



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم: علم النفس



الرقم التسلسلي: / 2022

رقم التسجيل: ط1: 191935070766

ط2: 191935079453

ط3: 191935071745

السلوك الصحي وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة
قسم علم النفس بجامعة مسيلة
خلال فترة كورونا- كوفيد 19

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في

تخصص: علم النفس العيادي

شعبة: علم النفس

إشراف الأستاذ (الدكتور):

- سمير مرزوقي

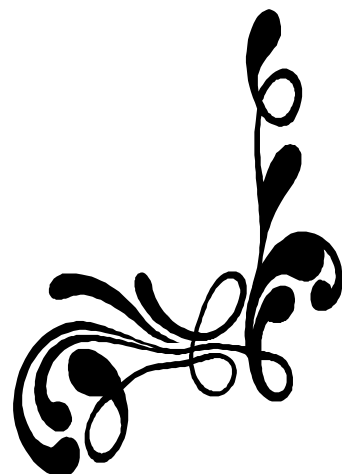
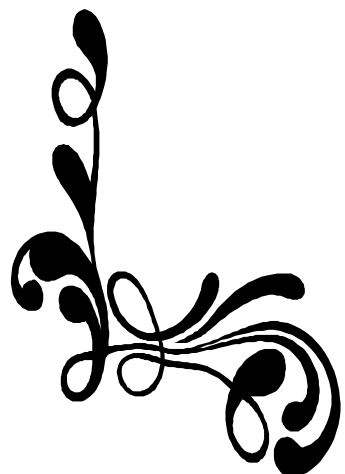
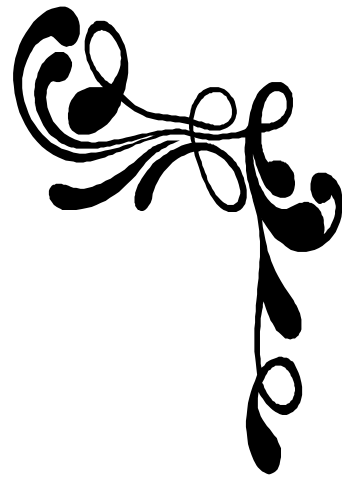
إعداد الطالبات:

- شيماء والي

- فوزية سما

- شيماء عيسات

السنة الجامعية: 2021 - 2022



شكر وعرفان

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا ، والقائل في محكم تنزيل

﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ الآية رقم: (07) سورة إبراهيم

بفضل المولى عز وجل وتوفيق منه تمكنا من تقديم هذا العمل المتواضع فالحمد والشكر لله .

كما لا يفوتنا أن ننوه بالذين كان لهم الفضل سواء من قريب أو من بعيد وبالإمتنان على ما قدموه لنا

من المعونة والمساعدة والنصح والمشورة مما كان له الوقع الحسن على قلوبنا والحرارة الكبيرة التي

غذت إرادتنا للخروج بهذا العمل المتواضع والبسيط، فلهم جميعا نقدم كلمة شكر وتقدير خاصة

الأستاذ المحترم: "مرزوقي سمير"

والذي كان بتوجيهاته وملاحظاته ونصائحه القيمة قائدا لهذا العمل، كما نقدم بالشكر إلى أعضاء

لجنة المناقشة الموقرة .

كما نتقدم بالشكر الجزيل لأساتذة علم النفس

إهداء

إلى من على نفسي، ولمَ لا؛ فلقد ضحّت من أجلي ولم تدّخر جُهدًا في سبيل
إسعادي على الدوام (أمّي الحبيبة).

نسير في دروب الحياة، ويبقى من يُسيطر على أذهاننا في كل مسلك نسلكه صاحب
الوجه الطيب، والأفعال الحسنة. فلم يبخل عليّ طيلة حياته (والدي العزيز).

إلى عائلتي "سمية- حلّيمة- أسماء- سميحة -نوح- محمد"، وجميع من وقفوا بجواري
وساعدوني بكل ما يملكون، وفي أصعدة كثيرة

وإلى رفقاء الدراسة.

والى كل من يؤمن أن بذور نجاح التغيير في ذاتنا وفي أنفسنا قبل أن تكون في أشياء
أخرى

إلى هؤلاء اهدي هذا العمل

والله اعلم
بما نعمل



إهداء

وأخيرا وبعد طول انتظار تحقق الحلم وتخرجت رغم الصعوبات والظروف التي مررت بها
وبقلب صادق يملأه الحب والامتنان أهدي تخرجي هذا إلى كل من كان محفزا لي
بالأخص والديُّ شكرا لك أمي على وقوفك معي طوال تلك السنوات من إهتمام وحب
وتشجيع لي لولا الله ثم أنت لم أكن اليوم واقفة هنا. وإلى أبي الغالي حفظك الله أينما
كنت فأنت سندي وفخري في هذه الدنيا كنت الداعم المعنوي والمادي لي أسأل الله أن
يحفظك لنا. إخوتي "منى، شذى، حسين، وعزالدين" أتمنى أن أكون مثال وقدوة لكم
تفتخرون بها حفظكم الله ووفقكم.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



إهداء

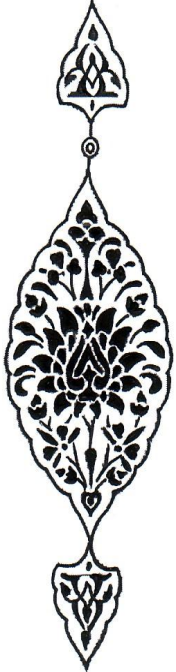
أهدي تخرجي هذا إلى أبي حبيبي وسندي في الحياة والذي وثق وآمن بي منذ بداية مشواري الدراسي وإلى عزيزتي أمي التي أنارت دربي بدعائها أحبكما كثيرا. وإلى أختي الكبيرة نصيرة التي لعبت دور الأب والأم معي ربما لا تتاح الفرصة دائما لي لأقول لك شكرا وربما لا املك جرأة التعبير عن الامتنان والعرفان ولكن يكفي أن تعرفي يا نور العين وبهجة الفؤاد أن لك أختا تنتظر فرصة واحدة لتقدم لك الروح والقلب والعين كهدية رخيصة لكل ما قدمته لي حماك الله وأدامك. وإلى جميع أخواتي حبيباتي رقيقات دربي أنيسة، هجير، نادية حسينة وإلى أخوي "ماجد، وسفيان" اللذان وضعا كل ثقتهم في احبكم كثيرا ولا أنسى بنات وأولاد أخواتي الكتاكيت "الألاء نور، محمد، إسحاق، وسيم، جنان.

