامعية فقد كانت تتوقع الكثير من الراحة و الخروج والاستمتاع لكن بعد مرور ثلاث سنوات على دخولها للجامعة وجدت الكثير من الضغط، وصفت ان حياتها الجامعية ضاغطة بسبب الدراسة و قلة الأصدقاء لذلك في أوقات الفراغ لا تفعل شيئا سوى البقاء على الهاتف، هي لا تمتلك أي صداقة مع زملائها ولا تحب الاختلاط معهم اذ اجابت على السؤال "مانداصرهومش نقرا ونروح" .

في بعد الصحة النفسية اجابت بان حالتها النفسية متدهورة ولا تشعر انها بخير، قالت انها تشعر بكثير من الضغط و الفراغ خاصة مع مرحلة الاختبارات، بالنسبة لنظام النوم لديها فهي تسهر في الليل لساعات متاخرة على الهاتف وفي الصباح تنام كثيرا، لا تمتلك أي علاقات حميمة لأن هي فقط معجبة وبسبب شخصيتها للاجتماعية فهي تخجل للتحدث مع الطرف الاخر، إضافة الى كون مزاجها متقلب اغلب الأوقات وتقع دوما في حالة من الصمت.

عرض نتائج الحالة على مقياس لراتوس لتوكيد الذات:

(الجدول رقم 30)

الابعاد\	الفقرات	النتيجة
التوكيد في المعاملات التجارية	14-5	12
التذمر للتخلص من الظلم	9-4	2
التعبير عن الذات	6-1-24-22-20-18-16-15	30
المجادلة او المناقشة	27-17-7	13
التلقائية	21-2	7
الطلاقة اللفظية	29-26-23-12-11-10	11
المواجهة في المكان العام	28-25-13-8-3	10
الجدال حول الأسعار	19	6
المجموع	29 فقرة	91

التعليق على جدول تقدير الذات:

يحتوي مقياس راتوس على ثمانية ابعاد مع تقسيم غير متجانس للبنود الخاصة بالمقياس و كانت نتائج كل بند بعد تطبيق المقياس كالتالي : توكيد الذات في المعاملات التجارية 12 نقطة، اما نتيجة التذمر للتخلص من الظلم 2 نقاط، بالإضافة الى 30 نقطة في بعد التعبير عن الذات وهذه نقطة اكثر من جيدة و المجادلة او المناقشة 13 نقطة، وفي بعد التلقائية 7 نقاط، بينما تحصلت الحالة على 11 نقطة في بعد الطلاقة اللفظية و 10 نقاط في بعد المواجهة في مكان عام، واما في بعد الجدال حول الأسعار 6 نقاط، ، و هذا ما كان مجموعه 91 بدرجة تقدير فوق المتوسط وهي نتيجة جيدة تؤكد الذات لدى الحالة.

عرض نتائج الحالة على مقياس كولدبيرغ لصحة النفسية:

(الجدول رقم 31)

الابعاد	الفقرات	النتيجة
اعراض الجهاز العصبي	5-6-3-	12
اعراض سيكوسوماتية	2-9-10-	12
اعراض النوم و اليقظة	11-12-16-17-18-19-20	29
اعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي	15-21-22-23-24-26-27-28-36-37-55	37
اعراض السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين	29-30-31-32-33-34-35-	19
اعراض المشاعر الذاتية	1-4-7-8-13-25-38-39-42-44-45-47-48-50-51-54-60	54
اعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية	40-41-43-46-49-52-53-54-56-57-58-59	43
المجموع	60 فقرة	206

التعليق على جدول الصحة النفسية:

تحصلت الحالة من خلال حساب نتائج المقياس على ما مجموعه 206 بمستوى عالي من الصحة النفسية، وكذا من خلال الجدول كان تقسيم النتائج كالتالي، تحصل على 12 نقطة في كل من بعد اعراض الجهاز العصبي وبعد الاعراض السيكوسوماتية بينما تحصل على 29 في اعراض النوم واليقظة إضافة الى 37 في اعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي بينما كانت نتيجة السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين فقد كانت 19 و نتيجة 54 على بعد اعراض المشاعر الذاتية و 43 في بعد اعراض المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية و هذه النتائج تدل على المستوى الجيد للصحة النفسية للحالة.

