الصحة النفسية لدى طلبة الصف الثاني عشر بمحافظة الوسطى في سلطنة عمان

Mental Health its Among twelfth Grade Students in Al Wusta Governorate in the Sultanate of Oman

سعيد بن حمد بن محمد الدرعي: ماجستير في الإرشاد النفسي– قسم التربية والدراسات الإنسانية، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، سلطنة عمان

أ.د. سامر جميل رضوان: أستاذ في قسم التربية والدراسات الإنسانية، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى

Mr. Saeed bin Hamad bin Mohammed Al-Dari: Master of Psychological Counseling – Department of Education and Human Studies, College of Sciences and Arts, University of Nizwa, Oman

Prof. Dr. Samer Jamil Radwan: Professor in the Department of Education and Human Studies, College of Arts and Sciences, University of Nizwa, Oman

DOI: https://doi.org/10.56989/benkj.v3i1.20

الملخص:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على الصحة النفسية لدى طلاب الصف الثاني عشر في محافظة الوسطى بعُمان، وتضمنت العينة (297) طالبةً وطالبًا. واستخدم الباحث المنهج العلمي الوصفي ومقياس الصحة النفسية. وأوضحت خلاصة البحث ارتفاع مستوى الصحة النفسية عند عينة الدراسة. وكما أوضحت خلاصة أنه توجد فروقات دالة إحصائيًا لصالح الذكور في الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس على المقياس ككل، بينما أوصى البحث بعدة أمور، من بينها: ضرورة أن تسعى مؤسسات التربية إلى استمرارية تعزيز مستويات الصحة النفسية عند طلاب المدارس في ظل جائحة كوفيد 19 المنتشرة كونها أزمة مستمرة، وإجراء دراسات تشمل متغيرات الدراسة على الفئات الأخرى من طلبة المدارس، وإجراء دراسة تستهدف تقييم المشاعر الإيجابية والسلبية مع متغيرات أخرى، وإجراء دراسة تستهدف أولياء أمور الطلاب وتستهدف المدرِّسين لتقديم التوعية المتعلقة بمدى أهمية الصحة النفسية الجيدة للطلاب.

الكلمات المفتاحية: طلبة المرحلة الثانوية، الصف الثاني عشر، الصحة النفسية.

Abstract

The study aimed to identify the mental health of the twelfth grade students in Al Wusta Governorate in the Sultanate of Oman. The sample consisted of (297) male and female students. The researcher used the descriptive approach, and the researcher used the mental health scale. The results showed that mental health came to a high level in the study sample. The results also showed that there were statistically significant differences in favor of males in mental health due to the gender variable on the scale as a whole, while the study reached a number of recommendations, including: The need for educational institutions to work on the continuity of promoting the level of mental health among school students in light of the spreading pandemic as it is an ongoing crisis, and to conduct studies that include study variables on other groups of school students, and to conduct a study aimed at evaluating positive and negative feelings with other variables, and to conduct a study aimed at educating teachers and parents Matters as important as the good mental health of students.

Keywords: mental health, 12 grade studen

الإطار المنهجي للدراسة:

المقدمة:

تحظى الصحة النفسية باهتمام العديد من الأطراف حول العالم، وذلك نتيجة لما لها من أهمية كبيرة في حياة الإنسان من مختلف الجوانب، فهي تؤثر الشخص بأقرانه، وكذلك تؤثر على صحته الجسدية، وترتبط بالمشاعر والوجدان، كما تؤثر على الاستقرار الذاتي والإنتاجية والعوائد المالية للأفراد، وتؤثر على جودة الحياة بشكل عامو، غالبًا ما يجري التعرف على الحالة النفسية السيئة لدى بعض الأفراد من خلال ملاحظة شعورهم باليأس والحزن وانعدام القيمة ومشاعر الذنب والقلق والخوف وفقدان السيطرة.

إن من المعروف للجميع أن وجود مستويات جيدة من الصحة على الصعيد النفسي يمد يد العون للفرد كي أن ينجز كثيرًا من الأمور المتعلقة به، فيستطيع أن يستثمر جميع طاقاته بأبعد درجة يمكنه أن يحققها، وأن يصبح باستطاعته أن يجابه احتياجاته وما يعيقه، ونلاحظ حاليًا تزايد ما يتعرض له الفرد من مشكلات نفسية موجودة كمعيقات تواجهه في مختلف مراحل عمره، إذ إن تعرض المجتمعات إلى الأزمات كما هو الحال في انتشار الأوبئة في المجتمع، فإن هذه يزيد من احتمالية ظهور مشكلات نفسية، كما إن إصابة الفرد بالمرض أو الخوف من الإصابة بالمرض من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور مشاكل نفسية (UNICEF,2007).

ومن الجدير بالذكر أن الخوف أصبح ظاهرة مرضية وخطر يهدد الحضارة وأصبحت كلمة الخوف أكثر تداولاً، ولأن الأمراض من العوامل التي ترفع مستوى الخوف ففي فبراير 2020 أعلنت منظمة الصحة العالمية عن ظهور فايروس كورونا وشغل هذا الفايروس العالم بأكمله وتأثر الطلبة نتيجة تفشي هذا المرض في العالم واتبعت بعض مؤسسات التربية والتعليم أساليب التعليم عن بعد كي يكون طلابها محميون من هذا الفايروس، وتظهر أعراض الخوف من أي جائحة وبائية على شكل قلق وخوف وتوتر مما يصاحبها انشغال فكري وذهني وتدهور لصحة النفسية للفرد Brooks (& Woodland., 2020).

ونظراً للانتقال السريع للفايروس من بين الأفراد فرضت أغلب الدول إجراءات وقائية صارمة بما في ذلك إغلاق المدارس والجامعات وتعليق الدراسة، مما أدى ذلك إلى ارتفاع مستويات الخوف والقلق والغموض عند الطلاب حول مصيرهم الدراسي.

وعلى الرغم من تراجع نسب الإصابات نتيجة الإجراءات التي تم اتخاذها والتراجع عن كثير من إجراءات الوقائية المفروضة، فإن نسبةً لا بأس بها التي تعاني من النتائج ذات الأثر السلبي على صحة الأفراد على المستويات النفسية، الأمر الذي دفعنا لأن يفكر بإجراء دراسة لمعرفة مدى

استمرارية الخوف من أن يصاب الفرد بتأثيرات سلبية على مستوى صحته النفسية. إذ يُتوقَّع أن يستمر التأثير لفترة طويلة حتى مع غياب الإجراءات، فمع تراجع الخطر تظل هناك فئة تحتاج إلى أن تُراعَى على المستوى المرتبط بصحتها نفسيًّا، ومن الجيد أن نعرف النسب تقريبيًّا لمن يحتاجون للمساعدة نفسيًّا من أجل أن يتمكنوا من التخلص من النتائج المؤثرة في صحتهم وإنتاجيتهم على الصعيد النفسي (عساف، 2020).

