

الصحة النفسية المدرسية للمراهق المتمدرس

School mental health for the schooled teenager

مهري نادية¹، عزاز حليم²¹ جامعة تبسة (الجزائر)، Nadaimehri12@gmail.com² جامعة صفاقص (تونس)، halim.azzaz.socio@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2021/09/16 تاريخ القبول: 2021/11/05 تاريخ النشر: 2021/11/06

Abstract:

The school is a micro-space that includes interactive processes between its various members, as they influence and are affected by each other. It is not just a place to learn academic and scientific skills, but rather a place for students to agree psychologically and socially; From this standpoint, it has become important to study mental health in the school environment.

Which is based mainly in its content on clarifying some points represented in highlighting the nature of mental health, school, school climate, behavior disorder and adaptation on the one hand, In a special and sensitive degree, adolescence, or in the correct sense of the schooled adolescent, and on the other hand, knowledge or access to the impact of school on psychological health and students' adaptation to it, To reach the importance of the mental health of the adolescent schoolteacher and how to deal with this group and its repercussions on the academic results of the schoolteacher and on educational institutions, including on the individual and society.

Keywords: mental health, school, adolescent. Behavioral disturbances. educated teenager

المخلص:

تعتبر المدرسة فضاء مصغرا يضم عمليات تفاعلية بين مختلف أعضائه إذ يؤثرون ويتأثرون ببعضهم البعض، وهي ليست مجرد مكان لتعلم المهارات الأكاديمية والعلمية بل تعتبر مجالا لتوافق التلاميذ نفسيا واجتماعيا؛ ومن هذا المنطلق أضحي من المهم دراسة الصحة النفسية في الوسط المدرسي.

والتي تركز في الأساس في مضمونها على توضيح بعض النقاط والمتمثلة في إبراز ماهية كل من الصحة النفسية و المدرسة والمناخ المدرسي و اضطراب السلوك و التكيف هذا من جهة، وبدرجة خاصة وحساسية ، المراقبة أو بمعنى اصح المراهق المتمدرس، ومن جهة أخرى معرفة أو الوصول إلى أثر المدرسة على الصحة النفسية وتكيف التلاميذ معها، وصولا إلى أهمية الصحة النفسية للمتمدرس المراهق وكيفية التعامل مع هذه الفئة وانعكاساتها على النتائج الدراسية للمتمدرس و على المؤسسات التربوية، و منها على الفرد و المجتمع.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، المدرسة، المراهق. اضطرابات في السلوك. المراهق المتمدرس.

1. مقدمة:

تعد المدرسة مؤسسة رسمية من مؤسسات التنشئة الاجتماعية؛ تلعب دورا مهما في تنمية الجوانب النفسية والجسمية والعقلية والمعرفية وهذا من خلال إتاحة له فرص لإشباع رغباته وحاجاته وتنمية معارفه ومكتسباته سواء المعرفية أو السلوكية ضمن المهام الأساسية التي يجب على المدرسة العمل بها من خلال توفير له مجال يعبر فيه ويتصرف بحرية دون أي قيود، لضمان صحة نفسية تربوية ومعرفية متكاملة، وهذا يستوجب وجود قسم خاص بالاستشارة النفسية لضمان شخصية متكاملة ومتوازنة.

و لذلك أولت المنظومة التربوية الجزائرية أهمية بالغة لموضوع الصحة النفسية المدرسية، وحاولنا في هذه الورقة البحثية تسليط الضوء على هذه القضية البسيكو تربوية، من خلال طرح الإشكال التالي: ما مدى اهتمامات المدرسة الجزائرية بمجال الصحة النفسية المدرسية للمراهق المتمدرس؟

وما طرق التعامل والعلاجات المقدمة لهذه الفئة (للمراهق المتمدرس)؟
وانعكاساتها على النتائج الدراسية للمتمدرس و على المؤسسات التربوية؟
أولا: الصحة النفسية:

اختلف العلماء كثيرا في تعريف الصحة النفسية كل بحسب ما توصلت إليه استنتاجاته ، لذلك نجد الكثير من التعاريف التي تحوي كل منها على نسبة من الصحة بالنسبة إلى الواقع تزداد وتتناقص بحسب الرؤية الشمولية لصاحبها و أبرز هذه التعاريف هي:

- تعرف منظمة الصحة العالمية (WHO) 1946 : "الصحة النفسية بأنها حالة من الشعور التام بالسعادة أو الراحة الجسمية والعقلية والاجتماعية، وليست الخلو من المرض"
- تعريف الجمعية الوطنية الامريكية للصحة النفسية: "الصحة النفسية تشير الى مظاهر السلوك التي يتحلى بها المتمتع بالصحة النفسية وتشمل الشعور بالرضا عن النفس، القدرة على تقدير الآخرين، والقدرة على مقابلة متطلبات الحياة. (الداهري، 2005، 26)
- عرف يوهيم (1955) الصحة النفسية على أنها حالة ومستوى فاعلية الفرد الاجتماعية وما تؤدي إليه من إشباع لحاجات الفرد (الغفار، 2007، ص:21)

أما برنارد (1961) عرفها على أنها تكيف مستمر أكثر مما هي حالة موقفه معينة، لذلك فهي هدف يتنامى على الدوام أو في حالة تطور مستمر لأنها تمثل القدرة على مواجهة الحاضر في جميع احتمالاته والتكيف مع المستقبل بشكل مرض. (جبريل، 2009، ص:20)

• هي التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة مع القدرة على مواجهة الصعوبات العادية المحيطة بالإنسان، ومع الإحساس الايجابي بالنشاط والحيوية، وهي شرط أو مجموع الشروط اللازم توفرها حتى يتم التكيف بين المرء ونفسه وكذلك بينه وبين العالم الخارجي تكيفا يؤدي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة لكل من الفرد والمجتمع الذي ينتمي إليه (دلو، 2009، ص:35)

• تعريف منظمة الصحة العالمية " الصحة النفسية هي مدى تكامل طاقات الفرد الجسمية والاجتماعية والانفعالية بما يحقق له الشعور بالسعادة والرفاهية مع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه، وبالتالي فهي لا تحدد فقط على أساس انتقاء المرض أو الاضطراب النفسي". (حامد عبد السلام زهران، 2005، ص:9)

• هي حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا مع نفسه ومع بيئته ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين". (العبيدي محمد جاسم، 2009، ص:5)

• هي خلو الفرد من الأعراض المرضية التي تعوقه عن السلوك القويم. (محمد شحاته ربيع، 2006، ص:65)

• هي وجود توافق بين وظائف الفرد النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان وإحساس الفرد بالرضا والسعادة.

