

## واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

أ. زينب بلقندوز

جامعة مستغانم، الجزائر

قبل للنشر بتاريخ: 2017-02-15

تمت مراجعته بتاريخ: 2017-01-14

استلم بتاريخ: 2016-09-27

### الملخص:

هدفت الدراسة بعنوان إلى 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 بإتباع المنهج الوصفي، واعتمدت الدراسة مقياس "كولديبرغ" للصحة النفسية الذي طبق على عينة قدرها 55 طالبا وطالبة من تخصص علم النفس، وقد تم اعتماد برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (spss) لتحليل بيانات الدراسة، وتوصلت الدراسة إلى أنه:

- يوجد مستوى عالي من الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم.
- الطالبات يتمتعن بمستويات مرتفعة من الصحة النفسية مقارنة بالذكور.

الكلمات المفتاحية: الطلبة؛ الصحة النفسية؛ الجامعة.

### Mental health as viewed by students of Abdelhamid Ben Badis -Mostaganem

Zineb BELGUENDOZ  
University of Mostaganem, Algeria

### Abstract

this study aimed at investegating the level of mentale health as viewed by university students.55students of Abdelhamid Ben Badis – Mostaganem were randomly selected, kelberg Mental health Scale was used to measure the level of mental health. Reasults showed that the excessive high level of mental health among university students. Also significant differences between males and females in regard to health Scale.

**Key words:** students, mental health, University.

**مقدمة:**

إن موضوع الصحة النفسية هو أحد المواضيع التي تتمحور حولها حياة وتقدم الفرد والمجتمعات نظرا للتأثيرات السلبية أو الإيجابية التي تصبغ الواقع المعاش للفرد حسب درجة صحته النفسية، فنهضة الأمم تعتمد بالأساس على مدى سلامة وعافية الموارد البشرية للمجتمعات فيما يخص الجوانب العقلية النفسية، الجسمية والاجتماعية وهذا ما يعتبر بمثابة كفاءة قاعدية في مضمار تحقيق جودة الحياة النفسية للأفراد وبالتالي المجتمعات الإنسانية.

وتعرف الصحة النفسية "كحالة دائمة نسبيا يكون الفرد فيها متوافقا نفسيا(شخصيا وانفعاليا واجتماعيا مع نفسه ومع بيئته)، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين وقادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته لأقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا".(زهرا، 2005، 09)

**الإشكالية:**

تعد الصحة النفسية حلقة وصل ضرورية للفرد بمناحي الحياة المختلفة الاجتماعية منها أو الفكرية الثقافية وعلى وجه الخصوص لدى الطالب الجامعي وما يترتب من آثار ينجم عنها إما تخريج جيل يتمتع باستقلالية في شخصيته ويتكامل لوظائفه النفسية، العقلية، الاجتماعية أو العكس حيث أن المعاناة التي تسود الوسط الجامعي تترك أثرا واضحا على الصحة النفسية للطالب الجامعي، وتعتبر الصحة النفسية بأنها "عملية التكيف أو التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووجدتها وتقبل الفرد لذاته، وتقبل الآخرين له بحيث يترتب على هذا كله الشعور بالسعادة والراحة النفسية".(مرعب، 2014، 324)

ثم إن تحقيق الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي يحقق بالضرورة مؤسسات ذات طابع علمي وتربوي تتمتع بالسلامة وقادرة على النمو والسير نحو الأفضل، وانطلاقا مما سبق تأتي إشكالية هذه الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

- ما واقع الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة؟
- بالإضافة للتساؤل الفرعي للدراسة وهو كالاتي:
- هل يختلف مستوى الصحة النفسية باختلاف متغير الجنس؟

**أهداف الدراسة:**

تهدف هذه الدراسة إلى:

- التعرف على مستوى الصحة النفسية كما يدركه طلاب جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم.
- التعرف على الفرق في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس.

**أهمية الدراسة:**

تتبع أهمية هذه الدراسة وتتجلى في ناحيتين الأهمية النظرية والأهمية التطبيقية:

**1/ الأهمية النظرية:**

- إن موضوع الصحة النفسية يرتبط ارتباطا مباشرا بالتوازن النفسي والاجتماعي للفرد.
- التعرف على مستوى الصحة النفسية يعتبر مؤشرا مهما للتنبؤ بالمستقبل الصحي العام للفرد.
- استهدفت الدراسة واقع الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين بذلك هي تسعى لتحقيق رؤية استكشافية صحية واجتماعية لإطارات المستقبل باعتبار التمتع بالاستقرار النفسي وتحقيق الفرد لذاته والتكيف مع مجتمعه هو من ضمن محددات الصحة النفسية.

**2/ الأهمية التطبيقية:**

- ينبع الاهتمام المتزايد للباحثين بموضوع الصحة النفسية نظرا لزيادة العبء العالمي للأمراض بصفة عامة وخاصة الأمراض النفسية التي ظهرت كنتيجة حتمية لظروف العيش المعاصرة التي أضحت تفرض على الشاب تسريع وتيرة الاستجابة للتحديات العلمية والعملية.
- كونها تتناول بالشرح والتفسير موضوع واقع الصحة النفسية لدى شريحة مهمة بالمجتمع الجزائري ألا وهي الطلبة الجامعيين وهذا نظرا لأن توازن البنية النفسية للطالب هو ما يحقق له الكينونة الإيجابية التي تتجلى من خلال التكيف مع ظروف الحياة ومواكبة تحدياتها.
- فناعة شخصية بضرورة التعرف على واقع الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة مستغانم على أمل إجراء دراسات مستقبلية على عينات كبيرة و بمقياس نفسي مقنن على البيئة الجزائرية يمكن من عمل برنامج إرشادي للصحة النفسية موجه للطلبة.

