

مستوي الصحة النفسية لدى طلبة الكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة بسطنة عمان
وعلاقتها ببعض المتغيرات

Mental Health Level of the Vocational College for Marine Sciences' Students in Al-Khaboura, Sultanate of Oman and Its Relation to Some Variables

راشد بن حميد بن سعيد الحوسني
طالب دكتوراه بالجامعة الاسلامية العالمية- ماليزيا
alhosoni2011@hotmail.com

Associate Professor Dr .Siti Rafiah Abdul Hamid
كلية التربية
College of Education
الجامعة الاسلامية العالمية- ماليزيا
International Islamic university- Malaysia
srafiah60@iium.edu.my

الملخص

تهدف الدراسة الحالية لمعرفة مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة الكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة بسطنة عمان، وكذلك معرفة الفروقات في مستوى الصحة النفسية بين الذكور والاناث، وهل توجد اختلافات في مستوى الصحة النفسية تبعاً لمتغير نوع الإقامة في الأسرة أو سكن داخلي، وقد تكونت عينة الدراسة الحالية من (80) طالب وطالبة من طلبة الكلية منهم (42) من الاناث و (38) من الذكور. وتم استخدام المنهاج الوصفي التحليلي. ولجمع البيانات من عينة الدراسة تم استخدام مقياس الصحة النفسية بعد التأكد من الصدق والثبات. وأسفرت الدراسة عن مجموعة من النتائج ان مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الكلية جاء بدرجة عالية حيث بلغ متوسط الصحة النفسية لدى العينة (3.58). وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والاناث في مستوى الصحة النفسية ولم تكن هناك فروق دالة إحصائية تعزي لمتغير نوع السكن بين السكن مع الأسرة والسكن الداخلي.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، الكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة، طلبة الكلية، نوع السكن.

Abstract

This study aimed at investigating the level of mental health level of the Vocational College for Marine Sciences' Students in Al-Khaboura, Sultanate of Oman, as well as investigating the differences in mental health levels between males and females and if there is any differences in the mental health levels attributed to the variable of accommodation type whether within a family or in the dormitory. The study sample consisted of (80) male and female students from the college; (42 females and 38 males). The descriptive analytical approach was used. For data collection from the study sample, the mental health inventory was used after insuring its validity and reliability. The study showed that the level of mental health was very high, as the average of the sample mental health was (3.58). The study also showed no significant differences between males and females in the level of mental health. There were not any statistically significant differences attributed to the variable of accommodation type whether within a family or in the dormitory.

Keywords: Mental health, Vocational College for Marine Sciences' Students in Al-Khaboura, College Students, Accommodation Type.

المقدمة:

يواجه الانسان في العصر الحديث بصفه عامة، وطلبة الكليات والجامعات بصفة خاصة مجموعة واسعة من التحديات وعلى مختلف الاصعدة مما تجعل الطالب عرضة للعديد من الضغوطات النفسية والتي لها دور سلبي جدا على الصحة النفسية. ومواجهة الطالب للأحداث والتغيرات المتعددة والضاغطة يكون بصورة أكبر وأعمق وذلك بحكم التغيرات العديد التي تستجد على حياة الطالب الجامعي من جميع الجوانب مما يجعله أكثر عرضة للضغوط والازمات النفسية . ويعد الاهتمام والعناية بالصحة النفسية للفرد من أكثر القضايا الملحة والتي تفرض نفسها على المجتمع ، ومن أهم الاهداف التي يسعى الى تحقيقها علماء النفس والمشتغلين بالطب النفسي، حيث تتجلى أهمية الصحة النفسية في جعل الفرد يعيش بسلام وتوافق داخلي مع ذاته اولا وتوافق مع الناس والمجتمع مما يجعلها بالتالي قادرا على تحمل ومواجهة الضغوطات الحياتية ويحقق النجاح في مختلف النواحي ومنها المجال الاكاديمي والدراسي وتدفعه الى تحقيق الغايات بأفضل السبل أكثرها يسرا وتجنبه المشقة والعناء والصراعات والتوترات وما تؤدي اليه بالتالي من صدمات واضطرابات نفسية وعقلية وجسدية.(لبد،2013).

وتعتبر الصحة النفسية من أكثر العملية النفسية المعقدة والمتشابكة، وهي عبارة عن نتاج مجموعة من العوامل التي تتأثر بكل من الخصائص الوراثية ، والظروف والمواقف البيئية والاجتماعية والاسرية التي يوجهها الفرد وليست الصحة النفسية بالتالي حالة دائمة او صفة مستقرة وثابته مستحيلة التغير والتبديل عند الفرد ، بل هي حالة مكتسبة قد تزيد وقد تنقص ، حيث انها تتغير وتتبدل حسب الظروف والاحوال الداخلية والخارجية التي يعيشها الفرد .(نادية،2018).

والصحة النفسية عبارة عن تكوين متنسق بين عوامل التكوين الانفعالي وعوامل التكوين العقلي للفرد اذ يسهم هذا التنظيم المتنسق في تحديد مجموعة واسعة من استجابات الفرد والتي توحى بانزانه الانفعالي وتوافقه الاجتماعي والشخصي وتحقيق لذاته أو العكس من ذلك (بني عرابة،2017).

وحيث أن الصحة النفسية تعد من المواضيع ذات الاثر البالغ والحيوية الكبيرة والتي تهم وتشغل مختلف فئات المجتمع ، و ان الصحة بشقيها النفسي والجسدي تعد هدف سامي وغاية مرجوة يسعى الجميع الى تحقيقها وتوفير أكبر قدر منها ، حتى يتمكن الفرد من ان يكون فردا نشيط وفاعلا ومتفاعل مع البيئة والمجتمع المحيطة وعندما يأتي الحديث عن صحة الطلبة النفسية يكون الموضوع أكثر أهمية وأكثر حساسية لما يمثله الطالب من أهمية في المجتمع حيث يعد الشباب ركيزة الامم واملها في المستقبل.