مشكلة الدراسة:

أحدث فيروس كورونا حالة من الخوف بين كافة الدول، كما تغيرت أنماط الحياة والعلاقات الاجتماعية بين الأفراد، وتماشيا مع تداعيات الفايروس فقد تم فرض بعض الإجراءات الاحترازية مثل التباعد الاجتماعي وإغلاق المدارس والجامعات، حيث أن عدم الذهاب إلى المدارس أثناء انتشار هذا الفايروس أثر على الطلبة فأصبحوا يعزلون أنفسهم ويفضلون العزلة والقضاء ساعات طويلة متصلين بالإنترنت ويهملون مهامهم الدراسية وساهم في حدوث آثار نفسية لدى فئة الطلبة، مما سبب لهم حالة قلق وخوف في ظل تعطيل الدراسة بالشكل المباشر.

وليس بخافٍ أن الإفراط في المفرط بالقلق تجاه فيروس كورنا يؤثر بشكل واضح جدا على على واقع الصحة النفسية لدى الأفراد خاصة لو كانوا أطفالاً أو كباراً في السنة أو من الفئات المختلفة أصحاب الأمراض والحالات الصحية الصعبة، وفي الجانب المقابل يمكن اعتبار أنَّ غياب القلق إلى الدرجة المنخفضة جداً من القلق، قد يؤدي هو الآخر إلى تعزيز سلوك كبيرة من من اللامبالاة. وطالما أن ما يتمتع به الفرد من درجة الصحة النفسية يعد عاملاً مهمة في زيادة أو انخفاض مستوى الخوف، كما أن الدرجة الجيدة من الصحة النفسية تدفع الأفراد إلى اتخاذ كل شيء يمكن أن يزيد من العوامل الوقائية اللازمة دون إفراط أو لامبالاة (الفي وأبو الفتوح، 2020).

وأيا كانت الأمور؛ تدور مشكلة الدراسة حول مدى تأثر الصحة النفسية لدى طلبة الصف الثاني عشر بمحافظة الوسطى في سلطنة عمان بتداعيات فيروس كورونا.

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي: ما مدى تأثير فيروس كورنا على الصحة النفسية لدى طلبة الصف الثاني عشر بمحافظة الوسطى في سلطنة عمان؟

أسئلة الدراسة:

1- ما مستوى صحة طلاب الصف الثاني عشر في الوسطى بعُمان على الصعيد النفسي؟
2- هل توجد فروقات دالة من ناحية إحصائيّة فيما يتعلق بالصحة على المستوى النفسي ترجع إلى متغير الجنس (ذكر، أنثى)؟

أهداف البحث:

1- معرفة مستوى صحة طلاب الصف الثاني عشر بمحافظة الوسطى على الصعيد النفسي.
2- تبيان الفروق على صعيد الصحة النفسية التي ترجع إلى متغير الجنس (ذكر، أنثى).

أهمية البحث:

1) الجانب النظري:

- توفّر الاستفادة للباحثين حول موضوعات الإرشاد وعلم النفس من خلال معرفة تأثيرات الصحة في الأفراد على المستوى النفسي.
- إضافة للمكتبات محليًّا عن مشكلات الأفراد المتعلقة بصحتهم نفسيًّا.
- الصحة النفسية موضوع البحث موضوع مهمّ فيما يتعلق بمجالات الدراسات والأبحاث العلمية.
- تقديم إسهام في رفد مكتبات التربية عربيًّا بمعلومات وحقائق إضافية عن الصحة من جانب نفسي.

2) الجانب التطبيقي:

- هذه الدراسة تفيد أصحاب القرار والمعنيين بموضوع البحث في إتاحة أساليب مراعاة صحة الطلاب نفسيًّا.
- تقدّم خلاصة واستنتاجات هذا البحث إسهامًا في إيضاح تأثير الصحة النفسية للقائمين على مؤسسات التوجيه والإرشاد النفسي المجتمعية والحكومية.

الدراسة البحث:

- **موضوعية:** تناول صحة طلاب الصف الثاني عشر في الوسطى بعُمان، في إطار ما تقيسه أداة الدراسة المستخدمة.
- **حدود البحث البشرية:** الاقتصار على طلاب الصف الثاني عشر في الوسطى بعُمان.
- **مكانية:** الوسطى بعُمان.
- **زمانية:** أجري هذا البحث في أثناء العام الدراسي 2021-2022م

مصطلحات البحث:

الصحة النفسية (Mental Health):

تُعرف بأنها التوافق النفسي الهادف لأن يتقبل الفرد ذاته وأن يتقبله الآخرون والهادف لوحدة وتماسك الشخصية، إذ ينتج عن كل ذلك أن يشعر الفرد بالراحة النفسية والسعادة (تدمري وأخرين، 2020، ص289).

أما التعريف الإجرائي فيعني: درجات المفحوصين على المقياس المتعلق بالصحة النفسية المستخدم للبحث.

الدراسات السابقة:

1) دراسة تدمري وآخرون (2020):

بحث هدفه معرفة درجات صحة سكان لبنان على الصعيد النفسي في أثناء فترة جائحة كورونا، والفروق بينها من خلال تغيرات ديموغرافية مثل: النوع، والعمر، والحالة الاجتماعية، ومستوى التعليم، والمستوى الاقتصادي، والوضع الوظيفي، ثم أن يُعتَمَد المنهج العلمي الوصفي المسحي المقارن، وقد شمل المبحوثون (2347) شخصًا من محافظات لبنان المختلفة، بين (13–84) عامًا، واعتمدت استمارة مخصصة للبيانات الديمغرافية وقائمة الأعراض المرضية المعدلة، كما بيَّنت الاستنتاجات أن سكان لبنان يترفهون بمستوى صحة نفسية عالٍ، وأيضاً خلصت النتائج إلى وجود فروقات ذات دلالة من ناحية إحصائية ترجع إلى متغيرات النوع، والفئة العمرية، ومستوى التعليم، والوضع الاجتماعي، والوضع الاقتصادي، والوضع الوظيفي.