**حدود الدراسة:**

تم تطبيق هذه الدراسة واستخراج نتائجها وتفسيرها ضمن الحدود التالية:

- الحدود البشرية: تحددت الدراسة بعينة من الطلبة الجامعيين قدرها 55 طالبا من كلية العلوم الاجتماعية يدرسون تخصص علم النفس.
- الحدود الزمانية: تحددت الدراسة زمنيا من شهر ديسمبر 2015 إلى شهر فيفري 2016.
- الحدود المكانية: تحددت الدراسة مكانيا بجامعة عبد الحميد بن باديس - بولاية مستغانم.

**تحديد مصطلحات الدراسة:****الصحة النفسية Mental health:**

- 1/ نظريا: عرف الخواجه (2010، 12) الصحة النفسية بأنها: "حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل وسلامة السلوك".

2/ إجرائيا: عرفت منظمة الصحة العالمية (2002) الصحة النفسية بأنها: "حالة من العافية التي يدرك الأفراد فيها قدراتهم ويستطيعون التصدي للكروب العادية في الحياة، ويعملون بصورة منتجة ومثمرة ويقدمون إسهامات إلى مجتمعاتهم". (منظمة الصحة العالمية، 2002، 7)

## الإطار النظري والدراسات السابقة

### الإطار النظري:

#### 1. تعريف الصحة النفسية:

عرف الأحمد (1999) الصحة النفسية بأنها: "فهم الذات والمجتمع الذي يؤدي لاستغلال إمكانات الفرد حسب أهداف وأنظمة المجتمع ما ينتج عنه توافق عام وتفاعل ينجم عنهما إنتاج وعمل وبالتالي تحقيق الصحة النفسية والتكيف الحسن والتوافق السوي". (الأحمد، 1999، 46)

عرف دستور منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها: "حالة كاملة من العافية الجسمية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد غياب المرض أو الإعاقة". (حجازي، 2004، 26)

حسب هذين التعريفين فالصحة النفسية ليست فقط غياب الإعاقة أو المرض إنما هي الوصول لحالة اكتمال العافية جسيما وعقليا واجتماعيا مما يتيح للفرد القيام بوظائفه مع ما يناسب صحته الجسمية والعقلية بمعنى آخر توازن الفرد جسيما وعقليا واجتماعيا، ما يؤكد على وحدة مفهوم الصحة النفسية وتشير بعض الدراسات إلى وجود مفهومين أساسيين للصحة النفسية يركز أحدهما على أن الصحة النفسية هي الخلو من الأمراض النفسية والعقلية وهذا المفهوم مكيف حسب ميدان الطب العقلي، في حين المفهوم الثاني يركز على الجانب الإيجابي. (فهيم، 1995، 15)

#### 2. معايير الصحة النفسية:

**المعيار الإحصائي:** يقصد به أن أي ظاهرة نفسية عند قياسها وإحصائها تتوزع وفقا 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 يصبح السواء هو المتوسط الحسابي للظاهرة في حين يشير الانحراف لأحد طرفي المنحنى إلى اللاسواء. (أبو العمرين، 2008، 19)

**المعيار المثالي:** يقصد به حالة الكمال لمجموعة من الشروط الواجبة المستقلة عن الواقع والزمن التي يعتبر الوصول إليها والسعي نحو تحقيقها أمرا جديرا بالطموح وتصف المعايير المثالية الإمكانيات التي تستحق السعي كمثل أعلى للسلوك الإنساني ويتم تقييم السواء أو الشذوذ في هذا المعيار من وجهة نظر إما أخلاقية أو دينية أو إيدولوجية أو بالاستناد لقيم أخرى، فمفهوم الصحة النفسية الذي صاغته منظمة الصحة العالمية يستند للمعيار المثالي والذي تعد فيه الصحة الحالة المثلى من الإحساس الجسدي والنفسي وليس مجرد غياب المرض. (بشير، 2011، 114)

**المعيار الوظيفي:** يقصد بالمعيار الوظيفي عموماً الحالة المتفقتة مع الفرد فيما يخص أهدافه وقدراته وإذا افترضنا أن العمل في أيام العطل ممنوع وفقاً للمعيار المثالي فمحاولة وضع تكرار إحصائي سوف تعود لنتيجة مشابهة أي أن عدد قليل من الناس هم من يعملون في أيام العطل لكن عند تأملها من وجهة نظر المعيار الوظيفي فإنه يمكن النظر للعمل بالنسبة للشخص على أنه أمر اعتيادي من الناحية الوظيفية، بمعنى يعتمد تقييم السلوك بأنه سوي أو مضطرب من خلال معرفة الهدف الكامن خلف هذا السلوك. (بشير، 2011، 114)

**المعيار التفاعلي:** يشير هذا المعيار إلى أن المعايير السابقة ليست منعزلة عن بعضها البعض وإنما ترتبط مع بعضها بطريقة تفاعلية، فكما تعبر المعايير الوصفية على تكرار أو احتمال ظهور سمات معينة يمكن تحديده كذلك تستطيع المعايير المثالية والوظيفية أن تحصل على المعلومات باستخدام الطرق الإحصائية لاستنتاج تغير ما. (بشير، 2011، 115)

من خلال مطالعة المعايير السابقة للصحة النفسية فإنه بالإمكان قياس الظاهرة النفسية ودراساتها كمياً وإعطائها قيمة عددية موجبة أو سالبة، منخفضة أو مرتفعة هذا ما ينص عليه المعيار الإحصائي أما المعيار المثالي فيستند لحالة من الاكتمال بين العوامل المكونة للصحة النفسية (العامل النفسي الجسدي والاجتماعي)، ويفسر المعيار الوظيفي تلاؤم السلوك الفردي مع القدرات الشخصية للفرد سواء ما تعلق بالإمكانات النفسية أو الجسدية للفرد، ويجمع المعيار التفاعلي بين المعايير الثلاث السابقة ويهتم بالتأثير المتبادل بينها.

