



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة 8 ماي 1945 قالمة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

# جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى المراهق المتمدرس

- دراسة ميدانية بثانوية زغدودي أحمد قالمة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس المدرسي

إعداد:

قشقاش سارة

محمدي ياسمين

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الصفة
حرقاس وسيلة	أستاذة محاضرة "أ"	رئيسا
مكناسي محمد	أستاذ محاضر "أ"	مشرفا
عربي سعيدة	أستاذة محاضرة "ب"	مناقشا

السنة الجامعية: 2020-2021



## الشكر

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة على أشرف المرسلين أتقدم بجزيل الشكر لكل من ساهم في نجاح هذا العمل من قريبي وبعيد ، أفراد العائلة ، الأصدقاء والأستاذة الزوار وخاصة الأستاذ المشرفه  
مكناسي

## الإهداء

الحمد لله و كفى و الصلاة على الحبيب المصطفى و أهله و من وفى، أما بعد الحمد لله الذي  
أكرمنا و وفقنا لتثمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هذه نهدى هذا العمل

إلى من رببانا و ضحى من اجلنا دون كلل أو ملل .

إلى من بذلا على نفسيهما الراحة لنزعم بها إلى الذين لم نوفيهما حقهما ممما قلنا و ممما فعلنا...

إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله و أدامهما نور دربنا.

إلى رمز الحنان و الأغزاء على قلوبنا إخوتنا و أخواتنا حفظهم الله .

إلى أزواجنا أدامهم الله سندنا لنا .

إلى كل من ساهم في هذا العمل المتواضع من قريب و بعيد.

## الملخص:

هدفت إلى التعرف على مستويات كل من جودة الحياة الأسرية والأمن النفسي لدى المراهق المتمدرس والكشف عن العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والأمن النفسي لدى المراهق المتمدرس، أجريت الدراسة في ثانوية زغدودي أحمد بقالمة وتمثل مجتمع الدراسة في 191 تلميذا من تلاميذ السنة الأولى ثانوي وتكونت العينة من 128 تلميذا ولقد تمثلت فرضيات الدراسة في :

- مستوى جودة الحياة الأسرية مرتفع لدى المراهق المتمدرس .

- مستوى الأمن النفسي مرتفع لدى المراهق المتمدرس.

- توجد علاقة إرتباطية بين جودة الحياة الأسرية والأمن النفسي لدى المراهق المتمدرس.

ولقد تم استخدام مقياس جودة الحياة الأسرية لأماني عبد الوهاب عبد المقصود وسميرة شند (2010) ومقياس الأمن النفسي لزينب شقير(2005) لتحقيق أهداف الدراسة وتمثل منهج هذه الدراسة في المنهج الوصفي الارتباطي فهو الذي يتناسب مع طبيعة هذه الدراسة.

ولقد تم التوصل للنتائج التالية:

- مستوى جودة الحياة الأسرية مرتفع لدى المراهق المتمدرس

- مستوى الأمن النفسي مرتفع لدى المراهق المتمدرس

- توجد علاقة طردية مرتفعة بين جودة الحياة الأسرية والأمن النفسي.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة الأسرية، الأمن النفسي، المراهق المتمدرس.

## **resumé:**

Notre recherche vise à démontrer les niveaux de qualité de vie famille et la sécurité psychique chez l'adolescent scolarisé ,et éclaircir la corrélation qui peut exister entre chacune de ces variables.

la présente recherche s'est déroulée au lycée Zaghdoudi Ahmed sis à Guelma ,ou on a appliquée la méthode descriptive sur un échantillon de 128 élèves .afin d'atteindre cet objectif nous avons supposé que :

- le niveau de qualité de vie familiale de l'adolescent scolarisé est élevé
- le niveau de sécurité psychique de l'adolescent scolarisé est élevé
- il existe une corrélation entre la qualité de vie de famille et la sécurité psychique chez

l'adolescent scolarisé.

suite à l"analyse des données ,les resultats conclues que :

- le niveau de qualité de vie familiale de l'adolescent scolarisé est élevé
- le niveau de sécurité psychique de l'adolescent scolarisé est élevé
- il existe une corrélation entre la qualité de vie de famille et la sécurité psychique chez

l'adolescent scolarisé.

**les mots clés: la qualité de vie de famille, la securité psuchique**

# فهرس المحتويات

## فهرس المحتويات

رقم الصفحة	المحتويات
	شكر
	إهداء
	الملخص
	الملخص باللغة الأجنبية
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
	فهرس الملاحق
أ	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول : مشكلة الدراسة .</b>	
17	الإشكالية
20	الفرضيات
20	أهداف الدراسة
20	أسباب الدراسة
20	أهمية الدراسة
20	الدراسات السابقة
26	التعقيب على الدراسات السابقة
28	مصطلحات الدراسة
<b>الفصل الثاني: مشكلات الدراسة</b>	
31	تمهيد
32	تعريف جودة الحياة
33	أبعاد جودة الحياة
34	الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة
38	مؤشرات جودة الحياة
38	مقومات جودة الحياة
39	الأسرة
40	تعريف الأسرة



## فهرس المحتويات

40	خصائص الأسرة
41	أهمية الأسرة
41	جودة الحياة الأسرية
41	نشأة جوة حياة الأسرة
42	تعريف جودة الحياة الأسرية
43	أبعاد جودة الحياة الأسرية
43	مستويات جودة الحياة الأسرية
44	محددات جودة الحياة الأسرية
46	خلاصة
<b>الفصل الثالث الأمن النفسي</b>	
48	تمهيد
49	تعرف الأمن النفسي
50	خصائص الأمن النفسي
52	أبعاد الأمن النفسي
53	أهمية الأمن النفسي
55	أعراض الأمن النفسي
56	مكونات الأمن النفسي
57	مقومات الأمن النفسي
59	العوامل المؤثرة في لأمن النفسي
60	النظريات المفسرة للأمن النفسي
66	حاجة المراهق إلى الأمن النفسي
67	أساليب تحقيق الأمن النفسي
69	خلاصة الفصل
<b>الفصل الرابع المراهقة</b>	
71	تمهيد
72	تعريف المراهقة
73	مراحل والمراهقة
74	المراهقة والبلوغ
74	خصائص المراهقة
76	أنماط المراهقة

## فهرس المحتويات

77	مميزات مرحلة المراهقة
78	المظاهر الانفعالية للمراهقة
79	مشكلات المراهقة
81	خصائص المراهق المتمدرس في المرحلة الثانوية
83	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
86	تمهيد
87	الدراسة الاستطلاعية
87	الإطار المكاني والزمني للدراسة
87	منهج الدراسة
88	مجتمع الدراسة
88	تحديد حجم العينة
89	أدوات الدراسة
93	اسلوب جمع البيانات
94	أساليب المعالجة الإحصائية
96	خلاصة الفصل
الفصل السادس عرض النتائج ومناقشتها	
98	تمهيد
99	وصف العينة
101	عرض النتائج
110	اختبار الفرضية الأولى وعرض ومناقشة وتفسير نتائجها
111	اختبار الفرضية الثانية وعرض ومناقشة وتفسير نتائجها
113	اختبار الفرضية الثالثة وعرض ومناقشة وتفسير نتائجها
116	استنتاج عام
116	التوصيات والاقتراحات
118	خاتمة
	قائمة المراجع والمصادر
	قائمة الملاحق

# فهرس الجداول

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
88	يوضح توزيع أفراد المجتمع	1
89	يوضح توزيع أفراد العينة	2
90	يوضح أبعاد جودة الحياة الأسرية	3
91	يوضح صدق البناء لمقياس جودة الحياة الأسرية	4
92	يوضح مستويات الأمن النفسي	5
93	يوضح صدق البناء لمقياس الأمن النفسي	6
94	يوضح توزيع الاستثمارات	7
95	يوضح معايير الحكم على مستوى جودة الحياة الأسرية	8
95	يوضح معايير الحكم على مستوى الامن النفسي	9
99	يوضح وصف أفراد العينة حسب متغير الجنس	10
100	يوضح وصف أفراد العينة حسب متغير الشعبة	11
101	يوضح استجابات أفراد العينة على مقياس جودة الحياة الأسرية	12
104	يوضح استجابات أفراد العينة على مقياس الأمن النفسي	13
110	يوضح مستوى جودة الحياة الأسرية لدى أفراد العينة	14
110	يوضح نتائج اختبار T لمستوى جودة الحياة الأسرية لدى أفراد العينة	15
111	يوضح مستوى الأمن النفسي لدى أفراد العينة	16
112	يوضح نتائج اختبار T لمستوى الأمن النفسي لدى أفراد العينة	17
113	يوضح اعتدالية التوزيع لمتغير جودة الحياة الأسرية و الأمن النفسي	18
114	يوضح نتائج معامل الارتباط سبيرمان	19

# فهرس الأشكال

## فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
64	شكل يوضح التقسيم الهرمي للحاجات لدى ماسلو	1
99	شكل يوضح وصف العينة حسب متغير الجنس	2
100	شكل يوضح وصف العينة حسب متغير الشعبة	3

# فهرس الملاحق

## فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
125	مقياس جودة الحياة الأسرية	1
128	مقياس الأمن النفسي	2



مقدمة

تعتبر جودة الحياة من المفاهيم الحديثة في علم النفس وهي من اهتمامات علم النفس الايجابي الذي ظهر كحركة جديدة في علم النفس علي يد سليجمان (Seligman) والذي من بين اهتماماته البحث في تحقيق سعادة الإنسان .

ولقد نال هذا المفهوم اهتمام العديد من العلماء والباحثين لما له من أهمية كبيرة في حياة الفرد، وتعرف جودة الحياة على أنها شعور الفرد بالسعادة والرضا عن حياته وهي شملت عدة جوانب، كالجانب الاقتصادي، والطبي، الاجتماعي والأسري .

وتعتبر جودة الحياة في الأسرة أمر بالغ الأهمية باعتبار الأسرة الخلية الأولى التي ينشأ ويتعلم ويكبر فيها الفرد وهي المسئولة عن نجاحه من خلال ما تقدمه له من رعاية ودعم واهتمام وحب وعطاء .

وهي من المتطلبات الضرورية حيث أن الأسر التي يسودها مناخ ايجابي تحقق الراحة والسعادة لأفرادها وهذا يجعلهم يتمتعون بصحة نفسية جيدة إذ أثبتت الدراسات أن الأسر التي يسودها مشاكل وصراعات والتي تتميز العلاقات بين أفرادها بالسلبية وكذلك انعدام التفاعل له تأثير سلبي على الصحة النفسية لأفرادها، فالمعاملة الجيدة داخل الأسرة تشعر الأبناء بالأمن والطمأنينة .

ويعتبر الأمن النفسي من الحاجات الضرورية التي يسعى كل فرد لإشباعها في مختلف المراحل العمرية فهو المحرك الأساسي الذي يدفع صاحبه نحو تحقيق ذاته وتحقيق مختلف أهدافه، ونظرا لهذه الأهمية سنحاول في دراستنا هذه التعرف على جودة الحياة الأسرية وعلى الأمن النفسي وعن العلاقة بينهما .

وتناولت دراستنا لجانبين جانب نظري، والأخر تطبيقي، فالجانب النظري تضمن أربعة فصول، أما الجانب التطبيقي فتضمن فصلين، وسنتطرق لهذه الفصول كما يلي :

الفصل الأول من الجانب النظري : طرحنا فيه إشكالية دراستنا وتساؤلاتها وفرضياتها، ثم أهداف الدراسة، وسبب اختيار موضوع الدراسة، وأهميته وفي الأخير قمنا بالتذكير ببعض الدراسات السابقة والتعقيب عليها والتعريف بمصطلحات الدراسة.

أما الفصل الثاني من الجانب النظري : فقد تطرقنا إلى جودة الحياة الأسرية حيث تحدثنا أولاً عن جودة الحياة باعتبار جودة الحياة الأسرية جزءاً منها حيث قمنا بتعريف جودة الحياة وذكرنا أبعدها والاتجاهات المفسرة لها، ومؤشراتها، ومقوماتها ثم تطرقنا إلى الأسرة حيث قمنا بتعرفها



والتعريف بخصائصها وأهميتها ثم تطرقنا إلى جودة الحياة الأسرية حيث تطرقنا إلى التعريف والنشأة، الأبعاد، والمستويات، وإلى المحددات المؤثرة على علمها تم ختم الفصل ب خلاصة.

والفصل الثالث تناولنا فيه للأمن النفسي حيث تطرقنا إلى مفهومه، وإلى خصائصه، وأبعاده وأهميته، ثم إلى أعراضه، ومكوناته، ومقوماته، وكذلك تطرقنا فيه إلى العوامل المؤثرة فيه وإلى النظريات المفسرة له ثم حاجة المراهق للأمن النفسي، ثم أساليب تحقيقه وفي الأخير ختمنا الفصل بخلاصة.

أما الفصل الرابع فقد خصصناه للمراهقة حيث طرحنا فيه تعريف المراهقة و مراحل المراهقة والبلوغ، وخصائصها، أنماطها ومميزاتها ثم تطرقنا إلى المظاهر الانفعالية للمراهقة، ومشكلات المراهقة ثم خصائص المراهق المتمدرس في المرحلة الثانوية وأتممنا الفصل بخلاصة.

أما الجانب التطبيقي من الدراسة فقد تضمن الفصل الخامس الإجراءات المنهجية للدراسة المتمثلة في الدراسة الاستطلاعية، والإطار المكاني والزمني للدراسة، ومنهج الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة، وأدوات الدراسة، وأسلوب جمع البيانات، وأساليب المعالجة الإحصائية وفي الأخير خلاصة الفصل.

وتطرقنا في الفصل السادس إلى عرض النتائج المتوصل إليها في جداول وتحليلها ثم مناقشتها على ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وأتممنا دراستنا بخلاصة الفصل ومجموعة من التوصيات والاقتراحات وخاتمة .

# الجانب النظري

# الفصل الأول:

## مشكلة الدراسة

1- الإشكالية:

2- الفرضيات

3- أهداف الدراسة:

4- أسباب اختيار الموضوع:

5- أهمية الدراسة:

6- الدراسات السابقة:

7- التعقيب على الدراسات السابقة:

8- التعريف بمصطلحات الدراسة:

## 1- الإشكالية:

كانت الأسرة ولا تزال محل اهتمام الكثير من العلماء والباحثين خاصة في علم النفس، وذلك راجع الى أهميتها الكبيرة فهي الركيزة الاساسية التي يبنى عليها المجتمع والبيئة الأولى التي ينشأ فيها الفرد ويكون شخصيته واعتقاداته واتجاهاته وميولاته.

ونجد الأسر التي تتمتع بعلاقات جيدة بين أفرادها ووجود تفاعل ايجابي بينهم وبعدم وجود صراعات ونزاعات يتمتع أفرادها بتوازن نفسي، فالمناخ الأسري الجيد من شأنه ان يشعر أفرادها بارتياح والسعادة والشعور بالسعادة يعتبر أحد مؤشرات الصحة النفسية،

ويرى powell أن المعاملة الجيدة من الأباء للأبناء وكذلك التفاعلات الأسرية الجيدة من شأنها أن تشعر الأبناء بالأمن والأمان وتساعدهم على تحقيق ذواتهم وتوظيفها فيما يفيد

(العمري، 2020، ص5).

وتعرف جودة الحياة الأسرية على أنها على أنها الدرجة التي يحتاج فيها أفراد الأسرة إلى الالتقاء، والمدى الذي يستمتعون فيه بوقتهم معا، والمدى الذي يكونون فيه قادرين على فعل أشياء هامة مع بعضهم .

ويعرف الأمن النفسي على انه الطمأنينة النفسية والانفعالية وهو الأمن الشخصي وأمن كل فرد على حدة وهو حالة يكون فيها إشباع الحاجات مضمونا وغير معرض للخطر فهو محرك الفرد لتحقيق أمنه.

(الكندي، 2017، ص294)

ولقد تناول هذا الموضوع عدة دراسات والتي من بينها نجد دراسة أسماء لشهب (2017) التي ترى أنه توجد علاقة بين درجات جودة الحياة الأسرية وبين سلوك المواطنة كما تناول هذا الموضوع أيضا دراسة عزيزة أحمد العمري (2020) والتي ترى وجود علاقة ارتباطيه بين جودة الحياة الأسرية ودافعية الانجاز.

ونرى إن كلتا الدراستين اختلفتا من حيث المتغير التابع للدراسة، وكلتا الدراستين اهتمتا بالتعرف على العلاقة بين المتغيرات وأهملتا التعرف على مستوى جودة الحياة الأسرية ومستوى

المتغيرات الأخرى ومن هنا ستكون دراستنا من أجل التعرف عن مستوى جودة الحياة الأسرية ومستوى الأمن النفسي والتعرف عن العلاقة بينهما .

كما اختلفت الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة, حيث ركز الاتجاه المعرفي في تفسيرها على فكرتين, الأولى تتمثل في طبيعة إدراك الفرد هي التي تحدد شعوره بجودة حياته, والفكرة الثانية في إطار الاختلاف الإدراكي للأفراد فان العوامل الذاتية هي أهم من العوامل الموضوعية في تحديد جودة الحياة. ونجد في هذا الاتجاه نظريتين أساسيتين وهما نظرية لاوتن (Lawton) التي ترى أن إدراك الفرد لنوعية حياته يتأثر بظرفان هما الظرف المكاني والظرف الزمني.

( شيخي، 2014، ص 84 )

ونظرية شالوك (Schalock) التي تفسر جودة الحياة الحياة على أساس أنه مفهوم مكون من ثمانية مجالات، لكل مجال ثلاثة مؤشرات والتي تؤكد على أثر الأبعاد الذاتية أكثر أهمية من الأبعاد الموضوعية في تحديد درجة شعور الفرد بجودة حياته

وفسرها الاتجاه الإنساني على أن فكرة جودة الحياة استلزم دائما الارتباط الضروري بين عنصرين هما, وجود كائن حي ملائم ,ووجود بيئة جيدة يعيش فيها هذا الكائن وأكد هذا المنظور على تفسيره لجودة الحياة على مفهوم الذات.

( السوفي، 2020، ص380 )

ونجد أيضا المنظور التكاملي المتمثل في نظرية أندرسون (Anderson )، حيث قام بطرح شرحا تكامليا لمفهوم جودة الحياة متخذا من مفاهيم السعادة ومعنى الحياة ونظام المعلومات البيولوجي والحياة الواقعية فضلا عن العوامل الموضوعية الأخرى إطارا تكامليا لتفسير جودة الحياة.

( شيخي، ص 85 86 )

ونرى أن الاتجاه المعرفي اختلف في تفسيره في جودة الحياة حيث ركز على كيفية إدراك الفرد لحياته هي التي تحدد له نوعية حياته وأعطى أهمية للعوامل الذاتية في تفسيره لجودة الحياة كما اختلف عنه الاتجاه الإنساني حيث فسرها بالارتباط وبالتفاعل بين الكائن الحي والبيئة التي يعيش فيها وركز على مفهوم الذات، واختلف أيضا المنظور التكاملي في تفسيره لها حيث وضع شرحا تكامليا لها وأعطاه أهمية عن العوامل الموضوعية.

فهذه النظريات أعطت أهمية في تفسير جودة الحياة للعوامل الذاتية وأهملت العوامل الموضوعية وهذه النظريات تناولت جودة الحياة ككل ونحن في دراستنا سنتناول جزء منها وهو جودة الحياة الأسرية.

وجودة الحياة الأسرية من الأمور الضرورية التي يجب أن تكون في كل أسرة فشعور الفرد بالرضا عن حياته في مختلف مراحل نموه وخاصة في مرحلة المراهقة يعتبر من الأمور الجد مهمة في تحقيق الصحة النفسية .

ويعتبر الأمن النفسي من أهم مؤشرات الصحة النفسية، فلا بد أن يشعر به كل شخص في مختلف مراحل العمرية وخاصة مرحلة المراهقة التي تعتبر أصعب المراحل العمرية وأكثرها حساسية فعدم شعور المراهق بالأمن النفسي وكذلك عدم رضاه بحياته الأسرية قد يؤثر عليه في عدة مجالات من حياته وخاصة في مجال دراسته، واغلب المراهقين في هذه المرحلة نجدهم يتمدرسون في الطور الثانوي .

وتعتبر مرحلة التعليم الثانوي من أهم المراحل التعليمية اذ تهتم بشريحة جد مهمة وهم المراهقون وستكون دراستنا في إحدى الثانويات الجزائرية والتي تتمثل في ثانوية زغدودي أحمد بقلمة على تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

والمراهقون الذين يتمتعون بجودة حياة أسرية نجدهم راضون عن حياتهم الأسرية ويستمتعون بقضاء الوقت فيها، ولديهم اشباع لمختلف الحاجات كما نجدهم راضون عن حالتهم المادية.

كما أن المراهق الذي لديه شعور بالأمن النفسي نجده يثق بنفسه وله القدرة على مواجهة مشكلاته وحلها ومستقر في حياته الاجتماعية ولديه كل ما يحتاجه من مشاعر العاطفة والدفء وخلوه من مشاعر الخطر والتهديد. ومن هنا نطرح التساؤلات الآتية:

- ما مستوي جودة الحياة الأسرية لدى المراهق المتمدرس ؟
- ما مستوى الأمن النفسي لدى المراهق المتمدرس؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة الأسرية والأمن النفسي لدى المراهق المتمدرس؟



## 2- الفرضيات

- 1- مستوى جودة الحياة الأسرية مرتفع لدى المراهق المتمدرس.
- 2- مستوى الأمن النفسي مرتفع لدى المراهق المتمدرس.
- 3- توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة الأسرية والأمن النفسي لدى المراهق المتمدرس.

## 3- أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى جودة الحياة الأسرية لدى المراهق المتمدرس.
- التعرف على مستوى الأمن النفسي لدى المراهق المتمدرس.
- التعرف على العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والأمن النفسي لدى المراهق المتمدرس.

## 4- أسباب اختيار الموضوع:

- نقص الدراسات التي تناولت موضوع متغير الدراسة معا.
- حداثة موضوع جودة الحياة الأسرية وأهميته الكبيرة.
- الدور الكبير للأسرة ودورها في تحقيق الأمن النفسي.

## 5- أهمية الدراسة:

- التمكن من التعرف على العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والأمن النفسي.
- ندرة الدراسات الحالية التي تناولت متغيرات الدراسة وخاصة في الجزائر مما يؤدي هذه الدراسة بإثراء المكتبة الجزائرية.
- ضرورة دراسة الأمن النفسي باعتباره المحرك الأساسي الذي يمكن الفرد من اكتشاف طاقته وإمكانياته وتحقيق ذاته.

## 6- الدراسات السابقة:

### 1-6 دراسات تناولت جودة الحياة الأسرية وعلاقتها ببعض المتغيرات :

- دراسة أماني عبد المقصود عبد الوهاب وسميرة شند (2010) بعنوان جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى عينة من الأبناء المراهقين

هدفت هذه الدراسة إلى محاولة الوقوف على مدى وطبيعة العلاقة بين إدراك الآباء وجود الحياة الأسرية بصفة عامة وتأثيرها على فاعلية الذات .

وقد تكونت عينة الدراسة من (200) من الصف الثانوي العام تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين 15 و17 عام، و استخدمت أدوات التطبيق التالية: مقياس جودة الحياة الأسرية، و فاعلية الذات، مقياس فاعلية الذات.

كانت النتائج المتوصل إليها: وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحياة الأسرية و فاعلية الذات، وأن الإناث أكثر إدراكا لجودة الحياة الأسرية.

• دراسة فريحة صدوق (2015) بعنوان جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالتفوق الدراسي لدى عينة من المراهقين الثانويين بالأغواط، هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى جودة الحياة الأسرية عند التلاميذ المتفوقين دراسيا والتلاميذ الغير متفوقين دراسيا، تكونت عينة الدراسة من 111 تلميذا وتلميذة من المتفوقين دراسيا، و 120 تلميذا وتلميذة غير متفوقين دراسيا من ست ثانويات بالأغواط اعتمدت على مقياس جودة الحياة الأسرية لقياس جودة الحياة الأسرية كانت النتائج المتوصل إليها هي: أن مستوى جودة الحياة الأسرية كان مرتفعا لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا ببعض ثانويات الأغواط. أن مستوى جودة الحياة الأسرية كان مرتفعا لدى التلاميذ غير المتفوقين دراسيا ببعض ثانويات الأغواط. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات جودة الحياة الأسرية ودرجات التفوق الدراسي لدى عينة من التلاميذ المتفوقين دراسيا ببعض ثانويات الأغواط.

• دراسة أسيل جمال عبد القادر المصري (2016) بعنوان التنبؤ بالاستقواء في ضوء جودة الحياة الأسرية وأحداث الحياة الضاغطة لدى المراهقين.

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى إمكانية التنبؤ بالاستقواء، في ضوء الحياة الأسرية وأحداث الحياة الضاغطة لدى المراهقين في محافظات غزة، كما هدفت التعرف إلى مستوى كل من الاستقواء وجودة الحياة الأسرية وأحداث الحياة الضاغطة، كذلك الكشف عن أثر التفاعل بين كل من الاستقواء وجودة الحياة الأسرية وأحداث الحياة الضاغطة، وكل من متغيرات الجنس والمستوى التعليمي والترتيب بين الأخوة لدى المراهقين في محافظات غزة.

وتكونت عينة الدراسة من (1153) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الأساسية العليا في محافظات غزة، و استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لطبيعة دراستها، و طبقت

الدراسة المقاييس الآتية: مقياس الاستقواء من إعداد الباحثة، ومقياس جودة الحياة الأسرية إعداد كل من (عبد الوهاب، وشند،، 2010) ومقياس أحداث الحياة الضاغطة إعداد كل من (أبو مصطفى، والسميري، 2007)

وأسفرت النتائج أن مستوى جودة الحياة الأسرية مرتفع، وإلى وجود علاقة عكسية دالة بين كلاً من الاستقواء وجودة الحياة الأسرية.

• دراسة فرحان لافي النويران (2020) بعنوان جودة الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية اللاجئيين السوريين في محافظة الزرقاء.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية اللاجئيين السوريين في محافظة الزرقاء.

وتكونت عينة الدراسة من (315) طالبا وطالبة منيم (155) ذكرا و(160) أنثى، ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس جودة الحياة المصمم من قبل منظمة الصحة العالمية.

أظهرت النتائج أن مستوى جودة الحياة لدى أفراد الدراسة منخفض وان لا توجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة باستثناء بعد جودة الحياة الاجتماعية كان لصالح الإناث، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في مستوى جودة الحياة

• دراسة عزيزة أحمد العمري (2020) بعنوان جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية لمدينة جدة.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والدافعية للإنجاز لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، كذلك هدفت إلى الكشف عن أثر متغيرات الدراسة الديموغرافية (الجنس، التخصص الدراسي، حجم الأسرة، مستوى تعليم الوالدين، مصدر دخل الأسرة في جودة الحياة الأسرية).

