" الصحة النفسية لدى منسوبي قوات الشرطة بولاية الخرطوم وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية "

د/ أم كلثوم أحمد محمد حامد

- **مستخلص الدراسة** :

هدف هذا البحث الى التعرف على الصحة النفسية لدى منسوبي قوات الشرطة بولاية الخرطوم وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية ، ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي ، بلغ حجم العينة (٥٣٣) فردا من منسوبي الشرطة ، ولجمع البيانات استخدمت الباحثة استمارة البيانات الاولية من اعداد الباحثة ، مقياس الصحة النفسية لكورنيل، حللت البيانات عن طريق برنامج التحليل الاحصائي (SPSS) وبعد المعالجة الاحصائية خلص الباحث الى مجموعة من النتائج اهمها : تتميز الصحة النفسية لدى منسوبي الشرطة بالارتفاع، توجد فروق في الصحة النفسية لدى منسوبي قوات الشرطة تعزى لمتغيرات النوع والرتبة. حيث تمت مناقشة النتائج في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة ، كما وضعت الباحثة مجموعة من التوصيات بناءا على توصلت اليه من نتائج وبعض المقترحات البحثية المستقبلية في مجال الصحة النفسية.

Abstract

The research aims at investigating Psychological Health among police force individuals and investigating also its correlation with their some demographic variables in Khartoum state, The researcher applied the descriptive correlation method in carrying out this study. Stratified random sampling applied in selecting a sample of (533) subjects from police force individuals. The data manipulated by the computer applying the statistical package for social sciences (spss) . The most important results of the study are as : The Psychological Health of police force individuals is significantly high. There is statically significant difference in Psychological Health among police force individuals according to: gender in favor of males and police rank in favor of officer. Discussion in accordance with theoretical background and literature review was carried out, some recommendation and suggestion for further studies, references and appendices were cited at the end of this research.

- **المقدمة** :

تزايدت فى الآونة الأخيرة مشكلات الصحة النفسية لدى الموظفين عامة ،وأن صحة الإنسان فى عالمنا المعاصر قد حظيت بإهتمام كبير نتيجة لتقدم العلوم الطبية والإنسانية وتطور الخدمات الصحية فى كثير من المجتمعات ، لذلك فإن الإهتمام بالصحة النفسية لكل فرد من أفراد المجتمع ضرورة تقتضيها طبيعة العصر الذى نعيش فيه ، وتعتبر شريحة منسوبي الشرطة من الشرائح المهمة فى المجتمع اذ تقع عليها غالبية اعباء الدولة لذا فمن الضرورى الإهتمام بصحة تلك الشريحة من القوات النظامية.

يرى (مصطفى فهمي :١٩٩٨م) أن العمل يعتبر أحد صور النشاط الطبيعي للإنسان ، ولهذا فليس لنا أن ننظر إليه على أساس أن فيه تهديدا للإتزان النفسي للإنسان أو أنه يضر بصحته النفسيه ، أن الفرد الذي يزاول مهنة أو

وظيفة معينة تتاح له الفرصة لإستغلال كل قدراته وتحقيق أهدافه الحيوية الأمر الذي يحقق له الرضا و السعادة النفسية . وأن الاثر القوي للعمل على الاتزان النفسي يرجع الى ان العمل له صلة وثيقة بالاهداف التى تكمن وراء السلوك الإنساني ، فعن طريق العمل يكتسب الإنسان قوة ويطمئن لمستقبله ،وهو وسيلة للتأثير في البيئة التي يعيش فيها ، ويسعي ويحقق لنفسه مركزا مرموقا في المجتمع الذي ينتمي إليه ، وأنه ليس من الصعب أن نتبين الإرتباط الواضح بين أهداف عمل الإنسان والأسباب التي تكمن وراء السلوك الصادر ، نتيجة لذلك توجد علاقة بين العمل والسلوك ، فالسلوك في موقف العمل هو في الواقع جانب أساسي من جوانب السلوك الإنساني وأن هناك علاقة واضحة بين الصحة النفسية وما يتركه العمل من أثار ، وأن الإحباط أو الفشل في العمل قد يؤدي إلي إضطراب الصحة النفسية لدي بعض الافراد الذين يكونون أصلا طبيعيين راضين عن انفسهم.

وترى الباحثة أن توفير الصحة النفسية لدى منسوبي قوات الشرطة يعتبر أمر هام للغاية ، إذ يعود بفائدة كبيرة على تحسين العلاقات الإنسانية وتكوين شخصيات صالحة متعاونة تثق بنفسها ثقة عميقة وتنعم بالسعادة وتكون على إستعداد دائم للتفاهم والتضحية في سبيل رفعة شأن العمل الشرطي ، إذ أن هذا العمل هدفه أمن الوطن المواطنين وتوفير الراحة لدي المواطن والحفاظ على العِرض والأرض كما هو واضح في مختلف مجالات العمل الشرطي وعلى سبيل المثال : القيام بالدوريات الليلية والنهارية بشتى أنواعها الراكبة و الراجلة،وحراسة المنشأت وحفظ النظام العام المتثمل في آداب المجتمع وعاداته وتقاليده وتنظيم حركة السير والحفاظ على هوية المواطن وتوثيقها ومنع الجريمة والمسارعة في إكتشافها ، كل تلك الأعمال من أجل رفعة شأن الوطن والحفاظ عليه ، كما أن توفير الصحة النفسية لتلك الشريحة التي تقع عليها كل تلك الأعباء المهنية يقوي العلاقة بين الشرطة والمواطن العادي ، ونجد أن الفرد (الشرطي) الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة ورضا وظيفي عالي جدير بأن يعكس صورته ودوره الهام أمام المواطن ويحترمه الآخر دون عنفوان .

- **مشكلة البحث** :

يمكن أن تصاغ مشكلة البحث في الأسئلة الأتية :-

- ما هي درجة الصحة النفسية لدى منسوبي قوات الشرطة بولاية الخرطوم ؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى منسوبي الشرطة بولاية الخرطوم تعزى لمتغيرالنوع (ذكور ، إناث) ؟ .
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى منسوبي الشرطة بولاية الخرطوم تعزى لمتغيرالرتبة (ضباط ، أفراد) ؟

- **أهمية البحث** :

تكمن أهمية البحث في الآتي:

- قلة أو ندرة الدراسات التي تناولت الصحة النفسية لدى منسوبي الشرطة .
- من المتوقع أن يتوفر في هذا البحث المعلومات اللازمة أمام القادة وصانعي القرار .

- يؤدي هذا البحث للكشف عن مستوى الصحة النفسية لدى منسوبي الشرطة والذي يمكن التعرف من خلاله على مدى فاعلية هذه الشريعة في القيام بدورها.
- من المتوقع أن يسهم هذا البحث في إثراء الدراسات في مجال الصحة النفسية.

