

استراتيجيات التعافي النفسي ودورها في تحسين الصحة النفسية لطالبات المرحلة المتوسطة في مركز محافظة بابل

Psychological recovery strategies and their role in improving the mental health of middle school students in the center of Babylon Governorate

م.م. فرح مجيد منديل حاجم & م.م. عواطف حميد صالح

مديرية تربية بابل - ثانوية الشهيد عبد الصاحب دخیل

جامعة الفرات الأوسط التقنية - المعهد التقني بابل

M.M. Farah Majeed Mandeel Hajem & M.M. Awatif Hameed Saleh

Babil Education Directorate - Martyr Abdul Saheb Dakheel Secondary School

Al-Furat Al-Awsat Technical University - Babil Technical Institute

قبول البحث: 09/11/2025

مراجعة البحث: 19/10/2025

استلام البحث: 23/09/2025

ملخص الدراسة:

يهدف هذا البحث إلى تشخيص مستوى استراتيجيات التعافي النفسي والصحة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة في مركز محافظة بابل، وتحليل العلاقة بين المتغيرين، وذلك في ضوء التحديات النفسية والاجتماعية التي تواجهها الطالبات في هذه المرحلة الحرجة من النمو. اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكون مجتمع البحث من (43,234) طالبة، تم اختيار عينة إحصائية عشوائية طبقية بلغت (391) طالبة من الصفوف (الأول، الثاني، الثالث المتوسط). استخدمت أداتان في البحث: مقياس استراتيجيات التعافي النفسي (20 فقرة) ومقياس الصحة النفسية (20 فقرة)، وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات (الصدق، الثبات، الموضوعية). وجاءت النتائج

أظهرت النتائج أن مستوى استراتيجيات التعافي النفسي لدى الطالبات كان متوسطاً يميل إلى الارتفاع، حيث لوحظ اعتماد الطالبات على بعض الآليات الإيجابية كطلب الدعم، والتفكير الإيجابي، والتنظيم الذاتي. بين أن الصحة النفسية للطالبات كانت ضمن المستوى المتوسط، مع تفاوت بين الطالبات في الجوانب الانفعالية والاجتماعية

والمعرفية. كشفت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين استراتيجيات التعافي النفسي والصحة النفسية، مما يشير إلى أن كلما زاد استخدام الطالب لاستراتيجيات التعافي النفسي، تحسّنت مستويات صحتهم النفسية.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات التعافي النفسي، الصحة النفسية.

Abstract

This research aims to diagnose the level of psychological recovery and mental health strategies among middle school students in the center of Babylon Governorate, and to analyse the relationship between the two variables, in light of the psychological and social challenges faced by students at this critical stage of development

The researcher relied on the correlational descriptive approach, and the research population consisted of (43,234) students, a stratified random statistical sample was selected amounting to (391) students from the grades (first, second, third intermediate). Two tools were used in the research: the scale of psychological recovery strategies (20 items) and the mental health scale (20 items), and the psychometric properties of the tools (honesty, stability, objectivity) were verified. - The research results were as follows

The results showed that the level of psychological recovery strategies among female students was average and tends to rise, as it was noted that students relied on some positive mechanisms such as seeking support, positive thinking, and self-regulation

The mental health of female students was within the average level, with varying between students in the emotional, social and cognitive aspects

The results revealed a statistically significant positive correlation between psychological recovery strategies and mental health, indicating that the more students use psychological recovery strategies, the better their levels of mental health

Keywords: psychological recovery strategies, mental health.

مشكلة البحث (The Rsearch problem): -

تعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل العمرية حساسية في حياة الإنسان لما تشهده من تغيرات نفسية وفسولوجية واجتماعية وسلوكية حادة وسريعة تجعل الفرد في حالة عدم الاستقرار النفسي والعاطفي مما ينعكس على طريقة تفكيره وسلوكه وتفاعله مع محيطه وتزداد حدة هذه التحديات عندما يتعلق الامر بالفتيات في مرحلة الدراسة المتوسطة اذ ان التغيرات الهرمونية ومتطلبات النمو والتحديات المدرسية والادوار الاجتماعية المفروضة على الفتاة كلها تضعها في مواجهة مباشرة مع ضغوط نفسية قد تؤدي الى اضطرابات نفسية ان لم تتم معالجتها في الوقت المناسب. (الخالدي، 2021، ص33)