وقد تكونت عينة الدراسة الكلية (1764) طالبا وطالبة من المرحلة الثانوية بمدارس مدينة جدة، واستخدمت هذه الدراسة مقياس جودة الحياة الأسرية، ومقياس الدافعية للإنجاز، بالإضافة إلى استمارة للبيانات الأولية، وكلاهما من إعداد الباحثة

كانت النتائج المتوصل إليها: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين جودة الحياة الأسرية ( الدرجة الكلية – الابعاد ) والدافعية للإنجاز لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، كما توجد فروق في جودة الحياة الأسرية بحسب متغيرات الدراسة الديموغرافية .

2-6 دراسات تناولت الأمن النفسي وعلاقتها ببعض المتغيرات :

• دراسة ابريغم سامية (2011) الأمن النفسي لدى المراهقين دراسة ميدانية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية بولاية تبسة تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى المراهقين ومدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالأمن النفسي بين الذكور والإناث منهم .

تكونت عينة الدراسة من 186 طالباً وطالبة في السنة الثانية ثانوي، واستخدمت مقياس الأمن النفسي لزينب شقير

- وتوصلت النتائج إلى : وجود مستوى منخفض من الأمن النفسي لدى المراهقين، وجود فروق.
- ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي لدى المراهقين تُعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.
- دراسة حسام بن علي محمد حسن كافي (2011) بعنوان الأمن النفسي وعلاقته بتوقعات النجاح وال فشل لدى عينة من الأيتام .بُمكة المكرمة :

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى العلاقة بتوقعات درجة الأمن النفسي كدرجة كل بعد من أبعاد توقعات النجاح لدل عينة الدراسة.

التعرف على مستوى الأمن النفسي لدى عينة الدراسة، كذلك التعرف على مستوى توقعات النجاح لدل عينة الدراسة، الكشف عن الفروق في درجة الأمن النفسي بين مجموعتي الأيتام (داخل الدار، كخارج الدار) من عينة الدراسة.

الكشف عن مدى الفروق في درجة توقعات النجاح بين مجموعتي الأيتام ( داخل الدار، كخارج الدار) من عينة الدراسة. والكشف عن مدى الفروق في درجة الأمن النفسي تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (السن، الجنس وطبيعة اليتيم، والمستوى الدراسي ) لدى عينة الدراسة، الكشف عن مدى الفروق في درجة توقعات النجاح تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (السن، الجنس، وطبيعة اليتيم، والمستوى الدراسي ) لدى عينة الدراسة.

تكونت عينة الدراسة من (218) من الأيتام في مدينة مكة المكرمة بواقع (140) من الذكور والإناث من خارج دار الأيتام و(78) من الذكور والإناث من داخل دار الأيتام.، واستخدمت الدراسة، مقياس الطمأنينة النفسية من إعداد فهد الدليم 1993- مقياس توقعات النجاح كالفشل من إعداد منى عبد القادر بلبسي 1991م

وتوصلت النتائج إلى ايجابية العلاقة بين درجة الأمن النفسي وأبعاد وتوقعات النجاح الفاعلية الذاتية، التوجه المهني، حل المشكلات. والى أن العينة الكلية للدراسة تميل الى الطمأنينة النفسية وكذلك العينة الفرعية

• دراسة رمزي شحده سعيد السويكري (2013) بعنوان الأمن النفسي وعلاقته بالاستقلال //الاعتمادية وجودة الحياة لدى المعاقين بصرياً بمحافظة غزة .

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات كل من الأمن النفسي والاستقلال/الاعتمادية وجودة الحياة لدى الطلبة المعاقين بصرياً في مدرسة النور والأمل للمكفوفين، والى التحقق من وجود علاقة ارتباطية بين الأمن النفسي وكل من الاستقلال/الاعتمادية وجودة الحياة لدى طلبة المرحلة الإعدادية والثانوية للمعاقين بصرياً في محافظات غزة، والى التحقق من وجود علاقة تنبؤية بين الأمن النفسي وكل من الاستقلال/الاعتمادية وجودة الحياة لدى طلبة المرحلة الإعدادية والثانوية للمعاقين بصرياً في محافظات غزة، كما هدفت إلى التحقق من وجود فروق جوهريّة في مستويات الأمن النفسي والاستقلال/الاعتمادية وجودة الحياة لدى عينة الدراسة بمحافظات غزة تعزى لمتغيرات الجنس ودرجة الإعاقة والمرحلة التعليمية، وتكونت عينة الدراسة من 57 طالباً وطالبة من طلبة مدرسة النور والأمل للمكفوفين بمحافظات غزة من الصف السابع وحتى الحادي عشر، واستخدمت الدراسة ثلاثة استبيانات للأمن النفسي والاستقلال/الاعتمادية وجودة الحياة من إعداد الباحث.

وتوصلت النتائج إلى أن مستوى الأمن النفسي لدى المعاقين بصرياً متوفر بدرجة عالية. وتوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأمن النفسي وجودة الحياة ولا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأمن النفسي والاستقلال/الاعتمادية، كما توجد علاقة تنبؤية بين الأمن النفسي وجودة الحياة ولا توجد علاقة تنبؤية بين الأمن النفسي والاستقلال/الاعتمادية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى كل من جودة الحياة والاستقلال/الاعتمادية تعزى لمتغير الجنس، كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى كل من الأمن النفسي والاستقلال/الاعتمادية تعزى لمتغير درجة الإعاقة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير درجة الإعاقة لصالح أصحاب الإعاقة الجزئية. وتوصلت أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى كل من الأمن النفسي وجودة الحياة تعزى لمتغير المرحلة التعليمية، ووجود

فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاستقلال/الاعتمادية تعزى لمتغير المرحلة التعليمية لصالح طلبة المرحلة الثانوية.

• دراسة محمد عبدالله علي آل علي الغامدي (2015) بعنوان الأمن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلبة كلية التربية بمدينة الدمام.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الامن النفسي لدى عينة من كلية التربية بمدينة الدمام . وكذلك هدفت الى التعرف على طبيعة العلاقة بين الأمن النفسي وجودة الحياة لدى الطلبة ومدى وجود فروق في الأمن النفسي تبعاً لمتغير ( الجنس ) .

تكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة بكلية التربية بجامعة الدمام. وتم الاعتماد على أدوات التطبيق التالية مقياس الأمن النفسي. إعداد الدليم وآخرون ( 1993 )، و مقياس جودة الحياة إعداد: محمود منسي، علي كاظم ( 2006 م ) .

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى: تمتع طلبة جامعة الدمام بمستوى عالي من الأمن النفسي ووجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوى الأمن النفسي ومستوى جودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة الدمام

- دراسة عبد الله حميد حمدان السهلي (ب س) بعنوان الأمن النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلاب رعاية الأيتام بالرياض .

هدفت الدراسة إلى التعرف على الأمن النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلاب دور رعاية الأيتام بمدينة الرياض، والتعرف على مستوى الأمن النفسي لدى طلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية بدور رعاية الأيتام.

وتكونت عينة الدراسة من (95) طالب نزلاء بدور رعاية الأيتام

واستخدمت الدراسة مقياس الطمأنينة النفسية ( الأمن النفسي ) من إعداد فهد الدليم وآخرون

وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الأمن النفسي لدى طلاب دور رعاية الأيتام مرتفع، توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين الأمن النفسي والتحصيل الدراسي لطلاب دور رعاية الأيتام

## 7- التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والتي تناولت جودة الحياة الأسرية والتي تناولت الأمن النفسي، هناك بعض نقاط الاتفاق والاختلاف من حيث المتغيرات، الهدف العينة والأدوات والنتائج وجدنا ما يلي:

## 7-1 التعقيب على الدراسات السابقة التي تناولت متغير جودة الحياة الأسرية

\*من حيث المتغير:

نلاحظ أن معظم الدراسات تناولت جودة الحياة الأسرية كمتغير مستقل وعلاقته ببعض المتغيرات التابعة، ما عدا دراسة لافي فرحان نويران، تناولت متغير جودة الحياة فقط ودراسة أسيل جمال عبد القادر المصري تناولت جودة الحياة الأسرية كمتغير تابع.

\*من حيث الهدف:

نلاحظ أن معظم الدراسات هدفت للكشف عن مستوى جودة الحياة الأسرية وعلاقتها ببعض المتغيرات.

\*من حيث العينة:

من خلال الدراسات السابقة وجدنا أن كل الدراسات طبقت على المراهقين المتمدرسين في المرحلة الثانوية.

\*من حيث الأدوات:

من خلال ما سبق وجدنا ان كل الدراسات اتفقت في تطبيق مقياس جودة الحياة الاسرية، كذلك طبقت مقاييس أخرى حسب اختلاف كل دراسة من حيث الهدف والمتغير التابع لها.

\*من حيث النتائج:

نلاحظ اتفاق كل من دراسة عزيزة احمد عميرين، ودراسة أسيل جمال عبد القادر المصري، ودراسة أماني عبد المقصود عبد الوهاب وسميرة شند، في وجود علاقة بين جودة الحياة الأسرية والمتغيرات الأخرى في حين دراسة صدوق فريحة، توصلت إلى عدم وجود علاقة بين جودة الحياة الأسرية والتفوق الدراسي، كذلك وجدنا دراسة أسيل جمال عبد القادر المصري، ودراسة صدوق

فريحة توصلت إلى أن مستوى جودة الحياة الأسرية مرتفع، بينما دراسة فرحان لافي نويران توصلت إلى أن مستوى جودة الحياة الأسرية منخفض.

## 2-7 التعقيب على الدراسات السابقة التي تناولت الأمن النفسي:

\*من حيث المتغيرات:

نلاحظ أن كل الدراسات تناولت الأمن النفسي كمتغير مستقل وعلاقته ببعض المتغيرات، ما عدا دراسة ابرييم سامية تناولت متغير الأمن النفسي فقط.

\*من حيث الهدف:

معظم الدراسات هدفت للكشف عن مستوى الأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات .

\*من حيث العينة:

وجدنا معظم الدراسات طبقت على المراهقين، ما عدا دراسة محمد عبد الله علي آل علي الغامدي طبقت على الطلبة الجامعيين، و دراسة رمزي شحدة سعيد السويكري طبقت على تلاميذ المرحلة الإعدادية والثانوية.

\*من حيث الأدوات:

اتفقت معظم الدراسات في تطبيق مقياس الأمن النفسي، في حين دراسة رمزي شحدة سعيد السويكري استخدم ثلاثة استبيانات خاصة بالأمن النفسي، كذلك طبقت معظم الدراسات مقاييس أخرى وذلك حسب اختلاف كل دراسة من حيث الهدف والمتغير التابع.

\*من حيث النتائج:

نلاحظ اتفاق معظم الدراسات على وجود علاقة بين الأمن النفسي والمتغيرات التابعة، كذلك معظم الدراسات توصلت إلى أن مستوى الأمن النفسي مرتفع، في حين دراسة ابرييم سامية توصلت إلى أن مستوى الأمن النفسي منخفض

-ولقد اتفقت دراستنا مع الدراسات السابقة في من حيث تناولها لمتغير جودة حياة الأسرية، في حين اختلفت معها في المتغير تابع حيث تناولت دراستنا لمتغير الأمن النفسي.



- كما اتفقت دراستنا أيضا مع الدراسات السابقة من حيث الهدف حيث هدفت دراستنا الى الكشف عن مستوى جودة الحياة الأسرية ومستوى الأمن النفسي والكشف عن العلاقة بينهما

- أيضا اتفقت مع معظم الدراسات السابقة في عينة الدراسة حيث طبقت دراستنا على المراهقين المتدربين في المرحلة الثانوية، في حين اختلفت مع دراسة محمد عبد الله علي ال علي الغامدي التي طبقت على الطلبة الجامعيين ودراسة رمزي شحده سعيد السويكري التي طبقت على تلاميذ المرحلة الإعدادية والثانوية

- كذلك اتفقت أيضا في أدوات الدراسة حيث طبقت دراستنا لمقياس جودة الحياة الأسرية ومقياس الأمن النفسي

ولقد استفدنا من الدراسات السابقة في عدة أمور والتي من بينها نجد:

استفدنا منها في صياغة تساؤلات وفرضيات دراستنا

استفدنا منها في وضع خطة الدراسة

كما استفدنا منها بالتعرف على مراجع تناولت موضوع دراستنا.

8- مصطلحات الدراسة:

8-1 جودة الحياة الأسرية:

8-1-1 التعريف الاصطلاحي:

وفقا لمركز الشاطئ للإعاقة، فإن جودة الحياة الأسرية هي : مدى تلبية احتياجات الأسر، وتمتع أفراد الأسرة بحياتهم معا، ومدى إتاحة الفرص لأفراد الأسرة القيام بالأشياء التي تهمهم.

(الصنعاني، ص100)

8-1-2 التعريف الإجرائي :

وهي الدرجة التي تحصل عليها التلاميذ في مقياس جودة الحياة الأسرية.

8-2 الأمن النفسي:

8-2-1 التعريف الاصطلاحي:

يعرفه ماسلو (Maslow) بأنه محبوب متقبل من الآخرين له مكانة بينهم، يدرك أن بيئته صديقة ودودة غير محبطة يشعر فيها بندرة الخطر والتهديد والقلق .

(اقرع، 2005، ص14)

### 2-2-8 التعريف الاجرائي:

وهو الدرجة التي تحصل عليها التلميذ في مقياس الأمن النفسي .

### 3-8 المراهقة:

### 1-3-8 تعريف المراهقة:

تعرف المراهقة على أنها المرحلة الفاصلة بين مرحلتي الطفولة والنضج والرشد وهي غالبا تمتد من الثانية عشرة إلى التاسعة عشرة أو الحادية والعشرون.

( العطوي، 2018، ص9)

### 2-3-8 التعريف الإجرائي للمراهق المتمدرس:

هو التلميذ الذي يدرس بالسنة الأولى ثانوي .

## الفصل الثاني :

### جودة الحياة الأسرية

تمهيد:

1- جودة الحياة:

2- الأسرة:

3- جودة الحياة الأسرية:

خلاصة الفصل:

تمهيد:

إن جودة الحياة من المفاهيم التي طرحت في القرن 20 وأصبحت مركز اهتمام علماء النفس وخاصة علماء النفس الايجابي وهي من المفاهيم الواسعة إذ نجدها في مختلف المجالات والفروع كالصحة الاقتصاد الأسرة وغيرها من المجالات الأخرى، ففي الأسرة تعتبر جودة الحياة الأسرية من الأمور البالغة الأهمية لما لها تأثير ايجابي على أفراد الأسرة.

1- جودة الحياة:

1-1 تعريف جودة الحياة:

أ - تعريفها لغة:

- المعجم الوسيط:

- جاد - جودة: صار جيداً يقال: جاد المتاع وجاد العمل فهو جيد (ج) جياذ والرجل أتى بالجيد من قول أعم فهو مجواد.

(المعجم الوسيط، 2005، ص145)

- المعجم الوجيز:

جاد - جودة صار جيداً فهو جيد (ج) جياذ وجواذ.

(المعجم الوجيز، 1994، ص125)

ب - تعريفها اصطلاحاً:

تعددت التعريفات لجودة الحياة نظراً لاختلاف وجهات النظر حولها والتي من بينها نجد:

يعرف منسي وكاظم جودة الحياة بأنها "شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه".

(مشري، 2014، ص227)

وعرفها حرطاني بأنها شعور الفرد بالرضا والسعادة، من خلال إقامة علاقات أسرية مستمرة وتمتعه بصحة جسمية ونفسية وتشمل القيم التالية:

القيم النفسية: شعور الفرد بالاستقرار النفسي والسلامة العقلية والشعور بالسعادة، وخلوه من الأمراض النفسية، وانخفاض القلق والاكتئاب.

القيم الجسمية: وهي تمتع الفرد بالسلامة الجسدية واكتمال الكفاءة البدنية من الخلو من الأمراض، وقدرته على التعايش مع الآلام، والنوم والشهية، والقدرة الجنسية

القيم الاجتماعية: القدرة على تكوين العلاقات الشخصية فضلاً عن ممارسة الأنشطة الترفيهية.

القيم البيئية: الرضا بظروف الحياة المادية والعمل ومكان السكن

(أبو الطيب، 2019، ص ص 78 79)

وتعرفها منظمة الصحة العالمية على أنها: تصور الفرد لموقفه في الحياة في سياق الثقافة والقيمة والأنظمة التي يعيشون فيها، وفيما يتعلق بأهدافهم ومعاييرهم واهتماماتهم.

(المليكي ومؤيد، 2020، ص 68)

وبناء على التعاريف السابقة تبين لنا أن جودة الحياة تتمثل في جوانب ذاتية وأخرى موضوعية حيث تتمثل الذاتية في شعور الفرد بالسعادة والإشباع والرضا عن حياته أما الجوانب الموضوعية فتتمثل في رفاهية المعيشة والعلاقات الاجتماعية الايجابية، والرضا عن العمل والسكن، والظروف الصحية والحالة المادية الجيدة.

## 2-1 أبعاد جودة الحياة:

ينظر إلى (جودة الحياة) على أنها تراكيب متعددة الأبعاد، وقد اعترف الباحثون الذين حاولوا إجراء قراءة شاملة حول متغير جودة الحياة، بأنها متغير الأبعاد وهلامي الملامح وغامض التفاصيل، ويرجع ذلك إلى تعدد المجالات التي تستخدمه، وهذه الطفرة الأخيرة والحديثة نسبياً في بحث ودراسة متغير جودة الحياة في الحقول العلمية المختلفة، مثل الطب والاقتصاد وعلم الاجتماع وبرامج الإرشاد وإعادة التأهيل، أكدت أن هذا المفهوم متعدد الأبعاد.

(السويركي، 2013، ص 66)

يرى مجدي 2009 أن هناك ثلاث أبعاد لجودة الحياة وهي:

جودة الحياة الموضوعية: وتتمثل بما يوفره المجتمع من إمكانات مادية، إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد.

جودة الحياة الذاتية: التي تعني كيفية شعور كل فرد بالحياة الجيدة التي يعيشها، أو مدى الرضا والقناعة عن الحياة، ومن ثم الشعور بالسعادة.

جودة الحياة الوجودية: وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة، والتي يصل فيها إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية، كما

يعيش في توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع.

(السويري، ص66)

ويذكر (Widar,et al,2003) أن هناك إجماعاً على وجود أربعة أبعاد رئيسة لجودة الحياة هي:  
-البعد الجسمي: وهو خاص بالأمراض المتصلة بالأعراض.

-البعد الوظيفي: وهو خاص بالرعاية الطبية، ومستوى النشاط الجسمي.

-البعد الاجتماعي: وهو خاص بالاتصال والتفاعل الاجتماعي مع المحيطين.

-البعد النفسي: وهو خاص بالوظائف المعرفية والحالة الانفعالية، والإدراك العام للصحة، والصحة النفسية والرضا عن الحياة والسعادة.

(العروقي، 2015، ص36)

وتشير منظمة الصحة العالمية (WHO) إلى مفهوم جودة الحياة العالمي يتكون من عدة أبعاد مثال: الحالة النفسية، الحالة الانفعالية، الرضا عن العمل، الرضا عن الحياة، المعتقدات الدينية، التفاعل الأسري، التعليم، الدخل المادي، هذا وتتكون جودة الحياة من خلال الإدراك الذاتي للفرد عن حالته العقلية، وصحته الجسمية، وقدرته الوظيفية، ومدى فهمه للأعراض التي تعثره.

(أبو شمالة، 2016، ص23)

مما سبق من عرضنا لأبعاد جودة الحياة تبين لنا أن هناك شبه اتفاق فيما بينها إذ نجد أن كل الأبعاد السابقة الذكر تناولت البعد الذاتي والذي يتمثل في الجانب النفسي للفرد ومدى رضاه عن جودة حياته وشعوره بالإشباع والسعادة، والبعد الموضوعي والذي يتعلق بمدى تلبية أفراد المجتمع لحاجاتهم ومدى رضا الفرد عن سكنه وعمله وحالته المادية والصحية.

### 3-1 الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة:

مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الحديثة في علم النفس ولقد اختلفت الآراء حولها حيث نجد العديد من الاتجاهات التي فسرتها والتي من بينها:

## 1-3-1 الاتجاه النفسي:

ركز الاتجاه النفسي على إدراك الفرد كمحدد أساسي للمفهوم وعلاقة بالمفاهيم النفسية الأخرى، وأهمها القيم والحاجات النفسية وإشباعها، وتحقيق الذات ومستوى الطموح لدى الأفراد وبالتالي فالعنصر الأساسي لجودة الحياة يتضح في العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته، هذه العلاقة التي تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدركاته، فالإدراك وبقية المؤشرات النفسية تمثل المدركات التي تظهر من خلالها نوعية حياة الفرد.

كما ينظر لجودة الحياة وفقا للمنظور النفسي على انه البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية ومؤشرات ذاتية.

وكلما انتقل الإنسان إلى مرحلة جديدة من النمو فرضت عليه متطلبات وحاجات جديدة لهذه المرحلة تلح على الإشباع، مما يجعل الفرد يشعر بضرورة مواجهة متطلبات الحياة في المرحلة الجديدة فيظهر الرضا في حالة الإشباع أو عدم الرضا في حالة عدم الإشباع نتيجة لتوافر مستوى مناسب من جودة الحياة.

(كريمة، 2014، ص 24)

## 2-3-1 الاتجاه الفلسفي:

يؤكد هذا الاتجاه الفلسفي على أن جودة الحياة " حق متكافئ في الحياة والازدهار"، وهناك كثير من المواطنين التي تتطلب الجودة حتى يحصل الإنسان إلى "جودة حياة"، فمفهوم جودة الحياة حسب المنظور الفلسفي جاء من أجل وضع مفاهيم السعادة ضمن الثلاثية البرجماتية المشهورة، والمتمثلة في أن الفكرة لا يمكن أن تتحول إلى اعتقاد إلا إذا أثبتت نجاحها على المستوى العملي، أو القيمة الفورية وليست المرجأة(النفعية)، والمستوى العملي أقرب إلى مفهوم السعادة والرفاهية الشخصية منه إلى أي مفهوم آخر. وهذا المفهوم لب اهتمام الفلاسفة خلال قرون، كأرسطو، سقراط، وبيقور الذين ركزوا على مفهوم السعادة الذي كان الموضوع الرئيسي لاهتمامهم عبر تساؤلات عديدة، ما هو؟ هل يمكن الوصول إليه، وكيف؟

(بوعيشة، 2013، ص ص 78 79)



وينظر إلى جودة الحياة من منظور فلسفي آخر، على أن هذه السعادة المأمولة لا يمكن للإنسان الحصول عليها إلا إذ حرر نفسه من أسر الواقع، وحلق في فضاء مثالية تدفع بالإنسان إلى التسامي على ذلك الواقع الخانق، وترك العنان للحظات من خيال إبداعي، وبالتالي فجودة الحياة من هذا المنظور "مفارقة للواقع تلمسا لسعادة متخيلة حاملة يعيش فيها الإنسان حالة من التجاهل التام للآلام ومصاعب الحياة، والذوبان في صفاء رוחي مفارق لكل قيمة مادية.

(مسعودي، 2015، ص206)

في حين حاول SCHOPENHAUER إيجاد علاقة ربط بين السعادة والرغبة، بتأكيد على أن السعادة ليست ايجابية أو حقيقية، إنها فقط غياب المعاناة والغياب لا يعد شيئاً، في حين تتحقق الرغبة عند الإشباع، وتفقد السعادة في هذه اللذة، تغييب السعادة عند وجود المعاناة، حتى عندما لا تغيب فهناك ضجر أو ملل مقارنة بالسعادة التي تعد سلبية، والرغبة التي تعد كذلك لأنها نقص، أما اللذة فإيجابية حقيقية تدعه للعيش أنها كل ما يختبره أي فرد أو إنسان .

وبالنسبة ل (epicure) و (spinoza) خلافا ل (platon) (PASCAL) (SCHOPENHAUER)

الذي يتموضع قبل السعادة أنها نقيض وعليه ينبغي من اللذة لذة الجسم (الانتشاء) ولذة الروح (الفرح).

هذه المفاهيم أدت تدريجياً إلى مفهوم الراحة والوجود الجيد الذي يشكل جزءاً من السعادة تماماً كاللذة والرغبة في اتصالهما بجودة الحياة، وهو ما يجرنا إلى مفهوم كانت (KANt) الذي مفاده أن الوجود الجيد لا ينفصل عن السعادة رغم عدم تفريقه بين مفهومي الوجود الجيد واللذة.

(بوعيشة، ص ص79 80)

### 3-3-1 الاتجاه الطبي:

اعتمد هذا الاتجاه على تحديد مؤشرات جودة الحياة ولم يحدد تعريفاً واضحاً لهذا المفهوم، وقد زاد اهتمام الأطباء والمتخصصين في الشؤون الاجتماعية والباحثين في العلوم الاجتماعية بتعزيز ورفع جودة الحياة لدى المرضى من خلال توفير الدعم النفسي والاجتماعي لهم.

(كريمة، ص24)

## 1-3-4 الاتجاه الاجتماعي:

يعرف أصحاب الاتجاه الاجتماعي "جودة الحياة" من منظور يركز على الأسرة والمجتمع وعلاقات الأفراد، والمتطلبات الحضارية، والسكان والدخل والعمل، وضغوط الوظيفة والمتغيرات الاجتماعية الأخرى، كما يرون أن جود الحياة تحدد بالوضع أو الحالة الاجتماعية للجماعات من جهة، وهي هدف التطور الاجتماعي من جهة أخرى، فالرضي أو عدم الرضا عن جودة الحياة له علاقة بشروط العيش الجيدة، كما له علاقة بشروط العيش السيئة، فالهدف من التطور أو التقدم الاجتماعي هو تحقيق وتلبية احتياجات أفراد المجتمع والجماعات قدر الإمكان.

وبالتالي فجودة الحياة مرتبطة بظروف وشروط العيش الغير محدودة للشخص والجماعة، فنوعية الحياة بمعنى الرضا عن الحياة وتلبية احتياجات الأفراد " هي مشروطة بمدى التوافق بين الطبقات الاجتماعية، وعضوية أو انتماء الأفراد لهذه الطبقات ". بمعنى كلما كان فيه توازن وتقارب في تلبية احتياجات الأفراد داخل مختلف الطبقات الاجتماعية كانت نوعية الحياة أفضل. ويرى **Hankiss** هانكس أن الاهتمام بدراسات جودة الحياة قد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة، مثل معدلات المواليد، معدلات الوفيات، معدل ضحايا المرض، نوعية السكان، المستويات التعليمية لأفراد المجتمع، إضافة إلى مستوى الدخل وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلى آخر، وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به فرد ما ويجنيه الفرد من عائد مادي من وراء عمله والمكانة المهنية للفرد وتأثيره على الحياة.

ويرى العديد من الباحثين أن علاقة الفرد مع الزملاء تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة، فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضى العامل عن عمله .