أذ ان عملية الربط بين كلا من الجانب العقلي وما يحتويه هذا الجانب من عوامل كالذكاء والقدرة على التفكير والابتكار والانجاز الدراسي والمعرفي من جانب، والجانب الانفعالي للفرد وما يحتويه من عوامل اجتماعية وانفعالات واتجاهات وميول وما يصاحب ذلك من قيم اجتماعية وشخصية من جهة ثانية يستدعي ظهور استجابات تدل على سعي الفرد الى الاتزان وتحقيق الذات ويرفع من مستوى توافقه الاجتماعي والشخصي وبالتالي فالفرد الذي يتصف بهذا الصفات هو الشخص المتمتع بالصحة النفسية السليمة وهذا ينعكس بالتالي على سلوكه وانفعالاته المختلفة وردود أفعاله على مجريات الاحداث.(الخالدي،2000).

وان الصحة النفسية كما ذكرها (التميمي،2013) بانها " حالة يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا ويشعر بالسعادة والكفاية والراحة النفسية ، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته واستثمار طاقاته، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وأدارة الازمات النفسية ، وتكون شخصيته سوية متكاملة ويكون سلوكه عاديا.(التميمي،20،2013).

ويعرفها عبد الخالق (2015) " انها حالة وجدانية معرفية مركبة ،دائمة دواما نسبيا ، من الشعور بان كل شيء على ما يرام، والشعور بالسعادة مع الذات ومع الاخرين، والشعور بالرضا والطمأنينة والامن، وسلام العقل، والاقبال على الحياة، مع شعور بالنشاط والقوة والعافية، ويتحقق في هذه الحالة درجة مرتفعة نسبيا من التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي، مع علاقات اجتماعية راضية مرضية"(عبد الخالق،30،2015).

ويتبين من خلال التعاريف السابقة بانها يوجد اختلاف في نظرة وتعريف الباحثين لمصطلح الصحة النفسية ويرجع سبب ذلك لتنوع وتعدد واختلاف المظاهر التي يمكن من خلالها التعبير عن مفهوم الصحة النفسية الا ان هناك اتفاق عام في بعض جوانب التعريفات يمكن ان نلخصها كما يلي:

- 1- انها حالة تتصف بعدم الثبوت وانها حالة نسبية
 - 2- هي عبارة حالة حاله من التوافق بين قدرات الشخص ومتطلبات المجتمع والواقع والبيئة.
 - 3- عبارة عن سياق متناسق ومتكامل بين ثلاثة مكونات جسديا ونفسيا واجتماعيا
 - 4- هي المقدره على مواجهة مشكلات الحياة وتحقيق الكفاءة والتوافق ومواجهة مشكلات الحياة.(الهاشمية،2017).
- وهناك العديد من الخصائص الشخصية التي من خلالها يمكن الحكم بأن الشخص يتمتع بقدر من الصحة النفسية الجيدة وتلك الخصائص نلخصها بالنقاط التالية:

- التوافق الشخصي والاجتماعي والاسري.
- تحقيق الذات وتطوير القدرات.
- الشعور بالبهجة والسعادة والسرور مع النفس ومع الاخرين والثقة فيهم وحبهم وتقبلهم كما هم
- التمتع بالأخلاق الحسنة والالتزام.
- القدرة على مواجهة ضغوطات الحياة ومتطلباتها المتعددة
- التكامل النفسي والعيش بسلامة وسلام.(زهران،1997).

وبسبب الاختلاف في وجهات نظر الباحثين واختلاف التعريفات لمفهوم الصحة النفسية فقد تعددت تبعاً لذلك المعايير التي يمكن الاستناد عليها للحكم على الصحة النفسية للفرد والمجتمع ككل ويمكن ذكر 3 معايير هي الأكثر شيوعاً واتفاقاً للحكم على الصحة النفسية وتلك المعايير هي كما ذكرها (Chabert,2008):

1-المعيار الاحصائي

2- المعيار الشخصي

3-المعيار الاجتماعي

وهناك مجموعة من المناهج لتحقيق أهداف الصحة النفسية أو تفعيل مظاهرها وهي على النحو التالي :

1- المنهج الإنمائي أو الانشائي : وهو منهج موجة الى الناس العاديين ويهدف الى زيادة كفاءة الفرد وتحقيق إمكاناته الى اكبر قدر ممكن واعلى مستوى.(زهران،2001).

2- المنهج الوقائي : ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات والامراض النفسية وللمنهج الوقائي ثلاث مراحل وهي الوقائية الاولية وهي مرحلة منع حدوث الاضطرابات والمشاكل والوقاية الثانوية وتتضمن الكشف المبكر للاضطرابات والسيطرة عليها والوقاية من الدرجة الثالثة و هي عبارة عن تقليل اثار الاضطرابات ومنع تطورها.(زهران،2001).

3-المنهج العلاجي : وهو عبارة عن توظيف ما متوفر من معرفة علمية نفسية في تشخيص وعلاج ورعاية المصابين بالاضطرابات النفسية والعقلية والتقليل من الاثار السلبية لهذا الاضطرابات وتدهور الحالة الى الحد الممكن وتنمية ما يمتلك الفرد من مهارات وقدرات مما يقلل بالتالي من احتمال عودة الحالة أو المرض مرة اخرى (العناني2000).

وهناك مجموعة من النظريات في علم النفس والتي اهتمت بتفسير الصحة النفسية ومنها :

1- نظرية التحليل النفسي : والصحة النفسية من خلال نظرية التحليل النفسي هي عبارة عن القدرة على الحب والعمل والاستمتاع بالحياة والصحة النفسية ليس نفيًا لما هو طفلي او لا شعوري وليس امتثالا بطريقة سلبية للواقع بل هي عبارة عن تفاعل مستمر بين هذه المكونات جميعها.

2- المدرسة السلوكية: والصحة النفسية من خلال النظرية السلوكية ان يقوم الفرد بالسلوك المناسب في كل موقف حسب ما تحدده الثقافة والبيئة التي يعيش فيها ،فالمحك هما للحكم على صحة الفرد النفسية محك اجتماعي بالمقام الاول فالسلوكيات تعتبر البيئة من اهم العوامل التي تعمل على تكوين الشخصية السليمة.