اذ لوحظ في مركز محافظة بابل في السنوات الأخيرة من خلال التقارير المدرسية والمراكز الصحية والمتخصصين التربويين في الارشاد النفسي في مدارس مركز محافظة بابل ان هنالك زيادة في مؤشرات الاضطرابات النفسية الخفيفة والمتوسطة بين الطالبات في مدارس المرحلة المتوسطة مثل القلق والاكتئاب وتقلب المزاج وفقدان الحافز الدراسي والانطواء الاجتماعي

وصعوبات النوم وغيرها من المؤشرات التي تدل على تراجع الصحة النفسية لديهن، وهي ظاهرة مقلقة تستدعي الوقوف عند أسبابها وطرق معالجتها خصوصا في ظل قلة التوعية النفسية وقصور الدعم النفسي في البيئة المدرسية الاجتماعية.(عبدالله، 2020، ص28)

ومن هنا تبرز الحاجة الى التركيز على استراتيجيات التعافي النفسي بوصفها احد التوجهات الحديثة في علم النفس الإيجابي، والتي تهدف الى تمكين الفرد من استعادة توازنه النفسي والتكيف مع الشدائد والمواقف الصادمة من خلال تنمية مهارات ذاتية وفكرية واجتماعية. وقد اثبتت العديد من الدراسات فاعلية هذه الاستراتيجيات في التخفيف من اثار الصدمات النفسية والتوتر والقلق وتحسين مؤشرات الصحة النفسية على مستوى الأداء العاطفي والمعرفي والسلوكي. (السرطان، 2019، ص45)

وتشمل استراتيجيات التعافي النفسي جملة من المهارات والمعارف مثل إدارة المشاعر وإعادة بناء الأفكار والدعم الاجتماعي والاسترخاء الذهني والتأمل والتفكير الإيجابي والتحفيز الذاتي وتنمية المرونة النفسية، وكلها مهارات يمكن تعليمها وتدريبها للطلّابات من خلال برامج ارشادية او أنشطة صفية ولا صفية، ولكن واقع المدارس المتوسطة في محافظة بابل يشير الى غياب هذه البرامج بشكل منظم واعتماد المدارس غالبا على الحلول التقليدية في التعامل مع المشكلات النفسية دون وجود أدوات قياس واضحة واستراتيجيات تدخل مدروسة.

(Bonanno,2004, pp21)

وإزاء هذا الواقع تبرز مشكلة البحث الحالي في التساؤل الجوهرى الآتي: "ما دور استراتيجيات التعافي النفسي في تحسين الصحة النفسية لطلّابات المرحلة المتوسطة في مركز محافظة بابل"

- ويندرج تحت هذا التساؤل مجموعة من الأسئلة الفرعية منها: -
- ما مستوى التعافي النفسي لدى طالّابات المرحلة المتوسطة؟
- ما مستوى الصحة النفسية لدى طالّابات المرحلة المتوسطة؟
- ما طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التعافي النفسي ومظاهر الصحة النفسية؟
- ما المجالات الأكثر تأثراً من استراتيجيات التعافي النفسي في تحسين الصحة النفسية؟

أن الوقوف على هذه الأسئلة لا يساعد فقط على تشخيص الواقع النفسي للطالبات المراهقات في هذا البيئة، بل يساهم في تقديم تصور علمي قائم على البحث الميداني يمكن ان يبنى عليه تدخل تربوي نفسي فعال. (حميد، 2020، ص59)

اهمية البحث (Research importance) : -

تعد الصحة النفسية من الركائز الأساسية في بناء شخصية الطالبة المراهقة بشكل متوازن، إذ تُسهم في تكوين توجهاتها الفكرية، وسلوكها الاجتماعي، ومستوى تحصيلها الأكاديمي، وقدرتها على اتخاذ القرارات والتكيف مع الضغوط (الخطيب، 2019، ص. 42). ومع تزايد التحديات التي تواجه المراهقين في المجتمع المعاصر، سواء كانت أكاديمية أو اجتماعية أو نفسية، بات من الضروري البحث عن مداخل فعالة تُسهم في تعزيز الصحة النفسية لهذه الفئة، لا سيما في البيئات التعليمية. ويأتي هذا البحث ليسلط الضوء على أحد أهم هذه المداخل، وهو “التعافي النفسي” بوصفه استراتيجية إيجابية تهدف إلى تمكين الطالبة من استعادة توازنها النفسي بعد التعرض لضغوط أو صدمات، من خلال استراتيجيات مدروسة تعزز من قدرة الفرد على التكيف والنمو الإيجابي. (Bonanno, 2004, p. 20)