(بوعيشة، ص ص 77 78)

ومن خلال ما عرضناه سابقا تبين لنا أن كل اتجاه فسرها وفق رأيه وهذا لا يعني تضارب في الاتجاهات وإنما تكامل يساعدنا في تفسير جودة الحياة من جوانب مختلفة فنجد الاتجاه النفسي الذي يركز على الجانب النفسي للفرد في تفسير جودة الحياة حيث يهتم بادراك الفرد لجودة حياته ومدى رضاه عن قيمه وحاجاته النفسية وعن ذاته، ونجد الاتجاه الطبي الذي يفسرها بتقديم الرعاية الصحية والدعم ورفع المعنويات للمرضى ونجد أيضا الاتجاه الاجتماعي الذي يركز على المجتمع الأسرة والعلاقات الاجتماعية ويرى الرضا عن الحياة مرتبط بمدى تلبية الفرد والمجتمع لاحتياجاته وهو يركز

على الجوانب الموضوعية في تفسير جودة الحياة اما الاتجاه الفلسفي فقد ربطها بمفهوم السعادة.  
4-1 مؤشرات جودة الحياة:

يرتبط قياس هذا المفهوم بعدة مؤشرات والتي حددها فلوفيلد Fallowfield في المؤشرات التالية:

- المؤشرات النفسية: وتشير إلى شعور الفرد بالقلق والاكتئاب أو التوافق مع المرض، أو الشعور بالسعادة والرضا.

- المؤشرات الاجتماعية: وتظهر من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

- المؤشرات المهنية: وتشتمل درجة رضا الفرد عن مهنته وحبها لها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.

- المؤشرات الجسمية والبدنية: وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، والتعايش مع الآلام، والنوم والشهية في تناول الغذاء والقدرة الجنسية .

(السوفي، 2020، ص383)

فهذه المؤشرات تعتبر من الأمور المهمة فمن خلالها يمكن معرفة ما إذا كان الفرد راض عن نوعية حياته أم لا.

#### 5-1 مقومات جودة الحياة:

نستطيع أن نقول بأن جودة الحياة تعريف نسبي يختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من معايير تقييم حياته وتوجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة:

-الصحة العامة التي تعتبر فيها تأثير الصحة إلى جانب المرضى.

-قدرة الإنسان على الوظائف اليومية.

-القدرة على التفكير وأخذ القرارات.

-قدرة الإنسان واختياره لنمط الحياة وتأدية الأنشطة إلى القدرة على التنفيذ وأخذ القرارات.  
-التكاليف الاقتصادية والاجتماعي.

(شيخي، ص 96)

وتتمثل مقومات جودة الحياة، وفق منظمة الصحة العالمية كما يلي:

الصحة الجسدية: القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية، وحالة مثلى من اللياقة البدنية.  
الصحة النفسية: القدرة على التعرف على المشاعر، والتعبير عنها، وشعور الفرد بالسعادة والراحة النفسية دون اضطراب أو تردد.

الصحة الروحية: وهي صحة تتعلق بالمعتقدات، والممارسات الدينية للوصول على سلام مع النفس

الصحة العقلية: وهي صحة تتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح، وتناسق والشعور بالمسؤولية، وقدرة على حسم الخيارات واتخاذ القرارات وصنعها.

الصحة الاجتماعية: وهي القدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين، والاستمرار وبها الاتصال والتواصل مع الآخرين واحترامهم.

الصحة المجتمعية: وهي القدرة على إقامة العلاقة مع كل ما يحيط بالفرد، من مادة وأشخاص وقوانين وأنظمة.

(حرارة، 2017، ص 2017)

ومن هنا نجد أن هناك عدة أمور يجب أن تتوفر في الفرد لكي يحقق جودة حياته والتي من بينها نجد أن يتمتع بصحة جيدة سواء جسمية أو نفسية وأن تكون لديه قدرة في عدة مجالات من حياته .

## 2- الأسرة:

تعتبر الأسرة النواة الأولى للمجتمع إذ أنها النطاق الأول الذي ينشأ فيه الفرد ويتعلم ويأخذ منه الأفكار والاعتقادات والمعارف فهي المسئولة عن تكوين الأجيال الأمر الذي جعلها بالغة الأهمية مما جعلها نقطة اهتمام العديد من الباحثين .

## 1-2 تعريف الأسرة:

وتعرف الأسرة على أنها: المؤسسة الاجتماعية التي تنشأ من اقتران رجل وامرأة بعقد شرعي يرمي إلى إنشاء اللبنة التي تساهم في بناء المجتمع، وأهم أركانها الزوج والزوجة والأولاد.

( الطيري، 2015، ص13).

وتعرف أيضا أنها مؤسسة اجتماعية تتشكل من منظومة بيولوجية اجتماعية، وتقوم على دعامتين: الأولى بيولوجية وتتمثل في علاقات الزواج وعلاقات الدم بين الوالدين والأبناء وسلالة الأجيال، أما الثانية فهي اجتماعية ثقافية، حيث تنشأ علاقات المصاهرة من خلال الزواج، ويقوم الرباط الزوجي تبعا لقوانين الأحوال الشخصية حيث يتم الاعتراف بها).

(حجازي، 2015، ص15)

كما يعرفها أرنست بيرجس (erlest burgess) على أنها مجموعة من الأشخاص ارتبطوا بروابط الزواج أو الدم أو التبني، مكونين الحياة الاجتماعية كل مع الآخر ولكل من أفرادها دور اجتماعي خاص به، ولهم ثقافة مشتركة ومميزة.

(زهراون واخرون، 2016، ص22)

## 2-2 خصائص الأسرة:

- الأسرة جماعة اجتماعية دائمة تتكون من أشخاص لهم رابطة تاريخية وتربطهم ببعض صلة الزواج والدم والتبني
- أن أفراد الأسرة عادة يقيمون في منزل واحد.
- الأسرة هي المؤسسة الأولى التي تقوم بوظيفة التنشئة الاجتماعية للطفل الذي يتعلم من الأسرة. كثيرا من العمليات الخاصة بحياته، مثل المهارات الخاصة بالأكل والشرب والنوم.
- للأسرة نظام اقتصادي خاص من حيث الاستهلاك وإنتاج الأفراد لتأمين وسائل المعيشة للمستقبل القريب لأفراد الأسرة.
- الأسرة هي المؤسسة والخلية الاجتماعية الأولى في بناء المجتمع وهي الحجر الأساسي في استقرار الحياة الاجتماعية التي يستند عليها الكيان الاجتماعي.
- الأسرة وحدة للتفاعل الاجتماعي المتبادل بين أفراد الأسرة الذين يقومون بتأدية الأدوار والواجبات المتبادلة بين عناصر الأسرة، بهدف إشباع الحاجات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية لأفرادها.

- الأسرة بوصفها نظاما للتفاعل الاجتماعي تأثر وتتأثر بالمعايير والقيم والعادات الاجتماعية والثقافية داخل المجتمع، وبالتالي يشترك أعضاء العائلة في ثقافة واحدة.

(الكندري، 1992، ص25)

### 2-3 أهمية الأسرة:

يتفق الباحثون في مجال دراسة العلاقات الأسرية على أهمية الأسرة فهي نظام اجتماعي، له تقاليده الخاصة به، وله نفعه بالنسبة للمجتمع الكلي، وبالنسبة للفرد وذلك لأن الفرد في الأسرة له حاجاته الخاصة مثل التعبير عن نفسه وذاته، فالأسرة كجماعة وظيفية تزود أعضائها بكثير من الإشباعات من بينها توفير مسالك الحب بين الزوجين وبين الأبناء والآباء.

(الكندري، ص15)

ونرى أن الأسرة تتمثل في مجموعة من الأشخاص تربطهم علاقات وروابط وهم الزوج والزوجة والأبناء، وهي المؤسسة الأولى التي يبني عليها المجتمع وهي الإطار الأول الذي يتعرع فيه الفرد ويأخذ منه كل احتياجاته من رعاية وغيرها فللأسرة دور جد كبير في تحقيق الصحة النفسية للفرد الأمر الذي جعلها جد مهمة.

### 3- جودة الحياة الأسرية:

#### 3-1 نشأتها:

ظهر مفهوم جودة الحياة الأسرية (Family Quality Of Life) FQOL لأول مرة في السبعينات من القرن الماضي على أيدي كل كامرمان (1976) ; kamerman وكممرمان وكهان (1976) kamerman& kahn، وروودجرس (1975) Rodgers

وذلك في مناقشة أهداف سياسات الأسرة في الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا؛ وعليه ظهر التطبيق العلمي لهذا المفهوم في علم الاجتماع الأسري. ثم بعد ذلك بدأ استخدام هذا المصطلح في مجال التربية الخاصة، ومجال الرعاية الصحية، واستخدم علماء الاجتماع هذا المصطلح للإشارة إلى الرضا عن الحياة العامة للأسرة.

(المصري، 2016، ص26)

## 2-3 تعريف جودة الحياة الأسرية:

يعرفها براون وبراون (Brown) على أنها الدرجة التي يحتاج فيها أفراد الأسرة إلى الالتقاء، والمدى الذي يستمتعون فيه بوقتهم معاً، والمدى الذي يكونون فيه قادرين على فعل أشياء هامة مع بعضهم .

(هيري بوشلاغم، 2018، ص125)

كما يعرفها بارك وآخرون، Park & al (2003) أن جودة الحياة الأسرية تعد الدرجة التي عندها تُشبع حاجة أفراد الأسرة إلى الالتقاء أو التجمع واستمتاع أفراد الأسرة بحياتهم معاً، وتوفر الفرص لديهم لإنجاز أهدافهم التي تعتبر مهمة بالنسبة لهم .

(لشهب، ص366)

وفكرة سميت (Smith;2005) الذي اعتبرها بالدرجة الأولى الحاجة إلى ترابط القوى لأفراد الأسرة. ومعنى ذلك أن الأسر التي تعاني من التفكك والإهمال ومختلف أشكال الإيذاء هي بدون شك تفتقر لمقومات السعادة التي تحميها من الانحرافات والشعور بالعجز والفشل.

(بن قويدر وكركوش، ص88).

ويعرفها ايزاكس وآخرون (isaacs et al (2008) الأداء الجيد للوالدين في الأسرة أو السعادة الأسرية. ويعتبر الرضا والفرص المتاحة لزيادة دخل الأسرة أو فرص الاشتراك في أنشطة وقت الفراغ تعتبر من أهم مؤشرات جودة الحياة الأسرية.

( عبد الوهاب وشند، 2010، ص500).

وتعد جودة الحياة الأسرية . حسب روبرتس وآخرون (Roberts & al,1999). ( من العوامل الميسرة للكفاءة الاجتماعية للطفل وشعوره بالسعادة؛ ومعنى ذلك أن الأسرة تقوم بدور كبير في تحقيق سعادة الأبناء من خلال ما تقدمه من خدمات إنسانية ومادية تعزز تقديرهم لذواتهم فتحقق بذلك فاعلية تربية والتي تعد بوابة لكل دينامية وإيجابية في الحياة ومواجهة صعابها.

ومن خلال التعريف السابقة تبين لنا أن جودة الحياة الأسرية تتمثل في العلاقات الإيجابية بين الوالدين والأبناء وكذلك المعاملة الجيدة للأبناء وشعور الفرد بالسعادة والرضا داخل أسرته وإشباع حاجاته النفسية وكذلك المادية .

## 3-3 أبعاد جودة الحياة الأسرية:

لقد اختلفت الاجتهادات في وضع أبعاد جودة الحياة الأسرية حيث نجد: الوالدية، الحالة المادية المتيسرة للوالدين والسعادة الانفعالية.

(عبد الوهاب، وشند، 2010، ص503)

ويرى (2007) daniel & al أن جودة الحياة الأسرية تتضمن بعدين أساسيين هما المناخ العائلي، ودرجة الارتباط بين أفراد العائلة.

اما (2007) joni taylor فقد توصل إلى أن أبعاد جودة الحياة الأسرية تتمثل في السعادة الانفعالية والتفاعل الأسري والوالدية .

بينما خلص (2008) poston & al إلى أنها تتضمن أربعة أبعاد رئيسية هي جودة الحياة الأسرية اليومية والتفاعل بين أفراد الأسرة والسعادة المادية والوالدية وأهمية استخدام هذه الأبعاد كأساس لتطوير الخصائص السيكومترية لقياس جودة الحياة الأسرية.

( شاهين، 2017، ص338 337)

ومن وجهة نظرنا نجد أن هناك 3 أبعاد لجودة الحياة الأسرية والتي تتمثل في العلاقة الايجابية بين الوالدين، العلاقة الايجابية بين الوالدين والأبناء، الحالة المادية الجيدة للأسرة.

## 4-3 مستويات جودة الحياة الأسرية:

قسم سيو وشيك (Seo & Shek, 2005) مستويين على الأقل يمكن من خلالهما فهم وتقييم جودة الحياة الأسرية:

- 1-الأداء المنظم للأسرة: مثل الجو العام داخل الأسرة والتواصل العام بين أفراد الأسرة.
- 2-العلاقات الثنائية داخل الأسرة: بما يخص العلاقات الثنائية داخل الأسرة، فإن هناك جانبين رئيسيين جديران بالاهتمام:

أ- الجانب الأول هو جودة التربية: تم تعريف جودة التربية من حيث الاستجابة والإلحاح. وأيضاً يمكن فهم جودة التربية من خلال التحكم السلوكي للأبوين. حيث يقول (شيه) 2005 أنه يمكن تقييم



التحكم السلوكي للأبوين(محاولة الأبوين للتحكم وتوجيه سلوك الطفل) من خلال خمسة جوانب:  
-المعرفة لدى الأبوين ( مدى معرفة الأبوين بوضع الطفل).

-توقعات الأبوين ( قواعد التربية وتوقعات الأبوين).

- مراقبة الأبوين (المراقبة والتتبع وما إذا كان الأبوان يباران في فهم الطفل).

- التأديب (الثواب والعقاب للطفل بما يخص توقعات الأبوين).

-إحاح الأبوين كما ورد في بعض النماذج العالمية للتربية".

ب- الجانب الثاني في العلاقات الثنائية في نطاق جودة الحياة الأسرية: هو جودة العلاقة بين الطفل والأبوين، فبينما يتم فهم جودة العلاقات بين الطفل والأبوين بشكل عام بما يخص الرضا عن علاقة الطفل بالأبوين أو النزاعات بين المراهق بالأبوين، هناك أربعة جوانب أخرى لعلاقة الطفل بالأبوين والتي تستدعي الاهتمام وهذه الجوانب تشمل:

- ثقة الأبوين بالطفل.

- ثقة الطفل بالأبوين.

- استعداد الطفل للتواصل مع الأبوين.

-رضا الطفل عن تحكم الأبوين.

( المصري، ص ص28 29)

ومن خلال ما عرضناه نرى أن من بين المستويات التي يمكن من خلالها تقييم وفهم جودة الحياة الأسرية إضافة عن المستويين السابقين نجد الحالة المادية الجيدة للأسرة فكلما كانت الحالة المادية جيدة كلما كان بمقدور الأبوين تلبية جميع احتياجات أفرادها وهذا يجعلهم يشعرون بالسعادة والرضا عن حياتهم الأسرية.

3-5 محددات جودة الحياة الاسرية:

يرى بوسكي (Poskey,S, (1989) أن أهم المحددات التي تؤثر على جودة الحياة الأسرية تتمثل في:

قدرة الأسرة على تلبية احتياجات الأطفال والمراهقين: فإذا شعر الأطفال بالأمان والرعاية البدنية والوجدانية داخل الأسرة فسيصبحون أكثر سعادة داخل المنزل، وستزداد اتجاهاتهم الإيجابية للحياة داخل المنزل.

**الصراع: Conflict** بين الوالدين بسبب الارتباك لدى الطفل، فعندما يختلف الوالدان باستمرار يؤدي ذلك إلى توتر الطفل فيصبح مشاكساً في حين أن الانسجام بين الوالدين يعود بالنفع على الطفل؛ لأنه عندئذ لا يخشى الطفل فقدان حب أحدهما ويصبح أكثر سعادة وأمناً داخل المنزل.

**النظام: Discipline** داخل المنزل له تأثير على جودة الحياة الأسرية فكلما كان النظام قاسياً صارماً بشكل مفرط أدى ذلك إلى شعور الطفل بأنه غير محبوب ويصبح أكثر عدوانية، كما يؤدي ذلك إلى نسيان الطفل سبب العقاب، ويتذكر فقط الغضب والحاجة إلا الانتقام، في حين أنه كلما مال النظام إلا السخرية والإذلال Humiliating Ridiculing and أدى ذلك إلا شعور الطفل بالعجز Impotent والغضب والنفور.

(المصري، ص34)

ونرى أن من بين المحددات التي تؤثر على جودة الحياة الأسرية إضافة على ما ذكرناه سابقاً، الظروف المعيشية المتمثلة في نوع السكن فإذا كان المنزل صغير لا يتسع لكامل أفراد الأسرة سيكون الطفل تحت ضغط كبير ولا يشعر براحة كافية بينما إذا كان المنزل كبير هذا يجعل الطفل يشعر بالراحة في منزله الأمر الذي يؤدي إلى تحقيق جودة الحياة الأسرية.

## خلاصة الفصل:

من خلال عرضنا لفصل جودة الحياة الأسرية تبين أن جودة الحياة الأسرية من المفاهيم الجديدة وتتمثل في التفاعل الايجابي بين الوالدين والأبناء وشعور الفرد داخل أسرته بالسعادة والرضا وكذلك رضاه بالحالة المادية للأسرة.

ولجودة الحياة الأسرية أهمية بالغة فهي تؤدي إلى تحقيق الصحة النفسية لأفرادها وهذا يدفعهم للانجاز والإبداع أكثر ومن ثم الوصول لتحقيق أهدافهم وهذا يجعلهم ناجحون في حياتهم. وبما أن الأسرة هي الخلية الأولى للمجتمع فان تحقيق جودة الحياة الأسرية داخل كل أسرة يعتبر أمر جد ضروري باعتبارها المسؤولة عن إنتاج الأجيال. ولتحقيق جودة الحياة فكل أسرة لابد من توفر الشروط التالية:

- أن تكون العلاقة ايجابية بين الوالدين وذلك بتجنب حدوث المشاكل بينهما وحلها بطرق مناسبة.
- وجود تفاعل ايجابي بين أفراد الأسرة.
- قدرة الأبوين على تلبية حاجيات أبنائهم من الناحية البيولوجية ومن الناحية النفسية.
- أن تكون الحالة المادية للأسرة جيدة.
- أن يتمتع أفراد الأسرة بصحة جيدة وذلك من خلال قدرة الأسرة على توفير الرعاية الصحية اللازمة.

## الفصل الثالث:

# الأمن النفسي

تمهيد.

- 1 مفهوم الأمن النفسي.
- 2- خصائص الأمن النفسي.
- 3 - أبعاد الأمن النفس.
- 4- أهمية الأمن .
- 5- أعراض الأمن النفسي.
- 6-مكونات الأمن النفسي.
- 7- مقومات الأمن النفسي.
- 8- العوامل المؤثرة في الأمن النفسي.
- 9- النظريات المفسرة للأمن النفسي.
- 10- حاجة المراهق للأمن النفسي.
- 11- أساليب تحقيق الأمن النفسي.

تمهيد:

تعتبر الحاجة إلى الأمن من أهم وأقوى الحاجات النفسية وبل إنها تمثل قاعدة للحاجات النفسية والتي يسعى الفرد إلى إشباعها في كافة مراحل العمرية ويبدل قصارى جهده لتحقيقها فالحاجة إلى الأمن تعتبر أساسية وضرورية لازمة للنمو السوي والتوافق النفسي.

## 1 مفهوم الأمن النفسي:

## 1-1 الأمن النفسي لغة:

يشير المعنى اللغوي للأمن إلى الاطمئنان وعدم الخوف فيقال: أمن، أماناً، وأماناً وأمنه، إذا اطمأن ولم يخف فهو آمن وأمين، وتستعمل أيضاً في سكون القلب، ويقال آمن فلان على كذا وكذا اذا وثق به واطمأن إليه، والبلد الآمن أي الذي اطمأن فيه أهله.

وجاء مدلوله في القرآن الكريم على أنه نقيض للخوف، ويؤكد ذلك قوله تعالى ( الذي أطعمهم من جوع وآمنهم من خوف ) ( قريش، آية، 4)، ولذا قال الراغب: أصل الأمن طمأنينة النفس وزوال الخوف والأمان والأمانة، كما جاء على أنه وعد من الله ( النور، آية، 55)

(السيد، 2009، ص59).

## 1-2 الأمن النفسي اصطلاحاً:

عرفه زهران بأنه الطمأنينة النفسية أو الانفعالية وهو الأمن الشخصي أو أمن كل فرد على حدة، وهو حالة يكون فيها إشباع الحاجات مضموناً وغير معرض للخطر وهو محرك الفرد لتحقيق أمنه وترتبط الحاجة إلى الأمن ارتباطاً وثيقاً بغريزة المحافظة على البقاء

ويعرفه (الصنيع 1995: 70) انه سكون النفس وطمأنينتها عند تعرضها لأزمة تحمل في ثناياها خطراً من الأخطار، كذلك شعور الفرد بالحماية من التعرض للأخطار الاجتماعية والاقتصادية والعسكرية المحيطة به.

( خويطر، 2010، ص 14 )

ويذكر صبحي(1988) أن الأمن النفسي هو وصول الإنسان إلى الصحة النفسية ولكن يرى أن ذلك مطلباً مستحيلاً بحكم طبيعة الإنسان وحياته.

فالأمن مطلب ضروري لحياة الإنسان، فلا طعم للحياة بدون الأمن المؤدي للطمأنينة وراحة البال وللأمن أنواع عدة: فهناك الأمن النفسي والأمن الغذائي والأمن الصناعي والأمن السياسي، والأمن العسكري وغيرها. ولكن الأمن النفسي للفرد من أهم الحاجات وأكثرها التصاقاً بكل فرد بعينه، وقد ظل الإنسان منذ وجد على هذه الأرض يبحث عن أمن نفسه من خلال سعيه إلى تحقيق حاجاته الضرورية وتقوية علاقته بأخيه الإنسان وببني علاقته معه على الاحترام والقبول

والتعاون، وعلى مر الأزمنة تأرجحت هذه العلاقات بين القوة والضعف والحب والكراهية والمسالمة والاعتداء والعدل والظلم، فكان لا بد من البحث والتعرف على وسائل تعينه على الشعور بالطمأنينة ومواجهة الأخطار.

( السهلي، (ب س)، ص ص 34 35)

ويعرفه الجميلي (2001) على انه "شعور بالاستقرار والتحرر من الخوف والقلق لتحقيق متطلباته ومساعدته على إدراك قدراته وجعله أكثر تكيفا.

(بخيتي، 2017، ص75).

من خلال التعاريف السابقة اتضح لنا أن الأمن النفسي من أهم الحاجات التي يسعى الفرد إلى اشباعها طوال حياته، وهو الشعور بالراحة والطمأنينة والرضا عن الذات وتقبل الآخرين له.

## 2- خصائص الأمن النفسي.

يرى (سعد، 1999) أن الأمن النفسي ظاهرة تكاملية تراكمية نفسية معرفية فلسفية اجتماعية كميّة وإنسانية ويرى أن من أهم خصائص الأمن النفسي ما يلي:

### 1-2 الخصائص النفسية:

هناك عدة خصائص نفسية للأمن النفسي سيتم ذكر بعضها كما يلي :

أ- تستند إلى الطاقة النفسية يعبر عنه في مستويات من الكبت والتوتر والسيطرة والإدارية للانفعالات والاندفاعات الشخصية .

ب- قابل للقياس في ضوء محك للإنجاز الشخصي والاجتماعي .

ج- يؤثر ويتأثر الأمن النفسي بمستوى الإنجاز الشخصي والاجتماعي .

د- يؤثر ويتأثر الأمن النفسي بنمط الشخصية ومفهوم الذات .

### 2-2 الخصائص المعرفية الفلسفية:

هناك عدة خصائص معرفية فلسفية للأمن النفسي سيتم ذكر بعضها كما يلي :

– أول ما يتحدد به الأمن النفسي هو قيمة الأشياء والموضوعات المهددة للذات ومعانيها المعرفية.

- أن التكوين المعرفي الفلسفي يلعب دوراً مهماً في تكوين صورة ذهنية عن مهددات الأمن النفسي، ويحدد نمط السلوك الذي نسلكه .
- أن التكوين المعرفي الفلسفي له القدرة على رفض مشاعر الخوف والقلق وتحليلها تحليل منطقي والعيش بأمن وطمأنينة .
- أن التكوين المعرفي الفلسفي الجيد يساعد الفرد على تقويم الحياة تقويم عالياً جديرة بالحياة والعمل من أجلها، بعكس الذي يعدها عبء وغير جديرة بأن تعاش .

### 3-2 الخصائص الاجتماعية:

هناك عدة خصائص اجتماعية للأمن النفسي سيتم ذكر بعضها كما يلي :

- العلاقات الاجتماعية تنطبع في وجدان الفرد وفي خريطته المعرفية، وهي تؤثر وتتأثر بالأمن النفسي، فيصعب الحديث عن أمن شخصي دون هويته الاجتماعية .
- تختلف مهددات الاستقرار الأمن النفسي من مجتمع لآخر، فما نعهده مهدد لأمننا ليس بشرط أن يكون مهدد للأمن النفسي في مجتمع آخر.
- التنشئة الاجتماعية لها دور مهم في تكوين الأمن النفسي لدى الفرد .

### 4-2 الخصائص الكمية:

- الأمن النفسي مفهوم كمي يمكن قياسه، حيث يظهر في شكل سلوك أو طاقة .
- يمكن تقسيم الأمن النفسي إلى مستويات كونه كمي .
- الفهم الكمي للأمن النفسي يوفر إمكانية التدخل العلمي على مستويات القياس والتشخيص والعلاج.

### 5-2 الخصائص الإنسانية:

- الأمن النفسي سمة يشترك فيها أبناء البشر مهما كانت مراحلهم العمرية أو مستوياتهم الاجتماعية الثقافية أو المعرفية .
- يعتبر الأمن النفسي سمة إنساني وتحصين هذه السمة مهمة إنسانية.



كما سنقوم بذكر بعض الخصائص استناداً لما أشار إليه (زهران، 1989: 299، 300 أن هناك خصائص للأمن النفسي أظهرتها نتائج عينة من البحوث والدراسات وهي على النحو التالي:

- يتحدد الأمن النفسي بعملية التنشئة الاجتماعية، وأساليبها م نتسامح، وعقاب، وتسלט، وديمقراطية، وتقبل، ورفض، وحب، وكراهية، ويرتبط بالتفاعل الاجتماعي، والخبرات، والمواقف الاجتماعية في بيئة آمنة غير مهددة.

- يؤثر الأمن النفسي إيجابياً على التحصيل الدراسي وفي الإنجاز بصفة عامة.

- المتعلمون والمثقفون أكثر أمناً من الجهلة والأميين.

- شعور الوالدين بالأمن النفسي مرتبط بوجود الأولاد.

- عدم الشعور بالأمن مرتبط بالتوتر، وبالتالي التعرض للإصابة بالأمراض وخاصة أمراض القلب.

(الخضري، 2003، ص ص 20 19)

من خلال ما سبق نرى أن للأمن النفسي عدة خصائص كل خاصية تختلف ضمن مجال معين وأن كل خاصية تأثر وتتأثر بالأمن النفسي .

### 3 - أبعاد الأمن النفسي:

يرى ( زهران، 1989 ) أن للأمن النفسي أبعاد فرعية (ثانوية) وأبعاد أساسية الأولية التي وهي

كما يلي:

#### 1-3 الأبعاد الرئيسية الأولية:

- الشعور بالتقبل والحب وعلاقات الدفء والمودة مع الآخرين (ومن مظاهر ذلك الاستقرار والزواج والوالدية).