2) دراسة بومدين وزينب (2020):

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم المؤشرات الدالة على التباعد اجتماعيًّا في خلال الحجر المنزلي، وانخفاض الصحة النفسية مع أزمة فايروس كورونا المستجد وانتشاره. تضمنت العينة من (446) شخصاً وقد تم تصميم استبيان لذلك وزع على أفراد العينة البحثية، وكان من أبرز استخلاصات البحث تتمثل بأن الخوف من المرض والإحساس بالعجز عن حماية لأفراد العائلة من أهم الدلائل على انخفاض الصحة النفسية. كما تبيَّن انخفاض مستويات الصحة على الصعيد النفسي مع أزمة كوفيد 19، إلى جانب وجود اختلافات دالة من ناحية إحصائيّة على مستوى الصحة النفسية مع أزمة كوفيد–19 ترجع إلى متغير الجنس.

3) دراسة ليو وليو (2020) ,.liu&liu et al:

لمعرفة مستويات الحالة النفسية والاكتئاب والقلق عند طلاب الجامعات أثناء انتشار جائحة كورونا، وذلك من اجل فهم الديناميات النفسية للطلاب الذين يعانون من الاجهاد نفسيًّا، وقد استُنِد إلى المنهج العلمي الوصفي المسحي، وتضمنت العينة (509) طالباً، وقد أُعِدَّ استبيان وزع على افراد العينة البحثية، وتوصل البحث إلى استنتاجات تتعلق بمستويات القلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعات أعلى من مستويات المقاييس وطنيًّا، إضافة إلى ذلك تبين ان الذعر من الوضع الوبائي شكل عامل خطر القلق.

4) دراسة تساو وآخرون (2020) ,.cao et al:

التوقف على نتيجة جائحة كورونا على صعيد الصحة النفسية لطلاب كلية الطب في الصين، لذلك استُنِد إلى المنهج العلمي الوصفي المسحي لهذا الهدف، إذ إنّ عينة الدراسة شملت (7143) من الطلبة، حيث نفذت على الطلاب استبانة لقياس مشكلة اضطراب القلق العام، وبحسب الاستنتاجات فمن المفحوصين ما نسبته (21.3%) لديهم قلق خفيف، و(2.7%) لديهم قلق متوسط و(0.9%) من قلق شديد، إضافة الى ذلك توضح أن قلق الطلاب يزيد إذا كان أحد الأقارب أو الأصحاب مصاب بفيروس كورونا، إذ إن القلق الذي يصيب طلاب الجامعات أدى إلى تأخير في الأنشطة الأكاديمية بشكل إيجابي.

5) دراسة تشانغ وآخرون (2020)، .Chang et al:

بتقييم حالة صحة طلبة الجامعات النفسية خلال انتشار فايروس كورونا، وتحديد المؤثرات على صحة الطلاب النفسية، استنادًا إلى استبانة عبر الإنترنت شملت (3881) طالباً جامعياً في إحدى مقاطعات الصين. وبحسب الاستخلاصات فمعدل الإصابة بالقلق والاكتئاب بلغ (26.6% و 21.2%) على التوالي. كما أظهرت أن العمر الأكبر يرتبط بمستوى أعلى من الوعي بفيروس كورونا-19، وأن ما يتغير بشكل أكبر على مستوى التصرفات الصحية فيما بعد ارتبط بقلق واكتئاب أقل بين الطلاب، وتبين أن متغيرات العيش في المناطق الريفية والمعلومات المغلوطة بشأن الوباء سببت ارتفاع درجات القلق. كما ارتبطت الإقامة في الضواحي، وتاريخ تعاطي الكحول، والمعلومات المفرطة المتعلقة بالفيروس، بالاحتمالية الأكبر للإصابة بالاكتئاب.

6) دراسة خريسات (2021):

هدفت إلى معرفة أثر أزمة كوفيد-19 على الصحة نفسيًّا على الطلاب من منظور المتخصصين في الإرشاد التربوي في الزرقاء بالأردن، وأيضاً التعرف على الفروق الفردية على صعيد استجابة العينة البحثية ترجع لسنوات الخبرة، واستُخدِم المنهج العلمي الوصفي التحليلي، وشملت العينة البحثية (75) مرشدةً ومرشدًا في المحافظة، وقد أُعِدَّ استبيان تضمن من (19) فقرة، وقد تم التوزيع إلى: مجال الضجر، واضطراب النوم، والمخاوف الاجتماعية، والوحدة النفسية، وقد قالت الاستخلاصات بوجود أثر لأزمة كوفيد 19 فيما يتعلق بصحة الطلاب اجتماعيًّا ونفسيًّا من منظور المتخصصين في الإرشاد التربوي في الزرقاء بدرجة مرتفعة، إذ إنّ الأوساط الحسابية كانت بين (3.65-3.71) إذ كانت المخاوف الاجتماعية والوحدة في الدرجة الأولى بمتوسط (3.71). أما في المستوى الاخير جاءت اضطرابات النوم بوسط (3.65) ووسط الأداة (3.69)، وبيَّنت الدراسة أن هناك فروقات دالة من ناحية إحصائيّة ترجع إلى متغير الجنس. فالقيمة ف (4.327)، وكانت الدلالة الإحصائية (0.041)، وقد جاءت الفروقات لصالح الإناث، وأيضاً أنه لا فروقات دالة إحصائيًّا لتأثير الخبرات إذ كانت القيمة ف(0.294)، وكانت الدلالة الإحصائية (0.746).

7) دراسة جمعة وآخرون (2021):

هدفت لمعرفة استراتيجيات التكيف أثناء جائحة كورونا المستجد، ومعرفة مستويات صحة عينة من المواطنين نفسيًّا في بعض البلدان العربية، وقد استُنِد إلى المنهج العلمي الوصفي التحليلي، وضمت أداة البحث المقياس المستخدم لقياس الصحة النفسية كما كانت استخلاصات الدراسة ارتفاع مستوى صحة المبحوثين على الصعيد النفسي، إذ كانت التغيرات العاطفية أكثر انتشارًا بين أفراد الدراسة، إذ كانت في المرتبة الأولى ثم تليها المعرفية ثم السلوكية، وأما الجسدية فكانت في المرتبة الأخيرة.

8) دراسة الحامدي والكلباني (2021):

هدفت إلى التعرف على آثار جائحة كورونا والتعليم عن بعد على أولياء أمور الطلاب في عُمان على الصعيد النفسي، ومعرفة الفروق الموجودة بين الإناث والذكور من أولياء أمور الطلاب في درجة تلك الآثار في الظاهرة بولاية عبري في سلطنه عمان. وكان المبحوثون (491) من أولياء الأمور بولاية عبري، واستُنِد إلى المنهج العلمي الوصفي والاستبيان في تلك الدراسة. وأظهرت استخلاصات البحث وجود تأثيرات نفسية لأولياء أمور الطلاب المترتبة على كورونا والتعليم عن بعد في المحافظة، وبيَّنت استخلاصات البحث أن هناك اختلافات دالة من ناحية إحصائيّة لدى المبحوثين على مستوى التأثيرات الناتجة عن أزمة كورونا والتعليم عن بعد لصالح الإناث.