3- المدرسة الانسانية : تتحقق الصحة النفسية للفرد من خلال تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيق كاملا وان الطبيعة البشرية خيرة بطبيعتها او محايدة في اسوا الاحوال وان الظاهرة السلوكية السيئة بمثابة مؤشر على تدهور الصحة النفسية.(بني عرابة،2017).

ومما لا شك فيه ان رعاية الطلبة في مؤسسات التعليم بمختلف مستوياتها وتربيتهم التربية السليمة تعتبر مسؤولية اجتماعية متكاملة الابعاد وذلك لما يواجه اولئك الطلبة وخاصة في مرحلة التعليم الجامعي من مشكلات وضغوطات تستدعي القيام بأجراء المعالجات العميقة من اجل اعدادهم لخدمة المجتمع.(احمد،2014).

وان المرحلة الجامعية مرحلة نمو وتطور تحدث تغييرات جذرية وعميق في جوانب شخصية الطالب النفسية والعقلية والجانب الاجتماعي بشكل واضح وملحوظ ويؤكد العديد من الباحثين بأن المرحلة الجامعية بالنسبة للطلبة لم تعد مجرد وسيلة أعداد للمستقبل والحياة بل انها أصبحت هي الحياة بكل معانيها.(البننا،2008).

وقد تكون الحياة الجامعية بمختلف ابعادها الاكاديمية والاجتماعية والادارية مصدر ضغوطات كبير يتعرض لها الطلبة ،حيث تعتبر المرحلة الجامعية مرحلة حرجة تصبح مطالب النمو واشباع الرغبات والحاجات خلالها أكثر الحاحا من المراحل السابقة.

كما أن الضغط النفسي يعتبر جزء له مساحة واسعة في حياة الطالب الجامعي فهو يواجه حالات من الضغوطات والقلق خاصة نتيجة لتغير البيئة المحيطة وترك المنزل والاسرة والانتقال للعيش في مكان اخر وبيئة مختلفة والاعتماد على النفس في جميع الامور وتكوين علاقات اجتماعية جديدة بالإضافة الى المشاكل الاكاديمية والدراسية والمالية التي تواجههم في المرحلة الجامعية هذا قد يؤثر بشكل مباشر على صحتهم النفسية.(القُدومي،2011).

ولقد تناولت العديد من الدراسات السابقة موضوع الصحة النفسية لمختلف فئات المجتمع وعلى مختلف المجتمعات ومن تلك الدراسات التي تناولت موضوع الصحة النفسية لطلبة الجامعات والكليات نجد ما يلي:

قامت الهاشمية (2017) بدراسة المرونة النفسي وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوي بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات. وتكونت عينة الدراسة من (1000) طالب وطالبة من طلبة جامعة نزوي من مختلف الكليات والمستويات الدراسية منهم (403) من الذكور و (597) من الاناث. واستخدمت الباحثة مجموعة من المقاييس منها مقياس الصحة النفسية من اعداد احمد عبدالخالق (2011). وظهرت الدراسة مجموعة من النتائج منها ان مستوى الصحة النفسية مرتفع بين افراد العينة ،كما اظهرت النتائج وجود فروق في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير النوع الاجتماعي ولصالح الاناث.

وقام بني عرابة (2017) بدراسة انماط التعلق وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الصفين العاشر والحادي عشر بمدراسه محافظة شمال الشرقية ، وتكونت عينة الدراسة من (1000) طالب وطالبة منهم (570) انثى و (430) ذكر واستخدم الباحث مجموعة من المقاييس منها مقياس الصحة النفسية من اعداد احمد عبدالخالق (2016). وتوصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج منها ان مستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة كان مرتفعا وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مستوى الصحة النفسية .

بينما قام الاخضر وفطام (2016) بدراسة تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية ، وتكونت عينة الدراسة من (110) طالب من الذكور والاناث منهم (34) ذكر و (76) انثى واستخدم الباحثين مجموعة من المقاييس منها مقياس الصحة النفسية من اعداد الزبيدي والهزاع(1997) وتوصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج منها عدم وجود فروق في مستوى الصحة النفسية يعزى لمتغير النوع الاجتماعي.

وقام بابكر(2014) بدراسة الصحة النفسية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية وبلغ حجم عينة الدراسة (240) طالب وطالبة من مدينة الخرطوم السودانية و (240) طالب وطالبة من مدينة جدة في المملكة العربية السعودية وتوصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج منها ان الصحة النفسية تسود لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بكل من الخرطوم وجدة بدرجة فوق الوسط، ولا توجد فروق في مستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير مكان الإقامة او النوع الاجتماعي ولا لمتغير المستوى الدراسي .

واجرى المصري(2014) دراسة هدفت الى الكشف عن الصحة النفسية وتقدير الذات بين افراد عينة الدراسة وبلغ حجم العينة (80) طالب وطالبة من طلبة الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة. وتوصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج منها ان مستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة كان عاليا وعدم وجود فروق في مستوى الصحة النفسية تعوى لمتغيرات الجنس والعمر والدرجة العلمية.

وقام خليل (2014) بدراسة هدفت الى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (800) طالب وطالبة وتوصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج منها ان مستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة كان مرتفع وعدم وجود فروق في الصحة النفسية تبعا لمتغير النوع الاجتماعي ووجود فروق في مستوى الصحة النفسية تعوى لمتغير السنة الدراسية.

دراسة العمري (2012) الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الاكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث السعودية. تكونت عينة الدراسة من (428) طالب واطهرت الدراسة مجموعة من النتائج من ابرزها ان الطلبة يتمتعون بمستوى متوسط من الصحة النفسية ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصحة النفسية والضغوط المدرسية وعلاقة ارتباط موجبة بين الصحة النفسية والانجاز الاكاديمي.

وقام كلا من (Sharma & Dua,2011) بدراسة هدفت الى التعرف على العلاقة بين كلا من النوع الاجتماعي والحالة الاقتصادية والصحة النفسية لدى عينة الدراسة التي بلغ عددها (600) وقد استخدم الباحثين مجموعة من الاختبارات والمقاييس وتوصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج منها وجود فروق في مستوى الصحة النفسية بين الذكور والاناث ولصالح الذكور ووجود فروق في مستوى الصحة النفسية يعزى لمتغير الدخل ولصالح الافراد أصحاب الدخل المرتفع.