- الشعور بالانتماء إلى الجماعة والمكانة فيها، وتحقيق العمل الذي يكفل له حياة كريمة .

- الشعور بالسلامة والسلام وغياب مبددات الأمن مثل الخطر، والعدوان، والجوع، والخوف .

#### 2-3 الأبعاد الفرعية

- إدراك العالم والحياة كبيئة سارة دافئة، يشعر من خلالها بالكرامة، والعدل والارتياح.
- إدراك الآخرين بوصفهم ودودين خياراً، وتبادل الاحترام معهم .
- الثقة في الآخرين وحبهم، والارتياح للاتصال بهم، وحسن التعامل معهم وكثرة الأصدقاء .
- التسامح مع الآخرين، وعدم الغضب .
- التفاؤل وتوقع الخير، والأمل والاطمئنان إلى المستقبل .
- الشعور بالسعادة والرضا عن النفس وفي الحياة .
- الشعور بالهدوء والارتياح والاستقرار الانفعالي، والخلو من الصراعات .
- الانطلاق والتحرر والتمركز حول الآخرين إلى جانب الذات، والشعور بالمسؤولية الاجتماعية وممارستها .
- تقبل الذات والتسامح معها والثقة في النفس، والشعور بالنعمة والفائدة في الحياة . الخلو من الاضطراب النفسي، والشعور بالسوء، والتوافق والصحة النفسية .
- المواجهة الواقعية للأمور، وعدم الهروب.

(الغامدي، ص ص199 200)

ومن خلال ما عرضناه نجد أن للأمن النفسي أبعاد أولية وأبعاد ثانوية إلا أنه يجب أن تتوفر كلا الأبعاد لكي يحقق الفرد حاجته للأمن النفسي بشكل أفضل.

#### 4- أهمية الأمن النفسي

يعد الأمن النفسي من المفاهيم الأساسية والمهمة في مجال الصحة النفسية، وسيتم تناول أهميته في النقاط التالية:

- الأمن النفسي له أهمية في نمو الفرد بالشكل السليم بكافة أشكاله المختلفة .

ويؤكد ماسلو ( Maslow,1970 ) أهمية أن يشعر الفرد بالأمن النفسي في هذا العالم الذي يتصف بالحروب والكوارث والأزمات الاقتصادية وانتشار البطالة والخوف من المستقبل حتى ينمو الفرد بالشكل السليم .

ويؤكد ذلك فاتل ( Fatil , 1985 ) حيث يرى أن عدم الشعور بالأمن النفسي يؤثر على النمو بصورة عامة فقد أظهرت الدراسات أن شعور الفرد بالأمن النفسي يلعب دوراً مهماً في تطوره ونمو شخصيته وفي النمو المعرفي لديه.

- يعد الأمن النفسي ضروري لإحداث التوافق للفرد بكافة أشكاله المختلفة .

حيث يؤكد ( حسين، 1989 ) أن الأمن النفسي من الحاجات الأساسية التي يعد إشباعها مطلباً رئيساً لتوافق الفرد، في حين أن عدم إشباعها يشكل مصدراً لقلقه وسوء توافقه.

وأشارت نتائج دراسة مهنا( بشير، 201 ) إلى وجود علاقة بين الأمن النفسي والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب الجامعة، وقد خلصت إلى وجود علاقة إيجابية قوية بين الأمن النفسي والتوافق النفسي الاجتماعي فهو يلعب دور مهم في عملية التوافق الاجتماعي.

- يعد الأمن النفسي مطلب أساسي لجميع الأفراد، وأحد الأهداف التي يسعى الفرد لتحقيقها.

حيث يرى ( عبدالمجيد، 2004 ) أن الأمن النفسي من أهم مقومات الحياة التي يتطلع إليه الإنسان في كل زمان ومكان من مهده إلى لحدده، فإذا وجد ما يهدده في نفسه وماله وعرضه ودينه هرع إلى مكان آمن ينشد فيه الأمان والاطمئنان .

- الأمن النفسي ضروري لاستقرار المجتمع، وسعادة أفراده .

حيث يؤكد ( العقيلي، 2004 ) أن للأمن النفسي أهمية كبيرة للفرد والمجتمع لما له من آثار ضرورية لحياة الأفراد، مما ينعكس ذلك على استقرار المجتمع . لأن عدم توفير الأمن النفسي له تأثيرات عكسية على الفرد بشكل خاص وبالتالي يصل تأثيره على المجتمع بشكل عام.

- شعور الفرد بالأمن النفسي يبعد عنه اليأس والإحباط، ويساعده على الثبات .

حيث يرى ( العازمي، 2011 ) أن اليأس والإحباط مدمران للإنسان، والأمن النفسي كفيل بأن يبتعد بالمرء عن هذين المرضين الخطيرين، وكذلك يؤدي الأمن النفسي الى الاستقرار النفسي، فمتى كان مشوشاً مضطرباً خائفاً فإن الثبات بعيد المنال منه.

- يساعد الأمن النفسي على اكتمال الشخصية الإسلامية، ويعطي ثقة كاملة بمعية الله ونصره.

حيث يرى ( العازمي، 2012 ) أن وجود الأمن النفسي لدى الفرد ينعكس على تكوين شخصية إسلامية متكاملة التي تجعل الفرد مطمئن طموح الأمل، وكثير التفاؤل، ويشع الأمن والاطمئنان حوله، وكذلك يجعل الفرد واثقاً بأن كل شيء بيد الله لم يصبه أي مكروه إلا بإذن الله تعالى، واثقاً من نصره في أي زمان .

- يجب إشباع الحاجة إلى الأمن النفسي حتى يستطيع الإنسان تحقيق بقية الحاجات إلى أن يصل لتحقيق الذات .

حيث يرى ( From , 1971 ) أن الحاجة إلى الأمن هي قاعدة الحاجات الإنسانية جميعاً وأن هذه الحاجة ينبغي أن تشبع والإنسان ما زال في المهد صبياً وإن إشباع هذه الحاجة يعني أن يتقدم الفرد نحو الحرية الإيجابية، وأن يتعلق بالعالم على نحو تلقائي من خلال الحب والعمل معبراً بذلك عن إمكانياته العاطفية والحسية والعقلية على نحو طلق ..

– الأمن النفسي أحد السمات المهمة للسلوك السوي .

وقد أشار ( كفاي، 2005 ) إلى أن شعور الفرد بالأمن أحد السمات التي تميز السلوك السوي، "حيث إن الفرد السوي يشعر بالأمن والطمأنينة بصفة عامة، وهذا لا يعني أن الشخص السوي لا ينتابه القلق ولا يشعر بالخوف ولا يخبر الصراع، بل إنه يقلق عندما يعرض له ما يثير القلق ويخاف إذا تهدد أمنه، ويخبر الصراع إذا واجه بعض مواقف الاختيار الحاسمة، أو بعض المواقف التي تتعارض فيها المشاعر. ولكنه في كل الحالات السابقة يسلك السلوك الذي يعمل مباشرة على حل المشكلة، أو يعمل على إزالة مصادر التهديد، ويحسم الأمر باتخاذ القرار المناسب في حدود إمكانياته.

(الغامدي، ص ص ص ص194، 195، 196)

من خلال ما سبق نجد أن للأمن أهمية كبيرة ، إذ يجعل الفرد ينمو بصورة سليمة وكذلك يساعده على تحقيق استقراره النفسي حيث يجرده من مشاعر الخوف والقلق ويدفعه نحو تحقيق أهدافه في مختلف مجالات حياته وهذا يجعل الفرد يتمتع بصحة نفسية جيدة، فهو من الحاجات الأساسية التي يجب إشباعها، فهو من أهم مقومات الحياة، فالأمن ضروري لاستقرار النفسي وكذلك الاجتماعي .

##### 5- أعراض الأمن النفسي: .

– الشعور بأن الفرد محبوب ومقبول، وبأن الناس تنظر إليه بدهاء .

– الشعور بالانتماء كالشعور بالألفة مع العالم كأنه ذو مكانة في الجماعة .

– الشعور بالأمن، وعدم القلق، كشعور نادر بالتهديد والخطر.

– إدراك الحياة والعالم كم كان سعيد ودافئ، فيه الود وحب للخير وفيه يميل جميع الناس إن يكونوا إخوة .

– إدراك الناس الآخرين على أنهم طيبون ولديه مودة ودفء وحب للخير.

– الشعور بالود والثقة في الآخرين، كشعور ضئيل بالعداوة، كالشعور بالتسامح إزاء الآخرين، والتعاطف مع الآخرين .

– الميل نحو توقع حدوث الخير والتفاؤل بشكل عام.

– الميل نحو السعادة والقبول والرضا والقناعة .

– الشعور بالهدوء والسكينة والاسترخاء والثبات الانفعالي وعدم الصراع والتردد .

– نزعة اجتماعية خارجية ونزعة للتركيز حول العالم بدلا من التركيز حول الذات او تمركز حول الأنا.

– رغبة في القوة أو الموازنة بالنسبة للمشكلات أكثر من الرغبة في القوة فوق الناس الآخرين وشعور قوي وثابت وإيجابي باحترام الذات، قائم على أساس سليم، شعور بالقوة والشجاعة.

– نقص نسيبي في النزعات العصبائية، أو الذهانية، مع وجود نظام واقعي للتكيف .

– نزعة نحو الاهتمامات الاجتماعية كالتعاون، والشفقة، والتعاطف، و الاهتمام بالآخرين. ( كافي، 2012، ص، 35، 36 )

ومن خلال ما عرضناه نجد أن للأمن النفسي أعراض تتعلق بالجانب النفسي للفرد كالشعور بالهدوء والسكينة والاطمئنان وعدم الخوف وعدم القلق وغيرها من الأعراض الأخرى، وأعراض تتعلق بالجانب الاجتماعي للفرد كاهتماماته بالآخرين والتعاطف معهم، والثقة بهم، والشعور بالانتماء والألفة وغيرها من الأعراض الأخرى.

#### 6-مكونات الأمن النفسي:

للأمن النفسي عدة مكونات هي:

3-1- الأمن الاجتماعي: ويتضمن شعور الفرد بإشباع حاجاته الاجتماعية في محيطه الاجتماعي، فيشعر بأن له دور في محيطه.

3-2 - الأمن الجسمي: حيث يشير إلى مدى إشباع الفرد حاجاته البدنية والجسمية إلا أنه في أوقات الأزمات يضطر بشعور الفرد بالانتماء للمجتمع لا يوفر الحد الأدنى من الحاجات الأساسية، إلا إذا تساوى الجميع في تحمل هذه الظروف الطارئة مما يجعل الأفراد يتجاوزون هذه المحنة.

3-3- الأمن الفكري: الأمن هنا هو نتيجة معطيات فكرية وليست معطيات حسية فالأمن القائم على عوامل فكرية هو الشعور بالطمأنينة بناءً على توافق الأفكار وانسجامها مع الواقع.

(خليدة، 2014، ص72).

وفي نفس المضمون يرى ( حامد زهران، 2005، 45) إن الأمن النفسي مركب من اطمئنان الذات، والثقة بالذات والتأكد من الانتماء إلى جماعة آمنة، ويكون الشخصي الأمن نفسياً في حالة توازن او توافق أمني.

(مفتاح، 2017، ص ص 247 248)

ومن خلال ما عرضناه نجد أن هناك العديد من الآراء حول مكونات الأمن النفسي ونحن نرى أن الأمن النفسي يتكون من

- تحقيق إشباع الحاجات البيولوجية للفرد كالغذاء والشراب والنوم وغيرها من الحاجات البيولوجية الأخرى

- الشعور بالطمأنينة والراحة وعدم الخوف والثقة بالنفس

- تحقيق إشباع الحاجات الاجتماعية كشعور الفرد بأن له مكانة اجتماعية في البيئة التي يعيش فيها.

7- مقومات الأمن النفسي:

- الإيمان العميق بالله تبارك وتعالى يكسب المؤمنين أمناً واطمئناناً عجيبين، يملأ جوانحهم بالرضى والتسليم والطمأنينة.ويبقى قول موسى عليه السلام علامة على الإيمان العميق بالله تعالى ودلالة على الطمأنينة والأمن النفسي، وفيما قصه الله علينا: {قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ} (الشعراء: 62) وكذلك محمد كان يعيش بأمن نفسي عجيب يوم الخندق وهو يوم عصيب وقد وصفه الله تعالى: { إِذْ جَاءُوكُمْ مِنْ فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونًا } (الأحزاب: 10). (وهو دليل من الإيمان العميق بالله والثقة بنصره، ومن ثم اطمأنت قلوبهم لنصر الله.

- التوكل على الله وهو بحر عميق، فهو طريقة المؤمنين، وطريقة الصالحين، وهو صلة عظمى بالله تبارك وتعالى رب العالمين. والتوكل مهم جداً في الأمن والاطمئنان النفسي، والقرآن مليء بالحديث عن التوكل قال الله تعالى: {الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ}.

- ذكر الله تبارك وتعالى: يورث العبد الأمن النفسي، ويقوي صلته بالله تعالى على زوجه يطمئن به القلب وتستريح إليه النفس. ومن هذه الأذكار عظيمة، نافعة في تحقيق الأمن النفسي وذلك بذهاب الغم والهم والحزن، كما تكفيه من الشرور والهموم، وقال تعالى: {الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} (الرعد: 28).

- الدعاء وهو باب واسع عظيم وأمر نافع يحقق الأمن النفسي قال الدعاء سلاح المؤمن، وعماد الدين، ونور السموات والأرض (الحاكم، 699/1). (وهناك جملة من الأدعية القرآنية والأدعية النبوية إذا بها العبد حققت له الأمن المنشود والطمأنينة المطلوبة).

(الشريف: 36، 1424)

- معرفة شأن الابتلاء وحقيقته وسببه ويكسب القلوب الأمن النفسي والرضى القلبي، ذلك أن المؤمنين جميعهم معرضون للابتلاء. قال تعالى: كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبَلُوكُم بِالشَّرِّ مَلَأُوا بِالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ). (الأنبياء: 35)

- الصبر على المصائب والمكروهات: ولا بد للمؤمن في رحلته إلى الله تعالى من الصبر على كل ما ينزل به من المصائب، أو ما يتوقعه من المخاوف، والصبر ضياء وقال تعالى: قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ (الزمر: 10)

- الاطلاع على المبشرات المثبتات، إن من أعظم ما يثبت المؤمن ويحفظ عليه أمنه النفسي وهو اطلاعه على جملة من المبشرات والمثبتات المثبوتة في كتاب الله تعالى وسنة رسوله.

قال تعالى: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَنصُرُوا اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ وَيُثَبِّتْ أَقْدَامَكُمْ (سورة محمد، 7).

فإن واقع الأمة الإسلامية اليوم بين بوضوح أن الليلة ليست كالبارحة، ويفتح باب الأمل أمام الأمة حتى لا يغزوها اليأس ويحطمها الإحباط.

( الخويطر، 2010. ص ص 36 37 38 )

اتضح مما سبق أن الإسلام اهتم بإشباع الحاجة إلى الأمن النفسي، فهو يعتبر الحاجة إلى الأمن من الضروريات التي لا يمكن الاستغناء عنها ولا يمكن إن تشبع هذه الحاجة إلا بالإيمان بالله سبحانه وتعالى، والتوكل عليه فهو قادر على تغيير الأحوال .

#### 8- العوامل المؤثرة في الأمن النفسي:

يذكر (السيد عبد المجيد، 2011، 295) أهم العوامل والمتغيرات المؤثرة في الأمن النفسي فيما يأتي:

#### 1-8 الإيمان بالله والتمسك بتعاليم الدين:

حيث يجعل الإنسان في مأمن من الخوف والقلق.

#### 2-8 التنشئة الاجتماعية:

فأساليب التنشئة الاجتماعية السوية مثل التسامح والتقبل والتعاون والاحترام تنمي الإحساس بالأمن النفسي.

#### • المساندة الاجتماعية:

فعندما يشعر الفرد أن هناك من يشد أزره ويقف بجانبه ويساعد ه في اجتياز المحن والصعاب والعقبات ينمو لديه الإحساس بالأمن.

#### 3-8 المرونة الفكرية:

يرتبط الإحساس بالأمن إيجاباً بالتفكير والمرونة الفكرية وذلك في إطار المبادئ والقوانين وما يقره المجتمع والدين.

#### 4-8 الصحة الجسمية:

إن الصحة الجسمية ترتبط إيجاباً بالأمن حيث الإحساس بالقوة والقدرة على التحمل والمواجهة والتعاطي مع الأحداث بصبر ومثابرة ومقاومة.



## 5-8 الصحة النفسية:

تقوي الصحة النفسية والتمتع بها مع الإحساس بالأمن لدى الإنسان حيث التوافق مع النفس والمجتمع، والثقة بالنفس والأفكار الإبداعية والمبتكرة والنضج الانفعالي، والاستمتاع بالحياة بكافة مظاهرها.

## 6-8 العوامل الاقتصادية:

فالدخل المادي للأفراد يحقق إشباع الحاجات الدوافع ويلبي الاحتياجات المادية والجسدية ويؤمن القوت وضرورات الحياة، كما أن الدخل الاقتصادي يجعل الفرد أمن على يومه وغده وحاضره ومستقبله ومستقبل أولاده.

## 7-8 الاستقرار الأسري والاجتماعي:

فالاستقرار الأسري والاجتماعي يجعل الإنسان أكثر إحساساً بالأمن.

(مفتاح، ص ص 259 258)

ومن خلال ما سبق، نجد أن لكل عامل تأثيره على الأمن النفسي من ناحية معينة ومن وجهة نظرنا نجد أن من أهم العوامل المؤثرة على الأمن النفسي هي العامل الأسري، باعتبار أن الأسرة هي أول ما يأخذ منها الفرد اشباعاته في المسئولة عن رعايته في مختلف مراحل نموه، فالأسرة التي تلبى جميع احتياجات أبنائها سواء من الناحية البيولوجية أو من الناحية النفسية تشعرهم بالراحة والطمأنينة وهذا يجعلهم ينمون بشكل سوي وبالتالي يحققون أمنهم النفسي مما يجعلهم يتمتعون بصحة نفسية جيدة.

## 9- النظريات المفسرة للأمن النفسي:

## 1-9 نظرية سوليفان (Sullivan):

يعتبر سوليفان (Sullivan) أول من صاغ نظرية في نمو الشخصية ويسمي سوليفان نظريته بنظرية "العلاقات الإنسانية المتبادلة"

فهو يرى أن الإنسان نتاج لعملية تفاعل مع الغير، وأن الشخصية الإنسانية تنبع من القوى الشخصية، والاجتماعية التي تؤثر فيها منذ لحظة الميلاد، وأن الإنسان يسعى في حياته إلى تحقيق

هدفين هما: التوصل إلى الإشباع (إشباع الحاجات)، والتوصل إلى تحقيق الشعور بالأمن، ويتم تحقيق الأخير عن طريق ما يسمى (بالعمليات الثقافية) ويمتزج الهدف وعملياتهما في نسيج واحد، واعتبر أن معظماً لمشكلات النفسية تنشأ نتيجة لصعوبات تعترض الفرد لتحقيق الشعور بالأمن، و الشعور بالأمن عنده يقوم على الشعور بالانتماء، وشعور الفرد بأنه مقبول في الجماعة.

كما يرى سوليفان (Sullivan) أن التهديد الناشئ عن أخطار خفية أو وهمية تهدد إحساس الفرد بالأمن، وإذا زاد قدره انخفضت قدرة الفرد على إشباع حاجاته، وأدى ذلك إلى اضطراب علاقاته الشخصية المتبادلة، وكذلك إلى الخلط في التفكير، وتختلف شدة القلق باختلاف خطورة التهديد وفاعلية "عمليات الأمن" التي تكون في حوزة الشخص، القلق الذي اعتبره سوليفان (Sullivan) أحد المحركات الأولية في حياة الفرد.

ويشير سوليفان (Sullivan) إلى وجود نوعان من التوتر: توتر داخلي محكوم لحاجات الفرد وإشباع هذه الحاجات يخفض التوتر، والنوع الآخر التوتر المحكوم بالقلق الناشئ عن عدم إشباع حاجة الأمن لدى الفرد مما ينعكس على علاقته مع الآخرين.

( السويكري.2013، ص 36 37 )

## 2-9 نظرية هورني (Horney):

تشير كارين هورني (Horney) إلى أن شعور الفرد بالأمن النفسي يتوقف في الدرجة الأولى على (علاقة الطفل بوالديه) منذ اللحظات الأولى في حياته، ويمكن أن يحدث أمران في هذه العلاقة:

أن يقوم الوالدان في إبداء عطفاً حقيقياً، ودفئاً نحو الطفل، وبالتالي يشبعان حاجته إلى الأمن، أن يبدي الوالدان عدم المبالاة لدرجة الكراهية نحو الطفل وبالتالي يحبطان حاجته للأمن.

فالظروف الأولى تؤدي إلى النمو السوي، بينما الظروف الثانية تؤدي إلى النمو العصابي حيث ترى هورني أن أصول السلوك العصابي ينشأ نتيجة لعدم نمو الطفل في جو أسري ينعم فيه بالدفء والحب من خلال علاقته بوالديه.

وقد أشارت هورني (Horney) إلى أن القلق الأساسي وانعدام الأمن هما من العوامل التي تؤثر في تشكيل الشخصية، لذا فإننا لفرد يلجأ إلى عدة أساليب دفاعية حتى تقلل من عزلته وعجزه، وقد يصبح الفرد عدوانياً ليستعيد أمنه المفقود أو قد يحاول أن يكون لنفسه صورة مثالية.

والسلوك العصابي عند هورني يقوم به الشخص من أجل الحصول على بعض الأمن الذي فقده، ولكن هذا الأمن مزيف سرعان ما يزول وينهار أمام موقف يثير القلق المستمر الذي يتخذ مظاهر سلوكية مثل الحذر، والخوف، والشك..الخ. وهذا القلق الناشئ عن عدم تحقيق الأمن بسلب الشخص سماته الأصلية ليرمي به بعيداً في عالم مليء بالأوهام وفي ذلك تقول هورني "إن ذاكرة الشخص النفسية وابتعاده عن حقيقته الأصلية وتلقائيته تجع لسلوكه لا ينبع من خصائصه وسماته بل من قلقه ونضاله العصابي لاسترجاع أمنه وطمأنينته".

(الخضري، 2003، ص3.31.32).

### 3-9 نظرية ألفرد أدلر (afred Adler):

تركز نظرية أدلر (Adler) على المحددات الاجتماعية أكثر من المظاهر البيولوجية للسلوك، وأن الفرد يتجه لتحقيق غايات محددة تتمثل في التخلص من النقص والسعي نحو الكمال الذي يجعل الإنسان يشعر بالسعادة والطمأنينة.

حيث يعتقد أدلر (Adler) أن الشخصية الإنسانية مدفوعة بالرغبات المتعلقة بتأكيد الذات والتفوق، وهي رغبات تنبعث بدرجة كبيرة من الخوف من الدونية.

والشعور بالدونية أو النقص يدفع الفرد تلقائياً للبحث عن التعويض، وقد يكون تعويضاً إيجابياً فعندها يتغلب الفرد على شعوره بالنقص أو قد يكون التعويض سلبياً مبالغاً فيه، فيسبب للفرد شعور بالتوتر إذ أن شعور الفرد بالنقص يجعله فاقدا للأمان.

يرى أدلر (Adler, 1929: 31). أن عدم شعور الفرد بالأمن والطمأنينة ينشأ نتيجة للشعور بالدونية والتحقيق الذي ينشأ منذ الولادة نتيجة لمشاعر القصور العضوي أو المعنوي؛ مما يدفعه إلى القيام بتعويض ذلك القصور إيجابياً (ببذل المزيد من الجهد من أجل الوصول إلى أعلى طموح)، أو سلبياً (باتخاذ أنماط سلوكية تأخذ أشكالاً من العنف والتطرف الذي لا يقبله المجتمع مما يزيد من حدة القلق لديه) وتعرف هذه الظاهرة بالتعويض النفسي الزائد.

(المنتصر، 2020، ص41، 42)

ويرتبط الأمن النفسي من وجهة نظر أدلر بمدى قدرة الإنسان على تحقيق التكيف والسعادة التي يتلقاها في ميادين العمل، والحب، والمجتمع؛ ويتم ذلك من خلال قدرة الإنسان على تجاوز قطبية

كلية يتصف بها بني البشر، وهي الشعور بالدونية وينطوي على غائية مناسبة تسهم في تجاوز عقد النقص المعممة على بني البشر.

كما يشير أدلر إلى أن الشعور بعدم الأمن يعود بصورة كبيرة إلى نوع التربية التي يتلقاها الطفل في أسرته في مرحلة الطفولة والتي لها الأثر الكبير في نشأة القلق النفسي.

#### 4-9 النظرية الإنسانية أبراهام ماسلو (Abraham Maslow) :

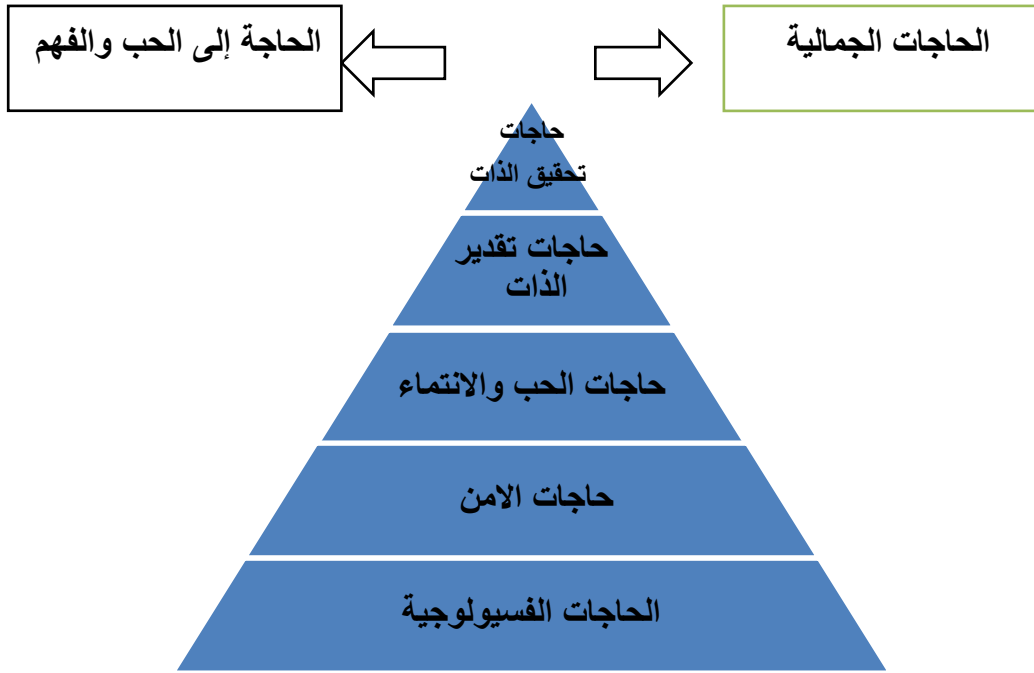
قام ماسلو (Maslow) بوضع الحاجات الإنسانية في تنظيم هرمي (شكل(1)) قام بتقسيمه إلى خمسة مستويات كالتالي:

الحاجات الفسيولوجية – الحاجة إلى الأمن – الحاجة إلى الحب والانتماء- الحاجة إلى تقدير الذات- الحاجة إلى تحقيق الذات. وداخل هذا التقسيم كان لماسلو تقسيم آخر للحاجات وهو: حاجات النقص والقصور- حاجات النمو والحاجات العليا.