الإطار المفاهيمي للدراسة:

الصحة النفسية:

برزت عدة تعريفات ومفاهيم في هذا المجال، فكل باحث وضع تعريفًا لها من منظوره وحسب اتجاهه المتبنى، وعرفها شوين" من حيث ارتباطها بالتكيف المتكامل وحدده في صفات معينة مثل أن يستطيع الفرد التحكم بذاته والعناية بالقيم (عبدالغفار,1975).

كما عرفها القريطي والشخص (1998، ص9) بأنها أن يمتلك الفرد سمات إيجابية تساهم في أن يتوافق الفرد مع ذاته محيطه بشكل جيد وأن يتحرر مما هو سلبي أو مرَضي يشكل عائقًا أمام ذلك التوافق"

وعرفها الغانمي (2015، ص24) بأنها حالة قناعة لدى الفرد عن قدراته العقلية وإمكاناته النفسية والجسمية، والتوافق في بيئته وسعيه للإنجاز في نشاط ما في الحياة ومتجنباً أي سلوك يضر بالمجتمع شريطة أن يكون ذا مستوى ثقافي أو تعليمي مناسب على وفق المحكات الثقافية في المجتمع.

وعرفها Fredrick بأنها " مفهوم يصف الشخص الذي لديه قدرة على التحكم في ذاته والتكييف مع بيئته، وتوظيف قدراته وإمكاناته بطريقة إيجابية " (فرغلي, 2013، ص83).

أهداف علم الصحة النفسية:

بحسب سويد (2020):

1- جعل الإنسان قادراً على فهم نفسه وميولة ومشاعرة، وفهم الأزمات التي تمر به، والأمراض النفسية التي يصاب بها.
2- تبصير الإنسان بطرق العلاج وكيفية ترويض النفس.
3- يعين على فهم نفوس المجتمع المحيط به وما يعتريهم من مشاعر أو أزمات نفسية.
4- تحقيق الفرد الشعور بالسعادة مع نفسه أو مع الاخرين والتوافق اجتماعيًّا ونفسيًّا.

نظريات مفسرة:

أولاً: نظرية التحليل النفسي:

الصحة الجيدة على المستوى النفسي من هذا المنظور هي المقدرة على أن يجابه الفرد دوافعه البيولوجية، والقدرة على السيطرة على تلك الدوافع بناءً على احتياجات الحياة الاجتماعية إلى جانب حفظ التوافق بين مطالب الهو والأنا والأنا الأعلى (رضوان، 2002).

وفقاً لهذه النظرية، تتكون الشخصية من أنظمة الهو والأنا والأنا العليا. هذه هي أسماء الهياكل النفسية، ولا ينبغي اعتبارها أنها منفصلة عن الشخصية، بل إنها عملها شخصية المرء ككل بدلاً من ثلاثة أجزاء منفصلة. الهو هي المكون البيولوجي، والأنا النفسي، والأنا العليا الاجتماعي.

ويرى المحللون النفسيون أن الصحة الجيدة على المستوى النفسي تكمن في أن الأنا بإمكانها التوسط بين مكونات الشخصية، ومتطلبات الواقع، أو في حل النزاع بين مكونات الشخصية بحسب فرويد، لكنهم يرون أنه يمكن للفرد أن يحقق الصحة النفسية جزئيًّا. ووجهة نظر فرويد للإنسان الذي يجد نفسه في حالة صراع مستمر مع نفسه بين محتويات الهو والأنا العليا. ودور الأنا هو حل هذا الصراع. عندما لا تستطيع الأنا السيطرة على الصراع أو القلق بطرق عقلانية ومباشرة، فإنها تعتمد على طريقة غير واقعية، وهي سلوك الدفاع عن الأنا، أو آليات الدفاع عن الأنا التي لها خاصتان مشتركتان: إما تنكر الواقع أو تشوهه، وتعمل على مستوى اللاوعي. وسيؤثر الاستخدام المفرط لآليات الدفاع هذه سلباً على الفرد، خاصة في تفاعله مع حياته. كما أن هذا الاستخدام الشديد لهذه الآليات الدفاعية، سيؤثر على وظائفها الأساسية في حماية الأنا، مما سيعرض الفرد أخيراً لاضطرابات عاطفية مختلفة. لذلك يعتبر السلوك الفردي هنا مجموع العلاقات والتفاعلات بين أنظمة الشخصية

الثلاثة، وتعديل الفرد، وعافية الصحة على الصعيد النفسي تتمثل بقوة الأنا، والتحكم فيها لإجراء تعديل بين الهو والأنا العليا (عبدالغفار، 1975).

ثانياً: المدرسة السلوكية:

تؤكد دور المحيط على صعيد تشكيل السلوك، وهي جزء مهم بشكل خاص، وفقًا لهذه الآراء هو عواقب أفعالنا. نميل إلى تكرار التصرفات المتبوعة بمكافآت أو تجنب العواقب غير السارة، ونميل إلى التوقف عن التصرفات التي ليس لها واحدة من هاتين النتيجتين (عمومن، 2014).

نظرًا لأن منظري السلوك يعتقدون أن كل السلوك يتم تعلمه، فإن الانحرافات عن القاعدة هي استجابات معتادة يمكن تعديلها من خلال تطبيق نظرية التعلم. يحدث التعلم عندما يتم تقديم الحافز، وتحدث الاستجابة، تم تعزيز الاستجابة من خلال تكرار تسلسل التعلم. ومن هذا المنظور، تحدث الانحرافات عن معايير السلوك، عندما يتم تعزيز التصرفات غير المرغوبة (أبوسعد، 2015).

لذا تظهر الصحة على الصعيد النفسي هنا في العادات المكتسبة المناسبة، وفاعليته في تعاملاته مع الآخرين، وقدرته فيما يتعلق باتخاذ القرارات في مواجهة الأحداث الصعبة. والعادات المناسبة هي عادات متناسبة مع محيط الفرد يقبلها أفراد المجتمع. والأفراد الأصحاء عقليًا هم أولئك الذين يمكنهم اكتساب مثل هذه العادات الإيجابية، حيث إن الأفراد الذين لا يكتسبون هذه العادات الإيجابية سيكونون بصحة نفسية سيئة، أو سيكونون مضطربين عاطفياً (عبدالغفار، 1975).