مشكلة الدراسة

ان الطالب الجامعي يمر بالكثير من العقبات والضغوطات التي قد تساهم في تولد المشاكل النفسية لديهم حيث أشارت العديد من الدراسات كدراسة خليفي (2018) ودراسة خليل (2014) ودراسة الهاشمية (2017) بان طلبة الجامعات يعانون من العديد من الضغوطات والتي قد تؤدي في نهاية المطاف الى تدهور الصحة النفسية لديهم . وحيث ان التعليم العالي والجامعي ينال الكثير من العناية والاهتمام في مختلف الدول وذلك للدور المهم الذي يؤديه في التنمية البشرية والاقتصادية والاجتماعية وما يوفره من قوة عاملة ومدربة ومتعلمة وتكون قادرة ومؤهلة للنهوض بالمجتمع والتقدم به وبما ان العمود الاساسي في المؤسسات التعليمية هم الطلبة فكان الاهتمام بما يواجه اولئك الطلبة من مشاكل ومنغصات على راس اولويات القائمين على التعليم والمؤسسات التعليمية في مختلف البلدان. وان الاهتمام بصحة الطلبة النفسية والجسدية يحظى باهتمام مضاعف في الجامعات والكليات .

وان طلبة الكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة ليسوا في معزل عن ما يواجه مختلف طلبة الكليات والجامعات من مشاكل نفسية وضغوطات قد تؤدي بهم الى عدم القدرة الى متابعة طريق كسب العلم والمعرفة حيث ان الحياة الجامعة بأبعادها المتعددة الأكاديمية والاجتماعية والمالية والادارية تعد من مصادر الضغط التي يتعرض لها الطلبة في هذا المرحلة. ومن هذا المنطلق فقد عمد الباحث في الدراسة الحالية الى تناول موضوع الصحة النفسية لدى طلبة الكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة وعلاقته ببعض المتغيرات ويمكن تلخيص مشكلة الدراسة الحالية في سؤال رئيسي وهو: ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة وهل لمتغير النوع الاجتماعي ومحل الإقامة تأثير الى مستوى الصحة النفسية.

أسئلة الدراسة

- 1- ما مستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة من طلبة الكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة بسلطنة عمان؟
- 2- هل توجد فروق دالة احصائيا تعزى لمتغير النوع الاجتماعي في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة بسلطنة عمان؟
- 3- هل توجد فروق دالة احصائيا تعزى بمتغير نوع السكن في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة؟

أهداف الدراسة

- 1- معرفة مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة.
- 2- معرفة هل للنوع الاجتماعي تأثير على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة.
- 3- معرفة هل لنوع السكن تأثير على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة .

أهمية الدراسة

تتمحور أهمية الدراسة الحالية في جانبين : الجانب النظري والجانب التطبيقي وفيما يلي توضيح لتلك الأهمية النظرية والتطبيقية

- الأهمية النظرية :

- 1- تكتسب الدراسة أهميتها من أهمية الموضوع المبحوث وهو الصحة النفسية لطلبة المؤسسات التعليمية.
- 2- تكتسب أهميتها النظرية كذلك من أهمية الفئة والمجتمع المستهدف وهم طلبة الكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة.
- 3-تكتسب أهميتها من ندرة الدراسة التي أجريت على مجتمع الدراسة والتي تبحث في مشاكلهم النفسية.

- الأهمية التطبيقية :

- 1- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية الى لفة انباه القائمين على التعليم بأهمية الاهتمام بجوانب الصحة النفسية للطلبة
- 2- فتح المجال أمام الباحثين لبحث هذا الفئة من طلبة الكليات والجامعات وبحث متغيرات مختلفة وقضايا مختلفة تهم هذا الفئة.
- 3- توفير إطار نظري ومفاهيمي حديث حول موضوع الصحة النفسية يفيد الباحثين في هذا المجال.

مصطلحات الدراسة

الصحة النفسية : وهي حالة من التكامل المستمر للفرد في نمو جوانبه : الجسمية و الروحية والعقلية والانفعالية والاجتماعية بشكل سوى.(الصنيع،2000). وبحسب تعريف منظمة الصحة العالمية (WHO) فهي حالة ايجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم وليس مجرد الخلو من المرض النفسي.(زهران،2003). ويعرفها عبدالخالق (2015) انها " حالة وجدانية معرفية مركبة ،دائمة دواما نسبيا ، من الشعور بأن كل شيء على ما يرام، والشعور بالسعادة مع الذات ومع الاخرين، والشعور بالرضا والطمأنينة ، والامن وسلامة العقل ، والاقبال على الحياة مع شعور بالنشاط والقوة والعافية ويتحقق في هذه الحالة درجة مرتفعة نسبيا من التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي مع علاقات اجتماعية راضية مرضية" (عبدالخالق ،2015،ص30). ويعرفها (الخالدي،2000،ص33) " تنظيم متنسق بين عوامل التكوين العقلي ، وعوامل التكوين الانفعالي للفرد ، يسهم هذا التنظيم في تحديد استجابات الفرد الدالة على اتزانه الانفعالي وتوافقه الشخصي والاجتماعي وتحقيق ذاته".

ويعرف الباحث الصحة النفسية إجرائيا : بانها الدرجة التي يتحصل عليها افراد العينة على مقياس الصحة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

الكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة : هي مؤسسة تعليمية حكومية في سلطنة عمان متخصصة في تقديم برامج تعليمية أكاديمية في تخصصات بحرية وملاحية تمنح شهادة الدبلوم وتكون الدراسة متاح للذكور والاناث في تخصصاتها.

محددات الدراسة

اقتصرت الدراسة الحالية على المحددات التالية :

- 1- الحدود الزمانية : تم تطبيق مقياس الدراسة الحالية على عينة الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الاكاديمي 2019-2020م.
- 2- الحدود المكانية : الكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة بسلطنة عمان .
- 3- الادوات المستخدمة: المقياس العربي للصحة النفسية من أعداد أحمد عبدالخالق (2011).