- **أهداف البحث** :

يهدف البحث إلى التعرف على الآتى :

- التعرف على الصحة النفسية لدى منسوبي قوات الشرطة بولاية الخرطوم من خلال المقياس الذي أعد لهذا الغرض .
- التعرف على الفروق في الصحة النفسية لدى منسوبي قوات الشرطة بولاية الخرطوم تبعا لمتغير الرتبة .
- التعرف على الفروق في الصحة النفسية لدى منسوبي قوات الشرطة بولاية الخرطوم تبعا لمتغير النوع .

- **فروض البحث** :

- تتميز الصحة النفسية لدى منسوبي قوات الشرطة بولاية الخرطوم بالإرتفاع.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى منسوبي الشرطة بولاية الخرطوم تبعا لمتغير الرتبة (ضباط ، أفراد) .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى منسوبي الشرطة بولاية الخرطوم تبعا لمتغيرالنوع (ذكور ، إناث) .

- **المصطلحات** :

- **الصحة النفسية** :

نظرياً: هي التكييف أو التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدتها وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية (حامد زهران :٢٠٠٥م) .

إجرائياً : هي الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص في المقياس المعد لذلك .

- **قوات الشرطة** :

قوات الشرطة هي قوات نظامية قومية التكوين مهمتها خدمة أمن الوطن والمواطنين ومكافحة الجريمة وحماية الأموال ودرء الكوارث والحفاظ على أخلاق المجتمع وآدابه والنظام العام (دستور السودان لسنة ١٩٩٨م) .

- **الاطار النظري والدراسات السابقة** :

- **الصحة النفسية** : Psychological Health

أصبح إصطلاح الصحة النفسية شائعا بين عامة المثقفين شأنه في ذلك شأن غيره من مصطلحات علم النفس ، كالعقد النفسية والإنهيار العصبي والهستريا إذ نجد كثيرا منهم يستعمل هذه الالفاظ بمناسبة وبغير مناسبة وفي معاني لاتتفق مع المفهوم العلمي لهذه المصطلحات ، حيث أن مفاهيمها ليست

واضحة تماماً في أذهان الكثيرين ، وأن للصحة النفسية مفاهيم ومعاني كثيرة وستعرض الباحثة بعض المفاهيم بغرض الوصول إلي تعريف يمكن إستخدامه في توجيه الأفراد إلي فهم حياتهم والتغلب على مشاكلهم حتى يستطيعوا أن يحيوا حياة سعيدة وأن يحققوا رسالتهم كأفراد عاملين متوافقين في مجتمعنا الحديث .

يري (مصطفي فهمي: ١٩٩٨م) أن الصحة النفسية هي البرء من أعراض المرض العقلي أو النفسي ويلقي هذا المفهوم قبولاً في ميادين الطب العقلي، ولا شك أن هذا المفهوم ضيق محدود لانه يعتمد علي حالة السلب أو النفي كما أنه يقتصر معني الصحة النفسية على خلو الفرد من أعراض المرض العقلي أو النفسي وهذا جانب واحد من جوانب الصحة النفسية ، فالشخص الذي تسلط عليه مخاوف وأوهام أو الشخص الذي ملؤه شعوره بالعظمة الكاذبة أو الإضهاد الكاذب مثل هذين الشخصين لايتسمان بالسواء من وجهة نظرالمهتمين بالصحة النفسية ، لان الاول يشكو من أعراض المرض النفسي المعروف بأسم المخاوف المرضية ، بينما الثاني يشكو من أعراض المرض العقلي المعروف بإسم (البارانويا).

وترى نجد وتيري المذكورين في (سهير كامل:١٩٩٩م) أن الصحة النفسية هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ، وهذا يؤدي به إلي التمتع بحياة خالية من الإضطرابات ، مليئة بالتحمس ، ويتسم الفرد وفقا لهذا المفهوم بالرضا عن الذات وهو يرضى عن نفسه فلا يبدو منه مايدل على عدم التوافق الإجتماعي كما لايسلك سلوكا شاذا بل يسلك سلوكا معقولا يدل على إتزانه الإنفعالي والعاطفي والعقلي في ظل مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف ، أن شخصا هذا نمطه يعتبر في نظر الصحة النفسية شخصا سويا ، لأنه يتميز بالقدرة على السيطرة علي العوامل التي تؤدي للإحباط أو اليأس بل أنه يستطيع أيضا أن يسيطر على عوامل الهزيمة المؤقتة دون اللجوء إلي ما يعوض هذا الضعف أو عدم النضج ، أنه يستطيع إن يصمد للصراع الضيق ومشكلات الحياة اليومية ولا يصيبه إلا القليل من الهزيمة والفشل مستعينا ببصيرته وقدرته على التحكم الذاتي والتوجيه الذاتي،وأن هذا الشخص وأمثاله أسوياء ، لأنهم يتمتعون بقدر كافٍ من الصحة النفسية ، حيث يمكنهم أن يعيشوا في وفاق وسلام مع أنفسهم من جهة ومع محيط الأسرة والعمل أو المجتمع الخارجي من جهة أخرى .

يري(عزيز حنا ١٩٩١م) أنه لايستقيم مفهوم الصحة النفسية إلا بمفهوم أضطراب الصحة النفسية تماما ، كما نقول أن مفهوم الصحة البدنية لايستقيم إلا بمفهوم إضطرابات الصحة البدنية ، فاللون الأبيض يدرك جيدا على أرضية سوداء (الشكل والأرضية) ومعنى ذلك أنهما شيء واحد ولكنهما متباينان.

ويعرفها (حامد زهران: ١٩٩٨م) إنها حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقا نسبيا (شخصياً وإنفعاليا وإجتماعيا أي مع نفسه وبيئته) ويشعر

بالسعادة مع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته وإستقلال قدراته وإمكانيته إلي حد ممكن وقادرا على مواجهة مطالب الحياة ، وتكون شخصيته متكاملة سوية وسلوكه عاديا وحسن الخلق بحيث يعيش بسلام .

وتعرف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها حالة من الراحة الجسمية والنفسية والإجتماعية وليست مجرد عدم وجود المرض .

وأورد (جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافي : ١٩٩٢م) أن الصحة النفسية مدخل عام يهدف للحفاظ على الصحة العقلية ويغني من الإضطراب العقلي من خلال برامج تربوية وترقية الحياة الإنفعالية الأسرية الناشئة والخدمات الوقائية المبكرة وإجراءات الصحة العامة .

وتعرف الباحثة الصحة النفسية بإنها توافق الفرد بصورة نسبية مع نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه ، وأن الصحة النفسية لا تعني خلو الفرد من أعراض المرض النفسي أو العقلي ، لأن الفرق بين المرض والصحة هو فرق في الدرجة وليس في النوع .