ثالثاً: المدرسة الإنسانية:

الصحة من هذا المنطلق على المستوى النفسي تكون في أن يحقق الفرد إنسانيته بشكل كامل، وتقوم المدرسة الإنسانية على فرضية أنّ البشر خيرون بطبعهم، وإن الانحرافات تحدث بسبب مشكلات الأفراد اليومية، وأكد روجرز أنه توجد علاقة وثيقة بين تقبل وتحقيق الذات، ويرى روجرز أن الإنسان عقلاني بالإمكان الثقة به، وأنه يستطيع أن يتعايش ويستنبط الأسباب أو العوامل التي أدت إلى عدم التوافق، وأنه يجب أن نؤمن بقيمة الفرد، والإيمان بقدرته على استمرار التطور، فهو المسؤول عن تحديد مصيره بنفسه دون التعدي على حرية الغير (الزعبي، 2004).

رابعاً: المدرسة الوجودية:

الإرادة والحرية من هذا المنطلق أساس تطور الفرد وتنميته، وجعل الحياة ذات قيمة ومعنى، ومن ثم فإن الحرية عند الإنسان تتمثل في عظمته وتكمن فيها سعادته، فالصحة النفسية عند هذا المنحنى هي في أن يعيش المرء وجوده ومعنى ذلك هو أن يكون مدركاً معنى هذا الوجود، وأن يكون مدركاً إمكانياته، وأن يتمتع بحريته المطلقة في تحقيق ما يريد بالأسلوب الذي يختاره بنفسه، وأن

يكون مدركاً جوانب النقص وأن يتقبلها، وأن يكون متصوراً لطبيعة وتناقضات الحياة (عبدالغفار، 1975).

ويعتقد الوجوديون أنّ باستطاعة الإنسان أن يختبر سلوكياته في أي وقت، وأنّ الراشدين يتحملون مسؤولية سلوكياتهم، ويحاولون تجاوز الاستسلام لها ومعارضتها، وبالنتيجة هم الذين يصنعون أنفسهم، فباستطاعة شخص كهذا أن يغير العلاقات السببية وتبعاتها من خلال هوية الإرادة وخلق المعنى واختباره وخلق الهدف، والعلاج النفسي الوجودي غير مرتبط بقوانين وأسس معينة، وإنما مرن ومتطور ويتمثل في الذهاب مع المريض الى نقطة يدرك فيها حقيقة معنى وجوده (عبدالغفار، 1975).

وتتمثل الصحة على المستوى النفسي من منظور وجودي لدى عبدالغفار بالنقاط الاتية:

1. أن يكون الفرد مدركاً معنى وجوده.
2. أن يكون مدركاً إمكاناته وقدراته.
3. أن يمتلك حريته المطلقة في تحقيق ما يريد وبالطريقة والأسلوب الذي يختاره.
4. أن يكون مدركاً جوانب النقص والقصور وتقبلها.
5. أن يكون مدركاً لطبيعة الحياة وتناقضاتها، فاذا فشل الفرد في أدراك ما سبق فذلك يعني صحة نفسية سيئة.

خامساً: المدرسة الفردية:

يرى إدلر أن شعور الإنسان بالنقص هو الدافع الأساسي عند الفرد، وكذلك يرى إدلر أن محاولة الفرد في سبيل تعويض هذا القصور هو العامل الأهم في تشكيل سلوكه، ويرى أن للأم الدور الأساسي في التنشئة وتربية الطفل بسبب أهميتها على صعيد جعل الطفل ينجح في تكوين علاقات جيدة مع الأخرين. وتأخذ عملية التنشئة حيزاً كبيراً في سيكولوجية إدلر، وكذلك أهتم إدلر في تهيئة الجو المناسب الذي ينشأ فيه الطفل. وقد بين إدلر الأنواع المختلفة للتربية الخاطئة من قِبل الوالدين تجاه أطفالها، بدءًا بالسيطرة وصولًا إلى الإسراف في العطف مرورًا بالطموح الزائد من الآباء وانعكاسه على معاملة الأمهات والآباء للأبناء (الكفافي، 2012).

وقد ذكر إدلر أن البنية الأساسية للمخلوق الإنساني هو المجتمع أو المحيط الذي يعيش فيه، ولا يمكن إبطالها أو إلغاؤها، فقد عرف علم النفس الفردي الشعور الجماعي معياراً للصحة النفسية، وحسب إدلر يعتبر الإنسان سليماً نفساً عند ما يتناسب طموحه مع سعادة محيطه، ويهتم بتحقيق عالم أكثر إنسانية، وفي علم النفس الفردي لا يوجد تعارض بين التصرفات الاجتماعية وفردية الشخص، فالتقدم المهني، والتأهيل، وتوسيع آفاق الحرية، وتحقيق الذات تحتل عند إدلر المرتبة

نفسها التي تحتلها الروح الجماعية، والتضامن، والاستعداد للمساعدة إذ أنّ صيرورة الإنسان ترتبط بالالتزام الاجتماعي بالآخرين (رضوان، 2002).

الإطار التطبيقي للدراسة:

منهج الدراسة:

اعتمد المنهج العلمي الوصفي الارتباطي إذ إنه يناسب البحث بتناوله الظاهرة محل الدراسة كما تكون على الأرض، ويمكن من خلاله عقد التحليلات التي توفر دلائل تساعد على تقديم تفسيرات للظواهر وصولًا للنتائج والتعميمات (المحمودي، 2019).

مجتمع الدراسة:

يشمل طلاب الثاني عشر في المدارس الحكومية في الوسطى بعُمان للعام الدراسي 2021-2022، وعددهم (503) طالبة وطالباً، في (23) مدرسة حكومية، وتنقسم المحافظة إلى (4) ولايات: ولاية هيماء، ولاية محوت، ولاية الجازر، وولاية الدقم، موضح في الجدول (1) (وزارة التربية والتعليم، 2021، ص97).