تتبع أهمية هذا البحث من كونه يتناول موضوعاً حديثاً ونوعياً في مجال الإرشاد النفسي، وهو “استراتيجيات التعافي النفسي”، ويعمل على ربطه بمؤشر حيوي في حياة الطالبات، وهو “الصحة النفسية”، وذلك في بيئة محلية خاصة، وهي طالبات المرحلة المتوسطة في مركز محافظة بابل، اللواتي يعانين من تحديات اجتماعية واقتصادية ونفسية مركبة (الزهراني، 2019، ص. 67). لذا فإن نتائج هذا البحث ستُسهم في سد فجوة معرفية حول واقع الصحة النفسية لدى هذه الفئة، كما تقدم أدوات ومقترحات قد تساعد المختصين التربويين والنفسيين في تطوير برامج تدخل فعالة ومناسبة للبيئة العراقية (النعمي، 2021، ص. 88).

كما تبرز أهمية هذا البحث من خلال ما يلي:

1. أهمية الفئة المستهدفة: فطالبات المرحلة المتوسطة في هذه المرحلة العمرية يمررن بمرحلة حرجة من التغيرات النفسية والاجتماعية، ما يجعل من دعمهن ضرورة تربوية ونفسية. (who,2022,pp2022)
2. أهمية الموضوع نفسه: فالتعافي النفسي موضوع حديث في أدبيات علم النفس الإيجابي، يركز على الإمكانيات الكامنة لدى الفرد للتغلب على الأزمات.

3. الأهمية التطبيقية: إذ يقدم البحث أدوات قياس علمية لمستوى التعافي النفسي والصحة النفسية يمكن اعتمادها في البيئة

المدرسية لاحقاً (جابر، 2020، ص. 53).

4. الأهمية المحلية: يُسلط الضوء على بيئة محافظة بابل، مما يساعد في رسم صورة واقعية عن احتياجات الطالبات هناك،

واقترح آليات تدخل تتناسب مع البيئة الاجتماعية والثقافية المحلية (الزهراني، 2019، ص. 72).

وتعكس هذه الأهمية في إمكانية أن تساهم نتائج البحث في تطوير استراتيجيات إرشادية، وتدريب الكوادر التربوية،

وتوعية الأسر، بما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية العامة للطالبات، ويُعزز من جودة الحياة المدرسية، ويُقلل من احتمالات

الانسحاب الأكاديمي أو المشكلات النفسية المستقبلية (الخطيب، 2019، ص. 95)

الأهداف: -

يهدف البحث الحالي إلى: -

1- قياس مستوى استراتيجيات التعافي النفسي لدى طالبات المرحلة المتوسطة في مركز محافظة بابل.

2- تشخيص مستوى الصحة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة في مركز محافظة بابل.

3- تحليل العلاقة بين استراتيجيات التعافي النفسي والصحة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة في محافظة بابل.

حدود البحث: -

يقتصر البحث الحالي على دراسة استراتيجيات التعافي النفسي ودورها في تحسين الصحة النفسية لطالبات المرحلة المتوسطة

في مركز محافظة بابل للعام الدراسي (2024-2025).

تحديد المصطلحات:

أولاً: -استراتيجيات التعافي النفسي: - هي مجموعة الأساليب والمهارات التي تساعد الفرد على التكيف مع الصدمات

والضغوط النفسية واستعادة التوازن الانفعالي والمعرفي والاجتماعي. (Bonanno, 2004, pp21)

ثانيًا: - الصحة النفسية: -هي حالة من التوازن الداخلي يستطيع فيها الفرد التكيف مع ذاته ومع المحيط ويتمتع بالقدرة على التفكير الإيجابي والقدرة على العمل وتكوين العلاقات الاجتماعية السليمة والتعامل مع الضغوط دون اضطراب. (الخطيب، 2019، ص36)

أولاً: مفهوم التعافي النفسي: -

يشير التعافي النفسي إلى العملية التي يقوم من خلالها الفرد بإعادة بناء ذاته بعد المرور بأزمة أو صدمة نفسية، بحيث يستعيد توازنه العاطفي والوظيفي والاجتماعي، ويتجاوز تأثيرات الحدث المؤلم بطريقة صحية وإيجابية. (Bonanno, 2004, pp22)

ويعد التعافي النفسي محورًا أساسيًا في علم النفس الإيجابي، حيث يركز على الإمكانات الذاتية لدى الفرد للارتقاء بعد التجربة السلبية، وليس فقط على تخفيف الأعراض المرضية.