عائشة
عائشة
عائشة



فهرس

المحتويات





الصفحة	العنوان
	شكر وعرقان.
	اهداء.
	فهرس المحتويات.
	ملخص الدراسة.
أ	مقدمة.
الفصل الأول: الإطار العام لدراسة	
04	1/ الإشكالية.
05	2/ الفرضيات.
05	3/ الأهداف.
06	4/ الأهمية.
06	5/ تحديد المفاهيم و المصطلحات.
الجانب النظري	
الفصل الثاني: الدراسات السابقة	
12	الدراسات السابقة.
الفصل الثالث: السلوك الصحي	
20	تمهيد.
21	1- مفهوم السلوك الصحي.
21	2- أهمية السلوك الصحي.
22	3.العوامل المؤثر في السلوك الصحي.
24	4. أنماط السلوك الصحي.
25	5. أبعاد السلوك الصحي
25	6- محددات السلوك الصحي.
26	7- نظريات المفسرة السلوك الصحي.
الفصل الرابع: الأمن النفسي	
29	تمهيد.
30	1- تعريف الأمن النفسي.
30	2- مفاهيم مرتبطة بالأمن النفسي.



31	3- مكونات الأمن النفسي.
32	4- أهمية الأمن النفسي.
34	5- العوامل المؤثرة في الأمن النفسي.
35	6- أبعاد الأمن النفسي.
37	7- النظريات المفسرة للأمن النفسي.
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: الإطار المنهجي لدراسة	
41	1- المنهج المستخدم.
41	2- الدراسة الاستطلاعية.
42	3- مجتمع الدراسة.
42	4- عينة الدراسة.
42	5- أدوات الدراسة.
50	6- أساليب الإحصائية المستخدمة.
الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
52	1/ عرض وتحليل نتائج الدراسة.
52	1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.
53	1-2 عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.
54	1-3 عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.
56	1-4 عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة.
57	2/ مناقشة نتائج فرضيات الدراسة.
60	نتائج المتوصل إليها.
62	خاتمة.
65	قائمة المراجع.
الملاحق.	



فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	يوضح معامل الثبات ألفا كرو نباخ لعبارات بعد العناية بالجسم	43
02	يوضح معامل الثبات ألفا كرو نباخ لعبارات بعد العناية بالصحة العامة	44
03	يوضح معامل الثبات ألفا كرو نباخ لعبارات بعد النفسي الاجتماعي.	45
04	معامل الثبات ألفا كرو نباخ للمحاور استبيان السلوك الصحي.	46
05	يوضح معامل الثبات ألفا كرو نباخ لعبارات بعد الشعور بالانتماء.	47
06	يوضح معامل الثبات ألفا كرو نباخ لعبارات بعد الشعور بالتقبل والحب.	48
07	يوضح معامل الثبات ألفا كرو نباخ لعبارات بعد الشعور بسلامة والسلام.	49
08	معامل الثبات ألفا كرو نباخ للمحاور استبيان الأمن النفسي	50
09	يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة	52
10	يوضح علاقة العناية بالجسم بأبعاد الأمن النفسي (الشعور بالانتماء، الشعور بالتقبل والحب، الشعور بالسلامة والسلام)	53
11	يوضح علاقة النفسي الاجتماعي بأبعاد الأمن النفسي (الشعور بالانتماء، الشعور بالتقبل والحب، الشعور بالسلامة والسلام).	54
12	يوضح علاقة السلوك الصحي بأبعاد الأمن النفسي (الشعور بالانتماء، الشعور بالتقبل والحب، الشعور بالسلامة والسلام)	55
13	يوضح علاقة السلوك الصحي بأبعاد الأمن النفسي (الشعور بالانتماء، الشعور بالتقبل والحب، الشعور بالسلامة والسلام)	65

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين السلوك الصحي والأمن النفسي لدى طلبة علم النفس خلال فترة كورونا في جامعة المسيلة وتمثلت العينة في (70) طالب وطالبة من قسم علم النفس بجامعة المسيلة، تم اختيارهم بطريقة قصدية، ومن أجل تحقيق هدف الدراسة تم اختيار المنهج الوصفي الارتباطي لأنه الأنسب لهذا النوع من الدراسات، معتمدين في ذلك على مقياس السلوك الصحي "لعرعر غنية" سنة (2021) ومقياس الأمن النفسي "لميسون أمين الثبيلات" (2006).

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتائج التالية:

وجود علاقة بين السلوك الصحي والأمن النفسي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة المسيلة فترة جائحة كورونا كوفيد19.

1/ وجود علاقة بين بُعد العناية بالجسم والأمن النفسي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة المسيلة خلال فترة جائحة كورونا كوفيد19.

2/ وجود علاقة بين بُعد العناية بالجسم والأمن النفسي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة المسيلة خلال فترة جائحة كورونا كوفيد19.

3/ هناك علاقة بين بُعد العناية بالصحة العامة والأمن النفسي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة المسيلة في فترة جائحة كورونا كوفيد19.

4/ توجد علاقة بين بُعد النفسي الاجتماعي والأمن النفسي لدى طلبة علم النفس بجامعة المسيلة خلال فترة جائحة كورونا كوفيد19.

Study summary:

The study aimed to identify the relationship between health behavior and psychological security among students of psychology during the Corona period at the University of M'sila. Correlational because it is the most appropriate for this type of studies, based on the health behavior scale of "Arar Ghaniyeh" (2021) and the psychological security scale of "Mason Amin Al Thabitat" (2006).

After statistical treatment, the following results were obtained:

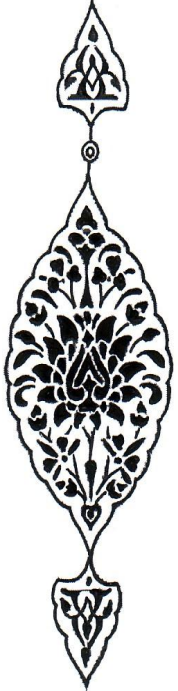
The existence of a relationship between health behavior and psychological security among students of the Department of Psychology at the University of M'Sila during the Corona Covid 19 pandemic.

1- There is a relationship between the dimension of body care and psychological security among students of the Department of Psychology at the University of M'sila during the period of the Corona Covid 19 pandemic.

2- There is a relationship between the dimension of body care and psychological security among students of the Department of Psychology at the University of M'sila during the period of the Corona Covid 19 pandemic.

3- There is a relationship between the dimension of public health care and psychological security among students of the Department of Psychology at the University of M'sila during the period of the Corona Covid 19 pandemic.