ومنه فالصحة النفسية هي "حالة من التوافق المرتبط بالجانبين النفسي والاجتماعي، والتي يكون فيها الفرد سوي متمتع بالقدرة على إثبات ذاته والعيش في حياة تقوم على التكامل السوي للشخصية والتي تصل بالفرد إلى العيش بسعادة".

• تشير منظمة الصحة العالمية الى أن الصحة النفسية جزء أساسي من الصحة بشكل عام، يتم التعرف عليها من خلال قدرات الشخص المعرفية والانفعالية، وعلاقاته الوظيفية والاجتماعية، فالشخص الصحيح نفسيا هو شخص لديه قدرة على التلاؤم مع شدة الحياة ويستطيع العمل بشكل منتج ومثمر ويستطيع أن يساهم إيجابيا في

مجتمعه، وإضطراب الصحة النفسية يضعف أو ينهي الوصول الى كل هذا. (دليل الصحة النفسية ، 2001، 5)

1. أهمية الصحة النفسية: تعد الصحة النفسية ذات أهمية بالغة سواء على الصعيد الفردي أو الصعيد المجتمعي فهي تساعد على خلق حياة خالية من التوترات والتناقضات والصراعات التي قد يعيشها بعض الأفراد كما تزيد من قدرته على مواجهة الشدائد والأزمات و الاحباطات و إرشاده إلى كيفية التعامل معها بطريقة صحية وسليمة مما يزيد في قدرة الفرد ونشاطاته الشخصية الفردية أو على مستوى مجتمعه أيضا تجعل منه فردا لا يقع في تناقضات سلوكية واضطرابات انفعالية والقدرة على السيطرة على هذه الانفعالات والرغبات غير السوية مما يحقق توازنا سلوكيا مقبولا والصحة النفسية تعتبر عنصرا جد مهم في تحقيق عملية التكيف الاجتماعي وربط علاقات اجتماعية سوية إضافة الى مساهمتها في بناء أسري مستقل والذي يعد أساس البناء الاجتماعي السوي. ومما يجب التركيز عليه هو أن الأسرة تؤدي وظيفة اجتماعية ونفسية هامة اذ تعد المدرسة أهم وجهة تربوية للطفل وأهم عامل في صنع سلوكه صناعة اجتماعية لأنها هي الوحدة الاجتماعية الثانية بعد الأسرة المسؤولة عن تنشئته والنموذج الأمثل للجماعة الأولية التي يتفاعل الطفل فيها مع كافة أعضائها إذ تتعايش معهم وتتواجد معهم بشكل شبه دائم مما يجعل سلوكياتهم بمثابة سلوكيات نموذجية يحتذى بها.

ان فكرة الصحة النفسية تتراءى لنا عند مواجهتنا لمشكلة متعلقة بالسلوك الإنساني واضطراباته فعند ملاحظة شخص ما بأنه يقوم بسلوك غير ملائم خلال تعامله مع من يحيطون به فنحن نعزوه إلى خلل ما في صحته النفسية، وبعد الحفاظ على صحة نفسية سليمة وجيدة أمرا غاية في الأهمية من أجل عيش حياة هادئة غير مضطربة وتعمل الصحة النفسية على خلق نوع من الاستقرار الذاتي للفرد، فتكون حياته خالية من التوترات وحضور نسبي من الهدوء والسكينة لديه، كما تعمل على تنشئة أفراد أسوياء مما لا ينعكس ذلك على نمط تنشئتهم وتربيتهم لأولادهم لأن الأسرة التي تتمتع بالتماسك وتعيش في جو نفسي هادئ عادة ما تنتج أفرادا أسوياء. ونقاس الصحة النفسية علميا بمستوى التوافق الداخلي المصحوب بحسن التكيف مع البيئة(عبد العزيز القوسي،1952،ص:10) وهذا يعني تحقيق

أكبر قدر من السعادة وهذا التكيف قد يكون نسبيا اذا ما تعلق الأمر بنمو الفرد فعلى سبيل المثال اذا كان هناك طفل صغير قد رضع ثديي أمه الى غاية حولين كاملين فهنا حالته صحية عادية، ولكن اذا استمر الأمر الى غاية سن الرابعة فحالته هنا توصف بأنها غير صحية. ولا يمكن طرح فكرة الصحة النفسية خارج اطار ومرجعية معيارية من نوع ما مع مراعاة الاختلاف في مدى اتساع هذا الاطار أو انحصاره كما لا يمكن تناولها كاملة على الصعيد الفردي وحده بل هي حالة دينامية فردية جماعية مؤسسية مجتمعية تتدرج ضمن دوائر متفاعلة تتبادل الأثر والتأثير والفعل ورد الفعل وهناك يركز على التفوق فالصحة النفسية ليست مجرد حالة عادية أو غياب للمرض، بل هي تلك الحالة المثالية التي تتصف بالنماء المستمر وتحقيق الأهداف الكبرى في الوجود وصولا الى الإنسان الذي تعمل وظائفه الحيوية بأقصى طاقتها سواء على الصعيد الداخلي حتى يحق انسجاما بين قواه النفسية ودوافعه ويتمكن منت تحقيق الإشباع وصولا إلى الرضا أو على مستوى التكيف مع البيئة الخارجية والاندماج في أنشطتها و الإسهام البناء في نموها والانفتاح على الناس(مصطفى حجازي،2004،ص:34)

2. مناهج الصحة النفسية:

من أجل الوقاية والتكفل بمشكلات الصحة النفسية في المدرسة، هناك ثلاثة إستراتيجيات ومناهج رئيسية متكاملة قد طورت للتعامل مع موضوع الصحة النفسية وهي :

1. المنهج الإنمائي أو البنائي:

وهو المنهج الذي يهدف إلى التعامل مع الأسوياء بقصد الوصول بصحتهم النفسية الى أقصى حدودها الممكنة، والأخذ بأيديهم إلى اعلي درجات الشعور بالسعادة والكفاية والكفاءة والرضا عن الذات وعن الآخرين. ويمارس هذا المنهج في مجال الأسرة والمدرسة والمجتمع، متبعا أساليب علمية وتربوية وترفيهية متنوعة . (الزبيدي،2014)

2. المنهج الوقائي : ويطلق عليه منهج التحصين النفسي ضد المشكلات و الاضطرابات

والأمراض النفسية ،ويهتم بالأسوياء ، والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقبهم ضد حدوث المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية .وللمنهج الوقائي ثلاث مستويات

هي :

✓ **الوقاية الأولية:** وتتضمن منع حدوث المشكلة أو الاضطراب بإزالة الأسباب حتى لا يقع المحذور.