جدول (1) : أفراد المجتمع حسب متغير الجنس

الولاية	الجنس	العدد	النسبة
محوت	ذكر	150	29.82%
	أنثى	95	18.89%
الدقم	ذكر	40	7.95%
	أنثى	72	14.31%
الجازر	ذكر	44	8.75%
	أنثى	40	7.95%
هيماء	ذكر	26	5.17%
	أنثى	36	7.16%
المجموع	ذكر	260	51.69%
	أنثى	243	48.31%
المجموع الكلي		503	100%

عينة الدراسة:

اختيرت بالأسلوب المتيسر عبر تطبيق أدوات البحث إلكترونيًا في خلال الفترة ما بين 2021/11/15 إلى 2021/12/10م من خلال إرسال رابط إلكتروني لمجتمع الدراسة، وكانت عدد الاستجابات (297) استجابة من مجتمع الدراسة الأصلي، وبناءً على هذا تمثل العينة البحثية الأساسية (59%) من مجتمع الدراسة الأصلي الذي تم تقديره، فميا يأتي وصف لعينة الدراسة بناءً على المتغيرات موضح في جدول (2).

جدول (2): أفراد العينة حسب متغير الجنس

الولاية	الجنس	العدد	النسبة
محوت	ذكر	70	%23.57
	أنثى	69	%23.23
الدقم	ذكر	29	%9.76
	أنثى	44	%14.81
الجازر	ذكر	30	%10.10
	أنثى	23	%7.74
هيماء	ذكر	15	%5.05
	أنثى	17	%5.72
المجموع	ذكر	144	%48.48
	أنثى	153	%51.51
المجموع الكلي		297	100%

أداة الدراسة:

تمثلت أدارة الدراسة ب"مقياس الصحة النفسية" (جمعه وآخرين، 2021). ويتألف المقياس من: بعد سلوكي: ويتضمن صعوبات سلوكية مثل البكاء وصعوبة الاسترخاء والنوم وصعوبة التواصل مع الآخرين وسهولة الاستثارة وسرعة الغضب. وبعد جسمي: ويتضمن الأعراض الجسمية كالصداع وفقدان الشهية والتعرق. وبعد انفعالي: ويتضمن مجموعة المشاعر المميزة للقلق كالحزن والغضب والخوف والذنب والشعور بالتعب والإرهاق. وبعد معرفي: ويتضمن الأعراض الفكرية أو المعرفية كالانشغال المستمر والتشتت والارتباك ونقص التركيز وصعوبة اتخاذ القرار. ومجموع بنوده (27) بنداً، وأيضاً يجاب عنه وفق المقياس الرباعي (أبداً، قليلاً، كثيراً، دائماً)، وكان معامل الثبات مناسب بلغ (0.93)، ونتيجة لذلك تم اختيار المقياس لأسباب: مناسبته لأهداف البحث، ومناسبة خصائصه السيكو مترية.

الجدول (3): فقرات مقياس الصحة النفسية

م	البعد	عدد الفقرات
1	البعد السلوكي	11
2	البعد الجسمي	5
3	البعد الانفعالي	7
4	البعد المعرفي	4
	المجموع	27

سمات المقياس السيكو مترية :

استخرجت بعد اعتماد مقياس (جمعة وآخرين، 2021)، وقد اتبع ما يلي:

1- صدق المقياس

حسابه بأسلوب صدق الاتساق الداخلي وهي درجة ارتباط الفقرات والدرجة الكلية للبعد وللمقياس وبين الأبعاد.

حساب صدق الفقرات من خلال مبحوثين تضمنوا (47) طالبة وطالباً، لتوضيح مدى اتساق الفقرات من خلال ما يلي من إجراءات:

1- حساب معاملات ارتباط بيرسون للتعرف إلى مستوى ارتباط كل فقرة مع درجة البعد الكلي الذي تنتمي له حسب جدول (4).

الجدول (4) : معاملات الارتباط بين كل بُعد والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
	البعد السلوكي		
1	0.602**	6	0.716**
2	0.627**	7	0.735**
3	0.624**	8	0.752**
4	0.711**	9	0.779**
5	0.611**	10	0.655**
11	0.697**		
	البعد الجسمي		
12	0.816**	14	0.836**
13	0.827**	15	0.842**

16	0.871**		
البعد الانفعالي			
17	0.785**	20	0.298**
18	0.788**	21	0.597**
19	0.807**	22	0.685**
23	0.803**		
البعد المعرفي (العقلي)			
24	0.800**	26	0.809**
25	0.825**	27	0.827**

دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)**

يتضح من جدول (4) أن فقرات المقياس كلها لديها معامل ارتباط دال من ناحية إحصائية عند (0.01)، الأمر الذي يعني أنه مناسب للفقرات عمومًا.

2- حساب معامل الارتباط أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية له حسب جدول (5).

الجدول (5) : معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية

أبعاد المقياس	معاملات الارتباط
البعد السلوكي	0.959**
البعد الجسمي	0.916**
البعد الانفعالي	0.935**
البعد المعرفي (العقلي)	0.808**

دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)**

يبيّن الجدول السابق أن درجات أبعاد المقياس مرتبطة بشكل دال من ناحية إحصائية عند (0.01) مع درجة المقياس، وكانت قيم الارتباط من (0.959 – 0.808) للأبعاد ما يدل على وجود مؤشر مناسب لصدق المقياس.

2- ثبات المقياس:

من خلال حساب معامل الثبات لكل بعد في المقياس وحساب معامل ثبات المقياس عمومًا من خلال معامل الفا لكرو نباخ، ويبيّن الجدول (6) قيم معاملات ألفا لكرو نباخ لكل بعد على حدة وللمقياس عمومًا.

الجدول (6): قيم معاملات ألفا كرو نباخ لكل بعد على حده لمقياس الصحة النفسية ككل

أبعاد المقياس	عدد الفقرات	ألفا كرو نباخ
البعد السلوكي	11	0.887
البعد الجسمي	5	0.890
البعد الانفعالي	7	0.785
البعد المعرفي (العقلي)	4	0.831
الدرجة الكلية	27	0,952

يتضح من جدول (6) أنه قد بلغ معامل ألفا لكرو نباخ للبعد السلوكي (0.887)، أما الجسمي فبلغ (0.890)، أما الانفعالي فبلغ (0.785)، أما المعرفي فبلغ (0.831)، وبلغ المعامل للمقياس عمومًا (0.952) الأمر الذي يشير إلى تمتُّع المقياس بثبات يتناسب مع غرض البحث.

تصحيح المقياس:

يشمل المقياس المستخدم في هذا البحث (27) فقرة وتلك الفقرات موزعة على الأبعاد: السلوكي، والجسمي، والانفعالي، والمعرفي (العقلي)، وجرت صياغة فقرات المقياس كلها بأسلوب إيجابي، ويقدم المستجيبون إجاباتهم بناءً على المقياس الرباعي (أبداً، قليلاً، كثيراً، دائماً)، حيث يشير مستوى المنخفض إلى أن الصحة على الصعيد النفسي مرتفعة، ومستوى المرتفع إلى أن الصحة على الصعيد النفسي منخفضة لدى أفراد العينة.