4- There is a relationship between the psychosocial dimension and psychological security among psychology students at the University of M'sila during the period of the Corona Covid 19 pandemic.



مقدمة



مقدمة:

يواجه العالم تهديدا لم يسبق له مثيل فسرعان ما تفشت جائحة فيروس كوفيد19 في العالم وبسبب هذا الوباء عمت المعاناة وتعطل مجرى البلايين واصبح الاقتصاد العالمي مهددا انقطعت الحياة الدراسية والمهنية وحتى العلمية هناك من مسه الفيروس وهناك من مات خوف من ان يمسه ،كل العالم اصيب بالهلع الكبير منهم والصغير وحتى الشباب وزرع الخوف والهلع في نفوسهم وزاد من الاحساس بالقلق والتوتر عندهم لقد استطاع هذا الفيروس الخطير ان يهلك صحة الكثيرين من الناس النفسية والجسدية.

انعدم الأمن النفسي الذي يعد من أهم الحاجات النفسية التي يجب ان تشبع في حياة الفرد فالشخص الأمن نفسيا يكون في حالة توازن وتوافق طالما أن المقومات الأساسية لحياته غير معرضة، إن أغلب دوافعنا الأساسية التي تحدث ترافقها عدة انفعالات مميزة للخطر فالحاجة إلى الطعام تقتنر بانفعال الجوع الذي يعرض الشخص الى التوتر الانفعالي، ودافع طالب الأمن النفسي والطمأنينة يقتنر بانفعال الخوف فغياب القلق والخوف وتبديد مظاهر التهديد والمخاطر على مكونات الشخصية من الداخل والخارج، مع الاحساس بالاستقرار الانفعالي والمادي والدافع المحرك لإشباع حاجة الأمن النفسي

كما انعدمت الصحة الجسمية والجسدية للإنسان والتي تتمثل في سلامه جميع أعضاء الجسم ووجود التوافق والانسجام التام بين الوظائف العضوية المختلفة حيث يقوم كل عضو من أعضاء الجسم بأداء وظيفته على أكمل وجه كما أنها قدره الجسم على مقاومه جميع الأمراض والتغيرات والقدرة على التكيف وفقا للظروف التي يمر بها الجسم والإحساس بالقوة والحيوية والنشاط ومقاومة التعب والإجهاد والإرهاق والتمتع بنظام مناعي قوي ومتمين، قادر على القضاء على جميع مسببات الأمراض وتجاوزها.

وهذا ما تطرقنا اليه في دراستنا الحالية من أجل الإمام بمتغيرات الموضوع وعناصره، تم تقسيم البحث إلى ستة فصول.



الفصل الأول والمتمثل في الإطار العام للدراسة، والذي يحتوي على: الإشكالية، الفرضيات، الأهداف، الأهمية، تحديد المفاهيم والمصطلحات.

الفصل الثاني: دراسات سابقة

الفصل الثالث: يحتوي على تعريف السلوك الصحي وأهميته والعوامل المؤثرة فيه وأنماطه، وكذلك أبعاده، محدداته والنظريات المفسرة له.

الفصل الرابع: يحتوي على تعريف ومكونات وأهمية الأمن النفسي، والعوامل المؤثرة وكذلك أبعاده والنظريات المفسرة له.

الفصل الخامس : الإطار المنهجي للدراسة والذي يحتوي على، المنهج المستخدم، الدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة، أدوات الدراسة، الأساليب الإحصائية المستعملة.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج والذي يحتوي على تمهيد، عرض وتحليل ومناقشة كل من الفرضية الأولى والثانية والثالثة والفرضية العامة، مناقشة نتائج فرضيات الدراسة، النتائج المتوصل إليها، توصيات واقتراحات، خاتمة، قائمة المراجع، الملاحق

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

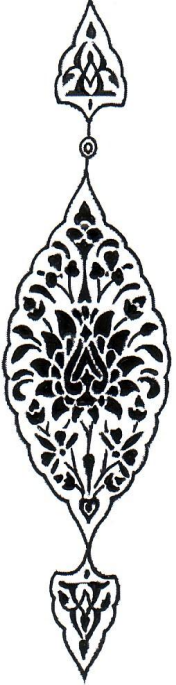
1/ الإشكالية.

2/ الفرضيات.

3/ الأهداف.

4/ الأهمية.

5/ تحديد المفاهيم و المصطلحات.





1- الإشكالية:

شهد العالم مؤخراً أزمة انتشار وباء كورونا (الكوفيد19) التي أثرت سلباً على نفسية وصحة البشر والعباد في كل العالم. ونختص بالذكر طلبة الجامعة فقد أجبروا على مغادرة مقاعد الدراسة في بداية مشوارهم الجامعي وألزموا بالحجر الصحي في بيوتهم. وهذا كان لهم بمثابة صدمة نفسية ومع زيادة فترة الحجر الصحي ابتكروا طريقة الدراسة عن بعد عبر منصة مودل لكن للأسف لم يستطع الكل الدخول إليها لعدم توفر الإمكانيات لدى جميع الطلبة وهذا ما خلق توتر وقلق وخوف بين الطلبة من جانب الجلوس في البيت ومن جانب آخر عدم القدرة على الدراسة عن بعد فالكل يفكر في مستقبله الدراسي الذي يراه يضيع أمام عينيه.

هناك من مسهم الوباء فخسروا عائلاتهم وأهاليهم فقد كانوا مرهقين نفسياً وجسدياً ولم تكن لهم القدرة على الدراسة وحتى بعد رفع الحجر والعودة إلى مقاعد الدراسة فهناك من كان متردد في الذهاب خوفاً من الإصابة بالفيروس ونقله إلى أهله وهناك من كان متحمس للعودة وهذا بطبيعة الحال الفكري الذي أدى إلى تراجع تحصيلهم الدراسي.

يحتل موضوع السلوك الصحي أهمية كبيرة ليس فيما يتعلق بالجوانب الجسمية فحسب وإنما بالجوانب النفسية أيضاً فهي تؤثر على حياته وإنتاجه إلى حد كبير وتعتبر مشكلة السلوك الصحي بشكل عام أحد المشكلات الاجتماعية لتأثيرها على سلامة المجتمع.

تعتبر حاجة الفرد للشعور بالأمن النفسي من الحاجات الرئيسية والمهمة التي تساعد على استمرار عجلة السلوك البشري، حيث أن حاجة الفرد للأمن النفسي لا يمكن فهمها بمعزل عن بقية الحاجات لذلك فإنها تعتبر عنصراً أساسياً ينطوي تحته جميع أنواع السلوك فعند إشباع أي حاجة من حاجات الفرد فإن ذلك يشعره بالأمن والاطمئنان.