✓ **الوقاية الثانوية:** وتتضمن محاولة الكشف المبكر وتشخيص الاضطراب في مرحلته الأولى للسيطرة عليه ومنع تطوره وتفاقمه.

✓ **الوقاية من الدرجة الثالثة:** وتتضمن محاولة تقليل أثر إعاقة الاضطراب وذلك بالاهتمام بالصحة العامة، ورعاية النمو النفسي السوي ونمو المهارات الأساسية، والتوافق الشخصي والدراسي.

3. **المنهج العلاجي :** يتضمن دور المنهج العلاجي علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة الى حالة التوافق والصحة النفسية، ويهتم هذا المنهج بالمرض النفسي وأسبابه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجات والعيادات والمستشفيات النفسية. (عبد العظيم، 2013، 80، 81)

ثانيا: **المراهق المتمدرس:** وفي هذه المرحلة يتميز التلاميذ بعدة خصائص وتحولات أو ما يعرف بمرحلة المراهقة.

1. تعريفات المراهقة:

في اللغة: جاءت من الفعل راهق في معاجم اللغة العربية بمعاني عدة؛ فقد جاء في القاموس المحيط كمايلي :

* رهِق (رهِقَه) كَفَرِح، غَشِيَه وَلِحِقَ بِهِ، أَوْ دَنَا مِنْهُ سِوَاءِ اخْذَ مِنْهُ أَوْ لَمْ يَأْخُذْهُ، اقْتَرَبَ مِنَ النَّضْجِ *الرهِق: ركوب الشر والظلم، وغشيان المحارم، وهو اسم من الإرهاق ومعناه أن يحمل الإنسان ما لا يطيق.

في الاصطلاح: هي المرحلة النمائية الثالثة التي يمر بها الإنسان في حياته، وهي متوسطة بين الصبا والشباب، ويكون النمو فيها سريعا في جميع جوانب حياة الفرد كالنمو البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي.

أما في علم النفس: كلمة المراهقة adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني، ومعناها التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي، وهي تختلف هنا عن البلوغ pubert الذي يقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية. (محمد السيد محمد الزعبلوي، 1997، ص-ص 15-18).

وتعتبر هي مرحلة الميلاد الحقيقي والوجودي، وهي علامة من علامات الطريق التي تمهد للميلاد الوجودي للكائن البشري؛ فهو يولد في اللحظة التي يعي فيها وجوده بشكل مكتمل؛ البدني والنفسي جميعاً، فهم يقفون من جيل الآباء والكبار موقف مضاد؛ حيث يعتقدون نقيض فلسفتهم وأفكارهم، من حيث انه يعي نفسه لأول مرة ذاتا تريد أن تتحد في مواجهة الذوات الأخرى، ووجودا يلتمس ماهيته الخاصة ويتأهب للمسيرة الأولى في رحلة تحديد المصير التي تمتد امتداد الحياة (صلاح مخيمر، 1975، ص- ص: 8-14)

ومن الناحية البيولوجية تبدأ من بداية البلوغ، أي بداية النضج الجنسي حتى اكتمال العظام، فهي تقع بين الثانية عشر والثامنة عشر، أما من الناحية النفسية الاجتماعية فإنها تعتبر مرحلة انتقال من كائن بيولوجي يعتمد على الآخرين إلى راشد مستقل مكتف بذاته وقد تطول هذه الفترة أو تقصر باختلاف الثقافات والمجتمعات، ورغم هذا الاختلاف لا أنها تعتبر مرحلة حرجة في جميع المجتمعات حيث يكون فيها الفرد حساساً ومتقلب المزاج؛ حيث نلاحظه يتلون بمائة طابع ولون في فترة وجيزة جداً، ويكون هنا طواقا إلى حياة الكبار والراشدين (محمد عماد الدين إسماعيل، 1982، ص- ص: 19-20).

2. طبيعة التغيرات السلوكية في مرحلة المراهقة:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة زوابع وعواصف نفسية، فالسلوكيات التي تصدر عن الفرد المراهق إنما هي نتيجة طبيعية لما يمر به من تحولات بيولوجية. يكون فيها الفرد سريع الانتقال من مزاج إلى آخر في وقت قصير ويغير من سلوكه، ومن أمثلة ذلك الشعور بالاختلال، سهولة الانقياد، وسرعة التقلب والحديث عن الانتحار، وهذا ما تقول به نظرية التحليل النفسي التي تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة نفسية بيولوجية لها خصائصها العامة لجميع الأفراد في العالم، بصرف النظر عن نوع الثقافة السائدة. ومن هنا يدخل المراهق زمرة الكبار في وقت مبكر، فتوكل إليه المسؤوليات الجسام.

إن مفتاح الفهم لسلوك المراهق وما يعتريه من تغيرات إنما يكمن في العلاقة التي تقوم بينه وبين مجتمعه، وبينه وبين أسرته، وأصدقائه ومدرسته، وبينه وبين القوى والقيم والمعايير الثقافية

السائدة؛ والشكل الذي يتخذه تطور سلوك المراهق إنما يعتمد على اتجاه المجتمع نحوه في هذه المواقف الحساسة. (محمد عماد الدين إسماعيل، 1982، ص-ص: 20-25).
تعتبر مرحلة المراهقة هي المرحلة العمرية الحرجة من مراحل نمو الإنسان أو الفرد البشري؛ حيث يمر فيها الفرد بعدة تحولات وتغيرات من جميع النواحي، النفسية والبيولوجية، بداية من البلوغ إلى اكتمال نمو العظام، ويتميز فيها الفرد بالاضطراب وتقلب المزاج، وتعارض أفعاله وأقواله لما هو سائد من فلسفات وأفكار في المجتمع الذي ينتمي إليه؛ أي إنها مرحلة انتقال الفرد من الكينونة البيولوجية إلى الكينونة الاجتماعية.