### 3. أهم النظريات المفسرة للصحة النفسية:

**المدرسة التحليلية:** حسب Freud الصحة النفسية هي القدرة على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية (الهو) والسيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي (الأنا الأعلى) بعبارة أخرى قدرة الأنا على التوفيق بين مطالب الهو والأنا الأعلى (بشير، 2011، 115)، التي هي في صراع دائم لذلك فالإنسان لا يصل إلا لتحقيق جزئي لصحته النفسية، بهذا فالفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الذي يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعياً. (الأحمد، 2014)

وقد لخص Freud الصحة النفسية من منظور وظيفي في ثلاثية تتضمن الانجاز أو الابتكار Creation، الإنجاب Procreation، والترويح Recreation ويقصد بالإنجاز توظيف العلاقات والإمكانات لممارسة حياتية بناءة يليه الإنجاب الذي يستند للقدرة على الحب والارتباط العاطفي والوصول للنضج النفسي وتكملها القدرة على الترويح والاستمتاع بمباهج الحياة وتجديد الطاقات الحيوية. (بشير، 2011، 115)

حسب Adler توجد ثلاث مجالات حياتية تعبر الصحة النفسية عن نفسها من خلالها وهي الثنائيات التالية (الحب/الشراكة، العمل/المهنة، المجتمع/الصدقة)، حيث يشير البعدان الأول والثاني إلى معيار الانجاز لدى Freud في حين البعد الثالث يستند للمسلمة القائلة بأن الإنسان مخلوق اجتماعي بالدرجة الأولى ومن خلال المهمات الحياتية الثلاثة المذكورة يتحقق مفهوم الشعور الجماعي لدى Adler

والذي حسبه لا يمكن اعتبار الإنسان سليماً نفسياً إلا عندما يتناسب طموحه مع سعادة المجتمع وأن يلتزم بتحقيق عالم أكثر إنسانية. (غالي، 2014، 27)

بالنسبة لـ Erikson مؤسس النظرية النفسية الاجتماعية في النمو فيرى أن الصحة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على مواجهة وتخطي مشكلات مراحل النمو التي يمر بها الفرد (بشير، 2011، 116) حيث أورد مجموعة من ثماني ثنائيات متقابلة حيث يشكل الثنائي الأول حالة الصحة النفسية والثاني حالة المرض أو الاضطراب في المراحل العمرية المتتالية من الميلاد وحتى الشيخوخة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (1) مراحل النمو

| المرحلة | حالة الصحة       | حالة المرض            | السن              |
|---------|------------------|-----------------------|-------------------|
| 1       | الثقة القاعدية   | مقابل عدم الثقة       | 0 - 1.5           |
| 2       | الاستقلال        | مقابل الخجل والشك     | 1.5 - 3           |
| 3       | المبادرة         | مقابل الشعور بالذنب   | 3 - 6             |
| 4       | البناء والتركييب | مقابل الشعور بالدونية | 6 - 12            |
| 5       | الهوية           | مقابل انتشار الأدوار  | المراهقة          |
| 6       | العلاقات الحميمة | مقابل العزلة          | سنوات الشباب      |
| 7       | العطاء والانجاز  | مقابل الركود          | سنوات النضج       |
| 8       | التكامل الشخصي   | مقابل الأسى واليأس    | التقاعد والشيخوخة |

(حجازي، 2004، 43)

يتضح من خلال الجدول (1) أن المراحل الثماني للنمو التي يمر بها الفرد تؤثر على صحته النفسية بشكل مباشر، حيث تشكل كل مرحلة منها إما قاعدة للتوازن والتكيف النفسي أو ترسخ للاضطراب والمرض النفسي.

المدرسة الإنسانية: تقوم هذه المدرسة على النظرة المتفائلة للإنسان وحياته ومستقبله حيث تعني الصحة النفسية لدى أصحاب هذا المنحى "الحالة النفسية لمن استطاع أن يصل في حياته لمستوى متكامل من الإنسانية"، حيث هناك عدد من المؤشرات والدلائل التي تحدد معنى الإنسانية الكاملة ومنها: حرية الفرد، القدرة على التعاطف مع الآخرين، حب الآخرين، الالتزام بالقيم العليا كالخير والحق وهذا كله يعبر عن الصحة النفسية السليمة. (غالي، 2014، 29)

ومن بين المعتقدات الأساسية التي تقوم عليها المدرسة الإنسانية أن:

- الإنسان خير بطبيعته والمظاهر السلوكية السيئة تنشأ بفعل الظروف البيئية.
- الإنسان حر في حدود معينة فهو حر في اتخاذ القرارات ولكن هناك مواقف تحد من حريته.
- التأكيد على السلامة والصحة النفسية. (أحمد، 2014، 10)