و مما سبق تتضح ضرورة التعرف عن علاقة السلوك الصحي بالأمن النفسي وهذا مما يسعى البحث إلى الوصول إليه، وذلك من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية:



1-1 التساؤل العام:

_ هل توجد علاقة بين السلوك الصحي والأمن النفسي لدى طلبة قسم علم النفس جامعة المسيلة فترة كورونا كوفيد 19؟

1-2 التساؤلات الجزئية:

_ هل توجد علاقة بين بعد العناية بالجسم والأمن النفسي لدى طلبة قسم علم النفس _ بجامعة المسيلة خلال فترة كورونا؟

_ هل هناك علاقة بين بعد العناية بالصحة العامة والأمن النفسي لدى طلبة قسم علم النفس جامعة المسيلة في فترة جائحة كورونا؟

_ هل توجد علاقة بين البعد النفسي الاجتماعي والأمن النفسي لدى طلبة علم النفس جامعة المسيلة خلال فترة كوفيد 19؟

2- الفرضية العامة:

_ توجد علاقة بين السلوك الصحي والأمن النفسي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة المسيلة فترة كورونا كوفيد.

1.2. الفرضيات الجزئية:

_ توجد علاقة بين بعد العناية بالجسم والأمن النفسي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة المسيلة خلال فترة كورونا.

_ هناك علاقة بين بعد العناية بالصحة العامة والأمن النفسي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة المسيلة في فترة جائحة كورونا.

_ توجد علاقة بين بعد النفسي الاجتماعي والأمن النفسي لدى طلبة علم النفس بجامعة المسيلة خلال فترة الكوفيد 19.

3- الأهداف:

_ الكشف عن العلاقة بين بعد العناية بالجسم والأمن النفسي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة المسيلة خلال فترة كورونا.



_ الكشف على العلاقة بين بعد العناية بالصحة العامة والأمن النفسي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة المسيلة في فترة جائحة كورونا.

_ الكشف العلاقة بين بعد النفسي الاجتماعي والأمن النفسي الصحي لدى طلبة علم النفس بجامعة المسيلة خلال فترة كوفيد 19.

4- الأهمية:

تظهر أهمية الدراسة كونها تتناول موضوع هام ألا وهو السلوك الصحي وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة علم النفس في فترة كوفيد 19 ويمكن تلخيص هذه الأهمية لدراسة الحالية فيما يلي:

4-1- الأهمية النظرية:

_ معرفة أبعاد الأمن النفسي لدى طلبة علم النفس.

_ التعرف على مستوى استيعاب السلوك الصحي على اختلاف طلبة علم النفس.

_ دور الفئة المستهدفة الممثلة في طلبة علم النفس في تطبيق السلوك الصحي خلال فترة

كوفيد 19.

4-2- الأهمية التطبيقية:

_ تعتبر هذه الدراسة كمؤشر موجه للباحثين والدارسين المهتمين بهذا الجانب.

_ التعرف على العلاقة بين السلوك الصحي لدى طلبة علم النفس والشعور بالأمن في ظل

جائحة كورونا.

_ المساهمة في وضع الخطط والبرامج الإرشادية والتوعية لتسهم من رفع مستوى السلوك

الصحي والأمن النفسي لدى طلبة علم النفس في فترة كورونا.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

5-1- تعريف السلوك الصحي:

قبل التطرق لتعرف السلوك الصحي نقوم أولاً بتعريف اللغوي للمصطلحين " السلوك "

"الصحة " بعدها تعريف الاصطلاحي للسلوك الصحي.



5-1-1- تعريف اللغوي للسلوك:

كما لقوله تعالى {فَسَلَكَهُ يَتَابِعَ فِي الْأَرْضِ ثُمَّ يُخْرِجُ بِهِ زَرْعًا مُخْتَلَفًا أَلْوَانُهُ ثُمَّ يَهيجُ فَتَزَاهُ مُصَفَّرًا ثُمَّ يَجْعَلُهُ حُطَامًا 20} إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرًا لِبِأُولِي الْأَلْبَابِ { (الزمر -21)

_ في علم النفس: هو الاستجابة الكلية التي يبديها الكائن الحي إزاء أي موقف يواجه.
(القيسي -2017- ص 25)

5-1-2- تعريف اللغوي للصحة:

- جاء في معجم المطول " البستان ":الصحة بالكسر خلاف المرض والبراءة منه وفي الشيء سلامته مما يفسده ويبطله. (سيدهم -2005- ص 53)

- منظمة الصحة العالمية " The Health Organization ": بأنها حالة من التكامل الجسمي والعقلي والاجتماعي وليس مجرد غياب المرض أو الضعف.

(شويخ -2016- ص 23)

- يعرفها بركنز "Perkins": على أنها حالة من التوازن النسبي لوظائف الجسم والتي تنتج من تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض له للمحافظة على توازنه.

(نجلاء - 2006-ص 27)

5-1-3- التعريف الاصطلاحي للسلوك:

السلوك الصحي هو جميع السلوكيات التي يعتمدها الناس والمؤثرة والمرتبطة بصحتهم سواء كانت أنماط سلوكية صحية إيجابية مثل (ممارسة الرياضة -وعدم التدخين ... الخ. أو غير صحية مثل (التدخين والإفراط في تناول الطعام). ويستعمل مفهوم السلوكيات التي تحافظ على الصحة بالسلوكيات الإيجابية بينما السلوكيات التي تسبب أذى للصحة بالسلوكيات غير الصحية.
(العاسمي -2016م -ص252)

_ تعرفه "تايلور" هو السلوكيات التي يؤديها الافراد بهدف تعزيز وضعهم الصحي والحفاظ على صحتهم ". (تايلور -2008-ص109)



_ يعرفه نولد نر "Noeldner" هو كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد. (شريعة -2006 -2007 - ص 39)

_ يقصد بالسلوك الصحي هو مجموعة من السلوكيات التي يقوم بها الأفراد بهدف الحفاظ على صحتهم وتنميتها.