وطلاب هاته المرحلة كما عرفنا سابقا يتميزون بعدة خصائص جسمية وانفعالية وسلوكية ومعرفية وعقلية أيضا، وهذا ما سيطرح الآن.

3. الخصائص العقلية لطلاب المدرسة المتوسطة:

تنمو فيها قدرة الانتباه لدى الطلاب؛ حيث يكونوا باستطاعتهم حل المشكلات المعقدة وتزداد قدرتهم على التذكر المبني على الفهم ويقوموا بعملية الربط بين ما تعلموه وخبراتهم السابقة، إلى درجة فهمهم للمفاهيم المجردة، وأكثر قدرة على فهم المبادئ والأحكام. ويستخدموا خطوات البحث العلمي وبدقة متناهية في حل المشكلات والصعوبات التي تواجههم؛ كفرض الفروض والتحليل المنطقي والربط والاستنتاج-(فهيم مصطفى، 2002، ص-ص: 18-19).

ولذلك يجب وجود مختصين في مجال الصحة النفسية على مستوى المدارس والمقاطعات التربوية.

4. نماذج من بعض المشكلات النفسية والاجتماعية للمراهقين:

من خلال التعرض لموضوع مشكلات المراهقين وللمتغيرات المتعلقة بها يقفز إلى الذهن عدد من الأسئلة مثل: متى تعد المشكلة مشكلة وكيف تصنف المشكلات إلى أبعاد معينة وما يندرج تحت هذه الأبعاد من مشكلات وهناك صعوبة في الحكم على أن سلوكا معيناً يعد مشكلة بشكل مطلق، فما هو مشكلة في مجتمع معين يعد سلوكا مقبولا في مجتمع آخر أو حتى في المجتمع الواحد نفسه، ونلخص بعض المشكلات في ما يلي:

✓ القلق والتوتر النفسي:

يمثل القلق النفسي المرتبة الأولى في انتشار بين الأمراض النفسية وهناك فرق بين القلق الطبيعي المرغوب فيه كالقلق مثلا أيام الامتحانات وبين القلق المرضي الذي يحتاج إلى تدخل الأطباء، وتظهر الأعراض النفسية على شكلين:

- الشعور بالعصبية أو التحفز والخوف وعدم الإحساس بالراحة.
- الأعراض الفسيولوجية الجسمية كخفقان القلب أو رعشة اليدين أو آلام الصدر وبرودة الأطراف واضطرابات المعدة وغير ذلك.
- والقلق النفسي أيضا يؤثر على التفكير والتركيز مما يكون له مردود سلبي على التحصيل الدراسي أو العملي. (جمال ابو دلو، 2009، ص، 131)

✓ الخوف الاجتماعي:

وهو الخوف الشديد والمستمر في المواقف الاجتماعية التي لا تثير الخجل لدى الآخرين ويحدث للمريض الارتباك والشعور بالإحراج من تلك المواقف التي تحدث أمام الآخرين أو مقابلة شخص ذو مسؤوليات أعلى أو الأكل والشرب أمام الآخرين أو عند إقامة الصلاة أو إلقاء الدرس، ويتركز الخوف في الشعور بمراقبة الآخرين وتصل نسبة احتمال الإصابة بالخوف الاجتماعي من الناس ويؤدي هذا الخوف إلى تعريض علاقات المريض الاجتماعية والعملية إلى التأثر والتدهور، ويصحب الخوف أعراض جسمية كالخفقان وسرعة التنفس وجفاف الفم ورعشة الأطراف. (جمال ابو دلو، 2009، ص، 133)

✓ **الإحباط:** الإحباط من المفاهيم الأساسية التي يتوارد ذكرها في الكتابات التي تتناول الصحة النفسية، أو تلك التي تتناول تفسير النشاط النفسي للأفراد. ويقال أن فردا من الناس أحبط إذا ما واجه عائقا أو عقبة تحول بينه وبين إشباع دافع أو من إشباع دوافعه، وهو أيضا تلك الحالة الانفعالية والدافعية التي يشعر بها الفرد أن يواجه ما يحول بينه وبين إشباع دوافعه. (عبد السلام عبد الغفار، 2007، ص، 90)

✓ **الكبت:** يعتبر الكبت بمثابة الآلية الدفاعية الرئيسية التي تلجأ إليها الأنا لا شعوريا لمواجهة أنواع الصراع الذي قد يؤدي مكاشفتها بها إلى إيذائها. وتستعيد عن طريق هذه العملية تلك الرغبات، المحفزات، والأفكار التي تتعارض مع مفهوم الفرد عن نفسه،

وذلك يدفعها إلى اللاشعور، وتعتبر هذه العملية بمثابة كف استرجاع هذه المحتويات حتى تبقى بعيدة عن الشعور وبذلك تجنب الفرد مشاعر القلق. وعملية الكبت هي الوسيلة الدفاعية ضد هذه المحتويات التي تعجز الأنا شعوريا عن تحملها أو التعامل معها.