- **علامات الصحة النفسية** :

أورد (أحمد عزت: ١٩٨٧م) ان الصحة النفسية لا تعني مجرد خلو الفرد من الأعراض الشاذة والصريحة والتى تبدو في صورة وساوس أو هلاوس أو توهمات أو مخاوف شاذة أو في صورة عجز ظاهر عن معاملة الناس أو ضبط النفس ، بل حالة تتميز الى جانب هذه العلامات السلبية بأخرى إيجابية (موضوعية وذاتية) موضوعية أى يمكن أن يلاحظها الأخرون ، والذاتية لا يشعر بها إلا الفرد نفسه ومن هذه العلامات:

- التوافق الذاتي : ويقصد به قدرة الفرد علي التوافق بين دوافعه المتصارعة توفيقا يرضيها أرضاءً متزنا ، غير أن هذا لا يفيد أن الصحة النفسية تعنى الخلو من الصراعات النفسية إذ لا يخلو أنسان أبدا من هذه الصراعات أنما تعني القدرة علي حسم هذه الصراعات والتحكم فيها بصورة مرضية ، والقدرة علي حل الأزمات النفسية حلا إيجابيا بدلا من الهروب منها أو التمويه عليها،وغنى عن البيان أن من ساء توافقه الذاتى تحتم أن يسوء توافقه الإجتماعي.
- التوافق الأجتماعي : وهو قدرة الفرد علي عقد علاقات إجتماعية راضية مرضية تتسم بالتعاون والتسامح والإيثار ، فلا يشوبها العدوان أو الإرتياب أو الأتكال أو عدم الإكتراث لمشاعر الأخرين ، ويرى (حامد زهران: ٢٠٠١م) أن التوافق الإجتماعى يتضمن السعادة مع الاخرين والألتزام بأخلاقيات المجتمع والمعايير الإجتماعية والإمتثال لقواعد الضبط الإجتماعى وتقبل التغيير الإجتماعى والتفاعل الإجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة .
- التوافق المهني : ويتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علما وتدريباً لها والدخول فيها والأنجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح ، ويعبر عنه العامل المناسب في العمل المناسب.

- **نسبية الصحة النفسية** :

يرى (عبد العزيز القوصي: ١٩٥٢م) أنه إذا أُخذ الصحة النفسية وإختلالها وُجد أن الأمر فيها نسبي ، كما هو في الشذوذ وكما أنه لا يوجد حد فاصل بين الشاذ والعادى ، كذلك لا يوجد حد فاصل بين الصحة النفسية والمرض النفسى ، والصحة النفسية شبية فى ذلك بالصحة الجسمية ، فالتوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة لا يكاد يكون له وجود ولكن درجة إختلال هذا التوافق هى التى تبرز حالة المرض عن حالة الصحة ، كذلك التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة عند فرد ما امر يكاد يكون ليس له وجود ، ودرجة إختلال هذا التوافق هي التى تميز حالة الصحه عن غيرها ، ويضيف القوصي أن من أركان الصحة النفسية التى أثبتت علي جانب النزاع الداخلى – نجاح التكيف مع البيئة ، ونجاح التكيف هذا أمر نسبى كذلك فليس هناك حد فاصل تدرك عنده الفرق بين حالتي تحقيق التكيف مع البيئة وإنعدام تحقيقه ويلاحظ أن التكيف مع البيئة نسبى من ناحية أخرى وهى الناحية المتوقفة على النمو ، فالطفل الصغير مثلا يعتبر في حالة صحية عادية إذا رضع ثدى أمه حتى سن الثانية من ولادته ، ولكنه لا يعتبر كذلك إذا أستمر يرضع الى سن السادسة ، كذلك تعتبر الإنانية حالة عادية من حيث الصحة النفسية في السنوات الخمس الأول ولكنها لا تعتبر كذلك في طور المراهقة ، والميل الجنسي يعتبر عادياً بعد المراهقة وغير عادى إذا ظهر فى الطفولة وهكذا .

- **العوامل التى تحقق الصحة النفسية للفرد** :

- **أولاً** : **رغبات الفرد** :

هناك رغبات كثيرة للعامل وتحقيق هذه الرغبات يزيل عنه مشاعر الخوف فيؤدى عمله بروح وثابة كما أنه يشعر بالإستقرار الذهني في مجال العمل والأسرة ، وقد قدم (مصطفى فهمى : ١٩٩٥م) قائمة بهذه الرغبات تلخص الباحثة أهمها علي النحو التالى:

- طمأنينة الفرد علي الإستقرار في عمله وعدم فصله من الخدمه دون أسباب
- وضوح التعليمات التى توجه اليه وتحديد المسئولية والإختصاص ، وأستشارته عند العزم على إصدار تغيرات فى العمل .
- الظروف الفيزيقية الحسنة (الإضاءة ، التهوية ، الضوضاء).
- الوقاية من الحوادث والامراض .
- أن تكون الأجور موزعة توزيعاً عادلاً وفق مهارات العمال وان تكون كافية بما يضمن له حياة كريمة .
- تخفيف وطأة التعب والإرهاق والملل .
- تحديد ساعات العمل بطريقة لا ترهق العامل .
- معاملة الفرد معاملة إنسانية بإحترام رأيه وأخذ صوته وإتاحة الفرصة له للإستشارة والإقتراح وثقة رؤسائه به والإستماع لشكواه وتسويتها تسوية منصفة.
- وجود فرص التقدم والترقية أمامه ، التأمين ضد الشيخوخة والموت وإرتفاع مستوى رفاهيته وأسرته وثقافته وتربية أطفاله .

- **ثانياً : الروح المعنوية لدى الفرد :**

يرى (مصطفى فهمي :١٩٩٨م) أن هناك علاقة بين الروح المعنوية والصحة النفسية ، وتتوقف الروح المعنوية للعامل ومنهم الشرطى إلى حد كبير على مدى إرضاء حاجاته النفسية المختلفة ، وما يحيط به في عمله من جو مادي ومعنوي ، فالروح المعنوية العالية للعمال مرهونة بعوامل وظروف شتى ، ومن أهمها : القيادة الديمقراطية ، التقدير المنصف للعامل وتشجيعه على ما يقوم به من أعمال وإشراكه في وضع خطط العمل وأهدافه ، والإستماع إلى شكواه أن شعر أنه ظلم ، ومن أهم نتائج الروح المعنوية للجماعة مايلي:

- وجود أقل قدر من الصراع بين الأفراد .
- قدرة الجماعة على التكيف للظروف المتغيرة .
- الشعور بالإنتماء بين الأفراد .
- قيام إتجاهات إيجابية نحو العمل والزملاء والرؤساء .