وتكشف لنا نظرية ماسلو (Maslow) عن الفروق الجوهرية بين هذين المستويين حيث تبرز الحاجات الدنيا من حيث القوة، والأهمية وأولوية الإشباع عن الحاجات العليا، والحاجات الدنيا هي حاجات البقاء؛ وإشباعها يعني البقاء، أما الفشل في إشباعها لا يعني إلا العجز والقصور.

كما قام ماسلو (Maslow) بإضافة مستويين آخرين لهذه الحاجات وهما حاجات المعرفة والفهم والحاجات الجمالية.

ويشير (90: 1981, Samuel) (إلى أن ماسلو (Maslow) قام بتسمية الحاجات الدنيا بحاجات النقص وهو يعني بذلك أن إخفاقه في إشباع أحد تلك الحاجات يجعل الإنسان شعر بالنقص مما يدفعه إلى إزالة هذا النقص بالسعي لإشباع تلك الحاجة، كما سعى ماسلو (Maslow) الحاجات العليا وهي الحاجة إلى تحقيق الذات والتي تتعلق بالحاجة إلى المعرفة والحاجات الجمالية بحاجات الوجود (value-B) (وهذا يتضح بالشكل(1)) ويرى ماسلو (Maslow) أن هذا الهرم ليس ثابت لجميع الأفراد فهناك بعض الأفراد الذين يؤجلون إشباع الحاجات العضوية في سبيل مساعدة الأصدقاء أو استكشاف شيء جديد.



الشكل (1): التقسيم الهرمي للحاجات عند ماسلو.

(الخضري، ص.34)

وحسب نظرية ماسلو (Maslow) في الحاجات فإن الشخص الذي أشبع حاجاته الفسيولوجية مهياً لإشباع حاجاته للأمن والطمأنينة، والذي أشبع حاجات الأمن مهياً لإشباع حاجات الحب، والإنجاز والانتماء، والاستحسان، والتقدير وحب الاستطلاع، والذي أشبع هذه الحاجات مهياً لإشباع حاجات تحقيق الذات التي يشعر الفرد في إشباعها بالكفاءة والسعادة.

ويشير (عبد الرحمن، 1998: 436) إلى أن ماسلو (Maslow) وضع الحاجة إلى الأمن فيا لترتيب الثاني في التنظيم الهرمي بعد الحاجات الفسيولوجية، وأوضح أن حاجات الأمن تساعد الفرد على تجنب الآلام الموجهة، والإصابة، ولكنها قد تبلغ من القوة بحيث تعيق المزيد من النمو الشخصي، كما يحدث عندما يخضع الإنسان لقوانين إجبارية دكتاتورية مثلاً لتجنيد الإجباري، أو التعرض إلى ضغوطات من قبل مصادر متسلطة "كالاحتلال مثلاً" مما يدفع الشخص إلى القيام بسلوك عنيف تجاه المصادر التي تسبب له فقدان الأمن من أجل الحصول على قدر من الحرية مثل "الأعمال الفدائية ضد الاحتلال" وفي ذلك يقول ماسلو: "إذا خيرنا بين الأمان والنمو فإننا سوف نختار الأمان بالتأكيد".

(الزيني، 1969، ص263)

ويرى ماسلو (Maslow) (أن إشباع الحاجات البيولوجية وحده لا يكفي للنمو السوي السليم، والمحافظة على الحياة؛ فالفرد لا يعيش بالخبز وحده بل هو في حاجة إلى تحقيق السعادة من خلال تحقيق الحاجات النفسية الأخرى؛ والتي تشمل الشعور بالأمن.

كما يشير ماسلو (Maslow) إلى أن الحاجة إلى الأمن تشمل الحاجات الجسمية، وتجنب الألم، والتحرر من الخوف، والشعور بالأمن والاطمئنان، ولا تظهر عند الفرد إلا بعد أن تشبع حاجاته الفسيولوجية ولو جزئياً، وحين يتمكن الفرد من إشباع حاجات الأمن؛ فإنه يسعى إلى تحقيق حاجات أعلى في السلم.

(الخضري، ص ص 33 34 35)

## 5-9 النظرية المعرفية

يربط المعرفيون شعور الفرد بالأمن النفسي بالتفكير العقلاني بحيث يعتمد كل منهما على الآخر، فالشخص السوي يعيش حياة نفسية طيبة بفضل طريقة تفكيره العقلانية، ومن هؤلاء "البرت اليس" (A.Ellis) و"بولبي" (Bowlby)، الذي يرى إن كل موقف نقابله أو نتعرض إليه في حياتنا ممكن تفسيره تحت ما يطلق عليه النماذج التصويرية أو المعرفية وهذه النماذج تشكل صيغة نستقبل بها المعلومات الواردة ألينا من البيئة المحيطة عبر أعضاء الحس، كما تحدد تصوراتنا عن أنفسنا والعالم الخارجي.

(بن السايح، 2018، ص160)

ومن خلال ما عرضناه سابقاً تبين أن كل نظرية فسرت الأمن النفسي وفقاً لرئيتها وهذا وهذا لا يعني وجود تضارب في الآراء وإنما تكامل يساعدنا في تفسير الأمن النفسي من جوانب مختلفة حيث أن إن نظرية سوليفان ترى إن الشعور بالأمن يقوم على الانتماء وو شعور الفرد بأنه مقبول من طرف الآخرين، واعتبر إن الأمن النفسي هدف يسعى الفرد إلى تحقيقه مدى حياته . بينما هورني أرجعت شعور الفرد بالأمن النفسي لعلاقة الطفل مع والديه من اللحظات الأولى.

أما فيرى أدلر أن عدم الشعور بالأمن ينشأ عند الشعور بالدونية والتحقير الذي ينشأ منذ الولادة، وذلك الشعور يدفعه لتعويض القصور بمعنى انه يبذل قصارى جهده للتغلب على ذلك الشعور .

ويرى العقلانيون أن شعور الفرد بالأمن النفسي يرتبط بالتفكير العقلاني فالشخص السوي يعيش حياة نفسية طيبة بفضل طريقة تفكيره العقلانية.

كما وضع ماسلو الحاجة إلى الأمن في الترتيب الثاني في التنظيم الهرمي بعد الحاجات الفسيولوجية، ويرى أنه لي تحقيق الأمن النفسي لابد من تحقيق إشباع الحاجات البيولوجية ولو جزئياً أولاً.

#### 10- حاجة المراهق للأمن النفسي:

يعد الشعور بالأمن النفسي من المطالب الأساسية لجميع الأشخاص في كل فئات المجتمع باختلاف خصائصهم حيث لا يمكن فهم حاجات الفرد بمنعزل عن شعوره بالأمن النفسي، فالكثير من المطالب الأخرى تأخذ أهميتها عند تحقيق المطلب الأساسي للأشخاص والمتمثل في الأمن النفسي. وإذا كان الأمر هكذا بالنسبة لكل مرحلة من مراحل النمو الإنساني فإن الوضع يختلف بعض الشيء بالنسبة لمرحلة المراهقة بصفة خاصة وذلك نتيجة لكل المتغيرات والتطورات النمائية الهائلة، وكذلك التعقيدات المختلفة التي قد ترتبط بهذه المرحلة الحساسة والحرجة سواء من الناحية الفسيولوجية أو الاجتماعية أو الانفعالية.

ويرى كل من عبود وعبد العال أن الحاجة إلى الأمن النفسي من أهم الحاجات الوجدانية التي يسعى المراهق إلى إشباعها، فالرغبة في الأمن رغبة أكيدة، ولا يتقدم المراهق بسهولة إلا إذا أطمأن وشعر بالأمن النفسي وفقدانه للأمن النفسي يترتب عليه القلق والخوف وعدم الاستقرار.

فالأمن النفسي هو من أهم الحوافز التي يحتاجها المراهق لتكون مشاركاته الاجتماعية صافية ومواكبته للحاضر واقعية، موفقة، ويقول جون ياجيه (Jean piaget) :

"الشعور بالأمان يضمن للفرد التمتع بقدرة عالية على التكيف المثالي، ويتيح له إمكانية التحكم بالميلول الانفعالية المؤدية إلى التسيب السلوكي، فالراحة النفسية تمد المراهق بالطاقة التي تمكنه من

تقبل المسؤولية الاجتماعية، ومن تحمّل صدمات الحياة وشدائدها، وهي أيضاً تمثل قوة موجبة دافعة تقود إلى استقرار وجداني وسلوك إيجابي.

( خليفة، 2014، ص ص 97 98 99 )

ومما تم عرضه نجد أن مرحلة المراهقة مرحلة هامة وجد حساسية في حياة الفرد، فهي مرحلة انتقالية حيث يحدث في هذه المرحلة عدة تغيرات مختلفة فيواجه المراهق مواقف مختلفة جديدة نتيجة لذلك يحس بعدم الأمن والخوف، فهو في حاجة ماسة للشعور بالأمن النفسي. فالأمن النفسي من أهم الحوافز التي يحتاجها، كذلك فقدان الشعور بالأمن النفسي يسبب للمراهق القلق والخوف وعدم الاستقرار.

### 11- أساليب تحقيق الأمن النفسي:

يشير زهران إلى " أن الفرد يلجأ إلى ما يسمى بعمليات الأمن النفسي " وهي عبارة عن أنشطة يستخدمها الجهاز النفسي لخفض أو التخلص من التوتر وتحقيق وتقدير الذات والشعور بالأمن النفسي، ولتحقيق الأمن النفسي يتعين على الفرد ما يلي:

– إشباع الحاجات الأولية للفرد أساساً مهماً في تحقيق الأمان والطمأنينة النفسية، وهذا ما أكدت عليه النظريات النفسية بحيث وضعتها في المرتبة الأولى من حاجات الإنسان التي لا حياة بدونها .

– الثقة بالنفس: والتي تعد أحد أسباب فقدان الشعور بالأمن واضطرابات الشخصية هو فقدان الثقة بالنفس .

– تقدير الذات وتطويرها: وهو أسلوب يقوم على أن يقدر الفرد قدراته ويعتمد عليها عند الأزمات، ثم يقوم بتطوير الذات عن طريق العمل على إكسابها مهارات، وخبرات جديدة تعينه على مواجهة الصعوبات التي تتجدد في الحياة .

– الاعتراف بالنقص وعدم الكمال: حيث إن وعي الفرد بعدم بلوغه الكمال يفهم طبيعة قدراته وضعفها وبالتالي فإنه يقاوم باستغلال تلك القدرات الاستغلال المناسب دون القيام بإهدارها من غير فائدة حتى لا يخسرها عندما يكون في أمس الحاجة إليها، ومن هنا، فإنه يسعى إلى سد ما لديه من نقائص عن طريق التعاون مع الآخرين، وهذا يشعره بالأمن لأن ذلك يجعله يؤمن، بأنه لا يستطيع مواجهة الأخطار وحده دون مساعدة الآخرين والتعاون معهم.



– معرفة حقيقة الواقع: وهذا يقع على عاتق المجتمع وله الدور الكبير في توفيره، خاصة في الحياة المعاصرة التي أصبح فيها الفرد يعتمد على وسائل الإعلام في معرفة الحقائق المختلفة، وتظهر أهمية هذا الأسلوب في حالة الحروب، حيث إن الأفراد الذين يعرفون حقيقة ما يجري حولهم تجعلهم أكثر صلابة في مواجهة أزمات الحروب على عكس الأفراد المضللون الذين لا يعرفون ما يحدث حولهم.

(السويكري، 2013، ص 35، 34)

ومن خلال ما عرضناه سابقا نرى أنه يوجد أسلوب جد مهم لتحقيق الأمن النفسي إضافة لما ذكرناه سابقا وهو تقوية الفرد لإيمانه فالإيمان بالله عز وجل يجعل والتسليم لأمره والإيمان بقضائه وقدره يجعل الفرد يشعر براحة وطمأنينة نفسية.

## خلاصة:

وفي الأخير يمكننا القول أن الأمن النفسي من أهم الحاجات التي يسعى الفرد إلى تحقيقها في مختلف مراحل نموه فهو أساسي في بناء شخصية الفرد، والشعور بالأمن النفسي من أهم الركائز التي تركز عليها الصحة النفسية، وهو يتأثر بعدة عوامل، كالعوامل الصحية الجسدية والنفسية وكذلك العلاقات الاجتماعية والأسرية والوضع الاقتصادي للفرد، وتحقيق الفرد لأمنه النفسي يخلصه من مشاعر الخوف والقلق ويجعله يعيش في طمأنينة وراحة البال والحب . وهذا يدفعه نحو تحقيق كل رغباته وأهدافه التي رسمها ومن ثم يحقق ذاته .

# الفصل الرابع:

## المراهقة

تمهيد

1- تعريف المراهقة

2- مراحل المراهقة

3- المراهقة والبلوغ

4- خصائص المراهقة

5- أنماط المراهقة

6- مميزات مرحلة المراهقة

7- المظاهر الانفعالية للمراهقة

8- مشكلات المراهقة

9- خصائص المراهق المتمدرس في المرحلة الثانوية

خلاصة الفصل

تمهيد:

تختلف مراحل النمو باختلاف خصائصها ومميزاتها ونجد من بين هذه المراحل مرحلة المراهقة  
اذ تعتبر جد مهمة وحساسة لما يترتب فيها من تطورات تغيرات مختلفة.

## 1- تعريف المراهقة:

هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ، وتنتهي بالرشد واكتمال النضج. فهي لهذا عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها، وظاهرة اجتماعية في نهايتها، هذا ويختلف المدى الزمني القائم بين بدنها ونهايتها اختلافا بينا من فرد إلى فرد، ومن سلالة إلى أخرى، ويخضع هذا الاختلاف في جوهره العوامل الوراثية الجنسية البيئية الغذائية.

(السيد، 2004، ص ص194 195)

ومفهوم المراهقة في علم النفس يعني الاقتراب من النضج الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي، ولكنه ليس النضج نفسه، لأنه في مرحلة المراهقة يبدأ الفرد في النضج العقلي والجسدي والنفسي والاجتماعي ولا كنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلى بعد سنوات عديدة قد تصل إلى عشرة سنوات.

(الشافعي، 2009، ص13)

والمراهقة أيضا تعني مرحلة العمر التي تتوسط الطفولة واكتمال الرجولة أو الأنوثة، أي أنها تأخذ من سمات الطفولة ومن سمات الرشد وهي مرحلة انتقالية يجتهد فيها المراهق للانفلات من الطفولة المعتمدة على الكبار، وبيحث عن الاستقلال الذاتي الذي يتمتع به الراشدون فهو موزع بين عالمي الطفولة والرشد، كما أن هناك من يسمي المراهقة بمرحلة الولادة الجديدة، أو العاصفة، وهي فترة من فترات تكامل الشخصية، تدوم حوالي تسع سنوات تكتشف فيها الذات وينقب فيها عن الهوية.

(شنين، 2013، ص ص21)

ويرى Louise J. Kaplan (1998) أن المراهقة عملية تختلف من شخص لآخر ومن، ومن أسرة لأسرة، ومن مجتمع إلى مجتمع، وتختلف أيضا من الناحية الزمنية باختلاف الفترة أو العصر أو العقد أو القرن.

(كبلن، 1998، ص15).

ومن خلال التعاريف السابقة نجد أن مرحلة المراهقة مرحلة من مراحل النمو تتميز بحدوث تغيرات وتطورات فيزيولوجية واجتماعية للفرد، وهي مرحلة انتقالية تتوسط مرحلة الطفولة والرشد وتختلف مدت بدايتها ونهايتها من شخص إلى آخر

## 2-مراحل المراهقة:

## 1-2 مرحلة المراهقة المبكرة:

خلال المراهقة المبكرة ( تمتد من 11-15 سنة ) تبقى مجموعة من الرفاق من نفس الجنس المصدر الرئيسي للتأثير، فالأصدقاء من نفس الجنس يوفرون مجموعة مرجعية يعود اليها المراهق لدى تقييم التغيرات الجسدية لديه.

(شريم، 2009، ص202)

## 2-2 مرحلة المراهقة المتوسطة 15-17 سنة:

تقابل مرحلة التعليم الثانوي في نظامنا التعليمي، ولعل ابرز ما يمتاز به هذه المرحلة يتمثل في إحساس الفرد بذاته وكيانه وفي ظهور القدرات الخاصة التي يستدل منها على الميول في توجيهه التعليمي والمهني.

( الموسوي، 2013، ص176)

## 3- 2 مرحلة المراهقة المتأخرة 18-21 سنة:

تعد هذه المرحلة مرحلة الانتقال من المراهقة المتوسطة إلى مرحلة النضج، أي القدرة على مواجهة المناسبة لمطالب حياة الراشد، ولعل ابرز ما يمتاز به هذه المرحلة يتمثل في محاولة الفرد التغلب على المصاعب والتحديات التي تواجهه واجتيازها بنجاح، حتى يتسنى له التكيف مع متطلبات المرحلة التالية، كما أنها تتميز بتبلور اتجاهات الفرد إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية والعمل الذي يرغب به، وفي نهاية هذه المرحلة تبدأ سرعة النمو تماما مما تجعل حياة الفرد تعود الى الاستقرار والهدوء، فتبدأ مرحلة الرشد ومكتمل النضج .

( الموسوي، ص181)

من خلال ما عرضناه تبين لنا أن مرحلة المراهقة تتكون ثلاث مراحل كل مرحلة لها مميزاتا حيث تتميز المرحلة الأولى ببداية ظهور التغيرات الجسدية أما المرحلة الثانية فتتميز بتعرف الفرد عن ذاته وعن قدراته وميولاته وأهدافه، أما المرحلة الثالثة فتتميز ببداية الرشد واكتمال النضج .

## 3- المراهقة والبلوغ

يشكل البلوغ المظهر البيولوجي لمرحلة المراهقة وهو يشمل المرحلة التي يصبح فيها الكائن قادراً على التناسل ويحدث البلوغ في العادة في فترة محدودة نسبياً من فترات النمو، ويصاحب بسلسلة من التغيرات تكون ظاهرة على مستوى الأعضاء التناسلية .

وفي الواقع يقصد بالبلوغ المرحلة التي يتم فيها النضج الجنسي الذي يحصل عند الإنسان خلال مراحل تستمر فترات طويلة، تنتهي في العادة في الوقت التي تصل فيه الفتاة إلى مرحلة نضج المبيضين وبدء الطمث، والفتى إلى مرحلة القذف. ولكن هذا لا يصاحب أول حبس تحرر البيوض من المبيضين، أو إن أول القذف يحتوي الحيوانات المنوية.

هنا إذا تكمن الصعوبة في معرفة الفترة التي تبدأ وتنتهي مرحلة البلوغ في الواقع العملي؛ أي الفترة التي يصبح فيها الكائن قادراً على التناسل، لأنه من الخطأ الاعتقاد بأن البلوغ يحدد ظهور الطمث أو قذف المني؛ فعملية البلوغ هي عملية نحول كلى لمختلف أعضاء الكائن وأجهزته، ويكتمل البلوغ عندما يصل الجسم إلى أقصى نموه من حيث الشكل أو وظائف الأعضاء . وعند انتهاء عملية البلوغ بإمكان الذكور والإناث الإنجاب.

(سليم، 2002، ص 375 376)

و بصورة عامة يحدد ابتداء البلوغ عند الأنثى انطلاقاً من عمر 11 سنة ويستمر حتى سن 17 سنة، ويحدث البلوغ عند الذكر في وقت متأخر ويستمر لمدة أطول من 12 إلى 18 سنة تقريباً. والمراهقة، هي المرحلة الواقعة ما بين نهاية البلوغ ونهاية النمو الجسدي .

(معاليقي، 2007، ص 20 27).

ومما سبق نرى أن البلوغ جانب من جوانب المراهقة ويتمثل في اكتمال النضج الجنسي لدى المراهقين فالبلوغ يعتبر البداية الأولى للمراهقة كما يختلف البلوغ من حيث الجنسين ففي أغلب الأحيان يحدث عند الأنثى قبل الذكر.

## 4- خصائص المراهقة:

ويتحدث الدكتور محمود عقل عن خصائص فترة المراهقة فيقول: تشير معظم الدراسات ان هذه الفترة يحدث فيها تغيرات جنسية وجسمية واجتماعية وانفعالية وعقلية تنقل الفرد من الطفولة

إلى الرشد، وهذا الانتقال يعني التغيير في مجال الانتماء للجماعة في مجال القيم والاهتمامات، ومع هذا التغيير تظهر الحاجة إلى التكيف مع الوسط الجديد، ويستلزم التكيف في مرحلة المراهقة إعادة النظر في الأساليب الطفولية السابقة وإحلال نماذج أرقى من السلوك تتفق مع حياة الراشدين وتقوى على مواجهة المسئوليات الجديدة، والمراهقة فترة بناء خبرات جديدة ومسئوليات وعلاقات جديدة مع الكبار والأقران، فإن لم يجد المراهق التوجيه المناسب والفهم الدقيق لمطالبه فلاشك ان حياته لن تخلو من الاضطراب.

و من خصائص المراهقة أنها مرحلة البحث عن الذات، عن الهوية الذاتية، فالمراهق يريد أن يعرف من هو، وماذا يريد وما أهدافه وطموحاته وقدراته، إنها مرحلة الميلاد الحقيقي للفرد كذات منفردة مستقلة.

وتعتبر المراهقة أيضا مرحلة اتخاذ القرارات، قرار الاختيار التربوي والمهني، قرار اختيار الشريك، اختيار القيم والاتجاهات، اختيار الأصدقاء، اختيار أسلوب التعامل مع الحياة .

و من خصائص مرحلة المراهقة حسب الدكتور عقل – كثرة الصراعات في حياة المراهق كالصراع بين الاستقلال عن سلطة الوالدين والتبعية، والصراع بين طموحات المراهق وإمكاناته، صراع بين القيم التي اكتسبها والقيم الدخيلة، صراع بين الإشباع الجنسي وعادات المجتمع وقيمه، إنها مرحلة بناء نسق من القيم والاتجاهات التي توجه سلوك الفرد وتحدده وتكون هاديا له في حياته، كل هذه التغييرات تطبع حياة المراهق بخصائص انفعالية واجتماعية تتمثل في الإعاقة والحدة الانفعالية، والتمرد والتسلط واللامسئولية.

(حسن، 2005 ص، 59)

ومما سبق نستنتج أن المراهقة مرحلة تتميز بخصائص عديدة والتي من بينها نجد:

- حدوث تغيرات على المستوى الجسدي والانفعالي والاجتماعي للفرد.
- ميل المراهق إلى الاستقلال ورفضه أي سلطة عليه.
- وجود صراعات ك صراعه بين ما يريد فعله وما يتنافى مع قيمه ودينه.
- ميل المراهق لمعرفة ذاته وقدراته الأهداف التي يريد تحقيقها.



## 5- أنماط المراهقة:

هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي:

## 1-5 المراهقة المتكيفة:

هي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة، وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه، ولا يسرف المراهق في هذا النمط في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية، أي إن المراهق هنا يميل إلى الاعتدال.

## 2-5 المراهقة الإنسحابية المنطوية:

هي صورة مكتئبة تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية والاجتماعية تكون ضيقة ومحدودة، وينصرف جانب كبير من تفكيره إلى نفسه وحل مشكلات حياته والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما سوف يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة، وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات إلى حد الأوهام الخيالات المرضية.

## 3-5 المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق ثائراً متمرداً على سلطة، سواء في ذلك سلطة الوالدين، أو سلطة المدرسة أو المجتمع كما يميل إلى توكيد ذاته والتشبه بالرجال، ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين مثلاً والسلوك العدواني، في هذا النمط قد يكون صريحاً مباشراً يتمثل بالإيذاء، أو يكون غير مباشر يتخذ صورة العناد، وبعض المراهقين في هذا النوع قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة، ولكن بصورة أقل مما سبقها.

## 3-5 المراهقة المنحرفة:

حالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للنمطين المنسحب والعدواني، ورغم أن كلا من الصورتين السابقتين غير متوافقة أو غير متكيفة إلا أن مدى الانحراف فيهما لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في هذا الشكل، حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي، حيث يقوم هذا المراهق بتصرفات تروع المجتمع، ويدخلها البعض أحياناً في عداد الجريمة أو المرض النفسي أو المرض العقلي.

(الموسوي، ص ص185 186).

ومما طرحناه سابقا نرى أن لكل نمط من أنماط المراهقة مميزاتة الخاصة به حيث نجد النمط الأول المتمثل في المراهقة المتكيفة يتميز بالاستقرار حيث تكون انفعالات المراهق عادية وخالية من التوتر الحاد كما يتميز أيضا بالهدوء والميل إلى الاعتدال أما النمط الثاني فيتميز بميل المراهق للانسحاب والعزلة أما المراهقة العدوانية فتتميز ب قيام المراهقين بسلوكات عدوانية ورفضهم لأي سلطة من أي ناحية كانت كما يميلون إلى التشبه بالراشدين أما النمط الأخير والذي يعتبر من أخطر الأنماط فنجد المراهق يتميز فيه بالفساد الأخلاقي والقيام بسلوكات غير مقبولة اجتماعيا التي قد تصنف من الجرائم.

#### 6- مميزات مرحلة المراهقة:

- النمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية
- التقدم نحو النضج الجسدي
- التقدم نحو النضج الجنسي
- التقدم نحو النضج العقلي حيث يتم تحقق الفرد واقعيا من قدراته وذلك من خلال الخبرات والمواقف التي يتوافر فيها الكثير من المحكات التي تظهر قدراته وتعرف حدودها
- التقدم نحو النضج الاجتماعي والتطبع الاجتماعي واكتساب المعايير السلوكية الاجتماعية والاستقلال الاجتماعي وتحمل المسؤوليات وتكوين علاقات اجتماعية جديدة والقيام بالاختيارات واتخاذ القرارات فيما يتعلق بالتعليم والمهنة والزواج .
- تحمل مسؤولية توجيه الذات وذلك بتعرف المراهق على قدراته وإمكانياته وتمكنه من التفكير واتخاذ القرارات بنفسه لنفسه.
- اتخاذ فلسفة في الحياة والتخطيط للمستقبل.

(زهرا، 1986، ص290)

ومن خلال ما عرضناه نجد أن أهم ما يميز هذه المرحلة هو بداية اكتساب المراهقين للنضج من كل النواحي سواء من الناحية الجسمية أو الجنسية أو العقلية أو الاجتماعية.

## 7- المظاهر الانفعالية المراهقة:

ترجع الأصول الخصبة الدائمة لجميع الانفعالات إلى الطاقة الحيوية النفسية التي تتخذ لنفسها ألوانا مختلفة تتناسب ومراحل النمو التي يمر بها الفرد في حياته المتطورة المتغيرة ولهذا تختلف المظاهر الانفعالية للطفولة في بعض معالمها ومناحيها عن المظاهر الانفعالية المراهقة. وتتميز انفعالات المراهق بأنها مرهفة سريعة الاستجابة، تميل إلى الكآبة والانطلاق.