وما يكبت من محفزات ودوافع غريزية وغير ذلك من محتويات لا تفقد، بل تبقى هذه المحتويات محتفظة بقوتها، محاولة التغلب على القوى التي تعمل على استبعادها من الشعور، والتي تحول دون إشباعها وإعطائها الفرص للتعبير عنها، وقد تؤثر في صفات الشخصية، وفي ميول الفرد ونظامه القيمي. (عبد السلام عبد الغفار، 2007، ص 109)

✓ العزلة الاجتماعية:

يتفاعل الفرد مع المحيطين به فيكسب منهم ما يساعده على أن يتعلم وينمو بشكل سليم في نواحي متعددة، وما يعيق هذا التعلم والنمو مشكلة العزلة والانسحاب والتي عن طريقها يضع الفرد حاجزا بينه وبين الآخرين مما يعيق ليس العملية التعليمية وحدها وإنما معيق لانتماجه الاجتماعي، لذا فهي تعد من مشكلات سوء التوافق مع الآخرين. (جزاء بن عبيد بن جزاء العصيمي، 1429، ص 54)

وقد يعبر الانطواء الذي يرتبط بالعزلة عن قصور في الشخصية إذا لم يعالج في وقت مبكر، حيث قد يستعصى علاجه فيما بعد، ويعتبر الأطباء النفسيون الانطواء من أخطر أنواع سوء التكيف والمراهق المنطوي يعاني من صعوبات تعرفل تكيفه مع المجتمع، ولكنه بدلا من محاولته لتذليل تلك الصعوبات التي تعيقه عن تحقيق أهدافه، وبدلا من أن يستجيب للفشل بالعدوان، فانه ينسحب وينزوي، ويتميز مثل هذا المراهق بكتمان الانفعال وعدم الصراحة، وهو إذا قورن بالمراهق العدوانى كان في العادة أصعب علاجاً. (خولة عبد الكريم، 2004، ص 80).

✓ **الاكتئاب:** يمثل الاكتئاب حالة انفعالية يشعر فيها الفرد بالحزن، وفقدان السعادة والانسحاب الاجتماعي وفقدان الأمل في المستقبل، والإحساس بعدم القيمة وفقدان الأمل في المستقبل وعدم القدرة على الانجاز، والشعور بالوحدة والإحساس بالذنب نحو الذات والآخرين. كما يتميز بوجود أعراض جسمية مثل توهم المرض، واضطرابات الشهية، والشعور بالإجهاد، ونقصان الوزن. ويشير الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع

إلى انه تتراوح نسب انتشار الاكتئاب بين الإناث من 10: 25، وتتراوح بين الذكور من 5: 12 ونجد أن المرضى الاكتئابيون لديهم رؤية سلبية لأنفسهم وبيئتهم وللمستقبل. وهم يعتبرون أنفسهم بلا قيمة وغير محبوبين وعاجزين، ويعتبرون بيئتهم تضع عوائق لا يمكن التغلب عليها وتؤدي إلى الفشل، ويرون المستقبل بلا أمل. (سامي محسن الختاتنة، 2012، ص251)

✓ **الاغتراب:** عندما يصل الطفل لمرحلة المراهقة يظهر الانفصال الواضح بين المراهق وجماعة الكبار، فالمراهقون لهم خصائصهم التي تميزهم عن الآخرين، فهم يجتازون مرحلة حرجة من العمر تتميز بمظاهر جسمية طارئة، وعجز اجتماعي واقتصادي، ويعتبر المراهق طوال سنوات المراهقة قاصرا تحت وصاية والديه، ويحرم من الامتيازات التي يحصل عليها الكبار وهو بهذه المعاملة القاسية يحس أن والديه لا يفهمانه ويحاول الانسلاخ عن مواقف وثوابت ورغبات الوالدين كوسيلة لتأكيد وإثبات تفردته وتميزه، هذا يستلزم معارضته سلطة الأهل، لأنه أضحي ينظر إلى أي سلطة فوقية أو أي توجيه أو إرشاد إلى انه استخفاف لا يناسب قدراته العقلية المتفتحة التي لا تقل عن القدرات العقلية للراشد مع ضيقة بالنقد الموجه له، وتصرفاته معظمها في إطار من التمرد والمكابرة والعناد والتعصب والعدوانية، فالشعور بالاغتراب عند المراهق وحسب نظرية (المجال) قد يظهر كنوع من الحلول للصراع بين ما يتطلع إليه المراهق من وجوده في الجماعة، وما يخشى أن يتعرض له من رفض باعتباره من عالم الصغار، وهذا الموقف الصراعى ليس إلا نتيجة الحساسية الزائدة من الذات، وطريقة معاملة الكبار المتناقضة له والتي لا تحدد دوره ولا انتماءه، ولذا يشعر بالاغتراب وسط هاتين الجماعتين، فالمراهق بذلك رجل هامشي لم يحدد دوره بعد. ونتيجة لهذا التناقض وهذه الصراعات تظهر لدى المراهق أعراض الاغتراب، وقد دلت الدراسات على أن المراهقين الذين يعانون من الاغتراب يتميزون ب: عدم الثقة في الطبيعة الإنسانية، الخوف من الصداقة أو التعلق بالآخرين، اتجاه سلبي نحو الثقافة بشكل عام، النظرة العامة إلى الحياة بمنظار اسود على اعتبار أنها لا معنى له، كما وجد أن المراهق المغتراب يتميز بالتحمس الشديد للأمر الفكرية، ويندمج بشدة في الاهتمامات العقلية المعرفية، إلا انه

في المواقف الاجتماعية يتجنب دائما مراكز المسؤولية، ويقتصر عمله في هذه المواقف دائما على القيام بدور المراقب، إما في نواحي العلاقات الشخصية فانه بالقدر الذي يكون فيه تواقا إلى إقامتها، بالقدر الذي يكون فيه حذرا منها. (مسعودة هتهات، 2013-2014، ص 48)

ثالثا: الصحة النفسية في الوسط المدرسي: تعتبر المدرسة المؤسسة الاجتماعية التي تلي الأسرة مباشرة في أهميتها وتأثيرها على الصحة النفسية ودرجة توافق الأبناء نفسياً واجتماعياً.