الطريقة واجراءات الدراسة

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة الحالية على المتغيرات التالية : الصحة النفسية ، النوع الاجتماعي (ذكر – أنثي) نوع السكن (مع الاسرة – سكن داخلي).

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة الحالية، نظرا لملائمته لهدف الدراسة وهو التعرف على مستوى الصحة النفسية ومدى تأثير بعض المتغيرات في مستوى الصحة النفسية.

مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع الطلبة المسجلين في الكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة من الذكور الاناث خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الاكاديمي 2019 – 2020م. والبالغ عددهم (299) طالب منهم (130) طالبا ، و (169) طالبة.

جدول رقم (1) بين أفراد مجتمع الدراسة

الذكور	130	%43.48
الاناث	169	%56.52
المجموع	299	%100

عينه الدراسة:

اختار الباحث عينة الدراسة الحالية بالطريقة العشوائية وتكونت عينة الدراسة من (80) طالب منهم (38) من الذكور و (42) من الاناث.

جدول رقم (2) يوضح توزيع أفراد العينة حسب النوع الاجتماعي

النوع الاجتماعي	ذكور	اناث	المجموع
العدد	38	42	80
النسبة	%47.5	%52.5	%100

جدول رقم (3) يوضح توزيع أفراد العينة حسب محل الإقامة

نوع الإقامة	مع الاسرة	السكن الداخلي	المجموع
العدد	32	48	80
النسبة	%40	%60	%100

اداة الدراسة :

مقياس الصحة النفسية :

أستخدم الباحث في الدراسة الحالية المقياس العربي للصحة النفسية The Arabic Scale of Mental Health والذي يرمز له بالرمز (ASMh) من أعداد احمد عبدالخالق (2011). ويتكون المقياس من (40) بنداً أصلياً صيغة جميعها بطريقة إيجابية بالإضافة إلى (10) بنود حشو ذات مضمون نفسي مرضي مثل "أخاف من الموت" بدون أن تحسب أو تدخل في حساب الدرجة الكلية للمقياس أو في أي مرحلة من مراحل تقنين المقياس وتلك العبارة هي (6,13,18,21,22,24,30,38,45,49).

تصحيح المقياس :

تم تصميم المقياس على أن يجب المفحوص على كل عبارة حسب تدرج ليكرت الخماسي ويتضمن البدائل (لا ينطبق عليك، تنطبق عليك قليلاً، تنطبق عليك بدرجة متوسطة، تنطبق عليك كثيراً، تنطبق عليك تماماً). ليختار المفحوص ما يتلاءم معه واعطي التدرج الخماسي الاوزان (1-2-3-4-5).

اذ تمثل الدرجة العالية الى أرتفع مؤشر الصحة النفسية، والدرجة المنخفضة الى انخفاض في مؤشر الصحة النفسية وتتراوح الدرجة بين (40-200). وقد تحققت الهاشمي (2017) من صدق المقياس عن طريق عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في مجال العلوم التربوية والنفسية بلغ عددهم (12) مختص بهدف فحص المقياس ومدى تناسبه وملائمة فقراته ووضوحها وملائمته لطلبة الكليات والجامعات. وقامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي على عينة من (60) طالب وبلغ معاملات ارتباط الفا بين (0.962 – 0.959) وهو معامل ثبات مرتفع , وكانت ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس بين (0.809-0.347) وهو يشير الى اتساق داخلي جيد.

وتم حساب الثبات بتطبيق المقياس في فترتين مختلفتين بينهما أسبوعين واسفر حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين عن معامل ارتباط (0.516) اما مؤشر الثبات (الصدق الذاتي) فقد بلغ (0.718) مما يشير بأن المقياس يتمتع بثبات جيد.

صدق مقياس الصحة النفسية في الدراسة الحالية :

صدق البناء الداخلي:

تم التأكيد من صدق البناء الداخلي للأداة باستخدام (معامل ارتباط بيرسون)، عن طريق توزيع الأداة على عينة استطلاعية قوامها (30) طالب من أفراد مجتمع الدراسة من الذكور والاناث، وتم استبعادهم لاحقاً من العينة الأساسية حيث تم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والمجال الكلي للأداة، كما في الجداول الآتية:

قياس الصدق : صدق البناء الداخلي للفقرات مع الدرجة الكلية للأداة:

جدول (4): معامل ارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية للأداة

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	.564**	11	.435**	21	.478**	31	.398**
2	.629**	12	.513**	22	.623**	32	.437**
3	.580**	13	.543**	23	.680**	33	.337**
4	.687**	14	.653**	24	.603**	34	.388**
5	.536**	15	.541**	25	.476**	35	.536**
6	.649**	16	.524**	26	.518**	36	.394**
7	.523**	17	.473**	27	.537**	37	.542**
8	.691**	18	.417**	28	.540*	38	.485**
9	.527**	19	.535**	29	.645**	39	0.184
10	.441**	20	.606**	30	.514**	40	0.119

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.001).

تشير النتائج الواردة في الجدول (4) إلى أن معظم قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للأداة موجبة حيث تراوحت بين (0.619-0.119) ومعظمها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01)* ماعدا العبارات (39،40) جاءت قيمها غير معنوية وهذه النتيجة تشير إلى صدق البناء الداخلي لأداة الدراسة وهو ما يؤكد أن أداة الدراسة تتمتع بصدق بناء داخلي مناسب، وأن الفقرات ذات علاقة ارتباطية دالة إحصائية بالمجال الذي تنتمي إليه.

ثبات الأداة:

للتحقق من ثبات أداة الدراسة تم توزيع الأداة (الاستبانة) على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالب من مجتمع الدراسة، ومن خارج العينة الأساسية ومن ثم تم حساب معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) للتأكد من ثبات الاتساق الداخلي كما في جدول (5).

جدول (5) معاملات ثبات أداة الدراسة

م	المجالات	عدد الفقرات	معامل ثبات كرونباخ ألفا
1	الدرجة الكلية للأداة	40	0.932

تشير النتائج في الجدول (5) إلى أن أداة الدراسة تتسم بالثبات حيث بلغ معامل الثبات للأداة (0.932) وهي قريبة من الواحد الصحيح (القيمة العظمى لمعامل الثبات) مما يدل على الثبات الجيد لأداة الدراسة وهي قيمة عالية ومقبولة لإجراء الدراسة.