## 1-7 الرهافة:

يتأثر المراهق تأثيرا سريعا بالمثيرات الانفعالية المختلفة ؛ نتيجة لاحتلال اتزانه الغددي الداخلي، ولتغير المعالم الإدراكية لبيئته المحيطة به، فيرتطم عليه أمره، وتسد عليه مذاهبه ومسالكه القديمة، فهو لذلك لا يطمئن اطمئنان الطفل الساذج البرئ ولشد ما يستجيب لتلك الانفعالات التي تثور في أعماق نفسه، ويبذل في استجابته جهد نفسه. وهو لهذا مرهف الحس في بعض أمره، تسيل مدامعه سرا أو جهرا، ويذوب أسي وحزنا، حينما يمسه الناس بنقد هادئ بعيد، ولسرعان ما يشعر بالضيق والحرج حينما يتلو مقطوعة نثرية على جماعة فصله أو يلقي حديثا أمام مدرسته.

## 2-7 الكآبة:

يتردد المراهق أحيانا في الإصفاح عن انفعالاته، ويكتمها في نفسه خشية أن يثير نقد الناس ولومهم، فينطوي على ذاته، ويلوذ بأحزانه وهمومه وهواجسه، فيصبح خائر النفس، ثقيل الظل، يخادع نفسه وينأى عن صحبة الناس، وقد يسترسل في كآبته حتى يشعر بضالة أحلامه وآماله في ضوء الحقائق اليومية، فيخلد إلى التأمل هروبا من الواقع، ويظل في غلوائه حتى تثوب إليه نفسه حينما يجد في هواياته وميوله ما يملأ به فراغه، ومن خلانه ورفاقه ما يخفف به آلام نفسه وكآبة شعوره.

## 3-7 الانطلاق:

يندفع المراهق أحيانا وراء انفعالاته حتى يمسي متهورا يركب رأسه، فيقدم على الأمر ثم ينخذل عنه في ضعف وتردد ويرجع باللائمة على نفسه، لذلك سرعان ما يستجيب لسلوك الجماهرة الصاخبة الثائرة في طيش قد يرمي به إلى التهلكة . وقد تسيطر عليه أحيانا نزوة من نزوات انفعالاته فيقهقه

ضحكا عندما يسر إليه أحد رفاقه فكاهة عابرة وهما يستمعان إلى خطبة الجمعة، أو يسيران في جنازة شخص ما، ثم يندم على فعلته، ويلوذ نفسه، وينقلب كئيبا قلقا بشأن نفسه خسفا وذلا وهواناً .

ولا ترتيب عليه في انطلاقه الانفعالي، ذلك بأنه مظهر من مظاهر تأثره السريع وأثر من آثار طفولته القريبة، وعلامة من علامات سذاجته البريئة في المواقف العصبية التي لم يألفها من قبل، وصورة من صور التخلف من شدة الموقف المحيط به ووسيلة لتهدئة التوتر النفسي في مثل وهذه المواقف الشاذة.

( السيد، ص ص229، 230 )

ومن خلال ما عرضناه نستنتج أن لكل مرحلة من مراحل النمو مظاهرها الانفعالية حيث نرى أن هذه المرحلة تتميز بالمظاهر الانفعالية التالية

- سرعة الاستثارة الانفعالية.
- رفض المراهق للتعبير عن انفعالاته وميله لانطواء على نفسه.
- سرعة الاندفاع وراء انفعالاته والتهور مما يؤدي به إلى الشعور بالندم لاحقا.

#### 8- مشكلات المراهقة:

مشاكل المراهقة كثيرة متعددة، وتختلف النظرة إليها؛ لكن بالمجمل تعتبر أبرز المشكلات والتحديات السلوكية في حياة المراهق ما يلي:

#### 1-8 الصراع الداخلي:

حيث يعاني المراهق من وجود عدة صراعات داخلية، ومنها: صراع بين الاستقلال عن الأسرة والاعتماد عليها، وصراع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة والأنوثة، وبين طموحات المراهق الزائدة وتقصيره الواضح في التزاماته، وصراع بين غرائزه الداخلية وبين التقاليد الاجتماعية، والصراع الديني بين ما تعلمه من شعائر ومسلمات بصغره، وبين تفكيره الناقد الجديد وفلسفته الخاصة للحياة، وصراعه الثقافي بين أفكار وآراء كل جيل.

## 2-8 الاغتراب والتمرد والعصبية وحدة الطباع:

فالمراهق يشكو من أن والديه لا يفهمانه، فيحاول الانسلاخ عن ثوابت ورغبات الوالدين كوسيلة لتأكيد تفردته وتمايزه، ويستلزم معارضة سلطة الأهل؛ لأنه يعد أي سلطة فوقية أو توجيهية؛ استخفاف لا يطاق بقدراته العقلية التي أصبحت موازية جوهرياً لقدرات الراشد، واستهانة بالروح النقدية المتبقطة لديه، والتي تدفعه لتمحيص الأمور كافة، وفق مقاييس المنطق، فتظهر عليه سلوكيات التمرد والمكابرة والعدوانية.

## 3-8 الخجل والانطواء:

التدليل الزائد والقسوة الزائدة يؤديان إلى شعور المراهق بالاعتماد على الآخرين في حل مشكلاته؛ لكن طبيعة المرحلة تتطلب منه أن يستقل عن الأسرة ويعتمد على نفسه، فتزداد حدة الصراع لديه، ويلجأ إلى الانسحاب من العالم الاجتماعي والانطواء والخجل.

## 4-8 السلوك المزعج:

والذي يسببه رغبة المراهق في تحقيق مقاصده الخاصة دون اعتبار للمصلحة العامة، فيصرخ، يشتم، يسرق، يركل الصغار ويتصارع مع الكبار، يتلف الممتلكات، يجادل بأمور تافهة، يتورط في المشاكل، يخرق حق الاستئذان، ولا يهتم بمشاعر غيره.

(اللمصاصة، 2012، ص ص1799، 1798)

ومما سبق نرى أن وجود هذه المشاكل في مرحلة المراهقة ترجع إلى التغيرات الجديدة التي طرأت على مختلف الجوانب من حياة المراهق، ومن بين هذه المشاكل صراعه بين ما يريد أن يصبح عليه وبين خوف واهتمام الوالدين به حيث يرفض أي تسلط عليه ويرى أنه مسئول على نفسه ولا يحتاج لأحد كذلك صراعه حول ما يريد فعله وما يتناقى مع عاداته الاجتماعية والدينية، وغيرها من المشاكل الأخرى التي قد تؤثر عليه كثيراً.

9- خصائص المراهق المتمدرس في المرحلة الثانوية:

1-9 النمو الجسمي:

- سرعة وقفزات في النمو: زيادة سريعة في الطول والوزن ونمو أعضاء الجسم كالذراعين والساقين واتساع الكتفين وزيادة في حجم اليدين والقدمين وتضخم بعض أجزاء الجسم
- يزداد نمو العضلات لاسيما في آخر الرحلة .

- النمو الجنسي

2-9 النمو العقلي:

- يستمر نمو الذكاء حيث يصل الى حده الأعلى في حدود سن 18 سنة ويزداد الإدراك والفهم أسرع من المرحلة السابقة
- تظهر قدراته الخاصة مثل (الفنية والميكانيكية واللغوية المنطقية والعددية وغيرها) يتجه اهتمامه المعرفي إلى التركيز على مجال محدد .

- نمو التفكير المجرد إذ يستطيع التفكير بالأشياء الغير محسوسة

- زيادة القدرة على التذكر.

- زيادة القدرة على الانتباه

- الاهتمام بالأمور الغيبية والمعتقدات

3-9 النمو الانفعالي:

- الحساسية الانفعالية حيث يتصف بالغضب بسرعة والرضا بسرعة والاهتمام بردود أفعال الآخرين والإحساس بالذنب عند الخطأ وينفعل ويثور لأتفه الأسباب
- التذبذب الانفعالي حيث يتميز بتقلب السلوك بين سلوك الأطفال وتصرفات الكبار، وبتقلبات ميزاجية.

- الاحساس بالتفرد اذ يشعر بقوة مطلقة والمبالغة في الانجازات

- الاندفاع والحماس

- مخاوف من الحياة المستقبلية.

#### 4-9 النمو الاجتماعي:

- مواجهة السلطة التمرد على الوالدين والمعلمين والرغبة في تجاوز الأنظمة والتحدي.

الاهتمام بالمظهر العام ولفت انتباه الآخرين

- الاهتمام برأي الأصدقاء أكثر من الوالدين

- الرغبة في أن يكون له عدد كبير من الأصدقاء.

- الرغبة في القيادة.

- السعي لاستحسان الآخرين له.

( العتيبي وآخرون، 2018، ص ص ص ص 16 18 19 22 )

ومن خلال ما ذكرناه نرى أن مرحلة التعليم الثانوي تضم مرحلة جد مهمة وهي المراهقة مرحلة التي تتمثل خصائصها بنمو في مختلف المجالات . كالاقتصادية والجسمية والانفعالية والعقلية.

## خلاصة الفصل:

وفي الأخير نستنتج أن فترة المراهقة من أهم مراحل النمو فهي مرحلة تمتاز ببداية النضج في جميع النواحي سواء من الناحية الجسدية أو الانفعالية أو الاجتماعية أو العقلية وهذه المرحلة تختلف في بدايتها ونهايتها من شخص لآخر، فالمراهقة مرحلة جد حساسة نجد الفرد فيه يتصف بسرعة الانفعال والصراعات ورفض أي سلطة ومحاولة فرض الذات الأمر الذي جعلها من أخطر المراحل لكن هذا لا يجعلها تخلو من الميزات الجيدة حيث نجد فيها المراهق يتعرف عن ذاته وعن قدراته والتخطيط لمستقبله محاولة المراهق الاستقلال والاعتماد على نفسه ومحاولته لتكوين علاقات جديدة خارجية.



الجانب الميداني

## الفصل الخامس :

# الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- الإطار المكاني والزمني للدراسة

3- منهج الدراسة

4- مجتمع الدراسة

5- تحديد حجم العينة

6- أدوات الدراسة

7- أسلوب جمع البيانات

8- الأساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد التطرق إلى الجانب النظري سنعرض في هذا الفصل إجراءات الدراسة الميدانية التي تعتبر الخطوة الأساسية التي تمكننا من الوصول إلى النتائج النهائية للدراسة ويشمل هذا الفصل كل من الدراسة الاستطلاعية التي تعتبر البوابة الأولى لبداية الدراسة الميدانية والإطار المكاني والزمني للدراسة ومنهجها وكذلك سنعرف فيه عن مجتمع الدراسة وعينتها والأدوات المستخدمة فيها وفي الأخير سنعرف عن أساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أهم خطوة عند بداية كل دراسة ميدانية فمن خلالها يتعرف الباحث عن مجتمع دراسته ومن ثم يختار عينته ولقد قمنا فيها بـ:

أخذ الإذن بالقيام بالدراسة الاستطلاعية من مديرة المؤسسة ومستشارة التوجيه المدرسي وبعدها تم البدء بالدراسة ولقد لاحظنا عزوف تقريبا نهائيا للتلاميذ عن مقاعد الدراسة نظرا لأن دراستنا تزامنت مع نهاية الفصل الدراسي الأخير ولقد وجدنا تغيب شبه نهائي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي وتلاميذ السنة الثانية ثانوي ولكن وجدنا عدد لبأس به من تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

وبعد تعرفنا على عدد التلاميذ الموجودين داخل مقاعد الدراسة وبعد استفسارنا عن سبب تغيب التلاميذ وهل أن هذا التغيب متكرر أم لا قمنا باختيار مجتمع الدراسة و ثم قمنا بتحديد عينة دراستنا.

## 2- الإطار المكاني والزمني للدراسة:

تم إجراء هذه الدراسة بثانوية زغدودي أحمد بقالملة إما الإطار الزمني فقد امتد من 3 ماي الى 19 ماي 2021.

## 3-منهج الدراسة:

ان كل دراسة تتطلب منهج يتناسب معها، وتختلف مناهج كل دراسة باختلاف طبيعتها وهدفها ومن بين المناهج نجد المنهج الوصفي الارتباطي الذي يعرف على انه المنهج الذي يدرس "العلاقة بين المتغيرات ويصف درجة العلاقة بين المتغيرات وصفا كميا وذلك باستخدام مقاييس كمية، ومن أغراض المنهج الارتباطي، وصف العلاقات بين المتغيرات، أو استخدام هذه العلاقات في عمل تنبؤات تتعلق بهذه المتغيرات.

و لقد اخترنا هذا المنهج لانه يتناسب مع دراستنا فهو يدرس العلاقة بين المتغيرات ونحن في دراستنا هذه نهدف إلى معرفة مدى وجود علاقة بين جودة الحياة الأسرية والأمن النفسي .

(العمري، 2020، ص20)

4- مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ السنة الأولى ثانوي بشعبتيه الأدبية والعلمية من ثانوية زغدودي أحمد بقالمة والبالغ عددهم 191 تلميذا وتلميذة .

جدول (1) يوضح توزيع أفراد المجتمع:

المجموع	أنثى	ذكر	الجنس
			الشعبة
97	43	54	جذع مشترك علوم وتكنولوجيا
94	58	36	جذع مشترك آداب
191	101	90	المجموع

نلاحظ أن هناك تقارب بشكل كبير في عدد تلاميذ الشعبتين في مجتمع الدراسة إذ بلغ عدد تلاميذ الشعبة العلمية 97 وتلاميذ الشعبة الأدبية 94 كذلك نلاحظ تقارب في توزيع الذكور والإناث حيث بلغ عدد الذكور 90 وعدد الإناث 101.

5- تحديد حجم العينة

طبقنا المعادلة الإحصائية التالية:

$$n_0 = \frac{t^2}{m^2} \cdot p(1-p)$$

عند مستوى الثقة 95% والخطأ المسموح به = 5%،

و تم تصحيح حجم العينة من المعادلة:

$$n = \frac{n_0}{\frac{n_0-1}{N} + 1}$$

حجم العينة إذا كان المجتمع مجهول =  $n_0$

حجم المجتمع  $N=191$

طبقت العلاقة وجدت الحد الأدنى للعينة = 128 ويتوزعون كالتالي:

جدول (2) يوضح توزيع أفراد العينة:

المجموع	الإناث	الذكور	الجنس
			المستوى
65	29	36	جذع مشترك علوم وتكنولوجيا
63	39	24	جذع مشترك آداب
128	68	60	المجموع

ومن خلال هذا الجدول نلاحظ أن هناك تقارب في عدد تلاميذ الشعبتين حيث بلغ عدد تلاميذ الشعبة العلمية 65 وعدد تلاميذ الشعبة الأدبية 63 وهما يكادان أن يتساويان وكذلك نلاحظ أن هناك تقارب أيضا بالنسبة لعدد الذكور والإناث حيث بلغ عدد الذكور 60 وعدد الإناث 68 في عينة الدراسة.

قد تم اختيار أفراد العينة بالطريقة العشوائية التطبيقية.

#### 6- أدوات الدراسة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس جودة الحياة الأسرية لأماني عبد الوهاب عبد المقصود وسميرة شند (2010) ومقياس الأمن النفسي لزيب شقير (2005).

#### 6-1 مقياس جودة الحياة الأسرية:

تم الاعتماد على هذا المقياس من دراسة صدوق فريحة، 2015، والتي طبقت في ستة ثانويات بالاعتماد على تلاميذ السنة الثانية ثانوي في الفترة الممتدة من شهر سبتمبر 2015 إلى غاية نهاية شهر أكتوبر 2015.

#### 6-1-1 التعريف بالمقياس:

من إعداد الباحثين أماني عبد المقصود وسميرة شند تكون المقياس من (36) بندا موزعة على أربعة أبعاد هي على التوالي:

بعد التفاعل الأسري يتكون من (9) بنود، بعد الوالدية يتكون من (9) بنود، بعد السعادة الانفعالية تكون من (9) بنود، بعد القدرة المادية والسلامة الصحية (9) وتتراوح درجات الإجابة بين (63- 108) درجة وقد تم التأكد من صحة الخصائص السيكومترية للمقياس.

وتتم الإجابة على العبارات في صورة إجابات هي (نعم، إلى حد ما، لا)، حيث يختار طالب المرحلة الثانوية إجابة واحدة تعبر عن وجهة نظره بالتحديد حيث تقدر كما يلي: نعم تقدر بثلاث درجات. إلى حد ما تقدر بدرجتين لا تقدر بدرجة واحدة.

وهناك أربع بنود سالبة: البند 21 و34 و35 و36 حيث تقدر كما يلي: نعم تقدر بدرجة واحدة. إلى حد ما تقدر بدرجتين. لا تقدر بثلاث درجات.

جدول (3) يوضح أبعاد جودة الحياة الأسرية:

الرقم	الأبعاد	رقم البنود	عدد البنود
1	التفاعل الأسري	33-29-25-21-17-13-9-5-1	9
2	الوالدية	34-30-26-22-18-14-10-6-2	9
3	السعادة الانفعالية	35-31-27-23-19-15-11-7-3	9
4	القدرة المادية والسعادة الانفعالية	36-32-28-24-20-16-12-8-4	9

#### 2-1-6 الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة الأسرية:

تم الاعتماد على صدق وثبات المقياس من دراسة صدوق فريحة، 2015.

تم التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة الأسرية حيث تم تطبيق مقياس جودة الحياة الأسرية على عينة استطلاعية قوامها (30) تلميذا وتلميذة متفوقين في الدراسة من اجل التحقق من صدق وثبات المقياس وهي كالتالي:

أ- صدق المقياس:

صدق البناء: يحدد معامل الارتباط ما بين كل بعد و الدرجة الكلية للمقياس

جدول (4) يوضح صدق البناء لمقياس جودة الحياة الأسرية

الرقم	البعد	معامل الارتباط	الدالة الاحصائية
01	التفاعل الأسري	0.86	0.01
02	الوالدية	0.91	0.01
03	السعادة الانفعالية	0.88	0.01
04	القدرة المادية والسلامة الصحية	0.80	0.01

يتبين من الجدول أن معامل ارتباط بعد التفاعل الأسري مع درجة المقياس ككل قد بلغ 0.86 ومعامل ارتباط بعد الوالدية مع درجة المقياس ككل قد بلغ (0.91)، ومعامل ارتباط بعد السعادة الانفعالية مع درجة المقياس ككل بلغ (0.88)، ومعامل ارتباط القدرة المالية والسلامة الصحية مع درجة المقياس ككل بلغ (0.80) ، نلاحظ أن معامل الارتباط في كل الأبعاد كان مرتفعاً.

ب- ثبات المقياس:

تم التأكد من ثبات المقياس جودة الحياة الأسرية بطريقة الفا كرونباخ .

- لقياس الثبات تم استخدام معامل الفا كرونباخ حيث بلغ مقداره (0.90) وهي قيمة مقبولة تشير إلى ثبات المقياس.

#### 2-6 مقياس الأمن النفسي:

تم الاعتماد على هذا المقياس من دراسة مهربة خليفة، 2014 التي طبقت على ستة ثانويات بمدينة تمراست على تلاميذ السنة الأولى ثانوي في الفترة الممتدة من 7 أبريل 2013 إلى 30 أبريل 2013.

#### 1-2-6 التعريف بالمقياس:

يضم المقياس 54 بند موزعة على أربع محاور فرعية وهي:

- المحور الأول: مرتبط بتكوين الفرد ورأيته للمستقبل ويضم 14 بندا وهي الأرقام 1، 2، 3، 4، 5، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28.



- المحور الثاني: المرتبط بالحياة العامة والعملية للفرد ويتضمن 18 بندا وهي الأرقام 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 31، 32، 33، 34، 35، 36، 37.

- المحور الثالث: المرتبط بالحالة المزاجية للفرد ويتضمن 10 بنود وهي 38، 39، 40، 41، 42، 43، 44، 45، 46، 47، 48.

- المحور الرابع: المرتبط بالعلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي ويتضمن 12 بندا وهي الأرقام 15، 16، 17، 18، 19، 48، 49، 50، 51، 52، 53، 54.

حيث يتم الإجابة على المقياس في ضوء أربعة بدائل تمنح لها الدرجات -3، 2، 1، 0) وهذا بالنسبة للعبارات من (1 إلى 19) بينما تكون التقديرات (0، 1، 2، 3) وهذا بالنسبة للعبارات من (20 إلى 54). وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0 إلى 162 درجة).

وتتمثل البنود الايجابية للمقياس في من 1 الى 19 وتصحح باتجاه 3 2 1 0

وتتمثل البنود السلبية في من 20 الى 54 وتصحح باتجاه 3 2 1 0

ويتم تحديد مستويات الأمن النفسي كما يحددها الجدول أدناه:

جدول (5) يوضح مستويات الأمن النفسي

مستويات الأمن		
3-2.42	من 162-131	أمن نفسي مرتفع جدا
2.42-1.78	من 131-97	أمن نفسي مرتفع
1.77-1.15	من 96-63	أمن نفسي معتدل (متوسط)
1.14-0.56	من 62-31	أمن نفسي بسيط
0.55-0	من 30-0	أمن نفسي منخفض

2-2-6 الخصائص السيكومترية لمقياس الأمن النفسي:

أ- صدق المقياس:

صدق البناء: يحدد معامل الارتباط ما بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (6) يوضح صدق البناء لمقياس الأمن النفسي

المحاور	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الرؤية المستقبلية	0.808	0.01
الحياة العامة والعملية	0.830	0.01
الحياة المزاجية	0.853	0.01
العلاقات الاجتماعية	0.810	0.01

ونلاحظ من الجدول أن معامل ارتباط محور الرؤية المستقبلية مع المقياس ككل بلغ (0.808) ومعامل ارتباط الحياة العامة والعملية مع المقياس ككل بلغ (0.830) ومعامل ارتباط الحياة المزاجية مع المقياس ككل 0.853 ومعامل ارتباط العلاقات الاجتماعية مع المقياس ككل (0.810). ونجد أن معامل الارتباط لكل المحاور مرتفع.

#### ب- ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية حيث تم حساب معامل الارتباط بين الفقرات الزوجية والفردية للمقياس وهذا باستعمال نظام الحزمة الإحصائية spss20 فبلغ معامل الارتباط بين الجزئين (0.765) وهو مرتفع ودال عند مستوى الدلالة (0.01) وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون قدر الارتباط ب (0.781) وهذا يدل على أنه يتمتع بدرجة من الثبات .

#### 7- أسلوب جمع البيانات:

-طريقة توزيع الاستمارات: قمنا نحن بتوزيع الاستمارات على أفراد العينة وقمنا بشرح محتوى الاستمارة وكيفية الإجابة عليها .

-تم استرجاع (110) وبعد مراجعة الاستمارات تم استبعاد (16) لعدم صلاحيتهم للتحليل الإحصائي.

## جدول (7) يوضح توزيع الاستثمارات

128	الاستثمارات الموزعة
110	الاستثمارات المسترجعة
16	الاستثمارات المستبعدة
94	الاستثمارات الصالحة للتحليل

## 8- الأساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

إن استخدام الأساليب الإحصائية في البحوث العلمية لها أهمية جد كبيرة فهي تساعد في فهم المشكلات فهما دقيقا وموضوعيا، وهي الوسيلة الوحيدة التي يستطيع بها الباحث أيا كان مجاله بتحليل البيانات واختبار صحة فروض دراسته والتوصل إلى النتائج

(مراد، 2011، ص ص 7 8).

ولقد استخدمنا في دراستنا هذه أساليب المعالجة الإحصائية التالية:

- التكرارات والنسب المئوية لوصف عينة الدراسة.
- المتوسط الحسابي للتعرف على درجة جودة الحياة ودرجة الامن النفسي.
- الانحراف المعياري لمعرفة مدى تشتت البيانات وابتعادها عن المتوسط الحسابي
- اختبارات لعينة واحدة لاختبار الفرضية الأولى والثانية.
- معامل ارتباط سيرمان لاختبار العلاقة بين المتغيرين .
- معايير الحكم على مستوى جودة الحياة الاسرية:

جدول (8) يوضح معايير الحكم على مستوى جودة الحياة الاسرية:

مستويات جودة الحياة الاسرية	
3-2.33	جودة حياة اسرية مرتفعة
2.32-1.67	جودة حياة اسرية متوسطة
1.66-1	جودة حياة اسرية منخفضة

-معايير الحكم على مستوى الامن النفسي:

جدول (9) يوضح معايير الحكم على مستوى الامن النفسي:

مستويات الأمن النفسي	
3-2.42	أمن نفسي مرتفع جدا
2.42-1.78	أمن نفسي مرتفع
1.77-1.15	أمن نفسي معتدل (متوسط)
1.14-0.56	أمن نفسي بسيط
0.55-0	أمن نفسي منخفض

خلاصة الفصل:

تم في هذا الفصل عرض أهم الإجراءات المنهجية من أجل تحقيق الهدف من الدراسة الميدانية وبعد عرضنا لهذه الإجراءات سنقوم في ما يلي بعرض النتائج المتحصل عليه بناء على هذه الإجراءات.

## الفصل السادس :

### عرض النتائج وتفسيرها

تمهيد

1- وصف العينة

2- عرض النتائج

3- اختبار الفرضيات ومناقشة وتفسير نتائجها:

خلاصة

تمهيد:

بعد استخدام وتطبيق أدوات الدراسة سنقوم في هذا الفصل بعرض ومناقشة وتفسير النتائج التي تم التوصل إليها.