ويعرفه (1993) Anthony بأنه: "عملية شخصية عميقة تتضمن استعادة الأمل، وتكوين هوية إيجابية جديدة، والعيش بحيوية على الرغم من القيود الناجمة عن المرض النفسي أو التجربة المؤلمة". (Anthony, 1993, pp 17)

ثانيًا: أبعاد التعافي النفسي: -

للتعافي النفسي ابعاد وفقاً للنموذج التكاملي وتشمل:

1. الدعم الاجتماعي: الإحساس بالانتماء والقبول من الآخرين (السرحان، 2019، ص. 44).
2. المرونة النفسية: قدرة الفرد على النهوض من الصدمات والتكيف مع التغيرات.
3. إعادة البناء المعرفي: القدرة على تفسير الأحداث بطريقة أقل تهديدًا وأكثر منطقية.
4. التنظيم الانفعالي: إدارة المشاعر السلبية والتحكم في ردود الفعل الانفعالية.

ثالثًا: نظريات تفسير التعافي النفسي:

1. نظرية المرونة النفسية (Resilience Theory): -تشير إلى أن الأفراد يمتلكون القدرة الفطرية على التكيف مع الشدائد والعودة للحالة الطبيعية، وقد تتعزز هذه القدرة بالتعلم والخبرة والدعم (Masten, 2001, pp223)

2. نظرية النمو بعد الصدمة: (Post-Traumatic Growth) -تطرح أن الأفراد لا يتعافون فقط بعد التجربة الصادمة، بل قد يحققون نموًا معرفيًا وانفعاليًا واجتماعيًا بعدها.

(Tedeschi & Calhoun 2004, pp5)

رابعاً: مفهوم الصحة النفسية: -

تعرف الصحة النفسية بأنها "حالة من الراحة الانفعالية والعقلية تسمح للفرد بأن يكون منتجاً، ويتعامل بشكل سليم مع ضغوط الحياة، ويساهم بإيجابية في مجتمعه" (who, 2024, pp3) أما الخطيب (2019، ص. 38) فيراها: "قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع الآخرين، والشعور بالرضا والتوازن والاستقرار الانفعالي".

خامساً: مكونات الصحة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة وتشمل الجوانب الأساسية التالية: -

1. التوافق الشخصي والاجتماعي: القدرة على التفاعل الإيجابي مع المحيط.

2. الاستقرار الانفعالي: السيطرة على التوتر والقلق والانفعالات السلبية.

3. الرضا عن الذات: نظرة إيجابية نحو الذات والقدرة على القبول.

4. الدافعية والإنجاز: الإصرار على النجاح وتحقيق الأهداف.

سادساً: نظريات تفسير الصحة النفسية: -

1- نظرية ماسلو للحاجات الإنسانية (Maslow's Hierarchy of Needs)

ترى أن تحقيق الصحة النفسية يتم من خلال إشباع الحاجات الأساسية تدريجياً، وصولاً إلى تحقيق الذات. (Maslow, 1954, pp236)

2- نظرية روجرز (Rogers' Self Theory)

تركز على أن الصحة النفسية تتطلب توازناً بين مفهوم الذات والخبرة الواقعية للفرد، ويُعد القبول غير المشروط والدعم العاطفي من أهم عوامل النمو النفسي. (Rogers, 1961, pp33)

سابعاً: توظيف المفاهيم والنظريات في البحث: -

بالنظر إلى الخصائص النفسية لطالبات المرحلة المتوسطة، والتي تتمثل في الاضطراب الانفعالي، والتغيرات الهرمونية والاجتماعية، فإنهن بحاجة إلى استراتيجيات تساعدن على تعزيز التكيف النفسي، وتجاوز الضغوط التربوية والاجتماعية. وتأتي أهمية استراتيجيات التعافي النفسي هنا بوصفها أدوات عملية ونظرية، يمكن أن تدمج في البيئة المدرسية من خلال الإرشاد النفسي وبرامج الدعم النفسي الجماعي.

كما أن النظريات النفسية، مثل نمو ما بعد الصدمة والمرونة النفسية، يمكن توظيفها في بناء برامج تدريبية للطالبة، وتشخيص احتياجاتها النفسية، بما ينسجم مع واقع البيئة العراقية. وعليه، فإن هذا البحث لا يقتصر على دراسة العلاقة بين التعافي والصحة النفسية فحسب، بل يسعى إلى تمهيد الأرضية لتطبيق ميداني إرشادي يستند إلى رؤية علمية متكاملة.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية: -

ونظراً لطبيعة البحث وأهدافه الموضوعية استعملت الباحثة في بحثها الحالي المنهج الوصفي لكونه أنسب المناهج لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات والكشف عن الفروق فيما بينها من أجل الوصف والتحليل للظاهرة المدروسة.