أساليب المعالجة الإحصائية

بناء على طبيعة البحث والأهداف التي سعى إلى تحقيقها، تم تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، واستخراج النتائج وفقاً للأساليب الإحصائية التالية:

1. التكرارات والنسب المئوية: للتعرف على خصائص أفراد عينة البحث وفقاً للبيانات الشخصية.
2. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية: لحساب متوسطات عبارات الاستبانة بناءً على استجابات أفراد عينة البحث.
3. معامل ارتباط بيرسون: لحساب الاتساق الداخلي للاستبانة.
4. معامل ألفا كرونباخ: لحساب الثبات لعبارات الاستبانة.
5. معادلة المدى، وذلك لوصف المتوسط الحسابي للاستجابات لكل عبارة، على النحو التالي:

- تم تحديد درجة الاستجابة بمقياس ليكرت الخماسي بحيث يعطى الدرجة (1) للاستجابة لا أوافق بشدة، والدرجة (2) للاستجابة لا أوافق، والدرجة (3) للاستجابة محايد، والدرجة (4) للاستجابة أوافق، والدرجة (5) للاستجابة أوافق بشدة.
- إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي من (1) إلى أقل من (1.80) تمثل درجة استجابة (لا ينطبق / منخفضة جدًا).
 - إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي من (1.80) إلى أقل من (2.60) تمثل درجة استجابة (ينطبق قليلاً / منخفضة).
 - إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي من (2.60) إلى أقل من (3.40) تمثل درجة استجابة (ينطبق بدرجة متوسطة / متوسطة).
 - إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي من (3.40) إلى أقل من (4.20) تمثل درجة استجابة (ينطبق كثيرًا / عالية).
 - إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي من (4.20) إلى (5) تمثل درجة استجابة (ينطبق تماما / عالية جدًا).

6. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Two independent samples t-test)

للتعرف على دلالة ما قد يوجد من فروق بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة البحث وفقاً لاختلاف متغير (النوع الاجتماعي، نوع السكن).

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً : نتائج السؤال الاول الذي ينص ما مستوى الصحة النفسية لطلبة الكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة ؟ وللإجابة على هذا السؤال، فقد تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات الأداة، والتي تكونت من (40) فقرة، ومن ثم ترتيب هذه الفقرات تنازلياً حسب المتوسط الحسابي لكل فقرة، ويبين ذلك الجدول (6) التالي:

جدول (6) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول عبارات الصحة النفسية مرتبة تنازلياً

رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب العبارة	مستوى الصحة النفسية
22	أنا سعيد مع أسرتي.	3.98	1.350	1	ينطبق كثيراً
23	أشعر بان حياتي لها قيمة كبيرة.	3.86	1.329	2	ينطبق كثيراً
6	احاول دائماً أن استمتع بحياتي	3.84	1.216	3	ينطبق كثيراً
14	أنا مقتنع بنفسي وبقدراتي.	3.83	1.281	4	ينطبق كثيراً
40	أضع لنفسي أهدافا واقعية في الحياة.	3.76	1.214	5	ينطبق كثيراً
4	أشعر بالرضي عن نفسي.	3.74	1.290	6	ينطبق كثيراً
20	أحب التمتع بالحياة.	3.74	1.290	7	ينطبق كثيراً
38	أعرف امكانياتي وقدراتي.	3.70	1.316	8	ينطبق كثيراً
28	أعتقد بانني قادر على انجاز ما يجب علي القيام به.	3.68	1.123	9	ينطبق كثيراً
8	لدي أمل في المستقبل.	3.65	1.284	10	ينطبق كثيراً
36	أثق في قدراتي وامكانياتي.	3.65	1.323	11	ينطبق كثيراً
29	أنا مقبل على الحياة بتفاؤل.	3.63	1.391	12	ينطبق كثيراً
2	أعتقد بأن ثقتي بنفسي كبيرة.	3.61	1.288	13	ينطبق كثيراً
24	أدرك أن حياتي لها معني و قيمه.	3.61	1.336	14	ينطبق كثيراً
39	أستمتع بوجودي مع الاخرين.	3.61	1.364	15	ينطبق كثيراً
19	أشعر ان مستقبلي مشرق.	3.60	1.197	16	ينطبق كثيراً
21	أنا منسجم مع من حولي.	3.58	1.290	17	ينطبق كثيراً
17	غالبا أتوقع الاحسن.	3.56	1.241	18	ينطبق كثيراً
37	أشعر أن حياتي تسير في الاتجاه الصحيح.	3.56	1.251	19	ينطبق كثيراً

رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب العبارة	مستوى الصحة النفسية
16	غالباً لدى أرادة وعزيمه قوية.	3.55	1.101	20	ينطبق كثيراً
30	لدى خطط لحياتي في المستقبل.	3.55	1.272	21	ينطبق كثيراً
15	غالباً معنوياتي مرتفعة.	3.54	1.158	22	ينطبق كثيراً
35	أفكاري عن نفسي ايجابية.	3.54	1.359	23	ينطبق كثيراً
5	أنظر للمستقبل بكل تفاؤل.	3.53	1.321	24	ينطبق كثيراً
18	غالباً أشعر بالراحة في حياتي.	3.51	1.147	25	ينطبق كثيراً
11	عاده لدى القدرة على مواجهة الازمات.	3.50	1.180	26	ينطبق كثيراً
12	أشعر أن الحياة مليئة بالمتع.	3.50	1.201	27	ينطبق كثيراً
7	غالباً أشعر بالسعادة في حياتي.	3.48	1.242	28	ينطبق كثيراً
3	أعتقد بانني ناجح في حياتي.	3.45	1.242	29	ينطبق كثيراً
9	أعتقد بأنني ملئ بالحيوية والنشاط.	3.45	1.190	30	ينطبق كثيراً
13	غالباً أشعر بالأمان والطمأنينة.	3.45	1.231	31	ينطبق كثيراً
27	أعتقد أنني محظوظ في حياتي.	3.44	1.210	32	ينطبق كثيراً
10	غالباً تبدو لي الحياة جميلة.	3.41	1.144	33	ينطبق كثيراً
34	غالباً أستطيع أن استرخي.	3.39	1.227	34	ينطبق بدرجة متوسطة
1	أشعر بالانشرآح في حياتي بشكل عام.	3.35	1.388	35	ينطبق بدرجة متوسطة
31	أستطيع التغلب على مشاعر القلق.	3.35	1.370	36	ينطبق بدرجة متوسطة
26	أشعر أنني أحسن حالاً من الماضي.	3.33	1.178	37	ينطبق بدرجة متوسطة
32	غالباً مزاجي يكون معتدل.	3.29	1.389	38	ينطبق بدرجة متوسطة
25	غالباً ما تكون انفعالاتي متوازنة.	3.20	1.247	39	ينطبق بدرجة متوسطة
33	غالباً أنا شخص نشيط في حياتي.	3.18	1.230	40	ينطبق بدرجة متوسطة
	المجموع الكلي للصحة النفسية	3.58	0.664	-	ينطبق كثيراً