نتائج الحالة على مقياس راتوس لتقدير الذات ومقياس كولديبيرغ للصحة النفسية:

من خلال الجداول والنتائج المتحصل عليها من المقياس تظهر لدينا المستوى العالي من الصحة النفسية حيث تحصلت الحالة على 206 ما يمثل مستوى عالي من الصحة النفسية، فقد تحصلت الحالة على عدة علامات مرتفعة في عدة ابعاد خاصة بعد اعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بالقلق والاكتئاب بصورة رئيسية "43"، اما من ناحية السلوك التوكيدي نجد كذلك أيضا ان النتائج جيدة اذ تحصلت الحالة على 91 بدرجة تقدير متوسط فهناك بعض ابعاد شهدت تدنيا في النتائج كبعد التذمر للتخلص من الظلم "2" او بعد الطلاقة اللفظية "11" إضافة لبعد المواجهة في مكان عام بنتيجة "10"، مع نتائج جيدة على الابعاد الاخرى للمقياس، و هذه النتائج من المقياسيين كانت متطابقة مع ما تم التحصل عليه بعد عرض وتحليلنا للمقابلة.

2- تفسير ومناقشة النتائج:

وبعد عرض وتحليل النتائج لكل حالة على حدى إضافة الى نتائج كل جدول من جداول المقياسيين، يتبين لدينا ان هناك تباين فيما يخص درجة كل من الصحة النفسية والسلوك التوكيدي لدى الطالب الجامعي، سواء تحدثنا عن ابعاد المقياسيين او تحدثنا عن الدرجة الكلية على المقياسيين، ضف الى ذلك ان النتائج المتحصل عليها في كل من المقياسيين لكل حالة تتشابه مع ما تم التحصل عليه في عرضنا وتحليلنا للمقابلة الخاصة بكل حالة.

لكن في المجمل تبقى النتائج تتراوح فيما يخص الصحة النفسية بين المستوى المتوسط كما في الحالة الثالثة، الرابعة ، و الحالة التاسعة، والمستوى العالي في كل من الحالة الاولى، الثانية، الخامسة، السادسة. السابعة، الثامنة، والعاشرة، بينما فيما يخص السلوك التوكيدي فقد كانت منحصرة في درجة تقدير فوق متوسطة كما في الحالة السادسة والعاشرة، و درجة تقدير مرتفعة في كل من الحالة الأولى، الثالثة، الرابعة، الخامسة، السابعة، الثامنة، والتاسعة، بينما اعلى قيمة في السلوك التوكيدي فهي درجة تقدير مرتفعة جدا فقد تحصلت حالة واحدة على درجة تقدير مرتفعة وهي الحالة الثانية.

ويعود ذلك في المجمل الى حيوية فترة الشباب والقدرة العالية لعنصر الشباب في التأقلم بسبب الارتفاع في مستوى الطاقة، إضافة الى العنصر الاجتماعي وحب الأغلبية لعقد صداقات جديدة او البقاء على اتصال بشبكة الصداقات القديمة، ورغم البعد عن المنزل فان اغلب الشباب يحب المغامرة والتعرف على أنماط حياة جديدة او الاعتماد على نفسه والتحلي بالمسؤولية، فهذا ما ساهم بشكل كبير فيما يخص توازن الصحة النفسي لديهم وارتفاع النتائج المتحصل عليها على الابعاد او بعد الإجابة على مقياس الصحة النفسية الخاص بالدراسة، رغم ذلك فهناك تذبذب فيما يخص نتائج السلوك التوكيدي رغم بقاء النتائج جيدة وذلك في الاغلب يعود الى مشاكل في الشخصية خاصة وان البعض من الحالات كما لاحظنا سواء في المقابلة او نتائج الابعاد

فهي تمتلك سلوكيات انسحابية انعزالية، إضافة الى الخوف من الدخول في مشاكل في بيئات جديدة وبعيدة عن المنزل.

ونتائج هذه الدراسة توافقت مع بضع دراسات سابقة مثل:

فيما يخص السلوك التوكيدي فقد اشارت دراسة امات (Amat) 2006 الى ان التوكيدية من اقوى المنبئات للتوافق لدى الطلاب الوافدين وليس هناك فروق بين الاناث والذكور فيما يخص التوافق والتوكيدية والمثابرة.