يرى Rogers أن التقدير الايجابي غير المشروط من الأشخاص المرجعيين في حياة الطفل هو الذي يولد الانسجام العميق بين صورة الذات ومفهومها لدى الشخص وبين تجربته المعاشة أيضا وبهذا يصل الإنسان للصحة النفسية التي تتجلى من خلال الأبعاد الايجابية البناءة وهي (القدرة على الحب والتعاطف مع الآخر، تحمل مسؤولية القرارات والخيارات)، وقد أكد Rogers على الطبيعة المعافاة والبناءة للوجود الإنساني وبأن توفر الصحة النفسية هو ذاته توفر فرص تجلي هذه الطبيعة الخيرة من خلال التقدير الايجابي غير المشروط فالصحة النفسية بهذا ليست مسألة قائمة بذاتها إنما هي مشروطة بنوع التجربة الإنسانية مع الآخرين. (حجازي، 2004، 46)

من خلال ما سبق وخلاصة لهذه المدرسة يتضح التركيز على نوعية الخبرة الإنسانية المعاشة كمصدر دعم إيجابي لتحقيق الذات، حيث يرى Maslow أن للإنسان حاجات متنوعة تتنوع بصورة هرمية، وتتحقق الصحة النفسية عندما يتمكن الإنسان من إشباع حاجاته بوسائل تليق بإنسانيته، بهذا تختلف الصحة النفسية مثلما يختلف تحقيق الفرد لذاته وحاجاته النسبية كما عند Maslow أم للمحافظة على الذات كما عند Rogers (أحمد، 2014، 10)، وهذا الاختلاف هو ما يرسم اختلاف مستويات الصحة النفسية لدى الأفراد.

**المدرسة المعرفية:** تتضمن الصحة النفسية من وجهة نظر التيار المعرفي القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الأمل واستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمات وحل المشكلات، بالتالي فالشخص المتمتع بالصحة النفسية قادر على استخدام استراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية، فالإنسان يقع صريع المعاناة والاضطراب نتيجة لخلل في نظام المعتقدات أما الشخص المعافى فهو ذلك الذي يتمتع بنظام معتقدات واقعي في النظرة للذات والآخرين والدنيا، وينتج عن هكذا نظام واقعي عقلائي سيادة التفكير الايجابي في المواقف الحياتية كما في الموقف من الذات. (بشير، 2011، 118)

#### الدراسات السابقة:

- دراسة بني يونس (2007): هدفت دراسة بني يونس (2007) إلى الكشف عن العلاقة بين مستويات الصحة النفسية وأبعاد التوجه الزمني لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية، وتكونت العينة من (118) طالبا وطالبة واستخدمت الدراسة مقياسي غولبيرغ ووليامز لقياس الصحة النفسية ومقياس الفتلاوي لقياس التوجه الزمني، وتم التوصل لنتائج منها: يوجد مستوى متوسط من الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة الأردنية.

- دراسة العيد (2007): هدفت دراسة العيد (2007) إلى التعرف على أهمية الصحة النفسية لدى طلبة جامعة تلمسان، وطبقت الدراسة على عينة من (640) طالبا وطالبة، وتم التوصل للنتائج التالية: وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يخص درجاتهم على أبعاد الصحة النفسية.

- دراسة محييميد وصالح (2008): هدفت الدراسة إلى تشخيص العوامل المؤثرة على الصحة النفسية للفرد في الجامعة المستنصرية، واشتملت عينة الدراسة على (310) مبحوث يشملون أساتذة وطلبة

وموظفين بالجامعة، وتم التوصل للنتائج التالية: نسبة كبيرة من أفراد العينة لديهم انخفاض في مستوى الصحة النفسية.

- دراسة أحمد(2014): هدفت الدراسة إلى التعرف على الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة عمر المختار، وتكونت العينة من 100 طالب وطالبة وتوصلت النتائج إلى: توجد فروق دالة إحصائية على مقياس الصحة النفسية وفق متغير المرحلة الدراسية.

- دراسة غالي(2014): هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة وهران وفقا لمتغيري(الجنس، الإقامة الجامعية) وقد بلغ تعداد العينة(213) طالبا وطالبة وتوصلت النتائج إلى أن:

- معظم الطلبة المبحوثين يتجاوز مستوى الصحة النفسية لديهم المتوسط ومنهم من يفوق ذلك وهذا يؤكد اعتدال الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس ولصالح الإناث.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا للإقامة الجامعية ولصالح الطلبة ذوي الإقامة الداخلية.

- دراسة قمر(2016): هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والذكاء الوجداني في علاقتهما بجملة المتغيرات التالية(التخصص، المستوى الدراسي، النوع الأكاديمي)، وطبقت الدراسة على عينة(100) طالب وطالبة، وتوصلت للنتائج التالية:

- وجود درجة مرتفعة من الصحة النفسية بين الطلبة.

- غياب الفروق في الصحة النفسية لدى الطلبة باختلاف متغيرات(الجنس والتخصص).

وانطلاقا مما سبق من عرض لأدبيات الموضوع نلاحظ أن أغلبية الدراسات السابقة التي تم عرضها اهتمت بمستويات الصحة النفسية في علاقتها بمتغيرات أخرى، كما هو الأمر بالنسبة لدراسة بني يونس(2007) الذي درس العوامل ذات التأثير المباشر على الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي، كما أن معظم الدراسات استخدمت عينات مختلطة سواء من موظفين وطلبة جامعيين أو من طلبة من مختلف التخصصات على عكس دراستنا التي جاءت عينتها من طلبة بنفس المستوى الجامعي ومن نفس التخصص، وعلى خلاف الدراسات السابقة فإن دراستنا تسعى لترصد واقع الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة ومستويات الصحة النفسية لديهم تبعا لمتغير الجنس.



## إجراءات الدراسة الميدانية

### منهج الدراسة:

تم اعتماد المنهج الوصفي لملائمته لأغراض الدراسة الحالية وباعتباره متداولاً في الدراسات النفسية والتربوية، وذلك لاهتمامه باستعمال التكرارات والنسب المئوية لوصف الظاهرة النفسية بدقة.