ولذلك؛ فالمدرسة ليست مجرد مكان يتم فيه تعلم المهارات الأكاديمية والعلمية، وإنما هي مجتمع مُصغَّر يتفاعل فيه الأعضاء ويؤثر بعضهم في البعض الآخر، وإذا كانت أسس الصحة النفسية للفرد تبدأ في البيت خلال السنوات التكوينية الأولى لحياة الطفل مع أسرته، إلا أن المدرسة تظل رغم ذلك ذات أثر تكويني هام في حياة الطفل وشخصيته لا يكاد يقلُّ عن أثر البيت؛ ذلك أن المفهوم الحديث للمدرسة لا يقتصر على مجرد كونها مكاناً يتزود الطفل فيه بالمعرفة وحسب، بل مجال تتفتح فيه شخصيته وترقى في جوه إمكانياته وتتمو فاعليته في المجتمع، وهي بذلك ذات رسالة تربوية تهدف إلى ما هو أشمل من مجرد التعليم وتحصيل المعرفة، ومن أهم أهداف هذه الرسالة تكوين الشخصية المتكاملة للتلميذ وإعداده ليكون مواطناً صالحاً، ورعاية نموه البدني والذهني والوجداني والاجتماعي في آنٍ واحد معاً. فإذا وقَّفت المدرسة في تحقيق رسالتها على هذا النحو، فقد وقَّفت في أن تكفل لأبنائها خير الأجواء ملائمة لصحة نفوسهم، والتي تتمثل أهم مؤشراتنا في: قدرتهم على التوافق الداخلي بين دوافعهم المختلفة، وفي التوافق الخارجي في علاقاتهم ببيئتهم المحيطة، بما فيها ومن فيها من موضوعات وأشخاص.

1. دور المدرسة في تحقيق الصحة النفسية للمتمدرس:

لا تقلُّ جماعة المدرسة أهميةً عن جماعة الأسرة؛ إذ تتولى الجماعة المدرسية تنمية المهارات التي اكتسبت ووضعت بذورها الأولى في الأسرة بصورة علمية سليمة، ففي المدرسة تتكون الصداقات بين التلاميذ بعضهم البعض من خلال عملية التفاعل الاجتماعي التي تتولد عن الأنشطة المدرسية المختلفة، ويلعب التفاعل الاجتماعي الدراسي الناتج عن

نشاط الجماعة دورًا في تنمية تفكير التلميذ، وفي مقدّته على حل المشكلات والصعوبات التي تُعترضه في حياته اليومية، والتلميذ يشعر من خلال مشاركته في النشاط المدرسي بتحمّل المسؤولية وقيامه بها، وتحقيقه لمكانته الاجتماعية، وفي جماعة الفصل يتعلم الكثير عن نفسه وعن زملائه، متمنًا ذلك في القيم والمعايير الاجتماعية.

وليست المدرسة التي تستطيع تحقيق هذه الأهداف مجموعة من التلاميذ في بناءٍ يحتويهم جماعات، وفناء يُتيح لهم قدرًا من الحركة فحسب، ولكنها أولاً وقبل كل شيء ألوان من العلاقات الحية المُتشابكة، تشترك فيها بكيانها المادي وجوّها المعنوي، وأعضاء الهيئة التربوية وتلاميذها معًا، ومُستهدفة آخر الأمر تنشئة جيل سليم صحيح النفس، تعلم أفراداه كيف يحبون وكيف يعملون للنجاح، وكيف يقابلون الفشل، وكيف يحاولون التوافق من جديد ويُقبلون على الحياة بأمل وحماس.

وهكذا فإن المدرسة تُعتبر مرحلة من المراحل التي تؤثر تأثيرًا رئيسيًا في تكوين الفرد تكوينًا نفسيًا واجتماعيًا، وكذلك في تطوير ونمو شخصيته، كما أنها تمثل حلقة الوصل بين البيئة الأولى للطفل، وهي الأسرة، وبين مجتمعه الكبير الذي سوف يضطلع فيه بمسؤولياته ويقوم بما عليه من أدوار وواجبات؛ ولهذا فكلما كانت الأهداف التربوية للمدرسة واضحة وسليمة، كانت أكثر فاعلية في تشكيل الأبناء وتكفيهم مع أنفسهم ومجتمعاتهم، إن المدرسة بوسعها أن تُسهّم على نحو عظيم القيمة في دعم الصحة النفسية لتلاميذها، وذلك إذا تمّ مراعاة النقاط التالية بدقة، وهي من المقومات الرئيسية لقيام المدرسة بدورها في تحقيق التكيف والاستقرار النفسي للتلميذ:

- تقديم خدمات صحية جيدة وكاملة؛ لأن توفير الصحة للتلميذ في هذه السن يدعم شعوره بالثقة بالنفس والاطمئنان على العالم الذي يعيش فيه.
- أن يكون المنهج الدراسي مرئيًا يُتيح للنشاط الذهني قدرًا كبيرًا من الحرية والاختيار، فأغلب حالات التأخر الدراسي مصدرها منهج دراسي أو مدرس أثار في نفس التلميذ الشعور بالصدِّ والكراهية والضجر، ويجب أن تكون المناهج لها معنى ووظيفة بالنسبة للتلميذ، وأن تُراعي حاجاته واستعداداته الفردية.

- توفير الفرص المتعددة التي تتيحها المدرسة لمُعاونة تلاميذها على النمو الاجتماعي، وعلى إشباع حاجاتهم إلى المساهمة مع الغير وإلى تكوين علاقات خارج نطاق الأسرة، فيجب أن تعمل المدرسة على تخليص الطفل من التمرُّكز حول ذاته؛ بمُساعدته على تكوين العلاقات مع زملائه ومدرسيه، والتعاون مع الآخرين في المدرسة.
- القيام بأوجه النشاط المدرسي المختلفة التي تُعِينه على حفظ التوازن بين مختلف القيم والمستويات؛ بما توكَّده من فُرص لتلبية حاجة الطفل إلى المكانة والقبول والإبداع، والتعبير عن الذات، وتنمية المهارات؛ مما ينعكس آخر الأمر على شخصية التلميذ وصحته البدنية والنفسية معًا. (<https://www.alukah.net/sharia/>)
- مُراعاة المواصفات الخاصة في المباني الدراسية وهندستها، فالمدرسة يجب أن تُبنى لتكون مدرسة، وأن يُراعى في تصميمها أن تفي باحتياجات التلاميذ من الخدمات الصحية والنفسية والاجتماعية والثقافية والترفيهية، لا أن تقتصر على غرف الدراسة ومكاتب المدرسين والإداريين فقط، فللمكان أثر غير مباشر على الموجودين فيه؛ ولذلك فإن كل جهد يُبذل لجعل المدرسة مكانًا جميلًا ومحبيًا إلى النفس هو جهد في سبيل توفير رضا التلاميذ والعاملين بالمدرسة، ودعم صحتهم النفسية وزيادة إنتاجهم.
- مراعاة ألا يكون النظام في المدرسة نظامًا تسلطيًا، وألا يُحيط المدرسون أنفسهم بأسباب الرهبة ليتألموا الطاعة، فالعلاقات الإنسانية في المدرسة إذا كانت تسودها السماحة والود بين المدرسين وبعضهم البعض وبين تلاميذهم، ينعكس ذلك على التلاميذ فنراهم متأخين مُتعاونين، وتُصبح المدرسة مجتمعًا صغيرًا نشيطًا يشدُّ أفرادَه جميعًا إليه؛ بفضل ما يسوده من علاقات إنسانية مشبعة، وما يُتيحه لأفراده من فرص التعبير عن أنفسهم وفرص الإبداع والتحقيق.
- يجب أن تدعم المدرسة فرص النجاح للتلميذ؛ حتى يشعُر بالاطمئنان على قدرته على التعلم، وهو شرط أساسي من شروط التكيف السليم، فلا بد في السنوات الأولى من حياة الفرد أن ترجح كفة النجاح في خبرات الطفل، ويجب على المُعلِّم أن يعمل على أن يكون فشل الأطفال العرضي في التعليم أمرًا غير شامل، وأن يكون حافزًا لهم على بذل الجهد الذي يؤدي إلى النجاح في النهاية، ويجب أن يُطبَّق في المدرسة مبدأ) التعلم