اما فيما يخص الصحة النفسية فهناك دراسات قد توافقت ونتائج هذه الدراسة كدراسة زينب بلقندوز 2017 التي خلصت نتائجها الى وجود مستوى عالي من الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة والطالبات يتمتعن بمستويات مرتفعة من الصحة النفسية مقارنة بالذكور. او دراسة يانج و زملاؤه (Ying et Al, 2007) فقد اشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقة بين الشعور بالتماسك و الصحة النفسية في كل المجموعات، وان الشعور بالتماسك يؤدي إلى قدرة الفرد على مواجهة الاكتئاب، وأظهرت نتائج الدراسة أيضا أن المهاجرين القدماء كانوا أكثر شعورا بالتماسك ، أما المهاجرين الجدد فكانوا أكثر تأثرا بالدعم من الوالدين و الأقران ، ومن ناحية أخرى ظهر من النتائج ان الشعور بالتماسك يمكن من خلاله التنبؤ بالصحة النفسية.

3-مناقشة فرضيات الدراسة:

وتعتبر مرحلة مناقشة الفرضيات هي المرحلة الأهم في أي بحث علمي، فبعد المقابلات وتقديم المقاييس والتحليل إضافة لدراستنا لكل من متغير السلوك التوكيدي والصحة النفسية نصل الى مرحلة مناقشة فرضيات الدراسة ومعرفة ما اذا كانت الفرضيات تتوافق مع ما تم التحصل عليه.

-مناقشة الفرضية الأولى: يتمحور التساؤل الأول من إشكالية الدراسة حول السلوك التوكيدي فقد كان التساؤل "ما مستوى السلوك التوكيدي لدى الطالب الجامعي؟"، وكانت فرضية التساؤل "مستوى السلوك التوكيدي لدى الطالب الجامعي منخفض".

وبعد دراستنا للحالات العشر وتطبيق مقياس السلوك التوكيدي يتضح لدينا ان مستوى السلوك التوكيدي لدى الطالب الجامعي مرتفع فقد تحصلت ادنى حالة على نتيجة "87" بدرجة متوسطة بينما معظم الحالات قد تحصلت على درجة مرتفعة ولذلك فان الفرضية الاولى لم تتحقق، وان السلوك التوكيدي حسب الدراسة مرتفع بمجمل الحالات.

-مناقشة الفرضية الثانية: يتمحور التساؤل الثاني لاشكالية الدراسة حول الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي فقد كان التساؤل "ما مستوى الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي؟"، وكانت الفرضية الخاصة بالتساؤل "مستوى الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي منخفضة".

و بعد دراستنا للحالات العشر وتطبيق مقياس الصحة النفسية يتضح لدينا ان مستوى الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي مرتفعة او فوق المتوسط فقد تحصلت ادنى حالة على نتيجة "176" وهو مستوى فوق المتوسط بينما معظم الحالات كانت نتائجها في المستوى العالي من الصحة النفسية مما يظهر لدينا ان فرضية الدراسة لم تتحقق، وان مستوى الصحة النفسية حسب الدراسة مرتفعة.

الفصل السادس: استنتاج عام والتوصيات

-استنتاج عام

-التوصيات

-قائمة المراجع

-الملاحق

1-استنتاج عام:

من خلال هذه الدراسة التي كانت تحت عنوان –مستوى السلوك التوكيدي والصحة النفسية لدى الطالب الجامعي- والتي قمنا فيها بدراسة عيادية على عشرة (10) حالات لمعرفة السلوك التوكيدي لديهم ومستوى الصحة النفسية بعد دخولهم للجامعة، توصلنا الى نتائج مرضية وجيدة تظهر السلوك التوكيدي لدى مجموعة البحث وتمتع الطالب الجامعي بصحة نفسية عالية، وذلك يرجع بالمجمل الى المرحلة التي يمر بها الفرد وهي مرحلة الشباب التي تساهم في التحمل والتأقلم والتكيف، رغم الاختلاف في النتائج المتحصل عليها في الابعاد المقاييس بسبب بعض القصور في بضع جوانب شخصية الحالات كالابعاد المتعلقة بالحياة الاجتماعية بسبب السلوك الانسحابي لدى بعض الحالات، لكن في المجمل النتائج جيدة إضافة الى كون تلك النتائج تطبق مع ما تم التحصل عليه في المقابلات النصف الموجهة.