وكي نحدد مدى المقياس، جرى حساب الحدود الدنيا والعليا، والمدى أعلى قيمة – أقل قيمة أي (4 – 1 = 3)، وللحصول على طول الفئة قسم المدى على طول الفئة (4)، أي (3 ÷ 4 = 0.75)، بعد ذلك جرت إضافة طول الفئة إلى أقل قيمة في المعيار (1) كي نحدد الحد الأعلى لها، حسب الجدول (7).

جدول (7): مستوى الحكم على المتوسطات والنسب المئوية

م	المتوسط	النسبة	المستوى
1	1.74 -1	%(25-0)	مترفع جداً
2	2.49 -1.75	%(50-26)	مرتفع
3	3.24 -2.40	%(75 -51)	متوسط
4	4 -3.25	%(100 -76)	منخفض

يشير الجدول السابق إلى علاقة عكسية بين الوسط الحسابي لأبعاد مقياس الصحة النفسية (السلوكي، والجسمي، والانفعالي، والمعرفي) بعد كورونا ومستوى الصحة على الصعيد النفسي، إذ كلما زاد المتوسط الحسابي انخفضت مستويات الصحة على الصعيد النفسي والعكس صحيح.

الأساليب الإحصائية:

- معامل ألفا لكرو نباخ كي نحسب معامل ثبات المقياس.
- حساب صدق فقرات المقياس عبر حساب معاملات ارتباط بيرسون؛ للتعرف على مدى ارتباط فقرات المقياس مع البعد الكلي الذي تنتمي له وحساب معامل الارتباط لكل بعد مع درجة المقياس الكلية.
- الانحرافات المعيارية والأوساط الحسابية لمستوى الصحة النفسية للإجابة على السؤال الأول.
- اختبار (T-test) لتحديد ما تشير إليه الفروق من دلائل على درجة الصحة النفسية ترجع إلى متغير الجنس.

نتائج الدارسة:

أولاً: بيانها وتفسيرها فيما يتعلق بالسؤال الأول.

السؤال الثاني: **ما مستوى صحة طلاب الصف الثاني عشر في الوسطى بعُمان على الصعيد النفسي؟**

أجرى الباحث حساب الانحرافات المعيارية والمتوسطات الحسابية للمقياس عند المبحوثين.

الجدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للصحة النفسية

م	أبعاد المقياس	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
1	البعد السلوكي	11	1.82	0.57	2	مرتفع
2	البعد الجسمي	5	1.77	0.74	1	مرتفع
3	البعد الانفعالي	7	1.98	0.65	4	مرتفع
4	البعد المعرفي (العقلي)	4	1.92	0.68	3	مرتفع
	الدرجة الكلية	27	1.87	0.66		مرتفع

يبيّن الجدول (8) ارتفاع مستوى الصحة على الصعيد النفسي على المقياس ككل بمتوسط (1.87)، وانحراف معياري بلغ (0.66)، وكان قد وجد ارتفاع أيضاً على مستوى الأبعاد، فكان البعد (الجسمي) في المستوى الأول بمتوسط (1.77)، وانحراف معياري (0.74)، وجاء البعد (الانفعالي)

في الترتيب الأخير بمتوسط (1.98)، وانحراف معياري بلغ (0.65)، في حين أن الأبعاد التالية: البعد (السلوكي) جاء بمتوسط (1.82)، وانحراف معياري مقداره (0.57) والبعد (المعرفي (العقلي)) جاء بمتوسط (1.92)، وانحراف معياري (0.68)، بالتالي فإن البعد الجسمي أكثر بعد يؤثر على صحة الطلاب نفسيًا. ما يعني ارتفاع مستوى صحة أفراد العينة في نفسيًا خلال معايشتهم للجائحة. إذ بيَّنت استنتاجات البحث ارتفاعها. وجاء ذلك متوافقًا مع بحث (تدمري وآخرين، 2020) و(علاء الدين وآخرين، 2020) و (جمعه وآخرين، 2021) ودراسة (خريسات، 2021)، وتختلف مع دراسة و(بومدين وزينب، 2020) و(خلف وآل سعيد، 2021).

ويرجع الباحث ارتفاع مستوى الصحة على الصعيد النفسي إلى اهتمام أصحاب الشأن بالتصدي لهذه الجائحة، فالجميع قائم بدوره من أجل المكافحة، وهذا بدوره يبعث الاطمئنان في نفس الطلبة أو الأفراد بشكل عام، وكذلك ارتفاع حالات الشفاء وعدم تأثير الفايروس على الجميع.

ثانياً: عرض وتفسير نتائج السؤال الثاني:

هل توجد فروقات دالة من ناحية إحصائيّة في الصحة على الصعيد النفسي ترجع إلى متغير الجنس (ذكر، أنثى)؟

للإجابة على السؤال استُخدِمت الانحرافات المعيارية والمتوسطات الحسابية، واختبار (Independent T Test) لمتغير الجنس، كما يبيّن جدول (9) .

الجدول (9): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للصحة النفسية بناءً على متغير الجنس

الصحة النفسية	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الاحصائية
البعد السلوكي	ذكر	144	1.82	0.62	0.097	295	0.92
	أنثى	153	1.82	0.51			
البعد الجسمي	ذكر	144	1.68	0.74	−2.009	295	0.45
	أنثى	153	1.85	0.74			
البعد الانفعالي	ذكر	144	1.80	0.61	−4.826	295	0.00
	أنثى	153	2.15	0.65			
البعد المعرفي (العقلي)	ذكر	144	1.88	0.60	−2.994	295	0.03
	أنثى	153	2.03	0.74			
المقياس الكلي	ذكر	144	1.79	0.64	−2.415	295	0.016

أنثى	153	1.96	0.66

يتبين من جدول (9) لاختبار (ت) أن الدرجة الكلية لقيمة (ت) قد بلغت (2.415-)، ومستوى الدلالة الإحصائية للدرجة الكلية يساوي (0.016) وهو أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وبانحراف معياري للذكور (0.64) وبمتوسط (1.79) بينما بلغ الانحراف المعياري للإناث (0.66) والوسط الحسابي (1.96) ويدل ذلك على أن هناك فروق دالة من ناحية إحصائيّة في الدرجة الكلية ترجع لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) لصالح الذكور حسب الأوساط الحسابية، وجاء هذه الاستنتاج متوافقًا مع دراسة (Elmer et al.,2020) و(الفقي وأبي الفتوح، 2020) و(الحامدي والكلباني، 2021) و(جمعه وآخرين، 2021) و(خريسات، 2021)، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (علاء الدين وآخرين، 2020) و(خلف وآل سعيد، 2021).