- **ثالثاً : القيادة الديقراطية :**

تساعد القيادة الديمقراطية في مكان العمل على شعور العامل بالطمأنينة والأمن النفسي ، إذ أن الرئيس الديقراطي في أى مكان عمل هو الذي يوزع السلطات والمسؤليات على غيره من العاملين معه ، ويحل المشكلات عن طريق المناقشات الجماعية مع العاملين كفرد منهم ، ويشجع كل فرد على إبداء رأيه.

- **رابعاً : رضا الفرد :**

هناك عوامل تؤدي إلى رضاء الفرد أو سخطه وتأزمه ، ومن ثم تؤدي إلى تدهور صحته النفسية ومن هذه العوامل :

عوامل تتصل بعمله وخاصة ما هو خاص بالتقدم التكنلوجي ، إذ تؤدي التغيرات التكنلوجية إلى كثير من الإحباط النفسي ، فالعامل الذي أتعب نفسه في كسب مهارة ثم يفاجأ بإختراع جديد يجعلها عديمة الجدوى يشعر بالقلق ، وهذا ما يؤثر على صحة العامل النفسية ، ولهذا كان واجبا على كل إدارة عمل إدخال هذه التغيرات بصورة تدريجية كما أنه من الضروري أن تبادر كل إدارة عند إدخال التجديدات التكنلوجية أن تطمئن العمال على أن التغيير لن يمس أمنهم ومصالحهم ومكانتهم في شئي .

- **خامساً :الأجور :**

هناك علاقة وثيقة بين ما يتغاضاه العامل من أجر وبين حالته النفسية،وذلك كلما زاد دخل العامل سوف يترتب عن ذلك رفع مستوى معيشته بسبب زيادة دخله الأمر الذي يحقق له الرضا والسعادة .

- **سادساً : العوامل الأسرية :**

تعتبر العلاقات الأسرية سواءُ منها ما كان بين الزوج والزوجة أو بين الأباء والأبناء ، ومن هذه العوامل التي تؤدي إلى إضطراب العامل وإلى سوء تكيفه في عمله أن العامل الذي لا يشعر بالإستقرار العائلي يتعرض دون شك إلى الكثير من الإضطرابات النفسية التي تنعكس على عمله وعلى علاقاته بزملائه وحتى

علاقاته بأفراد أُسرته ، لذا كان واجباً على المسؤلين في جميع المؤسسات دراسة حالة هؤلاء العمال في البيئة الاسرية ليغضوا على العوامل التي تؤدي بهم إلى الإضطراب.

وترى الباحثة أن مثل هذا التعامل نادراً ما يوجد بين المؤسسات هذا أن لم يكن معدوما ، فنرى دائما أن من يضطرب سلوكه نتيجة عوامل أسرية أو ما عداها لا يُفطن إلى السبب بل يعمد المرؤسين غالبا إلى زجر الشرطي أو تنزيله درجة وظيفية (يسمى العزل في الخدمة العسكرية) أو فصله في بعض الأحيان وهذا بشأنه يرفع من حدة التوتر والقلق الذي يتعدى الفرد إلى أفراد اسرته وإن كانوا هم السبب فهو مصدرهم المعيشي ، وتضيف الباحثة أنه يجب مراعات مثل هذه الأسباب حتى لا يُظلم العمال أو الموظفين ويجب إختيار القائد الكفء الذي يتفهم العاملين معه ومشكلاتهم ويسعى لحلها دون ظلم لصاحبها حتى يضمن لهم صحة نفسية جيدة.

- **الدراسات السابقة** :

حسب علم الباحثة لا توجد دراسة سابقة لدراستها الحالية تناولت الصحة النفسية لدى منسوبي قوات الشرطة، ولكن هناك دراسات تناولت الصحة النفسية لعينات مختلفة وربتطها بمتغيرات مختلفة ، لذا ترى الباحثة أن هذه الدراسة تعتبر حديثة وإضافة حقيقية لمخزون المعرفة حسب علمها ، وتناولت الباحثة في هذا المبحث بعض الدراسات التي عنيت بالصحة النفسية التى أستفادت منها الباحثة في بعض الجوانب .

- **النتائج** :

يعمل المنهج الإسلامي على رفع مستوى الفكر في الإتجاه الإيجابي كما ينمي وعيه وذاته وموقفه من الوجود (علاج معرفي).

يعمل على التربية المأخوزة من القرآن الكريم والسنة على تنمية النواحي الروحية خلال الأذكار والأدعية والصلاة .

يساعد هذا المنهج على التخلص من الصراعات والهموم (علاج إستغرائي) بينما تغيب كل هذه العناصر في طرق العلاج الغربي للإضطرابات النفسية وأشكالها المختلفة .

- **ثانياً** : **الدراسات الأجنبية التى تناولت الصحة النفسية** :

- **دراسة** : **روبرتس وزملائه** : **٢٠٠٠م** :

- العنوان : الصحة النفسية والجسمية لطلاب وطالبات جامعة لندن وعلاقتها بالظروف الإقتصادية لهم.
- الهدف : هدفت الدراسة للتعرف على الصحة النفسية والجسمية لدى طلاب جامعة لندن وعلاقة ذلك بالظروف الإقتصادية لهم .
- أدوات الدراسة : مقياس الصحة النفسية (كورنيل)
- العينة : ٤٨٢طالب وطالبة ، إختيرت العينة بالطريقة العشوائية .
- النتائج :- أن الصحة النفسية السيئة ترتبط بسوء الصحة ونقص الصحة الجسمية .

- **التعليق على الدراسات السابقةوالإستفادة منها** :

إستفادة الدراسة الحالية من الدراسات التي تناولت الصحة النفسية فى طريقة إختيار العينة حيث تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية المتناسبة وكان حجمها فى حدود المئات كما فى دراسة روبرتس وزملائه ٢٠٠٠م،كما استفادت الباحثة من مقاييس الصحة النفسية الذي استخدمته في دراستها (مقياس كورنيل للصحة النفسية).

- **منهج البحث وإجراءاته** :
- **أولاً: منهج البحث** :

يقوم هذا البحث على المنهج الوصفي الإرتباطي والذي عرفه (رجاء محمود أبو علام : ٢٠٠٤م) بأنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي بوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتحديدها كمياعن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة موضوع الدراسة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة ، كما يهتم بتفسير العبارات التي توجد بين الحقائق تفسيرا كافيا .

- **ثانياً :مجتمع البحث** :

أن المجتمع هو الهدف الأساسي من الدراسة حيث أن الباحث يعمم في النهاية النتائج عليه ، ويمكن القول أننا لا ندرس عيناتٍ وإنما ندرس مجتمعات،ومالعينة التي نختارها لدراسة خصائص المجتمع إلا جزءا من ذلك المجتمع .