الخاتمة:

تعتبر فترة الشباب من اهم فترات الحياة المثمرة لدى الانسان والتي تنضج بالمعرفة والتحدي واكتشاف كل جديد، كما انها البوابة الفاصلة بين المستقبل وبناء شخصية الانسان، ومع انخراطه في الجامعة التي تحاول بناء مستقبله نحو الامام يجد نفسه امام الكثير من التحديات والتجارب الجديدة القيمة، التي تؤثر عليه سواء بطريقة سالبة او ايجابية على شخصيته، وجميع جوانب حياته المختلفة، لذلك في بعض الأحيان يحتاج الشباب او طلاب الجامعات الى من يسلط الضوء عليهم اكثر فاكثر ويريهم الأساليب ويمهد لهم الطريق للمرور بهذه الفترة نحو مرحلة الرشد والنضج مع صحة نفسية عالية وشخصية متكاملة.

واستنادا الى ما حصلنا عليه من نتائج في الدراسة الحالية، يبدووا واضحا لدينا ان للشباب الجامعي مستوى مرتفع من السلوك التوكيدي تجاه تعامله مع الاخرين او المطالبة بحقوقه، إضافة الى مستوى مرتفع من الصحة النفسية رغم كل التحديات والمواقف الحاسمة التي يمر بها الطالب الجامعي الشاب.

2-توصيات:

- كأول نقطة يجب العمل عليها هو توضيح صورة الجامعة قبل دخول الطلبة اليها فحسب المقابلات معظم الحالات كانت تمتلك صورة خاطئة عن الجامعة، لذا سيكون من الجيد اعداد الطالب لدخول الجامعة وجعله يعرف البيئة التي هو مقبل عليها.
- تتبع الطلبة خاصة السنوات الأولى وجعلهم يفهمون البيئة التي هم في صدد التعامل معها، فالحياة الجامعية تختلف عن الحياة التي كان يعيشها الطالب في سنوات الدراسة السابقة.
- الاهتمام بالجانب النفسي لدى الطالب من خلال القيام بمؤتمرات وندوات تهتم الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ولكل التخصصات.
- الاشهار بمركز النفسي الجامعي لدى طلبة كل الكليات ليكون الطالب على علم به كي يتوجه اليه في حالة أي مشكلة نفسية لدى الطالبة.
- محاولة ادماج الطلبة في أنشطة ثقافية جماعية من اجل دعم الجانب الاجتماعي لديهم سواء داخل الجامعة او في الإقامة الجامعية.
- تشجيع الطلبة وتوعيتهم بالسلوك التوكيدي وتوعيتهم بالمرحلة التي يمرون بها -مرحلة الشباب- وكيفية استغلالها والاستفادة منها.
- تشجيع الطلبة على التعبير عن ذواتهم من اجل اكتساب الثقة بالنفس وكذا التعبير عن ارائهم ومشاعرهم وافكارهم.
- الاهتمام ومساعدة الطلبة المقبلين على التخرج، منحهم أفكار حول المستقبل الوظيفي بعد التخرج وارشادهم حسب مقدرة وميول كل طالب للوظيفة الأنسب له.
- من المهم الاهتمام بالجانب النفسي للطلاب الجامعي فطلبة اليوم هم مستقبل الجزائر غدا.

قائمة المراجع:

1-المراجع العربية:

1. د. إبراهيم إسماعيل. ن. (2001). *عوامل الصحة النفسية السليمة*. ايتراك للنشر والتوزيع: مصر.
2. إبراهيم حسانين. م. م. (2021). ابعاد السلوك التوكيدي المنبئة بالكفاءة الاجتماعية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة قنا. *مجلة كلية الاداب بقنا*. (52)، 422-421. DOI: 10.21608/qarts.2021.64486.1057
3. ابراهيمي. ص. وبين سعد. أ. (2020). الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة-دراسة ميدانية على طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة فارس المدية. *مجلة الفكر المتوسطي*. (02)09، 42.
4. أبو حسونة. ن. م. (2017). الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة اربد الاهلية. *المجلة الوطنية للبحوث التربوية والنفسية*. (02)05، 319.
5. أبو العمرين. إ. أ. (2008). *مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في المستشفيات الحكومية بمحافظات غزة وعلاقته بمستوى أدائهم* (رسالة ماجستير). كلية التربية. الجامعة الإسلامية غزة.
6. أحلام. ح. و. وأ. د. عنان ح. س. (2018). اعداد مقياس السلوك التوكيدي لدى طلبة جامعة بغداد. *مجلة كلية التربية للبنات*. (02)29، 2431.
7. افاق علمية وتربوية. (2021\10\11). *حاجات ماسلو النفسية والفيزيولوجية*. متاح من خلال الرابط التالي [حاجات ماسلو النفسية والفيزيولوجية – آفاق علمية وتربوية \(al3loom.com\)](http://al3loom.com)
8. د. احمد. س. (2011). *الصحة النفسية*
9. د. احمد. ص. ر. (2014). مهارات السلوك التوكيدي لدى طلبة السنة التحضيرية بجامعة الدمام في ضوء التوافق الجامعي. *المجلة العربية للعلوم النفسية*. (24-21)، 22.
10. احمد فواتيح. م. أ. (2021). *خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية*. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة أبو بكر بلقايد-تلمسان.
11. احمد الشربيني. د. ع. (2015). أساليب التنشئة الاجتماعية الاسرية وعلاقتها ببعض القيم لدى طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية "دراسة مقارنة بين الريف والحضر" (رسالة ماجستير). كلية الدراسات الإنسانية. جامعة الازهر.
12. بدوي. ز. ودبار. ح. (2023). مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة (دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الوادي). *مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية*. (01)06، 10-09.
13. بركات. ح. ح. (2008). *مناهج البحث في علم النفس*. القاهرة: مكتبة لانجلو المصرية.
14. أ. بلخير. ر. (8-9 افريل 2019). ممارسة القيم بنوعها التقليدي او العصري وعلاقته بتوكيد الذات لدى الطالب الجامعي. [مقياس راتوس]. المركز الدولي للاستراتيجيات التربوية والاسرية. صربيا.
15. بلقندوز. ز. (2017). واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*. (1)4، 357-256-248.
16. بليدرو. ك. و. بجة. ح. (2021). التوافق النفسي والصحة النفسية: دراسة نظرية تحليلية. *مجلة العلوم الاجتماعية*. (02) 15، 99.
17. أ.بن دربال. م. (2018). الصحة النفسية من منظور نفسي إسلامي. *مجلة انثروبولوجية الأديان*. (20)، 147.