### مجتمع وعينة الدراسة:

يشمل مجتمع الدراسة جميع طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم والمسجلين خلال الموسم الجامعي 2016/2015، وقد تم سحب عينة الدراسة الميدانية بطريقة عشوائية بواقع 55 طالبا وطالبة جامعية يتوزعون حسب الجنس إلى 15 ذكرا و 40 أنثى بمتوسط أعمار قدره (21.6 سنة) وانحراف معياري يقدر ب(2.31).

جدول (2) توزيع عينة الدراسة الأساسية

| الجنس          | الذكور | الإناث | المجموع |
|----------------|--------|--------|---------|
| العدد          | 15     | 40     | 55      |
| النسبة المئوية | 27.27  | 72.73  | 100     |

### أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية:

- وصف الأداة: أعد هذا المقياس "كولدبيرغ" وقننه على البيئة اليمينية علي وادي سنة 1999م ضمن دراسته الموسومة بـ "أثر الإفراط في تناول القات في الصحة النفسية لطلبة الجمهورية اليمينية" والمقياس في صيغته الأصلية يتكون من 60 فقرة، تغطي سبعة أبعاد: (أعراض الجهاز العصبي المركزي والصحة العامة، أعراض سيكوسوماتية، أعراض النوم واليقظة، أعراض السلوك الملاحظ والسلوك الشخصي، أعراض السلوك الملاحظ المتعلقة بالآخرين، أعراض المشاعر الذاتية، أعراض المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق والاكتئاب بصورة رئيسية)، والدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (60-240) وتفسر كما يلي: أقل من 60 (مستوى منخفض)، 61-120 (مستوى متوسط)، 121-180 (مستوى فوق المتوسط)، 181-240 (مستوى عالي)، وهذا المقياس يتناسب ويتلاءم وخصائص البيئة الجزائرية كبيئة عربية وقد تم اعتماده نظرا لعدم وجود اختلاف كبير بين البيئتين اليمينية والجزائرية كبيئتين عربيتين ماعدا بعض التعديلات الطفيفة فيما تعلق بإضافة بدائل الإجابة في إطار أمام الفقرات.

### - الخصائص السيكومترية لأداة القياس:

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 والجدول التالي يوضح ذلك.

## جدول (3) نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الصحة النفسية

| 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              |        |               |

نلاحظ من خلال الجدول (3) أن قيمة (ت) المحسوبة (4.35) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) بين درجات المجموعتين العليا والدنيا لدى أفراد العينة، وبالتالي فإن الأداة صادقة وبالإمكان اعتمادها في الدراسة.  
الثبات بمعامل ألفا كرونباخ:

## جدول (4) ثبات مقياس الصحة النفسية بمعادلة ألفا كرونباخ

| عدد الفقرات | معامل ألفا كرونباخ |
|-------------|--------------------|
| 60 فقرة     | 0.95               |

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

## إجراءات التطبيق:

بعد أن تم تحديد عينة الدراسة الأساسية قامت الباحثة بتوزيع استمارات مقياس الصحة النفسية على العينة المحددة بـ (55) طالبا وطالبة من مستوى السنة الثانية ليسانس تخصص علم النفس بجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم، وذلك مع توضيح تعليمات الإجابة وحث الطلبة على الالتزام بها.

## الأساليب الإحصائية:

تم اعتماد كل من مقاييس الإحصاء الوصفي والاستدلالي وذلك باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (spss) 20 للمعالجة الإحصائية وتحليل بيانات الدراسة.

## عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

## 1- مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة:

## جدول (5) النسب المئوية للصحة النفسية حسب مستوياتها لدى الطلبة الجامعيين

| النسب المئوية | التكرار | مستوى الصحة النفسية |
|---------------|---------|---------------------|
| 34.56         | 19      | فوق المتوسط         |
| 65.45         | 36      | المرتفع             |
| 100           | 55      | المجموع             |

من خلال ملاحظة الجدول (5) نجد أن 65.45% من أفراد العينة لديهم مستويات عالية من الصحة النفسية مقابل ما نسبته 34.56% من إجمالي العينة يتمتعون بمستوى فوق المتوسط، وأمام هذه النتائج الايجابية يمكن القول بأن طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم يحوزون على مستويات لا بأس بها من الصحة النفسية.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة بني يونس (2007) من حيث أن أغلبية طلبة الجامعة الأردنية يتمتعون بمستوى متوسط من الصحة النفسية مقابل نسبة قدرت بـ 18.7% ممن سجلوا مستويات عالية من الصحة النفسية، كما تتفق أيضا مع دراسة غالي (2014) التي توصلت لنتائج أشارت إلى أن معظم طلبة الجامعة يتمركزون ضمن المستوى المتوسط من الصحة النفسية.

وقد اختلفت النتائج الحالية مع ما توصل إليه محييد وصالح (2008) في أن نسبة كبيرة من طلبة الجامعة المستنصرية بالعراق سجلوا انخفاضا في مستوى الصحة النفسية وذلك بالرجوع لعدة عوامل صنفاها الباحثان إلى ثلاث مجموعات تبعا للتباين الكلي المفسر لها وهي حسب الترتيب التالي (مشاعر الحزن والكآبة والإحباط المستمر والقلق، اضطرابات النوم، ضعف التركيز وفقدان القدرة على حل المشكلات اليومية).