فقد تكوّن مجتمع البحث الحالي من أفراد منسوبي قوات الشرطة (ضباط وضباط صف) بولاية الخرطوم ، والجدول التالى يوضح مجتمع البحث :

جدول رقم (١) : يوضح مجتمع البحث .

م	نوع العينة	حجمها
١	ضباط	١٠٣٥
٢	ضباط صف (أفراد)	١٦٨١٨
المجموع الكلى لمجتمع البحث [1]		١٧٨٥٣

- **ثالثاً :عينة البحث وطريقة إختيارها** :

وتتكون العينةالحالية من ضباط وضباط صف وجنود منسوبي الشرطة بولاية الخرطوم، حيث بلغ حجم العينة الحالية (٥٣٣ شرطي) وتم إختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية المتناسبة.

جدول رقم (٢) : يوضح تقسيم العينة من حيث مستوى الرتبة والنوع والمستوى التعليمي

العينة	العدد	النسبة المئوية٪
ضباط	١٠١	٪١٩
ضباط صف	٤٣٢	٪٨١
ذكر	٤٦٦	٪٨٧,٤
انثي	٦٧	٪١٢,٦
إبتدائي	١٣	٪٢,٤
متوسط	١١١	٪٢٠,٨
ثانوي	٢١٤	٪٤٠,٢
جامعي، فوق الجامعي	١٩٥	٪٣٦,٦
المجموع	٥٣٣	٪ ١٠٠

[1] وزارة الداخلية. الشئون الإدارية .

- **أولاً : مقياس الصحة النفسية :**

هذا المقياس مقتبس من إختبار (كورنيل) الذي وضع بعد أن ظهرت الحاجة إلى أداة سريعة للتقييم في الطب النفسي والأمراض النفسجسمية بالنسبة لعدد كبير من الأشخاص في مواقف مختلفة ومتعددة .

وقد أستخدم المقياس في مبدأ الأمر للفحص السريع لأغراض المسح إلسايكاتري (الطب النفسى) في الجيش الأمريكي ، ومن ثم تطور المقياس حيث اعدت نسخة مدنية وهي النسخة الحالية لتستخدم في مختلف القطاعات،والأسئلة مقسمة أساسا إلى مجموعتين المجموعة الاولى تفرق بين الأشخاص الذين يعانون من إضطرابات شديدة في الشخصية وهؤلاء الذين لا يعانون من مثل هذه الإضطرابات ، والمجموعة الثانية من الأسئلة تختص ببعض الأعراض الجسمية .

وقد قام بإقتباس وإعداد هذا المقياس وترجمته إلى العربية كل من (محمد عماد الدين إسماعيل استاذ علم النفس بجامعة عين شمس و سيد عبدالحميد مرسي خبير العلوم السلوكية بالمعهد القومي للتنمية الإدارية) ويشتمل هذا المقياس في صورته الأصلية على (١٠١) سؤالا مقسمة على (١٠) أبعاد ، وقد قامت الباحثة(أيمان عبد الرسول في عام ٢٠٠٦م) بتعديل المقياس وذلك بعرضه علي مجموعة من المحكمين للتعرف على صلاحية المقياس ومن ثم تحليل المقياس إحصائيا عن طرق الحاسوب لمعرفة خصائصه السيكومترية (الصدق والثبات).

طريقة تصحيح المقياس: تنطبق علي كثيرا ، تنطبق علي لحد ما، لا تنطبق على والاجابات عليها(١،٢،٣) في العبارات الموجبة وبصورة معكوسة في العبارات السالبة (١، ٢، ٣).

- **الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية :**
- **الصدق :**

أشارت (رمزية الغريب : ١٩٩١م) أن من العوامل المهمة التى يجب أن يتأكد منها واضع الإختبار هو صدقه .

وقد تحقق لهذا المقياس نوعين من الصدق هما :

١- **الصدق الظاهرى :**

ترى (رمزية الغريب : ١٩٩١م) أن الصدق الظاهر هو المظهر العام للإختبار والصورة الخارجية له من حيث نوع المفردات وكيفية صيغتها ومدى وضوح المفردات ، كذلك يتناول تعليمات الإختبار ومدى دقتها ودرجة ما تتمتع به من موضوعية.

- **الدراسة الإستطلاعية لمقياس الصحة النفسية :**

تم تطبيق مقياس الصحة النفسية على عينة إستطلاعية تتكون من (٤٠) فردا لمعرفة الصدق والثبات وتم إختيارهم بالطريقة العشوائية .

٢- الصدق البنائى :

يرى (فؤاد البهى السيد : ١٩٧٨م) أن الصدق البنائى يقصد به تحليل المقياس إستنادا إلى البناء النفسي للخاصية المراد قياسها أو فى حدود مفهوم نفسى معين .

- **علاقة الفقرة بالدرجة الكلية** :

أورد (فؤاد البهي السيد : ١٩٧٨م) أن إرتباط درجة الفقرة مع الدرجة الكلية يعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية ، ويعتبر المقياس الحالي صادق بنائيا بإيجاد معاملات الإرتباط بين الدرجة لكل فقرة والدرجة الكلية حيث تم حذف البنود رقم (٣ ، ١٣ ، ١٧ ، ٢٠ ، ٢٤ ، ٤٤ ، ٥٠ ، ٥١ ، ٦٥) لأنها سالبة الإرتباط بالبعد ، وأن البنود رقم (٢٢ ، ٣٢ ، ٤٠ ، ٦٦ ، ٦٩) ضعيفة الإرتباط وتم حزفها ليصبح المقياس (٦٦) بندا بدلا من (٨٠) بندا والجدول التالى يوضح ذلك.

جدول رقم (٤) : يوضح معامل إرتباط بيرسون لمعرفة الإتساق الداخلى لبنود مقياس الصحة النفسية