بالعمل؛ أي أن يكون موقف التلميذ إيجابياً من عملية التعلم، مشاركاً فيها، ولا يكتفي بعملية التلقي السلبي من المعلمين.

• يجب على المدرسة الاهتمام بتنمية الدوافع الدينية والأخلاقية لدى التلاميذ؛ من خلال تدعيم عقيدة التوحيد بداخلهم، وحثهم على التحلي بالأخلاق الإسلامية، والالتزام بها في سلوكياتهم اليومية وتعاملاتهم الحياتية؛ حتى ينشأ التلميذ على حبّ الدين والتمسك بتعاليمه والفخر بشعائره.

1. دور مدير المدرسة: تكمن مهمة مدير المدرسة ضمن اللجنة الطبية فيما يلي:

✓ تسهيل اتصال المعلم بأولياء التلاميذ ومفتش المقاطعة.

✓ مراقبة نتائج التلاميذ.

2. المعلم و الصحة النفسية: يُعتبر المعلم محور العملية التعليمية، وأهم شخصية في حياة التلميذ بعد والديه، فهو حجر الزاوية في العملية التعليمية كلها، وعليه يقع العبء الأكبر في تحقيق الصحة النفسية لأبنائنا في المدرسة، فعندما يلتحق التلميذ بالمدرسة لأول مرة يُصبح المدرس في العديد من الأحوال ثالث الأشخاص الراشدين بعد الأب والأم في التأثير على مجرى حياته، ويصبح المدرس هو الممثل الجديد للسلطة في نظر الطفل، ويعرّز هذا الدور أن المدرس يقضي مع تلاميذه ساعات طويلة في الصفوف الدراسية الأولى، وأن التلميذ ينظر إلى معلمه باعتباره أكبر منه سناً، وأعلى منزلة، وأكثر معرفة، وأقوى جسماً، كما تلعب الآليات اللاشعورية دورها في التوحيد بين المدرس وبين الأب أو الأم حسب الحالة (في ذهن التلميذ، فيتجه التلميذ إلى المدرس باعتباره بديلاً للأب أو الأم، وباعتباره مثلاً أعلى).

وإذا كان دور المعلم على هذه الدرجة من الأهمية، فإنه ينبغي أن يُعدّ بحيث يستطيع النهوض بدوره التربوي على خير وجه؛ وذلك لأنه يمثل سلطة قوية الأثر في نفوس التلاميذ، مُستمدّة من الأدوار المتعدّدة التي بوسعه القيام بها، فهو أولاً وقبل كل شيء يقوم بدور الأب، ثم دور المشرف، ودور الخبير، والعالم والصديق، والموجه والمعالج، وتختلف أهمية

الدور الذي يقوم به المدرس في نفوس تلاميذه وفقاً لشخصيته من ناحية، والتلاميذ الذين يتعامل معهم من ناحية أخرى.

- ✓ ويُمكن إيجاز دور المعلم في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للتلاميذ فيما يلي:
- ✓ إشباع حاجات التلاميذ العقلية والمعرفية والانفعالية، واحترام ميولهم واتجاهاتهم.
- ✓ العمل على تغيير اتجاهات التلاميذ وتعديلها إلى الأفضل، ومُساعدتهم على تنمية مواهبهم وقدراتهم وميولهم، وجوانب شخصيتهم الجسمية والعقلية والانفعالية.
- ✓ تدعيم السلوك المرغوب فيه والذي يتمشى مع قيم المجتمع وثقافته، والعمل على تعديل السلوك غير المرغوب فيه؛ من خلال تقوية الوازع الديني والأخلاقي في نفوس التلاميذ، وتشجيعهم على الالتزام بتعاليم الإسلام في جميع سلوكياتهم الشخصية والاجتماعية.
- ✓ تشجيع التلاميذ على النجاح والإنجاز، وتجنبيهم الفشل بقدر المستطاع لتخليصهم من مشاعر العجز والدونية.
- ✓ استخدام التعزيز الإيجابي أكثر من ممارسة أي نوع من العقاب، مع عدم الإكثار من النقد؛ بل إظهار المدح والاستحسان كلما أمكن ذلك.
- ✓ إكساب التلاميذ اتجاهات إيجابية نحو المدرسة والتعليم والعمل والمجتمع، والعمل على جعل جوّ المدرسة والفصل جوّاً محبباً للطفل، يسوده الحب والمشاركة الوجدانية والحرية في التعبير وإشباع الدوافع النفسية والاجتماعية.
- ✓ التعرف على شخصيات التلاميذ والفروق الفردية بينهم، ومراعاة الخصائص العامة لمرحلة نموهم، ودراسة المشاكل النفسية والاجتماعية التي يمرون بها؛ لمعرفة أسبابها والعمل على علاجها بالتعاون مع المنزل والمختص الاجتماعي والنفسي وإدارة المدرسة، وبذلك يتحقق له النجاح في القيام بعملية التربية والتعليم.
- ✓ التوجيه والإرشاد التربوي بصورة مُستمرة للتصحيح الفوري للأخطاء السلوكية التي يقع فيها التلاميذ، ولوقايتهم من الاضطراب أو الانحراف.
- ✓ القدرة على التعرف المُبكر على حالات سوء التوافق بين التلاميذ، وطرق تشخيصها وعلاجها مبكراً قبل استفحالها، ومعاونة التلاميذ على تحقيق أكبر قدر ممكن من التوافق والنضج الانفعالي.