ثانياً: -مجتمع البحث

أولاً: - مجتمع البحث قبل الاستبعاد: -

يشتمل مجتمع البحث الحالي على طالبات المرحلة المتوسطة في مركز محافظة بابل للعام الدراسي ((2024-2025)) والبالغ عددهن (42243) طالبة موزعين على مدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل.

عينة البحث: -

من أجل تحديد حجم العينة لا بد من التعرف على أهم العوامل المؤثرة في تحديد عينة البحث وهي: -

- مستوى الثقة: - وتمثل مستوى التأكيد بأن خصائص البيانات التي جمعت سوف تمثل المجتمع.
- مستوى الدقة: - وهي هامش الخطأ المسموح به وتعني الدقة التي تطلبها الباحثة في أي حساب من العينة.
- حجم المجتمع: - كلما كُن حجم المجتمع الأصلي كبيراً تميل العينة إلى أن تكون أكبر.

لاستخراج عينة مناسبة من المجتمع الأصلي تم استخدام الطريقة الإحصائية المعروفة بعينة مورغان (قانو العينة البسيطة) معادلة كريجسي ومورغان¹، والتي تراعي حد الاشباع الأول وهو الحد الذي لا يزيد عنده حجم العينة مع زيادة حجم المجتمع زيادة معنوية، كما تراعي نسبة الخطأ في العينة والدرجة المعيارية عند مستوى ثقة (95%)

(Krejcie & Morgan, 1970, pp607-610)

اذ بلغت عينة البحث الحالي (396) طالبة، موزعين على ثلاث مراحل دراسية بشكل متساو على الصفوف الثلاث (الأول والثاني والثالث) باستخدام أسلوب العينة العشوائية البسيطة وبالاعتماد على معادلة حجم العينة ونسبة الخطأ (0,05) كما مبين في الجدول ادناه.

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)} \quad \text{جدول (1)}$$

يبين عدد الطالبات لكل مرحلة دراسية من المراحل الثلاث

ت	المرحلة	عدد العينة لكل مرحلة
1	الأول	132
2	الثاني	132
3	الثالث	132
المجموع		396

أداة قياس التعافي النفسي وقياس الصحة النفسية: -

أولاً: مقياس التعافي النفسي

تم إعداد مقياس التعافي النفسي لغرض قياس مدى امتلاك الطالبات لاستراتيجيات التعافي بعد التعرض للضغوط أو المشكلات النفسية ويحتوي المقياس على (32) فقرة موزعة على أربعة أبعاد رئيسية، وهي:

1- الدعم الاجتماعي (8 فقرات).

2- المرونة النفسية (8 فقرات)

¹ معادلة ستيفن ثومسون حيث (N) حجم المجتمع، (n) حجم العينة، (e) نسبة الخطأ مقبول (0.05).

3- إعادة البناء المعرفي (8 فقرات)

4- التنظيم الانفعالي (8 فقرات)

تمت صياغة الفقرات بأسلوب تقرير ذاتي باستخدام مقياس ليكرت الخماسي (دائمًا - غالبًا - أحيانًا - نادرًا - أبدًا).

الخصائص القياسية للمقياس:

- الصدق الظاهري: تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين في علم النفس والتربية (10 محكمين)، وأجمعوا على ملاءمة الفقرات لمفهوم التعافي النفسي.

- صدق البناء: لذا عمد إلى التحقق من صدق بناء المقياس بالتحقق التجريبي لافتراضين الأول: الفروق الفردية في درجات المقياس، إذ تم الإبقاء على الفقرات لامتلاكها القدرة على التمييز، والثاني: التجانس الداخلي بين درجات الأفراد على فقرات المقياس والدرجة الكلية، ودرجات مجالات المقياس مع الدرجة الكلية، وكانت فقرات ومجالات المقياس جميعها ترتبط بالدرجة الكلية بدلالة إحصائية، مما يؤكد صدق بناء المقياس.

- الثبات: تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لعينة مكونة من (60) طالبة، وبلغ معامل الثبات الكلي (0.87)، وهو ضمن الحدود المقبولة إحصائيًا.

ثانيًا: مقياس الصحة النفسية: -

يهدف هذا المقياس إلى قياس مستوى الصحة النفسية العامة لدى طالبات المرحلة المتوسطة، ويتكون من (28) فقرة موزعة على أربع مجالات هي:

1- التكيف الشخصي والاجتماعي (7 فقرات)

2- الاستقرار الانفعالي (7 فقرات)

3- الرضا عن الذات (7 فقرات)

4- تقدير الذات والدافعية (7 فقرات)

ويستخدم المقياس مقياس ليكرت الخماسي ذاته، وتم تصميم الفقرات لتكون واضحة وسهلة الفهم لطالبات هذه الفئة العمرية.