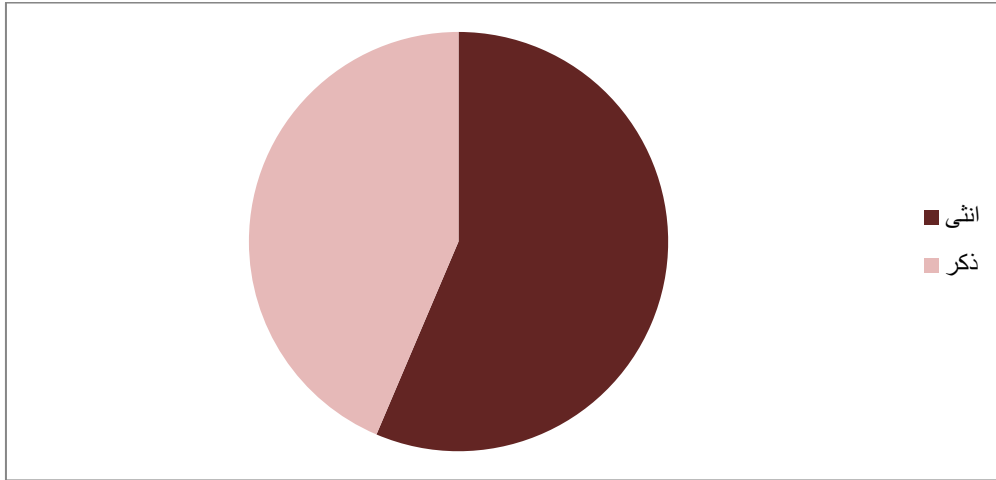
## 1- وصف العينة:

## 1-1 وصف العينة حسب متغير الجنس :

جدول رقم (10) يوضح وصف أفراد العينة حسب متغير الجنس:

		التكرارات	النسبة المئوية
الجنس	أنثى	53	٪56.4
	ذكر	41	٪43.6
	المجموع	94	٪100

تبين من الجدول (10) الذي يمثل وصف أفراد العينة حسب متغير الجنس أن النسبة الذكور قد بلغت (٪43.6) وهي أقل من نسبة الإناث التي بلغت (٪56.4)



شكل (2): يوضح وصف العينة حسب متغير الجنس

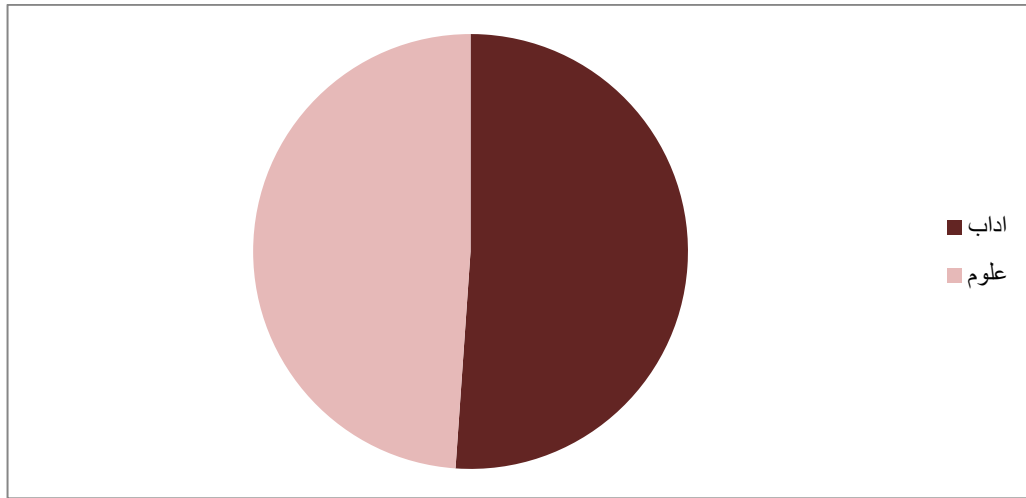


## 1- 2 وصف العينة حسب متغير الشعبة:

جدول رقم (11) يوضح خصائص أفراد العينة حسب متغير الشعبة:

		التكرارات	النسبة المئوية
الشعبة	آداب	48	٪51.1
	علوم	46	٪48.9
	المجموع	94	٪100

نلاحظ من الجدول (11) الذي يمثل خصائص أفراد العينة حسب متغير الشعبة أن نسبة الشعبة العلمية بلغت (٪48.9) وهي أقل من نسبة الشعبة الأدبية التي بلغت (٪ 51.1) ولكن يوجد تقارب بشكل كبير فيما بينهما فهما يكادان أن يتساويان.



شكل(3): يوضح وصف العينة حسب متغير الشعبة

2- عرض النتائج:

2-1 استجابات أفراد العينة على مقياس جودة الحياة الأسرية:

جدول رقم (12) استجابات أفراد العينة على مقياس جودة الحياة الأسرية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا	الى حد ما	نعم	العبارات
0.471	2.84	4	7	83	1 أسرتي تستمتع بقضاء الوقت معا
		٪4.3	٪7.4	٪83.3	
0.617	2.52	6	33	55	2 أفراد أسرتي يساعدون الصغار على تعلم الاستقلالية
		٪6.4	٪35.1	٪58.5	
0.500	2.83	5	6	83	3 يساند أفراد أسرتي بعضهم البعض لتخفيف الضغوط
		٪5.3	٪6.4	٪88.3	
0.612	2.77	9	4	81	4 أسرتي تحصل على الرعاية الصحية عندما تحتاجها
		٪9.6	٪4.3	٪86.2	
0.565	2.70	5	18	71	5 أفراد أسرتي يتحدثون مع بعضهم البعض بحرية
		٪5.3	٪19.1	٪75.5	
0.705	2.62	12	12	70	6 أفراد أسرتي يساعدون الصغار على أداء الواجبات المدرسية والأنشطة
		٪12.8	٪12.8	٪74.5	
0.844	2.22	25	23	46	7 أفراد أسرتي لديهم أصدقاء يمكنهم تقديم المساعدة
		٪26.5	٪24.5	٪48.9	
0.683	2.47	10	30	54	8 لدينا ما يكفي من عائد مالي
		10.6٪	٪31.3	٪57.4	
0.801	2.88	4	9	80	9 أفراد أسرتي يقومون بحل مشاكلهم معا
		٪4.3	٪9.6	٪85.1	
0.448	2.87	4	4	85	10 يعلم أفراد أسرتي الصغار كيفية التعامل مع الآخرين
		٪4.3	٪4.3	٪90.4	

0.553	2.68	4	22	68	11 أفراد أسرتي لديهم بعض الوقت للاهتمام بمصالحهم الشخصية
		٪4.3	٪23.4	٪72.3	
0.950	1.85	50	8	36	12 أفراد أسرتي لديهم أكثر من وسيلة نقل خاصة "سيارة"
		٪53.2	٪8.5	٪38.3	
0.562	2.76	6	11	77	13 أفراد أسرتي يساندون بعضهم البعض لتحقيق أهدافهم
		٪6.4	٪11.7	٪81.9	
0.562	2.76	77	11	6	14 لوالدين يعلمون الأطفال القدرة على اتخاذ القرار
		٪6.4	٪11.7	٪81.9	
0.698	2.54	11	21	62	15 أسرتي تجد المساعدة عندما تحتاجها لإشباع احتياجات أفراد كل الأسرة
		٪11.7	٪22.3	٪66.0	
0.471	2.84	4	7	83	16 أسرتي تشعر بالأمان في المنزل, العمل , المدرسة ,وبين الجيران في الحي
		٪4.3	٪7.4	٪4.3	
0.537	2.77	5	12	77	17 أفراد أسرتي يظهرون الحب والرعاية لبعضهم البعض
		٪5.3	٪12.8	٪81.9	
0.705	2.62	12	12	70	18 يعلم أولياء الأمر في الأسرة الأطفال كيفية التعرف على الآخرين مثل الأصدقاء, المعلمين
		٪12.8	٪12.8	٪74.5	
0.499	2.80	4	11	79	19 أفراد أسرتي يحترمون بعضهم البعض
		٪4.3	٪11.7	84.0٪	
0.317	2.91	1	6	87	20 توفر أسرتي الغذاء المناسب لأفرادها
		٪1.1	٪6.4	٪92.6	
0.800	2.48	18	13	63	21 أشعر بالغيرة وسط أسرتي
		٪19.1	٪13.8	٪67.0	
0.623	2.69	8	13	73	22 يخصص الأب والأم وقتاً لرعاية وإشباع الحاجات الشخصية لكل طفل
		٪8.5	٪13.8	٪77.7	

0.793	2.39	18	21	55	23 أفراد أسرتي يشاركوني اهتماماتي وأنشطتي
		%19.1	%22.3	%58.5	
0.514	2.81	5	8	81	24 نسكن في منزل مناسب ومريح
		%5.3	%8.5	%86.2	
0.499	2.80	4	11	79	25 أفراد أسرتي يشاركوني اهتماماتي وأنشطتي
		%4.3	%11.7	%84.0	
0.693	2.60	11	16	67	26 أولياء الأمر في أسرتي يشاركوني آرائي
		%11.7	%17.0	%71.3	
0.446	2.87	4	4	86	27 أشعر بالأمان داخل أسرتي
		%4.3	%4.3	%91.5	
0.697	2.56	11	19	64	28 دخل أسرتي مناسب ويحقق احتياجاتنا
		%11.7	%20.2	%68.1	
0.478	2.83	4	8	82	29 أفراد أسرتي يساندون بعضهم البعض في المواقف الصعبة
		%4.3	%8.5	%87.2	
0.714	2.47	12	26	56	30 يساعدني أفراد أسرتي في كيفية شغل أوقات فراغي
		%12.8	%27.7	%59.6	
0.507	2.82	5	7	82	31 أشعر بأنني قريب من عائلتي
		%5.3	%7.4	%87.2	
0.626	2.68	8	14	72	32 حالتي الصحية بصفة عامة جيدة
		%8.5	%14.9	%76.6	
0.650	2.71	10	7	77	33 أفراد أسرتي يتناولون الطعام مع بعضهم البعض
		%10.6	%7.4	%81.9	
0.772	2.52	16	13	65	34 لا يهتم بي أحد من أولياء أمري في أسرتي
		%17.0	%13.8	%69.1	
0.813	2.49	19	10	65	35 أنا غير راضي عن حياتي العائلية

		20.2%	10.6%	69.1%	
0.712	2.66	13	6	75	36 لا يهتم أحد من أسرتي بصحتي
		13.8%	6.4%	79.8%	

يتضح من الجدول رقم(13) استجابات أفراد الدراسة حول مقياس جودة الحياة الأسرية أن هناك تفاوت بين المتوسطات الحسابية لعبارة المقياس حيث جاء في المرتبة الأولى العبارة رقم (20) حيث قدر المتوسط الحسابي ب(2.91) الانحراف المعياري ب (0.317) وفي المرتبة الثانية العبارة رقم (9) بمتوسط حسابي يقدر ب (2.88) وانحراف معياري قدر ب (0.801) وفي المرتبة الثالثة العبارة رقم(10) بمتوسط حسابي قدر ب (2.87) وانحراف معياري قدر ب (0.448)، وجاء في المرتبة الأخيرة العبارة رقم (12) بمتوسط حسابي قدر ب (1.85) وانحراف معياري قدر ب (0.950) وفي المرتبة قبل الأخيرة نجد العبارة (7) بمتوسط حسابي بلغ (2.22) وانحراف معياري بلغ (0.844) وجاء في المرتبة التي قبلها العبارة رقم (12) بمتوسط حسابي قدره (2.39) وانحراف معياري قدره (0.793).

## 2-2 استجابات أفراد العينة على مقياس الأمن النفسي:

### جدول رقم (13) يوضح استجابات أفراد العينة على مقياس الأمن النفسي:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	غير موافق بشدة لا	غير موافق أحيانا	موافق كثيرا	موافق بشدة كثيرا جدا	العبارات
0.885	2.28	3	18	23	50	1- لدي شعور بالأمن لقدرتي على مواجهة مشكلاتي ومحاولة حلها.
		3.2%	19.1%	24.5%	53.2%	
0.757	2.45	3	6	31	54	2- انا محبوب من الناس ويحترموني.
		3.2%	6.4%	33.0%	57.4%	
0.731	2.64	3	5	15	71	3- تقديري واحترامي لِنفسي يشعني بالأمان.
		3.2%	5.3%	16.0%	75.5%	
0.960	2.36	5	17	11	61	4- لدي القدرة على مواجهة الواقع حتى ولو كان مرا.
		5.3%	18.1%	11.7%	64.9%	

0.940	2.38	8	6	22	58	5- اشعر بان لي قيمة وفائدة كبيرة في الحياة.
		٪8.5	٪6.4	٪23.4	٪61.7	
0.718	2.63	2	7	15	70	6- التمسك بالقيم الدينية وممارسة الدينية يشعر الفرد بالأمن والاطمئنان.
		٪2.1	٪7.4	٪16.0	٪74.5	
0.112	1.99	11	25	12	46	7- أتوقع الخير من الناس حولي لأن الدنيا بخير
		٪11.7	٪26.6	٪12.8	٪48.9	
0.826	2.51	4	8	18	64	8- أثق في قدرتي على حماية نفسي
		٪4.3	٪8.5	٪19.1	٪68.1	
0.772	2.51	3	7	23	61	9- النجاح في الأمن يؤدي للاستقرار في حياتي الاجتماعية
		٪3.2	٪7.4	٪24.5	٪64.9	
0.863	2.54	6	5	15	68	10- من مسؤولية الوطن والناس ان يحققوا الحماية والطمأنينة للفرد
		٪6.4	٪5.3	٪16.0	٪72.3	
0.825	2.45	4	8	24	58	11- اشعر بالأمن والاستقرار في حياتي الاجتماعية.
		٪4.3	٪8.5	٪25.5	٪61.7	
0.887	2.44	6	7	21	60	12- التمسك بالأخلاق والعادات والتقاليد بالمجتمع تجعل الفرد يعيش في امن وسلام.
		٪6.4	٪7.4	٪22.3	٪63.8	
1.033	2.20	9	15	18	52	13- احتاج لحماية الأمن والأقارب لأعيش في أمان.
		٪9.6	٪16.0	٪19.1	٪55.3	
0.935	2.46	8	5	17	64	14- الوحدة الوطنية والحب المتبادل يجعل الفرد آمنا ومستقلا.
		٪8.5	٪5.3	٪18.1	٪68.1	
0.813	2.50	3	10	18	63	15- أحب أن أعيش بين الناس وأتعامل معهم بمحبة ومودة
		٪3.2	٪10.6	٪19.1	٪67.0	
0.907	2.32	6	10	26	52	16- احرص على تبادل الزيارات مع

		6.4%	10.6%	27.7%	55.3%	زملائي وأصدقائي
0.888	2.35	6	8	27	53	17- أستطيع أن أعيش وأعمل في
		6.4%	8.5%	28.7%	56.4%	انسجام مع الآخرين (أحب العمل الجماعي)
0.904	2.37	6	9	23	56	18- أميل إلى الانتماء والاجتماع
		6.4%	9.6%	24.5%	59.6%	والتودد مع الناس .
0.921	2.41	7	7	20	60	19- أتكيف بسهولة وأكون سعيدا في
		7.4%	7.4%	21.3%	63.8%	أي موقف اجتماعي
0.330	1.62	38	14	9	33	20- تنقصني مشاعر العاطفة
		40.4%	14.9%	9.6%	35.1%	والدفء النفسي
1.165	2.10	52	15	11	16	21- ثقتي بنفسي ليست على ما يرام
		55.3%	16.0%	11.7%	17.0%	
1.209	2.02	49	18	7	20	22- احتقر نفسي وألومها من حين إلى
		52.1%	19.1%	7.4%	21.3%	آخر
1.218	1.98	48	16	10	20	23- لدي نقص في إشباع بعض
		51.1%	17.0%	10.6%	21.3%	الحاجات
1.234	2.06	54	12	8	20	24- ينقصني الشعور بالصحة والقوة
		57.4%	12.8%	8.5%	21.3%	مما يهدد حياتي بالخطر
1.224	1.55	31	17	19	27	25- أنا شخص كثير التشكك وهذا ما
		33.0%	18.1%	20.2%	28.7%	يقلقني
1.252	1.96	50	11	12	21	26- ضعف شخصيتي يهددني بنقص
		53.2%	11.7%	12.8%	22.3%	قيمتي في هذه الحياة
1.245	1.62	35	14	19	26	27- شعور الأمن في الحياة والتعايش
		37.2%	14.9%	20.2%	27.7%	معها امرأ صعبا في هذه الأيام
1.227	1.37	27	13	22	32	28- الحياة عبء ثقيل تحتاج لكفاح
		28.7%	13.8%	23.4%	34.0%	وقوة مما يهدد حياة الفرد

1.180	1.52	25	27	14	28	29- أرى أن الحياة تسير من سيء لأسوأ
		٪26.6	٪28.7	٪14.9	٪29.8	
1.271	1.38	28	16	14	36	30-القلق على المستقبل (بسبب المرض أو البطالة ) يهدد حياة الفرد ويمنعه من الاستقرار والأمن
		٪29.8	17.0٪	٪14.9	٪38.3	
1.223	1.86	43	16	14	21	31-أفقد شعور الأمن والسلام من حولي لنقص الحماية من الآخرين حتى أقرب الناس
		٪45.7	٪17.0	٪14.9	٪22.3	
1.109	0.73	14	6	15	59	32-كثرة الحروب يهدد الأمن والسلام
		٪14.9	٪6.4	٪16.0	٪62.8	
1.248	1.97	50	12	11	21	33-أشعر بأن حياتي مهددة بالخطر
		٪53.2	٪12.8	٪11.7	٪22.3	
1.253	1.31	26	14	17	37	34-مشاعر التشاؤم واليأس تهدد بعدم الاستقرار والأمن في الحياة
		٪27.7	٪14.9	٪18.1	٪39.4	
1.327	1.12	28	4	13	49	35-الفقر أو المرض أو البطالة يهدد حياة الفرد بالخطر ويشعرهم بعدم الأمن
		٪29.8	٪4.3	٪13.8	٪52.1	
1.226	1.04	20	12	14	48	36-ابتعاد الناس عن الفرد وقت الشدة يشعره بعدم الأمان
		٪21.3	٪12.8	٪14.9	51.1٪	
1.190	0.94	19	6	19	50	37-استياء الناس من الحياة يشعرهم بعدم الاستقرار فيها
		٪20.2	٪6.4	٪20.2	٪53.2	
1.193	1.87	41	20	13	20	38- اشعر بالتعاسة عدم الرضا في الحياة
		٪43.6	٪21.3	٪13.8	٪21.3	
1.233	1.47	30	13	22	29	39-انا شخص متوتر وعصبي المزاج ويسهل استثارتي
		٪31.9	13.8٪	23.4٪	٪30.9	
1.209	1.74	37	18	17	22	40-اشعر بالخوف(او القلق) من



		٪39.4	٪19.1	٪18.1	٪23.4	وقت لآخر
1.284	1.65	38	13	15	28	41- ارتبك واخجل عندما اتحدث مع الآخرين
		٪40.4	٪13.8	16.0٪	٪29.8	
1.317	1.86	48	12	7	27	42-تنقصني مشاعر السعادة والفرح فأنا حزين (وقد ابكي) معظم الوقت
		٪51.1	٪12.8	٪7.4	٪28.7	
1.136	2.02	47	16	17	14	43- أنا شخص حزين معظم الوقت (و ابكي)
		٪50.0	٪17.0	٪18.1	٪14.9	
1.290	1.67	38	16	11	29	44-اشعر بعدم الارتياح وعدم الهدوء النفسي معظم الوقت
		٪40.4	٪17.0	11.7٪	٪30.9	
1.179	1.86	41	17	18	18	45-اشعر بعدم الارتياح وعدم الهدوء النفسي معظم الوقت
		43.6	٪18.1	٪19.1	٪19.1	
1.249	1.80	36	22	12	23	46-أعاني من الأرق كثيرا مما يقلل شعوري بالراحة والهدوء
		٪38.3	٪23.4	٪12.8	٪24.5	
1.175	1.22	20	17	21	36	47-أحيانا يزيد غضبي عن الحد لدرجة تفقدني السيطرة على أفعالي على الرغم من بساطة الأمور
		٪21.3	٪18.1	٪22.3	٪38.3	
1.170	1.91	43	17	17	17	48-افتقد اهتمام الناس بي وقد يعاملوني ببرود وجفاء
		٪45.7	٪18.1	٪18.1	٪18.1	
1.175	2.07	52	13	13	16	49-اشعر كثيرا إنني وحيد في هذه الدنيا
		٪55.3	13.8٪	٪13.8	٪17.0	
1.289	1.39	31	10	18	35	50 أرى أن الاحتكاك بالناس يسبب المشاكل
		٪33.0	٪10.6	٪19.1	٪37.2	
1.170	1.14	19	14	22	39	51-اشعر بالراحة النفسية عندما ابتعد عن الناس ( أو عندما اجلس بمفردي)
		٪20.2	٪14.9	٪23.4	٪41.5	
1.136	0.98	16	11	22	45	52-التعامل بإخلاص ومحبة بين

		٪17.0	٪11.7	٪23.4	٪47.9	الناس أصبح عملة نادرة
1.094	2.09	48	18	16	12	53-أصدقائي قليلون بسبب ظروف في الخاصة
		٪51.1	٪19.1	17.0٪	٪12.8	
1.254	1.90	49	7	18	20	54-اكره في الاشتراك في الرحلات أو الحفلات الجماعية
		٪52.1	٪7.4	٪19.1	٪21.3	

يتضح من الجدول رقم (13) استجابات أفراد العينة حول مقياس الأمن النفسي أن هناك تفاوت في المتوسطات الحسابية لعبارة المقياس حيث جاء في المرتبة الأولى العبارة رقم (3) حيث قدر المتوسط الحسابي ب (2.64) والانحراف المعياري ب (0.731) وفي المرتبة الثانية العبارة رقم (6) بمتوسط حسابي قدر ب (2.63) وانحراف معياري قدر ب (0.718) وفي المرتبة الثالثة العبارة رقم (18) قدر ب (2.57) وانحراف معياري قدر ب (0.904) وجاء في المرتبة الأخيرة العبارة رقم (32) بمتوسط حسابي قدر ب (0.73) وانحراف معياري قدر ب (1.09) وفي المرتبة قبل الأخيرة نجد العبارة رقم (37) والتي بلغ متوسط حسابها (0.94) والانحراف المعياري بلغ (1.190) وجاء في المرتبة التي قبلها العبارة رقم (52) بمتوسط حساب قدره (0.98) وانحراف معياري قدره (1.136).

3 اختبار الفرضيات ومناقشة وتفسير نتائجها:

1-3 اختبار الفرضية الأولى وعرض ومناقشة وتفسير نتائجها: (مستوى جودة الحياة الأسرية لدى المراهق المتمدرس مرتفع).

جدول رقم (14) يوضح مستوى جودة الحياة الأسرية لدى أفراد العينة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	متوسط جودة الحياة الأسرية
0.03152	2.06562	94	متوسط جودة الحياة الأسرية

لاختبار الفرضية نقوم باستخدام اختبارات لعينة واحدة :

جدول رقم (15) يوضح نتائج اختبارات لمستوى جودة الحياة الأسرية لدى أفراد العينة

اختبارات لعينة واحدة

Test value=2.33						
	T	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الفرق بين المتوسطين	القيمة	القيمة
					الأدنى	الأعلى
متوسط جودة الحياة الأسرية	10.350	93	0.000	0.32624	2.5936	2.7188

من خلال الجدولين (14) و(15) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة قدر ب (2.06562) والانحراف المعياري قدر ب (0.03152) وباستخدام اختبارات لعينة واحدة نجد أن قيمة اختبارات قدرت ب (10.35) وبمستوى دلالة 0.000 وهو أقل من مستوى  $\alpha = 0.05$  وبدرجة حرية قدرت ب 93 وهذا يعني أنها دالة إحصائياً . والمتوسط للمجتمع بالنسبة لمتغير جودة الحياة الأسرية يكون محصور بين 2.59 و 2.71 وهو دائماً أكبر من 2.33 أي أكبر من المستوى المتوسط وهو في حدود المرتفع. ومنه الفرضية محققة.

وهذه النتيجة يمكن تفسيرها من خلال الاطلاع على الجانب النظري، وهي تعكس الدور الكبير للأسرة في تحقيق جودة الحياة الأسرية لأبنائها حيث نجد ما جاء به روبرتس وآخرون أن الأسرة تقوم بدور كبير في تحقيق سعادة الأبناء من خلال ما تقدمه من خدمات إنسانية ومادية تعزز تقديرهم لذواتهم فتحقق بذلك فعالية تربية والتي تعد بوابة لكل دينامية ايجابية في الحياة ومواجهة صعابها، وكذلك ما جاء به بوسكي (1989) أن إذا شعر الأطفال بالأمان والرعاية البدنية والوجدانية داخل الأسرة فيصبحون أكثر سعادة داخل المنزل وستزداد اتجاهاتهم الايجابية داخل المنزل.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة صدوق فريحة (2015) التي توصلت إلى أن مستوى جودة الحياة الأسرية لدى التلاميذ المتفوقين والغير متفوقين مرتفع، كما اتفقت دراستنا أيضا مع دراسة جمال عبد القادر المصري التي توصلت (2016) إلى أن مستوى جودة الحياة الأسرية لدى المراهقين في محافظات غزة مرتفع .

ولقد تعارضت دراستنا مع دراسة فرحان لافي النويران (2020) التي توصلت إلى أن مستوى جودة الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية اللاجئين السوريين في محافظة الزرقاء منخفض .

2-3 اختبار الفرضية الثانية وعرض ومناقشة وتفسير نتائجها: (مستوى الأمن النفسي لدى المراهق المتمدرس مرتفع).

جدول رقم (16) يوضح مستوى الأمن النفسي لدى أفراد العينة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	متوسط الأمن النفسي
0.52214	1.8997	94	متوسط الأمن النفسي

لاختبار الفرضية نقوم باستخدام اختبارات لعينة واحدة:

جدول رقم (17) يوضح نتائج اختبارات لمستوى الأمن النفسي

Test value= 1.77						
	T	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الفرق بين المتوسطين	القيمة	القيمة
					الأدنى	الأعلى
متوسط الأمن النفسي	-6.504-	93	0.000	-0.35028	1.7928	2.0067

من خلال الجدولين (16) و(17) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة قدر بقدر ب (1.8997) والانحراف المعياري قدر ب (0.52214) وباستخدام اختبارات لعينة واحدة نجد إن قيمة اختبارات قدرت ب (-6.50-) بمستوى دلالة 0.000 وهي أقل من 0.05 وبدرجة حرية 93 وهذا يعني أنها دالة إحصائياً، والمتوسط للمجتمع بالنسبة لمتغير الأمن النفسي يكون محصور بين 1.79 و 2.00 وهو دائماً أكبر من 1.77 أي أكبر من المستوى المتوسط وهو في حدود المرتفع . ومنه الفرضية محققة. فمستوى الأمن النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي مرتفع.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الاطلاع على الشق النظري، وقد تعكس دور التنشئة الاجتماعية في تحقيق الأمن النفسي إذ أن التنشئة الاجتماعية السوية مثل التقبل والتسامح والتعاون والاحترام تنمي الإحساس بالأمن النفسي، وقد نرجعها أيضاً لدور المساندة الاجتماعية فعندما يشعر الفرد أن هناك من يشد أزره ويقف بجانبه ويساعده في اجتياز المحن والصعاب والعقبات ينمو لديه الإحساس بالأمن النفسي .

كما قد نفسر هذه النتيجة بربطها بالجانب الديني للمراهق حيث أن الإيمان بالله تبارك وتعالى يكسب المؤمنين أمانة واطمئناناً يملأ جوانحهم بالرضى والتسليم والطمأنينة.

وقد نفسرها أيضاً بدور الشعور بالتقبل والانتماء في تحقيق الأمن النفسي وهذا ما جاء به سوليفان في نظريته أن الشعور بالأمن النفسي يقوم على الانتماء وشعور الفرد بأنه مقبول من طرف الآخرين.

كذلك قد تفسر هذه النتيجة إلى تحقيق المراهق لاشباعاته الفيزيولوجية حيث يرى ماسلو في نظريته أن الحاجة إلى الأمن تشمل الحاجات الجسمية، وتجنب الألم، والتحرر من الخوف والشعور بالأمن والاطمئنان ولا تظهر عند الفرد إلا بعد أن تشبع حاجاته الفيزيولوجية ولو جزئياً.

ولقد اتفقت دراستنا مع دراسة محمد عبد الله علي الغامدي (2015) التي توصلت إلى أن طلبة جامعة الدمام يتمتعون بمستوى عالي من الأمن النفسي. ودراسة رمزي شحدة السويكري (2013) التي توصلت إلى أن المستوى الأمن النفسي لدى المعاقين بصريا متوفر بدرجة عالية وتعارضت دراستنا مع دراسة ابراهيم سامية (2011) التي توصلت إلى وجود مستوى منخفض من الأمن النفسي لدى المراهقين.