5-2- تعريف الأمن النفسي:

5-2-1- تعريف اللغوي للأمن:

القران الكريم يؤكد إن الإنسان لا يمكن أن يتحقق له الأمن والطمأنينة إلا بذكر الله سبحانه وتعالى وكما في قوله تعالى ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ (الرعد -28)

_ ولقوله تعالى { الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ }

(الأنعام - 82)

_ جاء في لسان العرب: أن الأمن هو الأمان والأمانة بمعنى، وقد آمنت فأنا أمن وآمنت غيري من الأمن والأمان والأمن ضد الخوف والأمانة ضد الخيانة، والإيمان ضد الكفر والإيمان بمعنى التصديق ضده التكذيب، يقال آمن به قوم وكذب به قوم فأما أمنت المتعدي فهو ضد أخفته، وأمنة جمع أمين وهو الحافظ. (إبراهيم - 2020 - ص 11)

_ لقد ورد مفهوم الأمن في اللغة بمعنى الاطمئنان والسكينة أي أمننا واطمئناننا. ولم يخف هو الأمن. وكما يقال لك الأمان بمعنى قد أمنتك. (الكبيسي -2012 - ص 142)

5-2-2- تعريف النفس لغة:

_ مأخوذ من النفس، وتجمع على أنفس، ونفوس، النفس في اللغة تأتي لعدة معاني منها:

والنفس: الروح يقال خرجت نفسه.

والنفس: الدم يقال سألت نفسه.

ونفس الشيء: ذاته وعينه.

ونريد بالنفس هنا هي الذات الإنسانية. (إبراهيم - 2020 - ص 11)



- التعريف الاصطلاحي للأمن النفسي:

يعد من المفاهيم المركبة في علم النفس، ويتداخل في مؤشرات مع مفاهيم أخرى مثل: الطمأنينة والانفعالية الأمن الذاتي لرضا عن الذات، مفهوم الذات الإيجابي، التوازن الانفعالي. (زليخة - 2020/2019 - ص 14)

يعرفه حامد زهران: إن الأمن النفسي هو شعور الفرد بأن البيئة الاجتماعية بيئة صديقة وشعوره بأن الآخرين يحترمونه ويقبلونه داخل الجماعة ويرى فيه الخير والحب ويتعاون معهم ويثق فيهم ويطمئن إليهم. (الفار - 2016 - ص 45)

عرفه " Adler " بأنه الوضعية التي يكون فيها أمانا متحررا من التهديد والخطر في الحياة، بالشكل الذي يمكنه من الوجود بوضعية قوية دون وجود التحديات.

(بدره - 2014 / 2015 - ص 16)

يقصد بالأمن النفسي شعور الفرد بالسعادة والطمأنينة والاستقرار والراحة النفسية والرضا عن الذات وتقبلها، وعدم الشعور بالخوف والقلق.

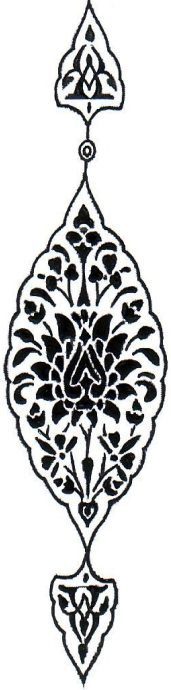
- فيروس كورونا (كوفيد 19):

عرفته منظمة الصحة العالمية: هو فصيلة كبيرة من الفيروسات التي يمكن أن تسبب للبشر طيف من الإعتلالات، تتراوح بين نزلة البرد الشائعة والمتلازمة النفسية الحادة الوخيمة (Sars). وهو فيروس يصيب الإنسان والحيوان، حيث تظهر أعراض الإصابة بفيروس كورونا عادة في الفترة من يومين إلى أربعة عشر يوما عقب الإصابة به.

(جريو، قندوزي، 2021، ص 8)

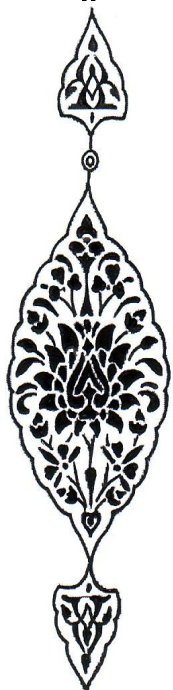
ومن خلال التعريفات السابقة نستنتج أن فيروس كورونا هو أخطر فيروس لحد الساعة، فتاك بالأفراد عند دخوله جسم الفرد، يكون على شكل نزلات باردة ثم يتطور لدرجة أنه يصعب السيطرة عليه، وقد يؤدي بالمصابين إلى الموت خاصة كبار السن وذوي الأمراض المزمنة.

الجانب النظري



الفصل الثاني

الدراسات السابقة



الدراسات السابقة:

1- أجريت "ميسون أمين الثبيات" (2016) بدراسة تحت عنوان "السلوك الصحي لدى طلبة المراهقة المبكرة وعلاقته بالشعور بالأمن النفسي تنظيم الوقت" تهدف هذه الدراسة التعرف إلى العلاقة بين السلوك الصحي لدى طلبة والمراهقة والشعور بالأمن النفسي وتنظيم الوقت لديهم. ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحث المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي مع الاعتماد على كل من مقياس السلوك الصحي المعد من قبل «شكري " 1999 " في مصر ومقياس "ماسلو" للشعور بالأمن النفسي "Maslow Security" In Security Inventory" ومقياس تنظيم الوقت، وأسفرت النتائج هذه الدراسة إلى أن مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى طلبة المراهقة جاء متوسطاً، وأيضاً مستوى تنظيم الوقت لدى طلبة المراهقة جاء متوسطاً. وتوصلت أيضاً الباحثة إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة بين السلوك الصحي لدي طلبة المراهقة والشعور بالأمن النفسي وتنظيم الوقت لديهم. وأن مستوى السلوك الصحي لدى طلبة المراهقة جاء متوسطاً. و كذلك توصلت على انه يوجد اختلاف ذا دلالة إحصائية بين السلوك الصحي والأمن النفسي لدى طلبة المراهقة المبكرة تغزي للنوع الاجتماعي.