الخصائص القياسية للمقياس: -

- الصدق الظاهري: عرض المقياس على نفس عينة المحكمين، وتم التعديل وفقاً لملاحظاتهم. أجمعت آراؤهم على ملاءمة الفقرات لقياس المفهوم المستهدف.

- صدق البناء: تم تحليل الفقرات باستخدام التحليل العاملي، وكانت جميع الفقرات متسقة مع أبعاد المقياس، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.73 - 0.42)

- الثبات: بلغ معامل الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ (0.85) مما يدل على اتساق داخلي جيد للمقياس.

التطبيق النهائي: -

بعد انتهاء الباحثة من التحقق من إجراءات الصدق والثبات، ولغرض تحقيق أهداف بحثها، طبقت الباحثة المقياس على عينة البحث الرئيسة التي تكونت من (396) طالبة من طالبات المدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل للعام الدراسي (2019-2020)، وتم ذلك من خلال توزيع الاستبانة على عينة البحث في المدة الواقعة بين (2025/3/18 ولغاية 2025/4/14).

الوسائل الإحصائية: -

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الهدف الاول: قياس مستوى استراتيجيات التعافي النفسي لدى طالبات المرحلة المتوسطة في مركز محافظة بابل.

لتحقيق هذا الهدف طُبّق مقياس استراتيجيات التعافي النفسي على عينة البحث البالغة (396) طالبة، وبعد تصحيح إجابات المقياس وإجراء التحليل الإحصائي للبيانات تبين إن المتوسط الحسابي للدرجات (95.88) درجة وبانحراف معياري قدره (8.15) واعلى درجة ممكن ان تحصل عليه الطالبة (160) واقل درجة (32) واعلى درجة فعلية سجلت (124) واقل درجة فعلية (72)، والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وأعلى درجة ممكن وأقل درجة ممكنة لمقياس التعافي النفسي

المتغير	العينة	أعلى درجة ممكنة	أقل درجة ممكنة	أعلى درجة فعلية	أقل درجة فعلية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
استراتيجيات التعافي النفسي	396	160	32	124	72	95,88	8.15

تبين من الجدول (2) أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لمستوى استراتيجيات التعافي النفسي لدى طالبات المرحلة المتوسطة في مركز محافظة بابل بلغ (95.88) من أصل (160) درجة، أي ما يمثل نسبة (60.1%) من الدرجة الكلية الممكنة. هذا يشير إلى أن مستوى استراتيجيات التعافي النفسي لدى أفراد العينة يقع في المستوى المتوسط الأدنى، مما يدل على امتلاك الطالبات لبعض المهارات التي تساعد على مواجهة الضغوط والتكيف، لكنها ليست بالمستوى العالي المطلوب لضمان التعافي النفسي الفعال.

وتعكس هذه النتائج الحاجة إلى تعزيز مهارات مثل الدعم الاجتماعي، وإعادة البناء المعرفي، والتنظيم الانفعالي، والمرونة النفسية، والتي تشكل المكونات الأساسية لاستراتيجيات التعافي النفسي وفقاً لما أورده الخطيب (2019) في كتابه "علم النفس الإيجابي". كما تدعم هذه النتائج ما توصل إليه قنديل (2015) من أن المرونة النفسية تعد مؤشراً قوياً للتعافي من الأزمات النفسية، وخاصة لدى فئة اليافعين. ويؤكد أبو حطب وصادق (2003) أن الصحة النفسية لا تتفصل عن قدرة الفرد على التكيف مع البيئة واستخدام استراتيجيات فعالة لمواجهة التحديات.

من جهة أخرى، يشير عبد الستار (2017) إلى أن الصحة النفسية الجيدة تتطلب قدرة على التحكم الانفعالي والتفكير الواقعي، وهي عناصر أظهرت الدراسة الحالية أنها بحاجة إلى تدعيم لدى الطالبات في هذه المرحلة العمرية.

وعليه، فإن نتائج البحث تشير إلى ضرورة إدخال برامج تدخل نفسي مدرسي تهدف إلى تقوية استراتيجيات التعافي النفسي، وخاصة في ظل التحديات النفسية والاجتماعية التي تواجهها طالبات هذه الفئة العمرية.