3-3 اختبار الفرضية الثالثة وعرض ومناقشة وتفسير نتائجها: (توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة الأسرية والأمن النفسي لدى المراهق المتمدرس).

- لاختيار الأسلوب المناسب لاختبار هذه الفرضية نقوم بالكشف عن اعتدالية التوزيع للمتغيرين.

جدول رقم (15) يوضح اعتدالية التوزيع لمتغير جودة الحياة الأسرية والأمن النفسي

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
93	The distribution of متوسط الجودة is normal with mean 2.66 and standard deviation 0.31.	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	.005	Reject the null hypothesis.
94	The distribution of متوسط الامن is normal with mean 1.90 and standard deviation 0.52.	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	.984	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.

ومن الجدول يتضح أن توزيع بيانات متغير جودة الحياة الأسرية تتوزع توزيعاً غير اعتدالياً وتوزيع بيانات متغير الأمن النفسي تتوزع توزيعاً اعتدالياً .

وبما أن المتغيرين كميّين فالأسلوب الإحصائي المناسب لاختبار الفرضية هو معامل سبيرمان .

جدول رقم (18) يوضح نتائج معامل الارتباط سبيرمان

		متوسط الأمن النفسي
Spearman's rho	متوسط جودة الحياة الأسرية	Correlation Coefficient 0.355**
		Sig. (2-tailed) 0.0000
		N 94

ويتضح من خلال الجدول (18) أن قيمة معامل الارتباط سبيرمان تقدر بـ 0.335 وهي علاقة طردية متوسطة وهذا يعني انه يوجد ارتباط متوسط بين مستوى جودة الحياة الأسرية ومستوى الأمن النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي بمستوى دلالة 0.000 وهي أقل من  $\alpha = 0.05$  وهذا يعني أنها دالة إحصائياً ومنه الفرضية محققة.

وهذا يدل على أنه كلما زادت درجات جودة الحياة الأسرية كلما رافقه ارتفاع في درجات الأمن النفس .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بالرجوع إلى الجانب النظري، وهي تعكس ما جاء به Powell أن المعاملة الجيدة من الآباء للأبناء وكذلك التفاعلات الأسرية الجيدة من شأنها أن تشعر الأبناء بالأمن والأمان .

كما يمكن تفسيرها أيضاً بما جاءت به كارين هورني في نظريتها حيث تشير إلى أن شعور الفرد بالأمن النفسي يتوقف في الدرجة الأولى على علاقة الطفل بوالديه منذ اللحظات الأولى في حياته، ويمكن أن يحدث أمران في هذه العلاقة:

أن يقوم الوالدان في إبداء عطفاً حقيقياً، ودفناً نحو الطفل، وبالتالي يشبعان حاجته إلى الأمن، أن يبدي الوالدان عدم المبالاة لدرجة الكراهية نحو الطفل وبالتالي يحبطان حاجته للأمن.

كما يمكن إرجاعها إلى ما جاء به ادلر حيث يشير إلى أن الشعور بعدم الأمن يعود بصورة كبيرة إلى نوع التربية التي يتلقاها الطفل في أسرته في مرحلة الطفولة.

ونرجع هذه النتيجة أيضاً إلى ما أتى به السيد عبد المجيد (2011) أن الاستقرار الأسري والاجتماعي يجعل الإنسان أكثر إحساساً بالأمن .

ولقد اتفقت دراستنا مع دراسة عزيزة أحمد العمري (2020) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين جودة الحياة الأسرية والدافعية للإنجاز لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، كما اتفقت أيضا مع دراسة أسيل جمال عبد القادر المصري (2016) والتي توصلت إلى وجود علاقة عكسية دالة بين كل من الاستقواء وجودة الحياة الأسرية، وكذلك اتفقت دراستنا مع دراسة أماني عبد الوهاب عبد المقصود وسميرة شند (2010) التي توصلت إلى وجود علاقة بين جودة الحياة الأسرية وفاعلية الذات.

في حين تعارضت دراستنا مع دراسة صدوق فريحة (2015) التي توصلت إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة الأسرية ودرجات التفوق الدراسي لدى عينة من التلاميذ المتفوقين دراسيا ببعض ثانويات الأغواط.



## خلاصة:

ويتبين من خلال عرض ومناقشة نتائج دراستنا أننا قد حاولنا تحقيق أهدافها بأساليب معالجة إحصائية مختلفة حيث تعرفنا عن مستوى جودة الحياة الأسرية وعن مستوى الأمن النفسي وكذلك تعرفنا عن العلاقة الموجودة بينهما حيث خرجنا بالنتائج التالية:

- بالنسبة لمستوى جودة الحياة الأسرية فقد توصلت نتائج دراستنا بوجود مستوى مرتفع لها لدى المراهق المتمدرس
- بالنسبة للأمن النفسي فقد توصلت نتائج دراستنا بوجود مستوى مرتفع لدى المراهق المتمدرس
- بالنسبة للعلاقة بين جودة الحياة الأسرية والأمن النفسي فقد توصلت دراستنا إلى انه توجد علاقة طردية مرتفعة بين جودة الحياة الأسرية والأمن النفسي لدى المراهق المتمدرس.

## الاقتراحات والتوصيات:

وبناء على النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة يمكننا وضع جملة من التوصيات كالآتي:

- 1- إجراء دراسات وبحوث علمية حول جودة الحياة الأسرية وعلاقتها ببعض المتغيرات إذ لاحظنا قلت الدراسات التي تناولتها .
- 2- وضع أخصائي مدرسي في كل المراحل التعليمية من أجل التعرف على المشاكل التي يواجهها كل تلميذ وخاصة المشاكل الأسرية حتى نتفادى تأثيرها على تحصيلهم الدراسي .
- 3- إنشاء مراكز الإرشاد النفسي والأسري من أجل إرشاد الآباء حول كيفية تربية أبنائهم وفق لخصائص كل مرحلة من مراحل النمو وخاصة مرحلة المراهقة، وضمان حصول الوالدين في حالة حدوث مشكلة ما داخل الأسرة للدعم والمساعدة من أيدي مختصين.
- 4- وضع برامج إرشادية للزوجين من أجل تفادي حدوث الصراعات والتزاعات بينهم وكيفية التعامل معها وإيجاد حلول لها في حال حدوثها حتى نتفادى تأثيرها السلبي على الأبناء.
- 5- إنشاء برامج إرشادية لمساعدة الأفراد وخاصة المراهقين على كيفية مواجهة مشاكلهم وحلا ومساعدتهم على تقوية ثقتهم بأنفسهم وتوكيد ذاتهم وكيفية التخلص من مشاعر الخوف حتى لا يؤثر على أمنهم النفسي.

خاتمة

### الخاتمة:

مما سبق نستنتج أن جودة الحياة الأسرية من أهم المواضيع والقضايا في علم النفس وتستمد أهميتها كون الأسرة القاعدة الأساسية التي تبنى عليها الأجيال، فهي المسئولة عن تكوينهم وإعدادهم فهي تعتبر أولى المجتمعات، والأسرة التي توفر لأفرادها جو من الايجابية حيث توفر لهم جو يسوده الحب والعطف والحنان والدعم والاهتمام وكذلك تلي لهم جميع احتياجاتهم في مختلف مراحل نموهم وخاصة مرحلة المراهقة فهي المرحلة الجد حساسة لما تحمله من تغيرات وتطورات سريعة، تساهم بذلك في نموهم بشكل سليم وهذا له تأثيره الايجابي على صحتهم النفسية، حيث اثبت دراستنا أن جودة الحياة الأسرية لها علاقة بالأمن النفسي فكلما زاد مستواها زاد مستوى الأمن النفسي، وهو يعتبر من أهم مؤشرات وعلامات الصحة النفسية.

## قائمة المراجع

الكتب:

- أحلام، محمود الطيري. (2015). العنف الأسري مظاهره -أسبابه - علاجه . (ط. 1). الكويت.
- أحمد محمد مبارك، الكندري. (1993). علم النفس الأسري . (ط. 2). الكويت: مكتبة الفلاح.
- حامد عبد السلام، زهران. (1986). علم النفس النمو الطفولة والمراهقة. دار المعرفة.
- رغدة، شريم. (2009). سيكولوجية المراهقة. (ط. 1). عمان الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- صلاح، أحمد مراد. (2011) الأساليب الإحصائية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: مكتبة الأنجلو مصرية.
- عبد الرحمان، سعد وزهران، سماح والمذكوري، سميرة. (2016). سيكولوجية البيئة الأسرية والحياة. (ط. 1). الكويت : مكتبة الفلاح.
- عبد العزيز، حيدر حسين الموسوي. (2013) . علم نفس النمو ونظرياته. عمان الأردن : الرضوان للنشر والتوزيع.
- عبد اللطيف، معاليقي. (2004). المراهقة ازمة هوية أم ازمة حضارة . (ط. 1). بيروت-لبنان :شركة المطبوعات للنشر والتوزيع.
- عبد الله، واخرون. (2018). الدليل الاجرائي لخصائص النمو في المرحلتين المتوسطة والثانوية تطبيقاتها التربوية. ط1. المملكة العربية السعودية.
- فؤاد، البهي السيد. (2004). الاسس النفسية للنمو. (ط. 1). مصر: دار الفكر العربي.
- مريم، سليم. (2002). علم نفس النمو، دار النهضة العربية، (ط. 1) . بيروت لبنان.
- مصطفى، حجازي. ( 2015). الأسرة وصحتها النفسية المقومات، الديناميات، العمليات . (ط. 1). المغرب: المركز الثقافي العربي الدار البيضاء.
- ناصر، الشافعي. (2009). فن التعامل مع المراهقين مشكلات وحلول . (ط. 1). دار المعرفة.
- هيا، بنت محمد بنت مسعود العطوي. (2018). تعلمت من المراهقات . المملكة العربية السعودية: مكتبة الملك فهد الوطنية.

المذكرات:

- أسمهان، نيهان . (2015). الاغتراب النفسي وجودة الحياة لدى الأسرى المحررين المبعدين الى قطاع غزة ضمن صفقة وفاء الأحرار. رسالة ماجستير. جامعة الأقصى غزة.
- أسيل، جمال عبد القادر المصري. (2016). التنبؤ بالاستقواء في ضوء جودة الحياة الأسرية وأحداث الحياة الضاغطة لدى المراهقين في محافظة غزة . رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة الأقصى غزة.
- أمال، بوعيشة. (2014). جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر. أطروحة دكتوراه. جامعة الجزائر.
- أمينة، بنت مستهيل بن سعيد مشرح الشحري. (2013). الامن النفسي وعلاقته بكفاءة الاداء لدى أخصائيي قواعد البيانات في مدارس محافظة ظفار. رسالة ماجستير. كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى.
- إياد، محمد نادي اقراع. (2005). الشعور بالأمن النفسي وتأثره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية . رسالة ماجستير. كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية.
- جهاد، عاشور الخضري. (2003). الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الإسعاف بمحافظة غزة وعلاقته بمتغيرات أخرى. رسالة ماجستير. كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة .
- حسام، بن محمد علي حسن كافي. (1433هـ). الامن النفسي وعلاقته بتوقعات النجاح وال فشل لدى عينة من الايتام في مكة المكرمة. رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة ام القرى.
- خليدة، مهيرة . (2004). الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي. مذكرة ماجستير. كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران.
- رائد /زايد، راجع المنتصر. (2020). الأمن النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى ضباط الشرطة اليمنية. رسالة ماجستير. كلية الدراسات العليا، أكاديمية الشرطة.
- رمزي، شحدة سعيد السويكري . (2010). الأمن النفسي وعلاقته بالاستقلال، الاعتمادية، وجودة الحياة لدى المعاقين بصريا المحافظة غزة، رسالة ماجستير كلية التربية، الجامعة الإسلامية

## قائمة المصادر والمراجع

- عبد الله، حميد حمدان السهلي. (د.ت). الأمن النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلاب رعاية الأيتام بالرياض . رسالة ماجستير. كلية الدراسات العليا، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية .
- عبد الهادي أبو شمالة، رجاء. (2016). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة . رسالة ماجستير . جامعة الأقصى غزة.
- فريحة، صدوق. (2015). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالتفوق الدراسي لدى عينة من المراهقين الثانويين بالأغواط. رسالة ماجستير. كلية العلوم الانسانية الاجتماعية، جامعة الأغواط.
- كريمة بحرة، . (2014). جودة حياة التلميذ وعلاقتها بالتحصيل الدراسي . رسالة ماجستير. جامعة وهران.
- مروة، علي الهادي السيد. (2019). الأمن النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المراهقين ذوي الإعاقة السمعية. رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة الزقازيق بغزة.
- مريم، شيخي. (2014). طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة . رسالة ماجستير. كلية العلوم النفسية والعلوم الاجتماعية، جامعة تلمسان. - ناهض سالم، حرارة. (2017). الحاجات النفسية والاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى اللاجئين السوريين في محافظات غزة . رسالة ماجستير. جامعة الأقصى غزة.
- وفاء، حسن علي خويطر. (2010). الامن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والارملة) وعلاقتها ببعض المتغيرات . رسالة ماجستير . كلية التربية الجامعية، الجامعة الاسلامية غزة.

### المجلات:

- أحمد، مسعودي. (2016). بحوث جودة الحياة في العالم العربي (دراسة تحليلية)، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 20 .
- أسماء، لشهب. (2017). جودة الحياة وعلاقتها بسلوك المواطنة لدى الأبناء . مجلة البحوث والدراسات، 24.

## قائمة المصادر والمراجع

- البشير، بخيتي. (2017). الامن النفسي وعلاقته بالاكتئاب لدى الاطفال اليتامى، مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، جامعة المدية، 10 (3).
- أمينة، بن قويدر وفتيحة، كركوش. (2019). جودة الحياة الأسرية من منظور علم النفس الايجابي. مجلة الدراسات النفسية والتربوية، 12(03).
- رشا، عبد العاطي راغب. (2014). استراتيجيات ادارة الصراع وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية كما تدركها الزوجة . المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي، جامعة حلوان.
- سامية، ابريعم. (2011). الامن النفسي لدى المراهقين ( دراسة ميدانية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية بولاية تبسة ). مجلة دراسات نفسية وتربوية . جامعة العربي بن مهيدي، 6.
- سلاف، مشري. (2014). جودة الحياة من منظور علم النفس الايجابي (دراسة تحليلية). مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، 08 215-237.
- عادل حرب بشير. (2012). المنهج النبوي في التعامل مع المراهقين دراسة تطبيقية . حولية كلية الدراسات الاسلامية العربية للبنات بالزقازيق. كلية الجامعة الزرقاء، المملكة الأردنية الهاشمية، (9)
- عبده سعيد، الصنعاني. (2019). جودة الحياة الاسرية لدى أسركل من الأطفال التوحديين والمعاقين عقليا من وجهة نظر الوالدين. مجلة بحوث ودراسات تربوية، كلية التربية، جامعة تعز.
- عزيزة احمد، العمري. (2020). جودة الحياة الاسرية وعلاقتها بالدافعية للانجاز لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة. المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية، 21
- علي مؤيد، محمد ناجي المليكي. (2020). دور الحراك التعليمي في تحسين جودة الحياة الأسرية لدى المرأة اليمنية. مجلة جامعة البيضاء، 2 (2).
- فرحان، لافي النويران. (2020). مستوى جودة الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية للاجئين السوريين في محافظة الزرقاء. المجلة العلمية، 36(10).



## قائمة المصادر والمراجع

- محمد حسين، أبو الطيب. (2019). دراسة مقارنة لجودة الحياة وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي بين ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن. مؤتة للبحوث والدراسات سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 34(3).
- محمد شفيق، محمود خطاب. (2017) الامن النفسي وتأثيره على الابناء. المجلة العلمية لكلية رياض الاطفال، جامعة المنصورة، 4(1).
- محمد صديق، محمد حسن. (2005) . مرحلة المراهقة بين مسؤولية الأسرة ودور المجتمع . مجلة التربية.
- محمد عبد الله، علي آل علي الغامدي. (2015) الامن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة الدمام، مجلة كلية التربية ببنها، 108.
- محمد يوسف، علي رانيا. (2017). الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة الأسرية لدى عينة من التلاميذ المراهقين . مجلة الإرشاد النفسي عملية- تخصصية- محكمة دولية، 51.
- مسعودة، بن السايح . (2018) . الأمن النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى عينة من العاملين بالقطاع الصحي بالأغواط . مجلة النفسية للبحوث والدراسات، جامعة الاغواط، 9(1).
- مفتاح، سالم السويح حسين. (2017) . الأمن النفسي لدى الطلاب . المجلة العلمية لكلية رياض الاطفال، جامعة المنصورة، 4 (2)
- منال، هبري ويحي، بوشلاغم. (2018). جودة الحياة الأسرية لدى الطالب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات . المجلة الدولية التربوية المتخصصة، 7(11).
- يوسف، على محمد احمد محمد الكندري. (2017). الأمن النفسي لدى الأبناء. المجلة العلمية لكلية رياض الاطفال، جامعة المنصورة، 3(3)

### الملتقيات:

- السوفي، أم الخير. (2020). جودة الحياة الأسرية كبعد لتحقيق جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر- الأبعاد والتحديات. الملتقى الوطني الأول، جامعة قاصدي مرباح-ورقلة.

## قائمة المصادر والمراجع

---

- أماني، عبد المقصود عبد الوهاب محمد وسميرة، شند. (2010). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى عينة من الأبناء المراهقين. المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الارشاد النفسي جامعة عين الشمس

- فاتح الدين، شنين. (2013). كيفية التعامل مع المراهقين من اجل سعادة الأسرة. الملتقى الوطني الثاني حول الاتصال وجودة الحياة الأسرية، كلية العلوم الإنسانية، جامعة القاصدي مرباح، ورقلة.

### المعاجم:

- المعجم الوجيز. (1994). مجمع اللغة العربية، مصر.

- المعجم الوسيط. (2005). مجمع اللغة العربية. (ط. 4). مكتبة الشرق الدولية القاهرة.

### مرجع أجنبي:

- لويس ج، كابلين . (1998). المراهقة وداعا أيتها الطفولة. ترجمة أحمد رمز . دمشق: وزارة الثقافة.

الملاحق

ملحق 1- مقياس جودة الحياة الأسرية

الجنس:

المستوى التعليمي للأم :

المستوى التعليمي للأب:

مهنة الأم :

مهنة الأب:

عدد أفراد الأسرة:

نوع السكن:

التعليمة:

فيما يلي مجموعة من العبارات التي نتمنى أن تجيب عليها، فضلاً اقرأ كل عبارة وحدد بصدق إلى أي مدى تنطبق عليك، ضع علامة (x) في المربع الذي يوضح إجابتك الصادقة تجاه كل عبارة. تأكد من أنك قمت بالتقدير على كل عبارة، وعندما تترك عبارة ما عليك أن تعود إليها مرة أخرى بعد الإجابة على كل العبارات

ملاحظة:

لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة والإجابة الصحيحة هي ما تنطبق عليك وتختارها بدقة وشكراً لتعاونكم معنا

الملاحق

رقم العبارة	العبارة	نعم	الى حد ما	لا
1	أسرتي تستمتع بقضاء الوقت معا			
2	أفراد أسرتي يساعدون الصغار على تعلم الاستقلالية			
3	يساند أفراد أسرتي بعضهم البعض لتخفيف الضغوط			
4	أسرتي تحصل على الرعاية الصحية عندما تحتاجها			
5	أفراد أسرتي يتحدثون مع بعضهم البعض بحرية			
6	أفراد أسرتي يساعدون الصغار على أداء الواجبات المدرسية والأنشطة			
7	أفراد أسرتي لديهم أصدقاء يمكنهم تقديم المساعدة			
8	لدينا ما يكفي من عائد مالي			
9	أفراد أسرتي يقومون بحل مشاكلهم معا			
10	يعلم أفراد أسرتي الصغار كيفية التعامل مع الآخرين			
11	أفراد أسرتي لديهم بعض الوقت للاهتمام بمصالحهم الشخصية			
12	أفراد أسرتي لديهم أكثر من وسيلة نقل خاصة "سيارة"			
13	أفراد أسرتي يساندون بعضهم البعض لتحقيق أهدافهم			
14	الوالدين يعلمون الأطفال القدرة على اتخاذ القرار			
15	أسرتي تجد المساعدة عندما تحتاجها لإشباع احتياجات أفراد كل الأسرة			
16	أسرتي تشعر بالأمان في المنزل , العمل , المدرسة , وبين الجيران في الحي			
17	أفراد أسرتي يظهرون الحب والرعاية لبعضهم			

الملاحق

			البعض	
			يعلم أولياء الأمر في الأسرة الأطفال كيفية التعرف على الآخرين مثل الأصدقاء, المعلمين	18
			أفراد أسرتي يحترمون بعضهم البعض	19
			توفر أسرتي الغذاء المناسب لأفرادها	20
			أشعر بالغيرة وسط أسرتي	21
			يخصص الأب والأم وقتا لرعاية وإشباع الحاجات الشخصية لكل طفل	22
			أفراد أسرتي يشاركونني اهتماماتي وأنشطتي	23
			نسكن في منزل مناسب ومريح	24
			أفراد أسرتي يساندون بعضهم البعض في المسرات والأحزان	25
			أولياء الأمر في أسرتي يشاركونني آرائي	26
			أشعر بالأمان داخل أسرتي	27
			دخل أسرتي مناسب ويحقق احتياجاتنا	28
			أفراد أسرتي يساندون بعضهم البعض في المواقف الصعبة	29
			يساعدني أفراد أسرتي في كيفية شغل أوقات فراغي	30
			أشعر بأنني قريب من عائلتي	31
			حالي الصحية بصفة عامة جيدة	32
			أفراد أسرتي يتناولون الطعام مع بعضهم البعض	33
			لا يهتم بي أحد من أولياء أمري في أسرتي	34
			أنا غير راضي عن حياتي العائلية	35
			لا يهتم أحد من أسرتي بصحتي	36

ملحق 2- مقياس الأمن النفسي:

الاسم:
الشعبة:
الجنس:

التعليمية:

الغرض من هذا المقياس هو معرفة وجهة نظرك بصراحة وبأمانة وإبراز رأيك الشخصي حول مجموعة من المواقف والمشاعر من خلال مجموعة من الفقرات التي تعرض عليك، ومن المفضل أن تكون وجهة نظرك من واقع خبراتك الشخصية. ولا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة، ويفض الإجابة على كل عبارات المقياس دون أن تترك عبارة واحدة.

معلوماتك سرية للغاية، هي من اجل الدراسة فقط

شكرا لتعاونك

غير موافق بشدة لا	غير موافق أحيانا	موافق كثيرا	موافق بشدة كثيرا جدا	العبارات
				1-لدي شعور بالأمن لقدرتي على مواجهة مشكلاتي ومحاولة حلها.
				2-انا محبوب من الناس ويحترموني.
				3-تقديري واحترامي لنفسي يشعني بالأمان.
				4- لدي القدرة على مواجهة الواقع حتى ولو كان مرا.
				5-اشعر بان لي قيمة وفائدة كبيرة في الحياة.
				6-التمسك بالقيم الدينية وممارسة

## الملاحق

				الدينية يشعر الفرد بالأمن والاطمئنان.
				7- أتوقع الخير من الناس حولي لأن الدنيا بخير
				8- أثق في قدرتي على حماية نفسي
				9- النجاح في الأمن يؤدي للاستقرار في حياتي الاجتماعية
				10- من مسؤولية الوطن والناس ان يحققوا الحماية والطمأنينة للفرد.
				11- اشعر بالأمن والاستقرار في حياتي الاجتماعية.
				12- التمسك بالأخلاق والعادات والتقاليد بالمجتمع تجعل الفرد يعيش في امن وسلام.
				13- احتاج لحماية الأمن والأقارب لأعيش في أمان.
				14- الوحدة الوطنية والحب المتبادل يجعل الفرد آمنا ومستقلا.
				15- أحب أن أعيش بين الناس وأتعامل معهم بمحبة ومودة
				16- احرص على تبادل الزيارات مع زملائي وأصدقائي
				17- استطيع أن أعيش واعمل في انسجام مع الآخرين (أحب العمل الجماعي)
				18- أميل إلى الانتماء والاجتماع والتودد مع الناس .
				19- أتكيف بسهولة وأكون سعيدا في أي موقف اجتماعي
				20- تنقصني مشاعر العاطفة والدفء النفسي.



الملاحق

				21-ثقتي بنفسي ليست على ما يرام
				22-احتقر نفسي وألومها من حين إلى آخر
				23-لدي نقص في إشباع بعض الحاجات
				24-ينقصني الشعور بالصحة والقوة مما يهدد حياتي بالخطر
				25-أنا شخص كثير التشكك وهذا ما يقلقني
				26-ضعف شخصيتي يهددني بنقص قيمتي في هذه الحياة
				27-شعور الأمن في الحياة والتعايش معها امرأ صعبا في هذه الأيام
				28-الحياة عبء ثقيل تحتاج لكفاح وقوة مما يهدد حياة الفرد
				29-أرى أن الحياة تسير من سيء لأسوأ
				30-القلق على المستقبل ( بسبب المرض او البطالة) يهدد حياة الفرد ويمنعه من الاستقرار والامن
				31-افقد شعور الامن والسلام من حولي لنقص الحماية من الآخرين حتى اقرب الناس
				32-كثرة الحروب يهدد الامن والسلام
				33-اشعر بان حياتي مهددة بالخطر
				34-مشاعر التشاؤم واليأس تهدد بعدم الاستقرار والأمن في الحياة
				35-الفقر أو المرض أو البطالة يهدد حياة الفرد بالخطر ويشعرهم بعدم الأمن
				36-ابتعاد الناس عن الفرد وقت الشدة يشعره بعدم الأمان
				37-استياء الناس من الحياة يشعرهم بعدم الاستقرار فيها

الملاحق

				38- اشعر بالتعاسة عدم الرضا في الحياة كثيرا
				39- انا شخص متوتر وعصبي المزاج ويسهل استثارتني
				40- اشعر بالخوف (او القلق) من وقت لآخر
				41- ارتبك واخجل عندما اتحدث مع الآخرين
				42- تنقصني مشاعر السعادة والفرح فأنا حزين (وقد ابكي) معظم الوقت
				43- انا شخص حزين معظم الوقت (و ابكي)
				44- الغضب والعنف السبب في معظم مشاكلي وشعوري بنقص الامان
				45- اشعر بعدم الارتياح وعدم الهدوء النفسي معظم الوقت
				46- اعاني من الارق كثيرا مما يقلل شعوري بالراحة والهدوء
				47- احيانا يزيد غضبي عن الحد لدرجة تفقدني السيطرة على افعالي على الرغم من بساطة الامور
				48- افتقد اهتمام الناس بي وقد يعاملوني ببرود وجفاء
				49- اشعر كثيرا إنني وحيد في هذه الدنيا
				50- أرى أن الاحتكاك بالناس يسبب المشاكل
				51- اشعر بالراحة النفسية عندما ابتعد عن الناس (أو عندما اجلس بمفردي)
				52- التعامل بإخلاص ومحبة بين الناس أصبح عملة نادرة

## الملاحق

				53-أصدقائي قليلون بسبب ظروف الخاصة
				54-أكره الاشتراك في الرحلات أو الحفلات الجماعية