	المقدمة				العصبية و القلق			
١	عام	٢٧	٠,٢٦	٤٩	٠,٥٧	٥٧	٠,٥٦
	إنعدام التوافق	٢٨	٠,٥٠	٥٠	-٠,٠٢	٧٦	٠,٥٦
٢	٠,٤١٢	٢٩	٠,٦٣	٥١	-٠,٠٩	٧٧	٠,٨٠
٣	٠,٢٠	٣٠	٠,٣٠	٣٢	٠,٧٥	٧٨	٠,١٩
٤	٠,٦٨	٣١	٠,٤٠	٥٣	٠,٦٢	٧٩	٠,٥٦
٥	٠,٣٧	٣٢	٠,٠٠	توهم المرض		٨٠	٠,٢٣
٦	٠,٥٠			٥٤	٠,٦٣		
٧	٠,٧٣	الإعراض السيكوسوماتية		٥٥	٠,٥٢		
٨	٠,٢١			٥٦	٠,٢٦		
٩	٠,٣٧			٥٧	٠,٥٤		
١٠	٠,٤٤	٣٣	٠,٣٦	الأعراض الخاصة بالمعدة			
١١	٠,٥٢	٣٤	٠,٦٩	٥٨	٠,٨٠		
١٢	٠,٣٦	٣٥	٠,٤٤	٥٩	٠,٨٠		
١٣	-٠,١٤	٣٦	٠,٦٩	٦٠	٠,٦٠		
١٤	٠,٢٩	٣٧	٠,٣٥	٦١	٠,٧٨		
١٥	٠,١٦			٦٢	٠,٥٤		
١٦	٠,٢٩	إستجابة الإرتعاش		٦٣	٠,٥٦		
١٧	-٠,٠٣			٦٤	٠,٢٢		
١٨	٠,٣٧	٣٦	٠,١٤	الحساسية المفرطة والشك			
	الإستجابة البائولوجية	٣٩	٠,٣٢				
		٤٠	٠,٠٩	٦٥	-٠,٠٨		
		٤١	٠,١٥	٦٦	٠,٠٧		
		٤٢	٠,٥٣	٦٧	٠,٣٠		
١٩	-٠,١٥	٤٣	٠,٥٠	٦٨	٠,٦٦		
٢٠	-٠,١٥	٤٤	-٠,٤٩	٦٩	٠,٠٨		
٢١	٠,٣٩	الأعراض السيكوسوماتية الأخرى		٧٠	٠,٣٥		
٢٢	٠,٠١			السيكوباتية الشديدة			
٢٣	٠,٣٠	٤٥		٥٦,	٧١	٠,٦٩	
٢٤	-٠,٠٥	٤٦		٥١,	٧٢	٠,٦٠	
٢٥	٠,٥٠	٤٧		٤٩,	٧٣	٠,٣٩	
٢٦	٠,٣٨	٤٨		٦٧,	٧٤	٠,٢٤	

- **الصدق والثبات** :

تم الحصول على الصدق والثبات عن طريق معادلة ألفاكرونباخ ، حيث بلغ ثبات المقياس (٠,٧٣) والصدق الذاتي (٠,٨٥) والجدول التالى يوضح ذلك .

جدول رقم (٥) يوضح الثبات والصدق الذاتي لمقياس الصحة النفسية :

البعد	عدد العبارات قبل الحذف	عدد العبارات بعد الحذف	الثبات	الصدق الذاتي
السؤال التمهيدى	١	١	٠	٠
إنعدام التوافق	١٧	١٤	٠,٨٠	٠,٨٩
الإستجابة الباثولوجيا	٧	٤	٠,٦٣	٠,٧٩
العصبية والقلق	٧	٦	٠,٧١	٠,٨٤
الأعراض السيكوسوماتية	٥	٥	٠,٧٧	٠,٨٥
إستجاة الإرتعاش الباثلوجية	٧	٥	٠,٨٥	٠,٧٦
الأعراض السيكوسامتيةالأخرى	٩	٧	٠,٨٦	٠,٩٢
توهم المرض والوهن	٤	٤	٠,٦٩	٠,٨٣
الأعراض الخاصة بالمعدة	٧	٧	٠,٨٥	٥٠,٩٢
الحساسية المفرضة والشك	٦	٣	٠,٧٠	٠,٨٣
السيكوباتية الشديدة	١٠	١٠	٠,٨١	٠,٩٠
المقياس الكلى	٨٠	٦٦	٠,٧,	٠,٨٥

- **الوسائل الإحصائية** :
  - إختبار (ت) للعينة الواحدة .
  - إختبار (ت) لعينتين مستغلتين .
  - معامل إرتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين المتغيرين .
  - معامل إرتباط اسبيرمان لمعرفة العلاقة بين المتغيرين ، كل ذلك تم بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) .

- **عرض ومناقشة النتائج** :

قامت الباحثة فى هذا الفصل بعرض النتائج التى توصلت إليها بناءاً على تسلسل .

- **الفرض الأول** :

لإختبار صحة الفرض الأول والذي نصه (تتميز الصحة النفسية لدي منسوبي الشرطة بولاية الخرطوم بالإرتفاع). قامت الباحثة أولاً بحساب الوسط الحسابي والإنحراف المعياري لدرجات كل فقرة من فقرات مقياس الصحة النفسية في صورته النهائية كل على حدة ومن ثم قامت الباحثة بتطبيق إختبار (ت) لعينة واحدة ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (٦) : يوضح إختبار (ت) للعينة الواحدة لمعرفة ما إذا كان الصحة النفسية تتميز بالإرتفاع لدى منسوبي الشرطة بولاية الخرطوم :

حجم العينة	القيمة المحكية	المتوسط لحسابى	الانحراف المعيارى	درجة الحرية	قيمة (ت)	القيمة الإحتمالية	الإستنتاج
٥٣٣	١٣٢	١٥٩,٠١	١٢,٣٧	٥٣٢	٥٠,٣٩	٠,٠٠٠	ترتفع الصحة النفسية عند مستوى دلالة ٠,٠٥

تبين من الجدول رقم (٦) أن متوسط أفراد العينة قد بلغ (١٥٩,٠١) بإنحراف معياري (١٢,٣٧)وبمقارنته بالقيمة المحكية (١٣٢) تبين أن القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (٥٠,٣٩)وهي دالة إحصائياً .

لا توجد دراسة تؤيد او تخالف هذه النتيجة حسب علم الباحثة ، لذا سوف تقوم الباحثة بتفسير هذه النتيجة إستنادا على الإطار النظري و رأيها الشخصى.

يقول محمد عبد الظاهر (١٩٩١م) ان من مؤشرات الصحة النفسية الإحساس بإشباع الحاجات النفسية التى تجلب السعادة والراحة النفسية للفرد ويتمثل ذلك فى إحساس الفرد بالأمن وهى حاجة نفسية ضرورية وإحساسه بالتواد أي أنه محبوب من الآخرين وأن لديه القدرة على حب الآخرين والإنجاز وذلك من خلال نجاحاته فى العمل فى معظم المشروعات التى تعنى له ، ويري أيضا أن مؤشرات الصحة النفسية المسئولية الإجتماعية أي أن يحس الفرد بمسئوليته إيزاء الآخرين وإيزاء المجتمع الذى يعيش فيه .

وقد ذكر صمويل مغاريوس (د ت)أن من أهم مؤشرات الصحة النفسية مدى إستمتاع الفرد بعلاقاته الإجتماعية ومدى تقبل الفرد للحقائق المتعلقة بقدراته وإستعداداته الشخصية وما يستطيعه وما لا يستطيعه .