يتبين من جدول (6) السابق أن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة جاءت بدرجة عالية (ينطبق كثيراً) من وجهة نظر الطلبة، حيث جاء المتوسط الحسابي العام للمجموع الكلي للأداة (3.58)، بانحراف معياري قدره (0.664)، وتراوحت قيم الانحرافات المعيارية للعبارة المكونة للاستبانة بين (1.101-1.391)، وهي قيم متدنية مما يدل على تجانس استجابات لدى الطلبة بالكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة في مستوى الصحة النفسية .

كما يتبين من الجدول (6) السابق أن العبارة (أنا سعيد مع أسرتي) جاءت في الترتيب الأول من وجهة نظر أفراد العينة، حيث حصلت هذا العبارة على متوسط حسابي (3.98) بدرجة استجابة ينطبق كثيرا، ويليه في الترتيب الثاني عبارة (أنا منسجم مع من حولي) بمتوسط حسابي (3.86) بدرجة استجابة ينطبق كثيرا، وجاء في الترتيب الأخير عبارة (غالبا أنا شخص نشيط في حياتي) بمتوسط حسابي (3.18) بدرجة استجابة (ينطبق بدرجة متوسطة)، وجاء في الترتيب قبل الأخير عبارة (غالبا ما تكون انفعالاتي متوازنة) بمتوسط حسابي (3.20) بدرجة استجابة (ينطبق بدرجة متوسطة).

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع كلا من دراسة الهاشمي (2017) ودراسة بني عرابية (2017) ودراسة خليل (2014) وكذلك دراسة المصري (2014). وتختلف في نتائجها عن دراسة العمري (2012).

ويمكن تفسير ارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة بسبب البرامج التوعوية والإرشادية التي تخدم الطلبة في الكلية حيث إن الكلية تولي اهتمام بتوفير برامج إرشادية وتثقيفية وتوعوية للطلبة بالكلية وكذلك العمل على متابعة الحالات وتوفير الرعاية لهم ومساعدتهم على تحقيق مستويات مقبولة من التوافق مع البيئة الدراسية والتأقلم مع النظام الدراسي في الكلية وتوفير البرامج والأنشطة المختلفة.

ثانيا : نتائج السؤال الثاني الذي ينص هل توجد فروق دالة احصائيا تعزى لمتغير النوع الاجتماعي في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة بسلطنة عمان؟

وللإجابة على هذا السؤال، فقد تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للكشف عن دلالة ما قد يوجد من فروق في تقدير الطلبة بالكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة حول درجة الصحة النفسية، والتي تعزى لاختلاف متغير (النوع)، ويبين ذلك الجداول التالية:

جدول (7) نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للكشف عن دلالة ما قد يوجد من فروق في تقدير الطلبة بالكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة حول مستوى تحقيق الصحة النفسية، والتي تعزى لاختلاف متغير (النوع)

المتغيرات	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
المجموع الكلي لمستوى الصحة النفسية	ذكر	38	3.5349	0.6503	-0.524-	0.602
	أنثى	42	3.6131	0.68171		

يتبين من جدول (7) السابق أن:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات استجابات الطلبة بالكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة في مستوى تحقيق الصحة النفسية والتي تعزى إلى اختلاف النوع، حيث جاءت قيمة (ت) للمجموع الكلي لأداة (-.524)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

- المتوسط الحسابي لإناث كان (3.61) أعلى قليلا من المتوسط الحسابي للذكور (3.53) مع تقارب قيمهما أي انهما متساويان تقريبا أي أن المتوسط الحسابي للذكور في مستوى الصحة النفسية بالكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة لا يختلف عن المتوسط الحسابي للإناث وذلك عند مستوى معنوية (0.05).
وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع كلا من دراسة بني عرابة (2017) ودراسة خليل (2014) والمصري (2014) ودراسة الاخضر وفطام (2016) ودراسة بابكر (2014). وتختلف مع كلا من الهاشمي (2017) و. (sharm & Dua(2011). ويمكن تفسير تلك النتيجة بان المجتمع الدراسي في الكلية وخارج الكلية لديهم خصائص وصفات مشتركة كثيره فهم يعيشون في نفس البيئة ويتمتعون بنفس المميزات ولديهم نفس البرامج الدراسية ونفس الطموحات والأمال وهم مشتركين في العديد من الاشياء فيما بينهم بحيث يحصلون على مجموعة واسعة ومتنوعة من المميزات مما يجعلهم ينظرون للمستقبل والحياة بنظرة متفائلة وينظرون مستقبلا مشرقا.