2- قامت " راية بنت مسلم بن خميس النصيرية " (2016-2017) بدراسة تحت عنوان «العلاقة بين الكفاءة الذاتية والسلوك الصحي لدى عينة من طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في ولاية الصور» وهدفت هذه الدراسة لتعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية والسلوك الصحي لدى فئة المستهدفة، من أجل تحقيق هذا الهدف استخدمت الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، مع الاعتماد على كل من مقياس توقعات الكفاءة الذاتية الذي أسماه " سكور تراز وجير سليم (schwarzer_jerusalem) " والتي عربها واختار خصائصها اليسكومترية" رضوان 1998"، ومقياس جداول الكفاءة الذاتية الصحية المحددة ل " سكوت زار ورينير (Schwarzer _Renner) ومقياس أنماط السلوك الصحي لمواجهة المشقة الذي أسماه" نجلا يود وهاردي وكوبر «(Ingledew _ Hardy _ Cooper). في صيغة المعربة" لمايسة

شكري 1999 " ولقد أسفرت نتائج هذه الدراسة إلى أن مستوى الكفاءة الذاتية العامة لدى الطلبة (الكفاءة الذاتية العامة، وكفاءة السلوك التغذية الصحية) جاء متوسط، وأن مستوى السلوك الصحي لدى طلبة من الحلقة الثانية في ولاية صور قد جاء متوسط، وتوصلت أيضا إلى وجود علاقة طردية وذات دلالة إحصائية بين المستوى الكلي لكفاءة السلوك التغذية الصحية لدى طلبة والمستوى الكلي للسلوك الصحي لديهم. وكذلك إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة أفراد عينة الدراسة للقياس باختلاف متغير الجنس، وأيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى السلوك الصحي لدى طلبة أفراد عينة الدراسة باختلاف متغير الجنس.

3- قامت " سعيدة خمّان" (2016_2017) بدراسة تحت عنوان " السلوك الصحي وعلاقته بالصحة النفسية لدى المصابين بالإمراض المزمنة. " حيث تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن علاقة بين المتغيرين السلوك الصحي والصحة النفسية لدى المصابين بالإمراض المزمنة. ومن أجل تحقيق هذا الهدف استخدمت الباحث المنهج الوصفي الارتباطي ومع اعتماد أيضا على كل من المقياسين السلوك الصحي الذي أعدته "بن غدفة شريفة" ومقياس الصحة النفسية الذي أعده " كولد بيرغ دافيد" وقام اليميني " على وادي" بترجمته للعربية، وأسفرت نتائج هذه الدراسة على أن مستوى الصحة النفسية لدى المصابين بالإمراض المزمنة جد منخفضة، و. بالنسبة لمستوى السلوك الصحي لدى المصابين بالإمراض المزمنة جد منخفض. ووجود علاقة ارتباطية سالبة (علامات ارتباط عكسية) بين السلوك الصحي والصحة النفسية لدى المصابين بالإمراض المزمنة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة (معاملات ارتباط طردية) بين السلوك الصحي والصحة النفسية لدى المصابين بالإمراض الجهاز التنفسي.

4- قامت "عرعار غنية" (2020) بدراسة تحت عنوان: " مستوى السلوك الصحي لدى طلبة ليسانس علم النفس _جامعة المسيلة _حيث هدفت دراستها تعرف على المستوى السلوك الصحي لدى طلبة ليسانس علم النفس، ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي مع الاعتماد على مقياس السلوك الصحي من إعداد الصمادي عبد المجيد والصمادي

عبد الغفور (2011) وتم. الوصول إلى النتائج التالية أن مستوى السلوك الصحي مرتفع لدى طلبة ليسانس قسم علم النفس بجامعة المسيلة. وأيضاً عدم وجود فروق دالة السلوك الصحي والتي تغزى لمتغير الجنس.

5- قامت " زبيدة ساسي " "مروة قانة" (2020_2021) بدراسة تحت عنوان " مستوى السلوك الصحي لدى المرضى المصابين بمرض السكري في ضل بعض المتغيرات (جنس _ السن _ قدم وحدائة مرض) " حيث هدفت لدراستهم إلى معرفة مستوى السلوك الصحي لدى المرضى المصابين بمرض السكري. ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثتان باستخدام المنهج الوصفي الاستكشافي، معتمدة في ذلك على الاستبيان السلوك الصحي الذي أعدته " سمية عليوة 2015"، حيث توصلت الدراسة إلى أن سلوك الصحي متوسط لدى مصابين بمرض السكري، أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لسلوك الصحي تغزى لمتغير الجنس، وألنا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاتجاهات مرض السكري نحو مستوى السلوك الصحي لديهم تغزى لمتغير قدم وحدائة المرض ولصالح فئة (أقل من سنتين)، وألا توجد فروق ذات دلالة إحصائية اتجاهات مرض السكري نحو مستوى السلوك الصحي لديهم تغزى لمتغير العمر.

6- قامت "عرعار غنية" (2020_2021) بدراسة تحت عنوان: " السلوك الصحي وعلاقته بجودة الحياة لدى المرضى _ دراسة ميدانية بمستشفى الزهراوي بمدينة المسيلة _ " حيث تهدف لدرستها لتعرف على طبيعة العلاقة بين السلوك الصحي وجودة الحياة لدى المرضى العاملين بمستشفى الزهراوي، ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة منهج الوصفي الارتباطي معتمد مع ذلك كل من مقياس السلوك الصحي " للصمادي عبد للمجيد والصمادي عبد الغفور (2011) "، ومقياس جودة الحياة من إعداد "منظمة الصحة العالمية" تعريب " بشرى إسماعيل (2008) "، وقد أشارت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أن مستوى السلوك الصحي لدى المرضى العاملين بمستشفى الزهراوي متوسط، ومستوى جودة الحياة لدى المرضى العاملين بمستشفى الزهراوي مرتفع، وألا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك الصحي لدى المرضى العاملين بمستشفى الزهراوي تغزى لمتغير الجنس، ولا توجد

فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى الممرضين العاملين بمستشفى الزهراوي.

7- أجري أيضا " جهاد عاشور الخصري " (2003) بدراسة تحت عنوان: " الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الإسعاف بمحافظة غزة وعلاقته ببعض سمات الشخصية ومتغيرات أخرى" ولقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الإسعاف الطبية بمحافظة غزة وعلاقته ببعض سمات الشخصية و (الالتزام الديني) و (قوة الأنا) ومتغيرات. أخرى ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحث المنهج الوصفي التحليلي معتمدة أيضا على اختبار الأمن النفسي من إعداد الباحث واختبار الالتزام الديني من إعداد الباحث وأيضا اختبار قوة الأنا من إعداد الباحث وظهرت نتائج الدراسة كالتالي أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة بين الأمن النفسي والالتزام الديني لدى العاملين في مراكز الإسعاف الطبية بمحافظة غزة وأن هناك علاقة ارتباطيه موجبة بين الأمن النفسي وقوة الأنا لدى العاملين بمراكز الإسعاف الطبية بمحافظة غزة. وكذلك توصلوا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأمن النفسي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين. وأيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي تعزى لمتغير الخبرة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير عدد أفراد الأسر لصالح الأفراد ذوي الأسر المتوسطة العدد (5-10) أفراد

8- قام «إياد محمد نادي أقرع» (2005) بدراسة تحت عنوان: «الشعور بالأمن النفسي وتأثره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية» حيث تهدف هذه الدراسة على التعرف عن مستوى الأمن النفسي لدى طلبة جامعة النجاح، ومن أجل تحقيق هذا الهدف فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي معتمد مع ذلك مقياس الشعور بالأمن النفسي من إعداد " ما سلو maSLow " قام بتعريبه كل من " داوني وديراني "، وأشارت نتائج هذه الدراسة على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية تعزى لمتغير الجنس، وكذلك لا توجد

فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية تغزى لمتغير الكلية، إضافة إلى ذلك انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية تغزى لمتغير معدل التقدير وكذلك. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية يغزى لمتغير المستوى التعليمي. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية تغزى لمتغير التفاعل بين متغير الجنس مع بقية المتغيرات (الكلية _ مكان السكن _ المعدل الدراسي _ المستوى الدراسي) وأيضا لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة في مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية تغزى لمتغير مكان السكن.