كما ذكر ماسلو فى نظريته عن (الحاجات النفسية) أن حاجة تحقيق الذات تعتبر فى قمة الهرم وتأتى بعد إشباع الحاجات الأخرى (الحاجة الفسيولوجية مثل الطعام والشراب والسكن والجنس والحاجة إلى الضمان والدخل والأمن النفسي والحاجة إلى الحب والحاجة إلى الإحترام) وبمقارنة هذه الحاجات لدى أفراد عينة الدراسة (منسوبي قوات الشرطة بولاية الخرطوم) نجدها مشبعة الشيء الذى يزيد معدل الصحة النفسية لديهم ؛ كما يذكرمصطفي فهمي ١٩٩٨م أن الصحة النفسية تعني قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه .

تري الباحثة أن تمتع عينة البحث بالصحة النفسية أمرٌ في غاية الأهمية وذلك لأنهم تقع عليهم مسؤلية أمن الوطن ، وأن العمل بالشرطة يوفر لصاحبه الكثير من الإحتياجات مثل السكن الترقية والمكانة الإجتماعية وهذه بدورها ترفع مستوى الصحة النفسية لدى الافراد العاملين بالشرطة داخل ولاية الخرطوم وأيضا تضيف الباحثة أن تمتع أفراد الدراسة بالصحة النفسية ناتج من الوطنية المتأصلة لذلك المجتمع وهو يخدم الوطن ويحس بالمسؤلية تجاه الاخرين مما يجعله يتمتع بصحة نفسية جيدة .

- **الفرض الثاني** :

لإختبار صحة الفرض الثاني والذي نصه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى منسوبي الشرطة بولاية الخرطوم تعزى لمتغيرالنوع .

يهدف هذا الفرض إلى معرفة الفروق في الصحة النفسية التي تعزى لمتغير النوع ، الجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم (٧) : يوضح إختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث فى الصحة النفسية لدى منسوبى الشرطة بولاية الخرطوم :

جموعة المقارنة	حجم العينة	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	درجة الحرية	قيمة (ت)	القيمة الإحتمالية	الإستنتـــــاج
ذكور	٤٦٦	١٦٠,٠٨	١٦٠,٠٨	٥٣١	٥,٤١	٠,٠٠٠	توجد فروق دالة عند مستوى (٠,٠٥)
إناث	٦٧	١٥١,٥٥	١٥١,٥٥				

أثبتت النتيجة المستخلصة من الجدول رقم (٧) أنه توجد فروق في الصحة النفسية تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور أي أن الذكور يتميزون بصحة نفسية جيدة أفضل من الإناث . تختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ناهد محمد بابكر ٢٠٠٠م ودراسة عفاف عبد الكريم ٢٠٠٥م اللتان وجدتا أنه لا توجد فروق في الصحة النفسية تعزى لمتغيرالنوع.

وترى الباحثة الحالية أن هذا الإختلاف إنما يعزى لأدوات القياس والبيئات والمجتمعات الذي طبقت فيها الدراسات ، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن الذكور في هذا المجال أفضل صحة من الإناث وذلك أن هذا العمل كان ولوقت ليس بالبعيد خاص بالرجال فقط وأن طبيعة الرجل وبنيته الجسدية تتناسب وهذا العمل ، إذ يتطلب العمل بالشرطة بذل جهد وإلتزام بالمواعيد وماإلى ذلك من مهام تصعب على الانثى القيام بها ، لذا نجد المراءة تشعر بالصعوبة في هذا المجال مما يؤثر ذلك على صحتها النفسية إذ أنها لا تستطيع القيام بما يقوم به نظيرها الرجل من مهام مثل الوقوف في الطرق مثل شرطي المرور أو عمل ميداني كرجل المباحث أو أي عمل اخر شاق من الأعمال التي يقوم بها رجال الشرطة ، وتضيف الباحثة أن هذه النتيجة منطقية ومتوقعة وأن الصحة النفسية في العمل تكتمل بأداء الفرد العامل كل العمل المناط به وتكيفه معه على أكمل وجه وهذا ما ينقص المراءة في هذا المجال .

- **الفرض الثالث** :

لإختبار صحة الجزء الثالث والذي نصه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى منسوبي الشرطة بولاية الخرطوم تعزى لمتغير الرتبة ضباط أفراد) ، قامت الباحثة بتطبيق إختبار (ت) لعينة واحدة لمعرفة دلالة الفرق والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم (٨) : إختيار (ت) .لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في الصحة النفسية لدى منسوبي قوات الشرطة بولاية الخرطوم والتى تُعزى للرتبة

مجموعة المقارنة	حجم العينة	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	درجة الحرية	قيمة (ت)	القيمة الإحتمالية	الإستنتـــــاج
ضباط	١٠١	١٧٢,٧٣	٨,٩٥	٥٣١	١٤,٦٥	٠,٠٠٠	توجد فروق دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥)
أفراد	٤٣٢	١٥٥,٨٠	١٠,٦٧				

من الجدول رقم (٨) يتضح وجود فروق في الصحة النفسية لدى منسوبي الشرطة بولاية الخرطوم لصالح الضباط .

ليس هناك دراسة سابقة حسب علم الباحثة تتفق أو تختلف مع هذه النتيجة، لذا سوف تقوم الباحثة بتفسير هذه النتيجة إستنادا على أراء علماء النفس الواردة في الإطار النظري ورائيها الشخصية .

نجد أن تحقيق الذات ياتى في قمة مدرج الحاجات النفسية الذى وضعه ماسلو في نظرية الحاجاتٍ النفسية وتقدير الذات هذا هو حاجة معنوية وتعتبر الرتبة عامل معنوي أيضا وأن الضابط هو من تحققت ذاته اذن هو يعتبر فى قمة الهرم الذى وضعه ماسلو التى لم يصلها غيره من الأفراد أو ضباط الصف والجنود لأنهم أقل رتبة من الضباط ولا يتمتعون بتلك الإمتيازات التي تقدم للضباط .

كما ذكرمصطفى فهمى ١٩٩٨م أن من أهم العوامل التى تحقق الصحة النفسية وجود فرص الترقية والتقدم فى الوظيفة الأمر الذى يرفع روح الموظف المعنوية ومن ثم راتبه الذى يحقق به حياة معيشية أفضل ، وان الضباط هم من تتوفر لديهم الترقية وتزيدهم دفعة نحو العمل والرضا عنه والذى بدوره يزيد معدل الصحة النفسية لديهم وكما هو معلوم أن الترقية في النظام العسكري لها نظام خاص .