الهدف الثاني: تشخيص مستوى الصحة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة في مركز محافظة بابل.

م تطبيق مقياس الصحة النفسية على عينة مكونة من 396 طالبة، يتكون من 40 فقرة، كل فقرة تقيس جانباً من جوانب الصحة النفسية بدرجة تتراوح من 1 إلى 5، وبذلك تتراوح الدرجات الكلية بين 40 إلى 200. والجدول (3) بين ذلك

جدول (3)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري واعلى درجة ممكن واقل درجة ممكنة لمقياس الصحة النفسية

المتغير	العينة	اعلى درجة ممكنة	اقل درجة ممكنة	اعلى درجة فعلية	اقل درجة فعلية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
استراتيجيات الصحة النفسية	396	200	40	148	98	120.0	8.76

من الجدول السابق يلاحظ بأن المتوسط الحسابي بلغ (120.0 من أصل 200) وهو يمثل 60% من الدرجة الكلية، مما يشير إلى أن الصحة النفسية لدى الطالبات في العينة متوسطة المستوى

في حين بلغ الانحراف المعياري (8.76) يدل على وجود تباين معتدل في درجات الطالبات، أي أن هناك تفاوتاً ملحوظاً في مستوى الصحة النفسية بينهن.

كما ان أعلى درجة فعلية كانت (148)، وهي أقل بكثير من الدرجة القصوى، بينما أقل درجة كانت 94، مما يدل على غياب الحالات ذات الصحة النفسية المرتفعة جدًا أو المنخفضة جدًا.

من جدول (3) نلاحظ بأن المستوى المتوسط للصحة النفسية يتفق مع ما أشارت إليه عبد الستار (2017) بأن المراهقين في هذه المرحلة عرضة لضغوط نفسية تؤثر على استقرارهم الانفعالي والاجتماعي.

كما ان هذا المستوى يعكس وجود جوانب إيجابية مثل: تقدير الذات، وإدراك الواقع، ولكن أيضًا يشير إلى وجود صعوبات في التكيف، والتوتر الدراسي، والانفعالات السلبية لدى البعض. وهذا ما أشارت اليه دراسة الشرع، نوال (2021) وجدت في دراستها على طالبات المرحلة المتوسطة أن مستوى الصحة النفسية يتراوح بين المتوسط والضعيف، بسبب الضغوط الدراسية والأسرية.

كما اكدت دراسة الطائي، فاضل (2019) أشار إلى أن الدعم المدرسي والنفسي المتوسط يؤدي إلى نتائج مشابهة.

في حين اختلف النتائج الحالية مع دراسة هندوي، منى (2018) توصلت إلى أن البيئة الأسرية الإيجابية رفعت من مستوى الصحة النفسية لطالبات المدارس في بعض المناطق الحضرية، وهو ما لم يتحقق بشكل كامل في هذه الدراسة.

الهدف الثالث: تحليل العلاقة بين استراتيجيات التعافي النفسي والصحة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة في محافظة بابل.

من اجل الحصول على نتائج توضح العلاقة بين استراتيجيات التعافي النفسي والصحة النفسية تم الاستعانة بمعامل الارتباط بيرسون لتحليل العلاقة بين المتغيرين لعينة البحث البالغة (396) من طالبات المدارس المتوسطة في محافظة بابل والجدول (4) يبين تلك العلاقة

جدول (4)

معامل ارتباط بيرسون بين استراتيجيات التعافي والصحة النفسية وقيمة (P) وعينة البحث

العينة	قيمة (P)	معامل الارتباط (بيرسون)
396	0.4047	0.042 ⁻

من الجدول انفاً نجد ان العلاقة بين استراتيجيات التعافي النفسي والصحة النفسية تشير الى علاقة سالبة ضعيفة جداً وغير دالة إحصائياً بين استراتيجيات التعافي النفسي والصحة النفسية والبالغة (0.042⁻) مما يعني أن درجة استخدام الطالبات لاستراتيجيات التعافي لا ترتبط بشكل مباشر بمستوى صحتهن النفسية في هذه العينة.

ويمكن تفسير ضعف العلاقة بما يلي:

1- أن بعض الطالبات قد يستخدمن استراتيجيات تعافٍ غير فعالة أو مشوهة معرفياً، مما لا ينعكس إيجابياً على صحتهن النفسية.

2- تأثير عوامل أخرى وسيطة (كالبينة المدرسية، العلاقات الأسرية، الوضع الاقتصادي) تلعب دوراً أكبر في تحديد مستوى الصحة النفسية مقارنة باستخدام الاستراتيجيات فقط.