9- قامت " لويزة كداد" و "سارة مخلوفي" (2014_213) بدراسة تحت عنوان: " الأمن النفس لدى التلاميذ العنيفين في مرحلة المتوسط _ دراسة ميدانية ببعض المتوسطات مدينة ورقلة" حيث تهدف دراستهما للكشف عن مستوى الأمن النفسي لدى تلاميذ العنيفين في مرحلة المتوسط. ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الاستكشافي مع الاعتماد على مقياس الأمن النفسي للأطفال والمراهقين من إعداد " عقيل بن ساسي 2013 " " حيث توصلت نتائج دراستهم إلى وجود أمن نفسي مرتفع لدى الطلبة العنيفين في المرحلة المتوسطة. وأيضا إلى عدم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأمن النفسي تغزى لمتغير الجنس (ذكر _ أنثى). وكذلك توصلوا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية تغزى لمتغير التحصيل الدراسي (مرتفع أو منخفض) لدى التلاميذ العنيفين في المرحلة المتوسطة. وأيضا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية تغزى لمتغير المستوى الدراسي لدى التلاميذ العنيفين بالمرحلة المتوسطة.

10- أجري " محمد عبد الله آل غلي الغامدي" (2015م) بدراسة تحت عنوان " الأمن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة الدمام بمدينة الدمام" حيث هدفت دراسته إلى التعرف عن تعرف العلاقة بين الأمن النفسي وجودة الحياة لدى عينة البحث، ومن أجل

تحقيق هذا الهدف استخدمت الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن معتمدة مع ذلك كل من مقياس الأمن النفسي ل « **الدليم وآخرون. 1993** "مقياس جودة الحياة من إعداد " **محمود منسي علي كاظم 2006**" ولقد أسفرت نتائج هذه الدراسة تمتع طلبة جامعة الدمام بمستوى عالي من الأمن النفسي، وأيضا يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الأمن لصالح الذكور. وكذلك وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوى الأمن النفسي ومستوى جودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة الدمام مقدارها (0,694**)، وذلك عند مستوى دلالة 0.01.

11- أجري " **بن تومي بدره** " (2014_2015). بدراسة تحت عنوان «**الأمن النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طالبات السنة الثالثة بقسم علم النفس** " هدفت دراسته إلى التعرف عن العلاقة بين المتغيرين الأمن النفسي والتوافق الدراسي لدى طالبات قسم علم النفس سنة الثالثة. ولتحقيق هذا الهدف استخدم الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي مع اعتماد على مقياسين مقياس الأمن النفسي لي " **منار سعيد بني مصطفى** " و " **أحمد عبد الله الشريفين**". ولقد تم التوصل في دراسته إلى النتائج أن هناك. علاقة بين الشعور بالأمن والتوافق الدراسي لدى الدراسي لدى طلبة قسم علم النفس سنة الثالثة. وكذلك لا توجد علاقة بين الشعور بالانتماء والتوافق الدراسي لدى طالبات قسم علم النفس سنة الثالثة. وأيضا تم التوصل إلى وجود علاقة بين الشعور بالحب والتوافق الدراسي لدى طالبات علم النفس سنة الثالثة.

12- أجري «**بو عبد الله سولاف**» (2019_2020) بدراسة تحت عنوان " **الأمن النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة _دراسة ميدانية بجامعة المسيلة** " وكانت تهدف دراسته على معرفة العلاقة بين السلوك الصحي وتقدير الذات لدى أفراد عينة البحث، حيث استخدم المنهج الوصفي من أجل تحقيق هذا الهدف وحيث تم الاعتماد أداة الاستبيان باعتبارها الأداء الأمثل والأنسب لتحقيق من المشكلة. وحيث تم توصل في دراسته إلى النتائج التالية إن لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي لدى طلبة علم النفس السنة الثانية ماستر تغزى لمتغير الجنس. وأيضا لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى طلبة

سنة الثانية ماستر علم نفس تغزى لمتغير الجنس. وأيضاً توصل إلى وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الأمن النفسي لدى طلبة علم النفس السنة الثانية ماستر تغزى لمتغير السن، ومع وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى تقدير الذات لدى طلبة سنة الثانية ماستر علم نفس تبعاً لمتغير السن، لفئة (من 30 سنة_ 50 سنة) عدم وجود فرق في تقدير الذات الرفاعي لدى طلبة علم النفس السنة الثانية ماستر تبعاً لمتغير السن إضافة إلى ذلك لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الأمن النفسي لدى طلبة علم النفس السنة الثانية ماستر تغزى لمتغير الحالة الاجتماعية. ولا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى تقدير الذات (تقدير الذات العائلي_الجامعي). والدرجة الكلية لتقدير الذات. وأيضاً لدى طلبة علم النفس السنة الثانية ماستر تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية وتقدير الذات ولصالح الفئة (المتزوجين) عدم وجود فرق في تقدير الذات. وكذلك لا توجد فروق دالة إحصائياً في الأمن النفسي لدى طلبة علم النفس السنة الثانية ماستر تغزى لمتغير الوظيفة، وتوجد فروق دالة إحصائياً في مستوى تقدير الذات لدى طلبة علم النفس السنة الثانية ماستر تغزى لمتغير الوظيفة ولصالح الموظفين.