18. بن رمضان. س. (2017\12). الصحة الاجتماعية والنفسية وعلاقتها بجودة الحياة الاسرية مقارنة سوسيو-نفسية. مجلة المقدمة للدراسات الإنسانية والاجتماعية. (3)،
19. بن عدي. ن. وط. د. عيسى. ك. (2023). الصحة النفسية للطلاب في ضوء متطلبات ضمان الجودة بالجامعة العربية. مجلة دراسات وابحاث المجلة العربية في العلوم الإنسانية والاجتماعية. 18(04)، 248-247.
20. د. بومدفع. ط. (د. ت). التباين في المجتمع الجزائري ومشاكل وطموح الدور التنموي.
21. بويطة. ل. (2012\2011). تقدير الذات وعلاقته بالمشكلات الانفعالية عند المراهقين في مرحلة التعليم الثانوي (رسالة ماجستير). كلية الاداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة باجي مختار باتنة.
22. تلمساني. (ب. د). مقياس التربية والصحة النفسية.
23. الجلانية. ع. (2024\07\27). مختصون: دعم اجتماعي لنشر ثقافة الصحة النفسية. متاح من خلال الرابط التالي [مختصون: دعم اجتماعي لنشر ثقافة الصحة النفسية - الموقع الرسمي لجريدة عمان \(omandaily.om\)](http://omandaily.om)
24. د. حجازي. م. (2004). الصحة النفسية منطور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة. المركز الثقافي العربي: المغرب.
25. أ. حلاسة ف. وأ. د. محمد ب. (ديسمبر 2015). فعالية برنامج تدريبي قائم على التوكيدية في رفع مهارات الاتصال الشخصي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين (دراسة ميدانية بمتوسطة أبو بكر مصطفى ابن رحمون-بسكرة). مجلة سلوك...مخبر تحليل المعطيات الكمية والكيفية. (02)، 109-110.
26. د. حللي. ع. (2017). المدخل الى منهجية البحث وفن الكتابة. بيروت: مركز لماء للدراسات والأبحاث.
27. م. حمدي رزيح. ف. (2021). السلوك التوكيدي لدى طلبة الجامعة. مجلة الدراسات التاريخية والثقافية. 12(50\1)، 265.
28. د. حمدوش. ر. (2013). مفهوم الشباب وعملية بناء الرباط الاجتماعي: عناصر النقاش مع محاولة بناء نمطية الشباب في المجتمع الجزائري. مجلة علم الانسان والمجتمع. (05)، 222.
29. د. خالد. ع. (2019). دراسة السلوك التوكيدي لدى طلبة التخصصات النفسية في كلية التربية-جامعة دمشق في ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية. 3(2)، 27-32-33.
30. خضر عباس. ف. (2015). السلوك التوكيدي وعلاقته بالتكيف الاجتماعي المدرسي لدى طالبات مرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية. 01(23)، 447.
31. خمان. س. (2018\2017). السلوك الصحي وعلاقته بالصحة النفسية لدى المصابين بالأمراض المزمنة دراسة ميدانية بمستشفى بوقرة بولعراسي-بكارية- ولاية تبسة (مذكرة ماستر). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-.
32. د. دايلي. ن. (2018). معايير السواء ومؤشرات الصحة النفسية -دراسة نظرية تحليلية. مجلة العلوم الاجتماعية. مجلد 15(27). 188-187-186-185-184.
33. دودو. ص. وشلبي. ل. (2018). التفاؤل من منظور علم النفس الإيجابي. مجلة الفتح للدراسات النفسية والتربوية. 02(01). 117-116.
34. ذياب خاطر. م. ا. (2018). الصحة النفسية وعلاقتها بالانجاز الاكاديمي لدى طلبة جامعة القدس (رسالة ماجستير). عمادة الدراسات العليا. جامعة القدس

35. رملی. ج. (2018\2019). الصحة النفسية لدى مرضى القصور الكلوي وتصفية الدم غير (مذكرة ماستر). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة محمد خيضر-بسكرة.
36. زعباط. س. (2017\2018). الصحة النفسية لدى التلميذ ضحية الطلاق دراسة عيادية لثلاث حالات. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة الدكتور مولاي الطاهر -سعيدة.
37. د. زهران. ح. ع. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. عالم الكتب: القاهرة.
38. د. سيد خليل. ه. (2012). الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي وجودة الحياة لدى الطلاب الوافدين في معاهد البحوث الإسلامية. كلية الدراسات الإنسانية. جامعة الأزهر.
39. شعيب. ع. م. وراسيل. ه. م. (2021). القلق الاجتماعي في علاقه بالتنظيم الانفعالي والتشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة. مجلة علم النفس. (129)، 124.
40. م.م. شنان. ح. ح. (2023). السلوك التوكيدي لدى طلبة كلية التربية بجامعة ذي قار. مجلة الشرق الأوسط. 03 (01)، 07.
41. شهري. ت. (2018). الصحة النفسية للطلاب الجامعي. مجلة الفكر المتوسطي. (13)، 178.
42. شريحة. ن. ه. (2017). الصحة النفسية للطفل. عين مليلة.
43. د. ضيق الله. م. (29 مارس 2022). الصحة الجسمية والصحة النفسية. متوفر على الرابط التالي
44. أ. عباس. س. (2019). أهمية النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى الشباب الجزائري. مجلة علمية دولية محكمة تصدر عن مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي. 10 (01)، 103-104.
45. عبد الحافظ ربابعة. ه. (2017\2018). المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الجامعة الأردنية (رسالة ماجستير). كلية التربية. جامعة اليرموك.
46. عبد الله. ع. (2008). السلوك الصحي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة دراسة ميدانية على عينة طلبة الجامعة الجزائرية العاصمة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة يوسف بن خدة.
47. د. عثمانى. س. (09\07\2024).
48. العقون. ل. وسلطنية. ن. (2021). مستويات الصحة النفسية العامة لدى الشباب في المجتمع الجزائري -من خلال الشدة النفسية كمؤثر على الصحة النفسية-. مجلة المقدمة للدراسات الإنسانية والاجتماعية. 06 (01)، 138.
49. د. عمومن. ر. وأ. جقيدل. س. (2014). المساندة الاجتماعية بين تحقيق الصحة النفسية والاندماج الاجتماعي للشباب. مجلة العلوم الاجتماعية. (03)، 169-170-171.
50. د. عويسي. ا. (2021\2022). مطبوعة محاضرات مقياس منهجية البحث العلمي مستوى طلبة السنة أولى ماستر تدريب. معهد التربية البدنية والرياضة. جامعة الجزائر 3.
51. غوافرية. ر. (2019). تقدير الذات عند المراهق (مقاربة نفسية نظرية). مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية. 02 (01)، 70.
52. فاتن. ي. ب. س. وأ. م. د. صبيحة. ي. م. (2023). السلوك التوكيدي لدى طلبة جامعة الموصل. مجلة ديالى للبحوث الإنسانية. 04 (96)، 248.
53. د. فرحان مرعب. م. (2024). اثر الثقافة على الصحة النفسية. مجلة علوم الانسان والمجتمع. (11)، 326-327.
54. القاني. ع. (2020). دافعية التعلم ودافعية الإنجاز مفهوم واساسيات. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية. 12 (03)، 196.