## 2- مقارنة مستوى الصحة النفسية على ضوء متغير الجنس:

جدول (6) مقارنة لمستوى الصحة النفسية لدى الجنسين

| المجموع |    | الإناث |    | الذكور |    | الجنس<br>المستوى |
|---------|----|--------|----|--------|----|------------------|
|         |    | تك     | %  | تك     | %  |                  |
| 34.55   | 19 | 18.18  | 10 | 16.36  | 09 | فوق المتوسط      |
| 65.45   | 36 | 54.55  | 30 | 10.91  | 06 | المرتفع          |
| 100     | 55 | 72.73  | 40 | 27.27  | 15 | المجموع          |

يتضح من خلال ملاحظة الجدول (6) بأن الإناث يتمتعن بقدر عالي من الصحة النفسية تقدر نسبته بـ 54.55% مقارنة بما نسبته 10.91% لدى الذكور، في حين جاءت تمركزت استجابات معظم الذكور بالمستوى فوق المتوسط من الصحة النفسية والذي قدرت نسبته بـ 16.36% موازاة مع فرق طفيف لدى الإناث تقدر نسبته بـ 18.18%، بالتالي فإنه يمكن القول بأن الطالبات يتمتعن بمستويات لا بأس بها من الصحة النفسية ويحتلن الصدارة بما نسبته 54.55% مقابل ما نسبته 18.18% لديهن مستوى فوق المتوسط من الصحة النفسية، لكن الذكور على العكس تمركزت استجاباتهم في المستوى فوق المتوسط بما نسبته 16.36% مقابل نسبة تقدر بـ 10.91% فيما يخص الطلبة ذوي المستوى العالي من الصحة النفسية، وهذا طبقا للنتائج المحصل عليها على مقياس الصحة النفسية.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة أحمد (2014) التي أوضحت وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلبة على مقياس الصحة النفسية وذلك بالرجوع لمتغير المرحلة الدراسية، كما سجلت

دراسة غالي(2014) أيضا وجود فروق دالة إحصائيا بين طلبة الجامعة في ما يخص درجات الصحة النفسية وذلك تبعا لمتغير الجنس وقد اعتمدت الدراسة متغيرا آخر هو الإقامة الجامعة وتوصلت أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الطلبة تبعا لمتغير الإقامة الجامعية وجاءت دالة لصالح الطلبة ذوي الإقامة الداخلية، فيما اختلفت النتائج الحالية مع ما توصلت إليه دراسة قمر(2016) من حيث غياب الفروق في الصحة النفسية بين الطلبة من ذكور وإناث وقد أرجع الباحث ذلك إلى نمط التنشئة الاجتماعية للذكور والإناث في عصرنا الحالي الذي يكاد يكون متشابها لأبعد الحدود ما قلص الفروق بين الجنسين.

### خاتمة:

يمكن تلخيص أهم النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة فيما يلي:

- يوجد مستوى عالي من الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم، حيث بلغ إجمالي استجابات الطلبة على مقياس الصحة النفسية، وفيما يخص المستوى المتوسط ما نسبته 34.55% بواقع 19 فردا من العينة الإجمالية المكونة من 55 طالبا وطالبة مقابل نسبة تقدر بـ 65.45% سجلوا مستويات عالية من الصحة النفسية.
- مستوى الصحة النفسية مرتفع لدى الإناث حيث عند مقارنة استجابات الطلبة (إناث وذكور) على مقياس الصحة النفسية سجلنا تمركز استجابات أغلبية الذكور في المستوى فوق متوسط من الصحة النفسية بنسبة إجمالية تقدر بـ 16.36% مقابل نسبة 18.18% لدى الإناث وبقية الاستجابات جاءت في المستوى العالي وسجلنا فيها تقدم الإناث بما نسبته 54.55% مقابل نسبة 10.91% للذكور.

### مقترحات الدراسة:

- في ضوء النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة والتي تشير إلى تحقيق مستويات عالية من الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم على العموم فإننا نقترح ما يلي:
- العمل على تفعيل مشروع الدفتر الصحي للطالب الجامعي نظرا لأهميته في الكشف بدقة عن الحالة الصحية العامة ودوره في تتبع تاريخ المرض إن وجد.
- إجراء دراسات مماثلة على عينات مختلفة من ولايات الوطن لبناء مقياس مقنن على البيئة الجزائرية وذلك لانعدام مقياس خاص بالصحة النفسية موجه للطلبة الجزائريين حسب اطلاع الباحثة.