وترى الباحثة أن الضابط هو من وصل إلى هذه القمة في ذلك الهرم ، وأن هناك نوعان من الحوافز التي ترفع الروح المعنوية التي بموجبها ترتفع الصحة النفسية والرضا الوظيفي للفرد وهي : حوافز مادية ، وحوافز معنوية ، وأن الترقية أو الرتبة العسكرية تعتبر حافز معنوي أي تضع الشخص في مكان إجتماعي أفضل مما هو عليه ، ولذا أن الصحة النفسية التي يتمتع بها ضباط شرطة ولاية الخرطوم نابع من ذلكٍ الشعور الذي ياتي من المكانة الإجتماعية التي هم عليها والمكانة المادية ايضا ، إذ بموجب الرتبة يرتفع حافز الفرد المادي والمعنوي فهذا من شأنه رفع معدل الصحة النفسية للفرد .

- **التوصيات** :

من خلال هذا البحث إستطاعت الباحثة أن تتعرف على مستويات الصحة النفسية علاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية لدي منسوبي قوات الشرطة السودانية بولاية الخرطوم وإستكمالا لهذا الهدف ومن خلال النتائج التى توصلت إليها الباحثة فى هذا البحث تقدم عددا من التوصيات الإجرائية التى قد تساهم فى تحسين مستوي الصحة النفسية أكثر لدي عينة ومجتمع البحث ومن هذه المقترحات :

- الحفاظ على مستوى الصحة النفسية والعمل على زيادتها لدى منسوبى قوات الشرطة بولاية الخرطوم .
- إتاحة الفرصة للأفراد وتسهيل نظام الترقيات حتى يتم رفع مستوى صحتهم النفسية .
- إهتمام جهاز الشرطة بالعنصر النسائي وإستيعاب عدد كبير منهن حتى يثبتن وجودهن ولا يشعرن القصور .

وترى الباحثة ومن خلال معايشتها لأفراد مجتمع البحث أن تضيف بعض التوصيات منها:

- إجراء الفحص النفسي قبل الدخول فى العمل وخاصة لدى الإدارات التى تتعامل مع الجمهور مباشرة .
- الإهتمام بصحة المجتمع النفسية والجسدية وبناء جسر التواصل وتصحيح المفاهيم الخاطئة لدى المواطن عن منسوبي الشرطة السودانية
- إنشاء عيادات أو وجود أخصائي نفسي أو مرشد نفسي فى كل إدارة من إدارات الشرطة حتى يمكن تفادي المشكلات النفسية الطارئة .
- الإهتمام بالدورات التدريبية فى مجال العمل على أن تكون مشروطة بالآتى :
  - ✓ يتم التدريب قبل مباشرة العمل كدورة تخصص دقيق فى مجال العمل .
  - ✓ إستمرار الدورات التدريبية أثناء العمل .
  - ✓ تنوع الدورات التدريبية (داخلية وخارجية) وذلك لزيادة المعرفة وتجديد المعلومات خاصة لدى الأفراد .
- وجود صندوق مقترحات وشكاوى لدي كل إدارة للشرطة داخل ولاية الخرطوم .

- **ثالثاً : المقترحات :**

تضع الباحثة ما تراه مهماً للقيام به فى بحوث مستقبلية وتقترح الآتى :

- العلاقة بين الشرطة والجمهور من منظور نفسي .
- القلق النفسي لدى رجال الشرطة فى ضوء تطور الجريمة .
- السلوك العدوانى لدى رجال الشرطة وعلاقتة بسمات الشخصية وبعض المتغيرات الديمغرافية .
- الرضا الوظيفي وعلاقته بالحوافز المادية والمعنوية لدي رجال الشرطة .
- الصحة النفسية والرضا الوظيفي لدي القوات المسلحة السودانية .

- **قائمة المصادر والمراجع :**

- أحمد عزت راجح. (١٩٦٤م). الأمراض النفسية والعقلية . القاهرة ، دار المعارف المصرية للنشر.
- (١٩٧٠م). علم النفس الصناعي . مصر ، دار الكتب الجامعية ، الطبعة الثالثة.
- احمد محمد عبدالخالق. (١٩٨٧م).قلق الموت.الكويت ، عالم المعرفة.
- جابر عبد الحميد جابر ، علاء الدين كفافي . معجم علم النفس والطب النفسي . القاهرة دار، النهضة العربية ، ١٩٩٥م .
- حامد عبد السلام زهران.(١٩٧٨م). الصحة النفسية والعلاج النفسي . عالم الكتب،القاهرة، الطبعة الثانية.
- (١٩٨٠م).التوجيه والإرشاد النفسي . القاهرة ، عالم الكتب ، الطبعة الثانية .
- رجاء محمود أبو علام .(١٩٩٨م). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية . الطبعة الأولى ، القاهرة ، دار النشر للجامعات.

- رمزية الغريب.(١٩٩٦م). التقويم والقياس النفسى والتربوى . الأنجلو المصرية .
- سهير كامل احمد.(١٩٩٩م). التوجيه والارشاد النفسي . الاسكندرية ، مركز الاسكندرية للكتاب.
- عبدالعزيز القوصي .(١٩٧٥م).اسس الصحة النفسية . القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- عثمان لبيب فراج.(١٩٨١م). أضواء على الشخصية والصحة العقلية . مصر، مكتبة النهضة المصرية ، الطبعة الأولى .
- علاء الدين كفافي .(١٩٧٤م). التنشئة الوالدية والأمراض النفسية . الجيزة ، هجر للطباعة والنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى.
- عمر أحمد قدور .(٢٠٠٥م).التطور التاريخى للشرطة فى السودان.
- مصطفى فهمي .(١٩٦٧م). علم النفس الإكلينيكي . مصر ، دار مصر للطباعة .
- (١٩٩٨م).الصحة النفسية . القاهرة ، مكتبة الخانجي .
- (١٩٩٢م).التوافق النفسى والإجتماعي . مكتبة الخانجى.
- (١٩٧٠م). الإنسان والصحة النفسية . القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد عبد الظاهر .(١٩٩١م). الكتاب السنوي لعلم النفس .القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.

- **الرسائل الجامعية** :

- روبرتس وزملائه .(٢٠٠٠). الصحة النفسية لطلاب وطالبات جامعات لندن وعلاقتها بالظروف الإقتصادية لهم . رسالة ماجستير غير منشورة .
- سلوى عبدالله الحاج .(١٩٩٦م). الصحة النفسية من منظور إسلامي . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة الخرطوم .
- عفاف عبد الكريم النور .(٢٠٠٥م). علاقة التدين وبعض المتغيرات الديمغرافية بالصحة النفسية لدى المصابين بفيروس الأيدز . رسالة ماجستر غير منشورة . جامعة أمدرمان الإسلامية .
- فرج عبد القادر طه .(١٩٦٨م). سيكولوجية العامل المشكل في الصناعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة فرع الخرطوم .
- حامد عبد السلام زهران .(١٩٧٥م). العلاج النفسى الدينى . مجلة التوفيق التربوى وزارة المعارف بالمملكة العربية السعودية ، العدد التاسع ، أبريل ، ص ص ٢١- ٣٨ .