55. قطيشات. ر. (2019). الخصائص السيكومترية والمعايير لمقياس الثقة بالنفس. كلية العلوم التربوية. الجامعة الأردنية.
56. فلبان. ر. م. (05\03\2022). استراتيجيات إدارة العواطف: فدارة المشاعر وأهمية الذكاء العاطفي. متوفر على الرابط [إستراتيجيات إدارة العواطف: فن إدارة المشاعر وأهمية الذكاء العاطفي \(ramifelimban.sa\)](http://ramifelimban.sa)
57. لحميدي. ل. براج. ن. (2020). الاختصاصي النفسي بين التكوينات الأكاديمية والممارسات الميدانية. مجلة القبس للدراسات النفسية والاجتماعية. (09)، 15.
58. محمودي. و. (2019\2020). السلوك التوكيدي لدى الزوجات وانعكاسه على التوافق الزوجي (اقتراح برنامج ارشادي لتنمية التوافق الزوجي لدى الزوجات) (مذكرة ماستر). كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة وهران2.
59. مراد بودية. ف. (2012\211). مفهوم الهوية وعلاقته بالصحة النفسية لدى الشاب الجامعي (مذكرة ماجستير). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة أبو بكر بلقايد - تلمسان-.
60. د. مراد. غ. (15\05\2011). الدكتوراة عادة مراد تكتب: كيف يكون الشخص متمتعاً بالصحة النفسية؟. متوفر على الرابط [الدكتوراة عادة مراد تكتب: كيف يكون الشخص متمتعاً بالصحة النفسية؟ - اليوم السابع \(youm7.com\)](http://youm7.com)
61. مركز مداد للدراسات والبحوث التربوية. (2023\12\4). تحقيق الذات في علم النفس. متوفر على الرابط [التالي تحقيق الذات في علم النفس - مركز مداد للدراسات والبحوث التربوية \(midadcenter.com\)](http://midadcenter.com)
62. مشروق. ع. (2014\2015). السلوك التوكيدي وعلاقته باستراتيجية المواجهة لدى مرضى القصور الكلوي المزمن (مذكرة ماجستير). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة الجزائر2.
63. المطيري. م. س. (2005). الصحة النفسية مفهومها واضطراباتها. مكتبة الفلاح: الكويت.
64. منصورى. ع. (2024). الاندماج الاجتماعي اقوى مؤشرات الصحة النفسية. مجلة التنمية البشرية. 07(04)، 40-41-43-44-45.
65. المعصوبي. أ. ح. (2015). العنف الزوجي الممارس ضد الزوجة ومستوى تقبله وعلاقته بالصحة النفسية لدى نساء محافظة غزة (رسالة ماجستير). كلية التربية. جامعة الازهر- غزة.
66. منظمة الأمم المتحدة. (د. ت). السلام والكرامة والمساواة على كوكب ينعم بالمساواة. الرابط متوفر على [الشباب | الأمم المتحدة \(un.org\)](http://un.org)
67. منظمة الأمم المتحدة. (د. ت). اليوم الدولي للعيش معاً في سلام. الرابط متوفر على [اليوم الدولي للعيش معاً في سلام | الأمم المتحدة \(un.org\)](http://un.org)
68. أ. نايت عبد السلام. ك. (د. ت). مهارات السلوك التوكيدي وتحقيق الصحة النفسية. مجلة بحوث. 10(01). 172-174
69. هارفرد بيزنس ريفيو. (2021\1011). تحقيق الذات Self actualization. متوفر على الرابط التالي [شرح معنى "تحقيق الذات | \(Self Actualization\) " دليل مصطلحات هارفارد بزنس ريفيو \(hbrarabic.com\)](http://hbrarabic.com)
70. ESS. (2024). مهارات التدريب على حل المشكلات بكفاءة. متوفر على الرابط التالي [مهارات التدريب على حل المشكلات بكفاءة \(esoftskills.com\)](http://esoftskills.com)
71. Psycho dz. (15 جوان 2024). مستويات الصحة النفسية. متوفر على الرابط التالي [مستويات الصحة النفسية \(psycho-dz.info\)](http://psycho-dz.info)