ثالثا : نتائج السؤال الثالث الذي ينص: هل توجد فروق دالة احصائيا تعزى بمتغير نوع السكن (مع الاسرة – سكن داخلي) في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة؟

وللإجابة على هذا السؤال، فقد تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للكشف على دلالة ما قد يوجد من فروق في تقدير الطلبة بالكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة في مستوى الصحة النفسية والتي تعزى لاختلاف متغير (نوع السكن)، ويوضح نتائجه الجدول (8) التالي:

جدول (8) نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للكشف عن دلالة ما قد يوجد من فروق في تقدير الطلبة بالكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة حول مستوى تحقيق الصحة النفسية ، والتي تعزى لاختلاف متغير (نوع السكن)

المتغيرات	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
المجموع الكلي لمستوى الصحة النفسية	مع الاسرة	32	3.5703	0.74005	-.061-	0.951
	سكن داخلي	48	3.5797	0.61615		

يتبين من جدول (8) السابق أن:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات استجابات الطلبة بالكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة في مستوى الصحة النفسية والتي تعزى إلى اختلاف نوع السكن، حيث جاءت قيمة (ت) للمجموع الكلي لأداة (-.061)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

- المتوسط الحسابي للطلبة الذين يعيشون مع أسرهم (3.5703) يساوي تقريبا المتوسط الحسابي للطلبة الذين يعيشون في سكن داخلي (3.5797) أي أن المتوسط الحسابي للطلبة الذين يعيشون في سكن داخلي في مستوى الصحة النفسية بالكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة لا يختلف عن المتوسط الحسابي للطلبة الذين تعيش مع أسرهم وذلك عند مستوى معنوية (0.05).

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة بابكر (2014). وحيث يمكن تفسير عدم وجود فروق في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الكلية تعزى لاختلاف نوع الإقامة الى توفير الخدمات الاساسية والترفيهية في السكنات الداخلية بحيث يجد الطالب المقيم في السكن الداخلي كل ما يحتاجه من خدمات ورعاية بمستوى لا تختلف كثيرا عن ما يتوافر في البيئة المنزلية ويكون وقت الطالب في السكن الداخلي مملوء بالأنشطة الترويحية والترفيهية مما يخلق جو مناسب جدا للدراسة والاستقرار.

التوصيات:

- 1- إجراء العديد من الدراسات النفسية والتربوية على طلبة الكلية المهنية للعلوم البحرية بالخابورة .
- 2- إجراء دراسات نفسية على مجتمعات وفئات اجتماعية مختلفة بسلطنة عمان .
- 3- الاهتمام بالبرامج التوعوية والارشادية وتكثيفها لطلبة الكليات والجامعات .
- 4- توفير مناخ و بيئة تعليمية مثالية للطلبة في الكلية من خلال نوعية البرامج والتخصصات المقدمة .

المراجع

- احمد، أشرف عبدالعظيم.(2014).الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات كلية التربية بالبيضاء. (رسالة ماجستير غير منشورة) . جامعة عمر المختار.
- الاخضر ،قويدري و فطام ، جمال .(2016). تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية :دراسة ميدانية بمدينة الاغواط ،مجلة دراسات جامعة الاغواط ،(40)121- 141 الجزائر.
- بابكر ،محمد(2014). الصحة النفسية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها بكفاءة الذات والتدين دراسة مقارنة بين مدينتي الخرطوم وجدة. (أطروحة دكتوراه غير منشورة) ، جامعة ام درمان الاسلامية جمهورية السودان.
- البناء، أنور حمودة.(2008). المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة عزة. مجلة جامعة الأقصى، المجلد12، العدد2.
- بني عرابية ،هلال بن خلفان بن ناصر(2017).أنماط التعلق وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الصفين العاشر والحادي عشر بمدارس محافظة شمال الشرقية. (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة نزوي- سلطنة عمان.
- التميمي، محمود كاظم.(2013). الصحة النفسية، مفاهيم نظرية وأسس تطبيقية. عمان. الاردن :دار صفاء.
- الخالدي، أديب.(2000). المرجع في الصحة النفسية. مدينة نصر والمكتبة الجامعية، ليبيا، الدار العربية للنشر والتوزيع.
- خليل، بشرى نبيل(2014). الصحة النفسية وعلاقتها بأساليب التفكير والنسق القيمي لدى عينة من الشباب الجامعي. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة دمشق. كلية التربية.
- زهران ، حامد عبدالسلام(2001). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط 3. القاهرة . عالم الكتب.
- زهران، حامد عبدالسلام.(2003). دراسات في الصحة النفسية والارشاد النفسي. مصر . القاهرة . عالم الكتب.
- زهران، حامد عبدالسلام،(1997).الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة ،علم الكتب.
- الصنيع ، صالح (2000). التدين والصحة النفسية .المملكة العربية السعودية ،وزارة التعليم العالي ،جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية ،عمادة البحث العلمي.
- عبدالخالق ،احمد.(2015).أصول الصحة النفسية. الاسكندرية. دار المعرفة الجامعية.
- عبدالخالق، احمد(2010).التدين والحياة الطيبة والصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة الكويتيين .دراسات نفسية..20.3، 503 – 520.
- العمري، مرزوق احمد عبدالمحسن(2012). الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الاكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث. (رسالة ماجستير غير منشورة) . كلية التربية ، جامعة ام القرى.
- العناني، حنان.(2000). الصحة النفسية ، ط 1 . عمان :دار الفكر.

- القدومي، خولة عزات.(2011). ادراكات طلبة جامعة اربد الاهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الدراسات الانسانية، المجلد 19 العدد 1، جامعة أربد الاردنية.
- لبد، إبراهيم معتز محمد .(2013). أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة.(رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية ، جامعة الازهر، غزة.
- المصري، ابراهيم سليمان.(2014). تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة. مجلة دراسات نفسية وتربوية،(13) 148- 131.
- نادية ، خليفي.(2018). الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والتربوية.(8).2018. 67-39.
- الهاشمية ، سعاد بنت عيد بن خلفان (2017). المرونة النفسي وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوي بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات. (رسالة ماجستير غير منشورة) . كلية العلوم والآداب ، جامعة نزوي . سلطنة عمان.
- الهاشمية، سعاد بنت عيد بن خلفان(2017). المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوي بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم والآداب، جامعة نزوي، سلطنة عمان.
- Chabert, C.(2008).Psychologie Clinique et psychopath, France:presse universitaire de france, lere edition.
- Sharma, Namita & Dua, Radha. (2011), Gender & Economic Status Matter in Mental Health of Adolescents. Journal on Educational Psychology, 4 (3), 45 – 50.