- ✓ القيام بمسح أولى لمعرفة التلاميذ المحتمل وجود لديهم تأخر دراسي ناتج عن مشكل إما صحي، أو اسري أو تربوي.
 - ✓ تتبع مستوى التلاميذ لتحديد جوانب الضعف لديهم.
 - ✓ تقييم عمل التلاميذ.
 - ✓ استكشاف التلاميذ في الحصص البيداغوجية.
 - ✓ اقتراح عرض التلاميذ على طبيب الصحة المدرسية.
 - ✓ اقتراح التلاميذ المحولين لقسم التعليم المكيف في حال بقاء الصعوبات.
- 3. دور طبيب الصحة المدرسية:**

- ✓ إحضار طبيب الصحة إلى المدرسة لفحص التلاميذ.
 - ✓ التحديد بدقة المشاكل الصحية لدى التلاميذ المقترحين لقسم التعليم المكيف، والمباشرة في علاجها حتى لا تتفاقم، وتحويل التلاميذ إلى أطباء مختصين إذا استدعى الأمر.
- 4. دور مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي و المهني:**

- ✓ المساهمة في استكشاف التلاميذ المتأخرين دراسيا خلال السنتين الأوليين.
 - ✓ دراسة حالات التلاميذ الذين تم تحديدهم في قائمة الاستكشاف بتطبيق الاختبارات النفسية و المعرفية خلال الثلاثي الثاني من السنة الثانية.
- تسجيل نتائج الاختبارات المعرفي واختبارات الذكاء في ملف التلميذ حتى تبنى عليها الإستراتيجية العلاجية.

5. أهمية الصحة النفسية في الوسط المدرسي:

يمكننا التأكيد على الاهتمام بالصحة النفسية في الوسط المدرسي لأهميتها في تقوية المناعة النفسية للتلاميذ وكذلك للمعلمين. وتحصين شخصية التلاميذ من الاضطرابات و أشكال الضغوط النفسية داخل المدارس، أو تعرضه لمشكلات سلوكية و انفعالية من المحيط الخارجي؛ سواء أسرة أو جماعة رفاق، أو المجتمع ككل.

خاتمة وفي الاخير يمكننا القول انه :يعتبر الحفاظ على الصحة النفسية من اولويات المجتمع بمؤسساته المختلفة العلمية، التربوية والاجتماعية، والاقتصادية ، وأن تعمل على تحقيق التناغم بين هذه المؤسسات وبصفة خاصة بينها وبين الأسرة والمدرسة وهذا يحتم

تطبيق اتجاهات الصحة النفسية في المجتمع لتجنب أفراده وجماعته كل ما يؤدي إلى الاضطراب النفسي حتى يتحقق الإنتاج والتقدم والسعادة و أن من أهداف الصحة النفسية بناء الشخصية المتكاملة وإعداد الإنسان الصحيح نفسياً بحيث يقبل على تحمل المسؤولية الاجتماعية ويعطي المجتمع بقدر ما يأخذ أو أكثر مستغلاً طاقاته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن.

وتعد المدرسة مرحلة من المراحل التي تؤثر تأثيراً رئيسياً في تكوين الفرد تكويناً نفسياً واجتماعياً، وكذلك في تطوير ونمو شخصيته.

قائمة المراجع:

1. موسى جبريل، التكيف ورعاية الصحة النفسية . الشركة العربية المتحدة، القاهرة، 2009.
2. مصطفى حجازي، الصحة النفسية المركز الثقافي العربي، لبنان، ط2، 2004.
3. مسعودة هتهات، المشكلات النفسية والاجتماعية لدى المراهقين المتمدرسين مستخدمى الانترنت -دراسة ميدانية- بمدينة ورقلة، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 2013-2014.
4. محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة. دار القلم، الكويت، 1982.
5. محمد شحاته ربيع، الصحة النفسية، الطبعة 6، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، 2006.
6. محمد السيد محمد الزعبلوي، تربية المراهق. مؤسسة الكتب والثقافة، ط3، ب د ب، 1997.
7. فهيم مصطفى، مهارات التفكير في مراحل التعليم العام. دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 2002.
8. العبيدي محمد جاسم، مشكلات الصحة النفسية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الاردن، 2009.
9. عبد العزيز القوصي، أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة، مصر، 1952.
10. عبد السلام عبد الغفار، مقدمة في الصحة النفسية. ط1، دار الفكر ناشرون

11. عبد السلام عبد الغفار، مقدمة في الصحة النفسية . دار الفكر، الأردن، 2007.
12. صلاح مخيمر، تناول جديد للمرافقة. مكتبة الأنجلو، ط2، مصر، 1975.
13. صالح حسن الدايري، مبادئ الصحة النفسية، ط1، دار وائل للنشر، عمان الاردن، 2005.
14. سامي محسن الختاتنة: مقدمة في الصحة النفسية. ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، الاردن، 2012.
15. دليل الصحة النفسية للأطباء والعاملين في الرعاية الصحية الأولية 2001، منظمة الصحة العالمية دمشق، سورية
16. خولة عبد الكريم، دراسة وصفية على عينة من الطالبات السعوديات في المرحلة المتوسطة في المدارس الحكومية في مدينة الرياض، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير تخصص خدمة اجتماعية، جامعة الملك سعود، 2004.
17. حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي. الطبعة 4، عالم الكتب، القاهرة، 2005
18. جمال أبو دلو، الصحة النفسية. ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون، الأردن، 2009
19. جزاء بن عبيد بن جزاء العصيمي، بعض المشكلات النفسية الشائعة لدى طلاب مراحل التعلم العام بمدينة الطائف. بحث مقدم كمتطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير، كلية ام القرى، المملكة العربية السعودية، 1429-1430.
20. <https://www.alukah.net/sharia/>