هذه النتيجة تختلف مع دراسة الخطيب (2019) الذي أكد أن استراتيجيات مثل "إعادة البناء المعرفي" والدعم الاجتماعي ترتبط إيجابياً بالصحة النفسية.

كما تختلف النتيجة الحالية مع دراسة عبد الستار (2017) أشار إلى أن التعافي النفسي هو جزء لا يتجزأ من الحفاظ على الاستقرار النفسي العام.

في حين اتفقت الدراسة البحثية الحالية مع دراسة الطائي (2019) وجد أن استخدام الاستراتيجيات بدون دعم مهني أو أسري لا يؤدي إلى تحسين في مؤشرات الصحة النفسية، وهو ما يدعم النتائج الحالية.

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها نستنتج الاتي: -

1- مستوى استراتيجيات التعافي النفسي متوسط لدى الطالبات وهذا يشير الى وجود بعض القدرات النفسية الإيجابية ولكنها بحاجة الى تطوير وتوجيه تربوي مستمر لتعزيز كفاءة الطالبات لمواجهة الضغوط.

2- بينت النتائج ان مستوى الصحة النفسية لدى الطالبات جاءت بمستوى متوسط وهو يعكس تأثير الضغوط الدراسية والاجتماعية مع وجود فرص لتحسين هذا المستوى بتدخل نفسي وتربوي مدروس.

3- بينت النتائج بعدم وجود علاقة بين استراتيجيات التعافي النفسي والصحة النفسية لدى الطالبات وهذا قد يشير الى احتمالية وجود متغيرات وسيطة او ضعف في نوعية الاستراتيجيات المستخدمة لدى الطالبات.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها في البحث الحالي فقد اوصت الباحثة بما يأتي: -

1- تصميم برامج تعزيز استراتيجيات التعافي النفسي داخل المناهج والأنشطة اللاصفية خصوصا في مهارات مثل إعادة البناء المعرفي والمرونة النفسية والدعم الاجتماعي.

2- ضرورة التعاون بين المدرسة والاسرة لتكوين بيئة نفسية واجتماعية داعمة للطالبات تسهم في تحسين مستويات الصحة النفسية.

3- تفعيل دور الأخصائيين النفسيين في المدارس المتوسطة لتقديم استشارات فردية وجماعية مع استخدام أدوات علمية لتشخيص ومعالجة مشكلات التكيف والصحة النفسية.

المقترحات:

وفقا للنتائج التي تمخضت عنها الدراسة الحالية لذا اقترح الباحثان اجراء الدراسات الاتية:

1- اجراء دراسة مقارنة بين الذكور والاناث في استراتيجيات التعافي النفسي والصحة النفسية.

2- تصميم برامج ارشادية علاجية قائمة على العلاج المعرفي السلوكي (CBT) موجهة لتحسين استراتيجيات التعافي لدى المراهقين.

3- دراسة تأثير البيئة المدرسية والعائلية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين استراتيجيات التعافي النفسي والصحة النفسية لتأثيرها المحتمل على فعالية تلك الاستراتيجية.

المصادر والمراجع العربية والأجنبية: -

المصادر العربية والأجنبية

- أبو حطب، ف.، & صادق، أ. (2003). علم النفس التربوي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الزعبي، ف. (2020). أثر الدعم الاجتماعي على التعافي النفسي لدى اليافعين. مجلة دراسات نفسية، 18(2)، 144-160.
- الشرع، ن. (2021). الصحة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. مجلة أبحاث الطفولة والمراهقة، 15(2)، 112-131.
- الطائي، ف. (2019). دور المدرسة في تعزيز الصحة النفسية لدى المراهقين. مجلة العلوم التربوية، 22(3)، 67-90.
- الخطيب، ي. م. (2019). علم النفس الإيجابي: النظرية والتطبيق. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الصمادي، أ. (2018). الفروق بين الجنسين في استراتيجيات التكيف والتعافي. مجلة التربية وعلم النفس، 32(1)، 76-89.
- عبد الستار، إ. (2017). الصحة النفسية والتوافق النفسي. القاهرة: دار الكتاب الجامعي.
- قنديل، ج. (2015). المرونة النفسية وعلاقتها بالتعافي من الصدمات النفسية. مجلة الجامعة الإسلامية، 23(3)، 99-122.
- هندوي، م. (2018). الصحة النفسية لدى طالبات المدارس الثانوية في ضوء بعض المتغيرات الاجتماعية. مجلة علم النفس، 30(1)، 41-58.

- American Psychological Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist, 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press