1. Firmansyah. D. & Saepuloh. D. (2022). Social Learning Theory: Cognitive and Behavioral Approaches. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*. 01(03), 305. DOI: 10.55927/jiph.v1i3.2317
2. Dr. Halisdemir. N. (2019). Assertiveness as the Predictor of Adjustment to University Life amongst University Students. *International Journal of Instruction*. 12(04), 133-134.
3. Rodriguez. J. (2018). Carl Rogers a Humanistic Approach. *Post University*.
4. Parry. W. M. & Kumar. S. (2016). Assertiveness among undergraduates of the university. *The international journal of indian psychology*. 04(76) , 284-285.
5. Peitz. D. & Kersjes. C. & Thom . J. & Hoelling. H. & Mauz. I. (2021). Indicators for Public Mental Health: A Scoping Review. *Frontiers in public health*, 6-7-8. doi: 10.3389/fpubh.2021.714497
6. La rédaction. (27/08/2023). *Expression de soi :la définition et les clés pour s'épanouir*. Le lien [Expression de soi : la définition et les clés pour s'épanouir \(umvie.com\)](https://umvie.com)
7. Tassa Pfalman. (2017). *Assertiveness*. DOI: 10.1007/978-3-319-28099-8_1044-1
8. Turner. R. H. (2001). *Handbook of Sociological Theory*. New york :springer New york
9. World health organization. (18/05/2014).

الملاحق

-الملحق رقم (01)

دليل المقابلة النصف موجهة:

المحور الأول: البيانات الشخصية.

الاسم، اللقب، العمر، التخصص، السنة.

المحور الثاني: السلوك التوكيدي.

-متى تقول "لا"؟

-كيف تجيب على العروض المقدمة لك؟

-ما هو دورك عند اتخاذ القرارات؟

-عند التضايق او عندما يظلمك شخص ما كيف تستجيب لذلك؟

المحور الثالث: الحياة الاجتماعية.

-الى أي مدى تتأقلم مع من حولك؟

-كيف تصف علاقتك مع من حولك؟

-كيف هي علاقتك مع والديك؟

-كيف هي علاقتك مع اخوتك؟

المحور الرابع: الحياة الجامعية.

-صف الحياة الجامعية التي كنت تتخيلها؟

-صف الحياة الجامعية التي تعيشها؟

-ما هو الطابع الغالب عليك في الجامعة؟

-كيف هي علاقاتك الاجتماعية في الجامعة؟

المحور الخامس: الحالة النفسية.

-كيف تصف حالتك النفسية؟

-كيف هو روتين النوم والاستيقاظ لديك؟

-كيف هي علاقاتك الحميمة؟

-ما هو المزاج الغالب عليك؟