ويُرجِع الباحث هذه النتيجة لطول فترة الإقامة المنزلية للإناث وعدم الخروج من المنزل ولقاء الصديقات أو الأقارب، حيث تضيق الأسر على الإناث أكثر من الذكور، وخلال فترة الحظر تعاني الإناث أكثر عن الذكور من مساحة الحرية.

توصيات الدراسة:

- من الضروري أن تعمل مؤسسات التعليم على استمرار تعزيز صحة طلاب المدارس على المستوى النفسي خلال الجائحة كونها أزمة مستمرة.
- ضرورة تقديم الدعم النفسي للطلبة نفسياً ومعنوياً واجتماعياً وصحياً.
- إجراء دراسات تشمل متغيرات الدراسة على الفئات الأخرى من طلبة المدارس.
- إجراء دراسة تستهدف تقييم المشاعر الإيجابية والسلبية مع متغيرات أخرى.
- إجراء دراسة تستهدف تقديم التوعية اللازمة لأولياء الأمور والمدرّسين بأهمية أن يتمتع الطلبة بصحة نفسية جيدة.
- الالتزام بالإرشادات الصحية الصادرة من مؤسسات الصحة.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية

- أبو أسعد، أحمد. (٢٠١٥). *الصحة النفسية منظور جديد*. دار المسيرة.
- بومدين، سنوسي؛ جلولي، زينب. (2020). الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي. *مجلة التمكين الاجتماعي*، *2*(2)، 65-80.

- تدمري، رشا عمر؛ فواز، ريم؛ حمية، حسين. (2020). الصحة النفسية لدى اللبنانيين خلال جائحة كورونا في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. المجلة العربية ، (25)، 282-310.
- جمعه أمجد؛ السعودي، شريف؛ شقيرات، إبراهيم؛ أرفايزيس، أوليفير. (2020). الصحة النفسية واستراتيجيات التكيف أثناء انتشار فيروس كورونا-19 دراسة ميدانية على عينة من المواطنين في بعض الدول العربية. *دراسات نفسية وتربوية، 14*(2)، 483- 504.
- الحامدي، سالم بن خميس بن حارب؛ الكلباني، سعود بن حارب بن محمد. (2021). الآثار النفسية لأولياء أمور الطلبة بين الواقع والتحديات لجائحة كورونا والتعليم عن بعد في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان. *المجلة العربية للعلوم، 5*(22)، 1 – 30.
- خريسات، ابتسام عبدالمجيد مفلح. (2021). أثر جائحة كورونا على الصحة النفسية والاجتماعية للطلاب من وجهة نظر المرشدين التربويين في محافظة الزرقاء. *مجلة الجامعة الإسلامية 29*(5)، 216-230.
- خلف، مصطفى علي؛ آل سعيد، تغريد تركي. (2021). المشكلات النفسية المترتبة على فيروس كورونا المستجد COVID-19 وعلاقتها بضغوط التعليم والتقييم الإلكتروني لدى عينة من طلبة كلية التربية. جامعة السلطان قابوس، *مجلة الدراسات التربوية – 15*(2)، 256-276.
- رضون، سامر جميل. (2002). *الصحة النفسية*. دار الميسرة.
- الزعبي، أحمد محمد. (2004). *التوجيه والإرشاد النفسي: أسسه – نظرياته – طرائقه – مجالاته- برامجه*. دار الفكر.
- سويد، جيهان على السيد. (2020). *ورقة عمل الصحة النفسية ومخاطر الاضطرابات النفسية لدى البالغين وكبار السن في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا (COVID-19)*. جامعة المنوفية، مصر.
- عبد الغفار، عبد السلام. (1975). *مقدمة في الصحة النفسية*. دار النهضة.
- علاء الدين، جهاد؛ الشريفين، أحمد؛ عبود، محمد ؛ علي، أحمد الشيخ؛ الشوبكي، نايفة.(2020). التأثير النفسي وحالة الصحة النفسية خلال جائحة فيروس كورونا-19 لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية. *المجلة الأردنية، 17*(3)، 455-473.
- عساف، محمود. (2020). درجة تقدير طلبة الجامعات الفلسطينية لدور الممارسات التدريسية الإلكترونية خلال جائحة كورونا في تعزيز مهارات التعلم المنظم ذاتياً لديهم. المجلة الدولية للدراسات، (10)، 10-41.
- عمومن، رمضان.(2014). مؤشرات تحقيق الأمن النفسي والصحة النفسية في الوسط المهني. *مجلة دراسات جامعة الأغواط*، (32)، 49-65.
- الغانمي، باسم فارس. (2015). *الصحة النفسية وبعض أساليب المعالجة*. مكتبة الانجلو المصرية.
- فرغلي، جمعة فاروق حلمي. (2013). الذكاء الاخلاقي وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من المراهقين. *مجلة مركز الخدمة*، جامعة المنوفية، مصر.

- الفقي، امال وأبو الفتوح؛ محمد كمال. (2020). المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد. *المجلة التربوية*، (74)، 1048-1089.
- القريطي، عبد المطلب أمين؛ الشخص، عبد العزيز السيد. (1998). *مقياس الصحة النفسية للشباب*. مكتبه الانجلو المصرية.
- الكفافي، علاء الدين. (2012). *الإرشاد والعلاج النفسي الأسري المنظور النفسي الإتصالي*. دار الفكر.
- المحمودي، محمد سرحان علي. (2019). *مناهج البحث العلمي. (ط3)*، دار الكتب.
- وزارة التربية والتعليم. (2021). *الكتاب السنوي للإحصاءات التعليمية*، الإصدار الحادي والخمسون.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Alessandra, Spadaro, (2020), COVID-19: TESTING THE LIMITS OF HUM RIGHTS, European Journal of Risk Regulation.
- Brooks, S., & Woodland, L. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet , 912-920.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, *287*, 112934.
- Chang, J., Yuan, Y., & Wang, D. (2020). Mental health status and its influencing factors among college students during the epidemic of COVID-19. Journal of Southern Medical University, 40(2), 171-176.
- Elmer, T, Mepham, & Stadfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland, JAMA Pediatry, 174 (9), 819-820.
- Liu, X&Liu,J (2020). Psychological State Of College Students During Covid-19 Epidemic, Available At Ssrn: Https://Ssrn.Com/Abstract=3552814.
- UNICEF. (2007). psychosocial support of children in emergencies, Retrieved from(http://www.unicef.org).