## قائمة المراجع

### المراجع العربية:

- أبو العميرين، ابتسام أحمد(2008). مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في المستشفيات الحكومية بمحافظة غزة وعلاقته بمستوى أدائهم. ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية: فلسطين.
- أحمد، أشرف عبد العظيم(2014). الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي. دراسة غير منشورة. جامعة عمر المختار: ليبيا.
- الأحمد، عبد العزيز بن عبد الله(1999). الطريق إلى الصحة النفسية. السعودية: دار الفضيلة للنشر والتوزيع.
- بشير، حسام(2011). فعالية النشاط الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركيا. دكتوراه غير منشورة. جامعة الجزائر3: الجزائر.
- بني يونس، محمد محمود(2007). علاقة مستويات الصحة النفسية بأبعاد التوجه الزمني عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية. دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية. 34(1). 15- 31.
- حجازي، مصطفى(2004). الصحة النفسية: منظور تكاملي للنمو في البيت والمدرسة. (ط2). المغرب: المركز الثقافي العربي.
- زهران، حامد عبد السلام(2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. (ط4). مصر: عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- عبد الله، عبد الله(2008). الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة. ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر: الجزائر.
- عزب، حسام عز الدين وفتحي، عبد الخالق(د.س). الصحة النفسية للمتعلمين: كتيب المدرب. مصر: مركز التميز التربوي.
- العيد، فقيه(2007). أهمية الصحة النفسية للطلاب الجامعي: دراسة ميدانية لواقع الصحة النفسية لدى طلاب جامعة تلمسان. مجلة جامعة دمشق. 23(2). 273- 298.
- غالي، مريم(2014). الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة. ماجستير غير منشورة. جامعة وهران: الجزائر.
- فهيم، مصطفى(1995). الصحة النفسية: دراسات في سيكولوجية التكيف. (ط3). مصر: مكتبة الإسكندرية.
- قمر، مجذوب أحمد محمد أحمد(2016). الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة على عينة من طلبة كلية مروي التقنية. مجلة العلوم النفسية والتربوية. 2(1). 161- 183.
- القوصي، عبد العزيز(1952). أسس الصحة النفسية. (ط4). مصر: مكتبة النهضة المصرية.
- محيميد، نزيه عباس وصالح، عائدة هادي(2008). دراسة إحصائية للعوامل المؤثرة على الصحة النفسية للفرد في الجامعة المستنصرية بالعراق. مجلة الإدارة والاقتصاد. (68). 125- 155.
- مرعب، ماهر فرحان(2014). أثر الثقافة على الصحة النفسية. مجلة علوم الإنسان والمجتمع. ع11. 321-341.
- منظمة الصحة العالمية(2002). الاستثمار في الصحة النفسية. مصر: المكتب الإقليمي لشرق المتوسط.
- منظمة الصحة العالمية(2005). تعزيز الصحة النفسية: المفاهيم، البيانات المستجدة، الممارسة. القاهرة: المكتب الإقليمي لشرق المتوسط.

الملحق (1) مقياس كولديبيرغ للصحة النفسية (الصورة اليمينية)  
تقنين علي وادي سنة 1999

تاريخ إجراء الاختبار:

اسم المفحوص:

الجنس: ذكر  أنثى

التعليمة:

بهدف إجراء دراسة علمية حول الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة نود تعاونكم بالإجابة على فقرات المقياس المرفق علما أن 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 أن هناك إجابة واحدة لكل فقرة ويرجى الإجابة عن جميع الفقرات.

1- تشعر بارتياح تام وصحة جيدة: أفضل من المعتاد  كالمعتاد

أقل من المعتاد  أقل بكثير من المعتاد

2- تشعر بحاجة إلى مقويات: كلا مطلقا  ليس أكثر من المعتاد

أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد

3- تشعر بتوعك أو إرهاق: كلا مطلقا  ليس أكثر من المعتاد

أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد

4- تشعر بأنك مريض: كلا مطلقا  ليس أكثر من المعتاد  من المعتاد

أكثر بكثير من المعتاد

5- تشعر بصداغ: كلا مطلقا  ليس أكثر من المعتاد  أكثر من المعتاد

أكثر بكثير من المعتاد

6- تشعر بالشد والضغط في رأسك: كلا مطلقا  ليس أكثر من المعتاد

أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد

7- قادر على أن تركز فيما تقوم به من أعمال: أفضل من المعتاد  كالمعتاد

- أقل من المعتاد  أقل بكثير من المعتاد
- 8- تخشى الإصابة بانهايار في مكان عام: كلا مطلقا  ليس أكثر من المعتاد
- أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد
- 9- تصاب بنوبات الحرارة والبرودة: كلا مطلقا  ليس أكثر من المعتاد
- أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد
- 10- تتعرق بغزارة: كلا مطلقا  ليس أكثر من المعتاد
- أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد
- 11- لا تتمكن من النوم ثانية بعد استيقاظك المبكر جدا من موعد استيقاظك الاعتيادي:
- كلا مطلقا  ليس أكثر من المعتاد  أكثر من المعتاد
- أكثر بكثير من المعتاد
- 12- نهضت من نومك غير مرتاح: كلا مطلقا  ليس أكثر من المعتاد
- أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد
- 13- تشعر بأنك في كامل قوتك: أفضل من المعتاد  كالمعتاد
- أقل من المعتاد  أقل بكثير من المعتاد
- 14- تشعر بنشاط ذهني ويقظة تامة: أفضل من المعتاد  كالمعتاد
- أقل من المعتاد  أقل بكثير من المعتاد
- 15- تشعر بالتعب إلى درجة أنك لا تستطيع تناول طعامك: كلا مطلقا
- ليس أكثر من المعتاد  أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد
- 16- تفقد الكثير من ساعات نومك بسبب الهم: كلا مطلقا
- ليس أكثر من المعتاد  أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد
- 17- تشعر بأرق في الليل: كلا مطلقا  ليس أكثر من المعتاد

- 18- أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد  تعاني صعوبة في البدء بالنوم: كلا مطلقا  ليس أكثر من المعتاد
- 19- أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد  تجد صعوبة في العودة للنوم عند استيقاظك لسبب ما: كلا مطلقا
- 20- ليس أكثر من المعتاد  أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد  تحلم أحلاما بغیضة ومرعبة: كلا مطلقا  ليس أكثر من المعتاد
- 21- أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد  تتمكن من جعل نفسك مندمجا أو منشغلا بعمل ما: أفضل من المعتاد
- 22- كالمعتاد  أقل من المعتاد  أقل بكثير من المعتاد  تخرج من البيت في الوقت المعتاد: أفضل من المعتاد  كالمعتاد
- 23- أقل من المعتاد  أقل بكثير من المعتاد  تتمكن من فعل ما يفعله غيرك في نفس ظروفك: أفضل من المعتاد  كالمعتاد
- 24- أقل من المعتاد  أقل بكثير من المعتاد  تؤدي أعمالك على نحو جيد بشكل عام: أفضل من المعتاد  كالمعتاد
- 25- أقل من المعتاد  أقل بكثير من المعتاد  راض عن الأسلوب الذي تتجز به مهماتك: أفضل من المعتاد  كالمعتاد
- 26- أقل من المعتاد  أقل بكثير من المعتاد  تأخذ وقتا أطول مما تعودت لقضاء أعمالك: كلا مطلقا
- 27- ليس أكثر من المعتاد  أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد  تتأخر في البدء بعمل واجباتك المنزلية: كلا مطلقا
- 28- ليس أكثر من المعتاد  أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد  تفقد الرغبة بأداء نشاطاتك اليومية: كلا مطلقا  ليس أكثر من المعتاد
- أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد



- 29- تفقد الاهتمام بمظهرك الشخصي: كلا مطلقا  ليس أكثر من المعتاد
- أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد
- 30- تبذل جهدا عند انتقاء ملابسك كالسابق: كلا مطلقا
- ليس أكثر من المعتاد  أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد
- 31- تشعر بالعلاقة الحميمة والمودة نحو المقربين إليك: أفضل من المعتاد
- كالمعتاد  أقل من المعتاد  أقل بكثير من المعتاد
- 32- تنسجم مع الآخرين بسهولة: أفضل من المعتاد  كالمعتاد
- أقل من المعتاد  أقل بكثير من المعتاد
- 33- تمضي وقتا طويلا وممتعا في التحدث مع الآخرين: أفضل من المعتاد
- كالمعتاد  أقل من المعتاد  أقل بكثير من المعتاد
- 34- تخاف من أن تخبر الناس بشيء في حالة ارتكابك لحماقة ما: كلا مطلقا
- ليس أكثر من المعتاد  أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد
- 35- تؤدي دورا مفيد في أي شيء: أفضل من المعتاد  كالمعتاد
- أقل من المعتاد  أقل بكثير من المعتاد
- 36- قادر على اتخاذ القرارات بشأن الأمور التي تواجهك: أفضل من المعتاد
- كالمعتاد  أقل من المعتاد  أقل بكثير من المعتاد
- 37- غير قادر تماما على البدء بأي عمل: كلا مطلقا
- ليس أكثر من المعتاد  أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد
- 38- تشعر برهبة عندما تعمل كل شيء: كلا مطلقا
- ليس أكثر من المعتاد  أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد
- 39- منفعل وسريع الغضب: كلا مطلقا  ليس أكثر من المعتاد
- أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد
- 40- تشعر بأن الناس يراقبونك: كلا مطلقا  ليس أكثر من المعتاد

- 41- أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد  تشعر بأنك مشدود دائما: كلا مطلقا  ليس أكثر من المعتاد
- 42- أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد  لا تستطيع التغلب على مصاعبك: كلا مطلقا  ليس أكثر من المعتاد
- 43- أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد  تشعر أن الحياة عبارة عن صراع دائم: كلا مطلقا  ليس أكثر من المعتاد
- 44- أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد  تستمتع بنشاطاتك الاعتيادية يوميا: أفضل من المعتاد  كالمعتاد
- 45- أقل من المعتاد  أقل بكثير من المعتاد  تأخذ الأمور بجدية: أفضل من المعتاد  كالمعتاد
- 46- أقل من المعتاد  أقل بكثير من المعتاد  تصاب بالخوف الشديد والرعب دون سبب وجيه: كلا مطلقا
- 47- ليس أكثر من المعتاد  أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد  قادر على مواجهة مشكلاتك: أفضل من المعتاد  كالمعتاد
- 48- أقل من المعتاد  أقل بكثير من المعتاد  كل الأشياء تتراكم على رأسك: كلا مطلقا  ليس أكثر من المعتاد
- 49- أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد  تشعر بالتعاسة والاكتئاب: كلا مطلقا  ليس أكثر من المعتاد
- 50- أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد  أخذت تفقد الثقة في نفسك: كلا مطلقا  ليس أكثر من المعتاد
- 51- أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد  أخذت تفكر بأنك شخص تافه: كلا مطلقا  ليس أكثر من المعتاد

- أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد
- 52- تشعر بان الحياة ميؤوس منها: كلا مطلقا  ليس أكثر من المعتاد
- أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد
- 53- تحس بالأمل حول مستقبلك: أفضل من المعتاد  كالمعتاد
- أقل من المعتاد  أقل بكثير من المعتاد
- 54- تشعر بالسعادة الكافية بصورة عامة: أفضل من المعتاد  كالمعتاد
- أقل من المعتاد  أقل بكثير من المعتاد
- 55- تحس أنك عصبي وتوتر على الدوام: كلا مطلقا
- ليس أكثر من المعتاد  أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد
- 56- تشعر بان الحياة لا تستحق العيش: كلا مطلقا
- ليس أكثر من المعتاد  أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد
- 57- تفكر في الإقدام على الانتحار: كلا مطلقا
- ليس أكثر من المعتاد  أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد
- 58- تتمنى الموت والهروب من الحياة تماما: كلا مطلقا
- ليس أكثر من المعتاد  أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد
- 59- تفكر باستمرار في التخلص من حياتك: كلا مطلقا
- ليس أكثر من المعتاد  أكثر من المعتاد  أكثر بكثير من المعتاد
- 60- لا تستطيع في بعض الأحيان عمل أي شيء لأن أعصابك متعبة جدا:
- كلا مطلقا  ليس أكثر من المعتاد  أكثر من المعتاد
- أكثر بكثير من المعتاد