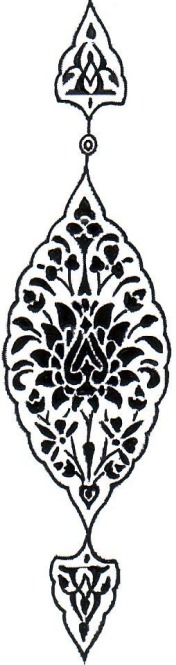
13- أجريت الباحثان "عبد الاوي أمال " "بن شريف نعاعة" بدراسة تحت عنوان: «مستوى الامن النفسي لدى المتعافين من كوفيد 19 ببعض المؤسسات التربوية بمدينة المسيلة». وهدفت دراستهم. إلى التعرف على مستوى الأمن النفسي لدى المتعافين من كوفيد 19 ببعض مؤسسات التربية. ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثان المنهج الوصفي معتمدتان مع ذلك على مقياس الأمن النفسي " ماسلو 1952" وترجمه إلى العربية. " داوني وديراي 1983" وتم التوصل في دراستهما إلى النتائج التالية على مستوى الأمن النفسي لدى المتعافين من كوفيد 19 ببعض المؤسسات التربوية جاءت بدرجة متوسطة وغير دالة إحصائياً، وأيضاً لا توجد فروق في مستوى الأمن النفسي لدى المتعافين من كوفيد 19 ببعض المؤسسات التربوية تبعاً لمتغير السن (أقل من 40 سنة / من 40 سنة إلى 50 / أكثر من 50 سنة.)، ولا توجد فروق في مستوى الأمن النفسي.

الفصل الثالث

السلوك الصحي

تمهيد.

- 1- مفهوم السلوك الصحي.
- 2- أهمية السلوك الصحي.
- 3.العوامل المؤثر في السلوك الصحي.
4. أنماط السلوك الصحي.
5. أبعاد السلوك الصحي
- 6- محددات السلوك الصحي.
- 7- نظريات المفسرة السلوك الصحي.



تمهيد:

يحظى مجال السلوك الصحي و تتميته بإهتمام متزايد، ليس فيما يتعلق بالجوانب الجسدية وإنما بالجوانب النفسية أيضا، ولم تعد الصحة مفهوما سلبيا يمكن تحقيقها في كل الأحوال، بل أصبحت مفهوما دينامكيا، تحتاج إلى جهد من قبل الأفراد في سبيل تحقيقها والحفاظ عليها، أصبح موضوع السلوك الصحي و تتميته يحتل أهمية كبيرة فقد باتت الحاجة ماسة للتعليم والتثقيف والتربية الصحية إذ تعتبر السلوكيات الصحية وأسلوب العيش من العوامل المؤثرة على صحة الفرد فإتباع عادات صحية وتجنب سلوكيات الخطر تنعكس على صحة الفرد الجسدية والنفسية .

1- مفهوم السلوك الصحي:

ظهر البحث في السلوك الصحي منذ خمسينات القرن الماضي (1950)، وشهد ازدهارا في منتصف السبعينات، حيث توجه الممارسون إلى الممارسات والتدخلات الصحية بين المجموعات الخاصة بالسن والتي في خطر، ويتعلق البحث في السلوك الصحي بطرق التدخلات التي تؤثر ففي السلوكيات الصحية للأفراد فهو يختلف عن الطب السلوكي لأنه متعلق بهم الصحة البدنية والمرض وتطبيق هذه المعرفة في الوقاية والعلاج وإعادة التأهيل.

(نوار-زكري 2016-94)

- ويقصد بالسلوك الصحي كل نشاط يقوم به الفرد لتنمية صحته أو استدامة العافية، مثل (الغذاء الصحي والنشاط الرياضي والامتنال للتعليمات الطبية ومتابعة العلاج والابتعاد عن العوامل الخطر والسلوك الممرض.

(زعطوط-قريشي-2014-ص280)

- ويعرف كذلك على أنه كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد. (أحمد وآخرون_ ص89)

- وتعرفه الشويخ (2012-ص24): هو التصرف المؤدي إلى تأثير (إيجابي أو سلبي) على صحة الفرد.

وكما يعرفه العاسمي (2016-ص252): بأنه مفهوم جامع لأنماط السلوك والمواقف القائمة على الصحة والمرض وعلى استخدام الخدمات الطبية.

2- أهمية السلوك الصحي:

إن أهمية السلوك الصحي جعلت منه هدفا لنظريات كثيرة ونماذج تفسيرية محاولة فهم هذا السلوك واستكشاف محدداته، مثل نظرية المعرفة الاجتماعية لباندورا (Bandura) ، ونموذج المعتقدات الصحية لبيكير (Beker)، ونظرية الدافعية للحماية لروجرز (Rogers) ، ونظرية الفعل المعقول أو المبرر فليشبين (Fischbein)، وتظهر هذه النظريات أن كل مجموعة من المتغيرات المتفاعلة مع السلوك الصحي من أهمها :

- أ. مفهوم الاتجاهات والمقاصد السلوكية الكامنة وراء السلوك.
- ب. المعايير والقيم التي يضعها الشخص أو يتواجد تحت تأثيرها، خاصة المرتبطة منها بمعتقداته وممارساته كما تظهر في سلوكه التديني (Al-shudifat_2021_p145).
- وكما تبرز أهمية السلوك الصحي من جوانب أخرى كما يلي:
- أ. الصحة والحفاظ عليها.
- ب. الوقاية من الأمراض وعلاجها.
- ج. تحديد أنماط السلوك الخطرة.
- د. تحديد أسباب اضطرابات الصحة وتشخيصها.
- هـ. إعادة التأهيل.
- و. تحسين نظام الإمداد الصحي. (الثبيات_2016_ص10)

3. العوامل المؤثر في السلوك الصحي:

السلوك الصحي لدى الأفراد ينتج من التدخل بين عوامل متعددة اجتماعية وثقافية وبيولوجية ومن المهم عند دراسة السلوكيات الصحية لدى الأفراد أن يتم دراسة العوامل المؤثرة عليها مثل (الاتجاهات، الأسرة والأقران)، وبشكل عام يمكن تصنيف العوامل المؤثرة على السلوك الصحي إلى ما يلي:

(خمان_2017_ص37).

1.3. السن: Age

يؤدي عمرنا دورا مهما من حيث المفاهيم المؤثرة في سلوكياتنا الصحية، فبطبيعة الحال تخضع أجسامنا لتغيرات جسمية كلما تقدم بنا السن. وهي التغيرات التي تؤثر على قدرتنا في أداء السلوكيات الصحية. (شويخ_ص37)

يتغير سلوك الفرد الصحي مع التقدم في العمر، فالعادات الصحية تكون جيدة في مرحلة الطفولة وتتدهور في مرحلتي المراهقة والشباب ثم تعود لتحسن مرة أخرى في الأعمار المتقدمة.

(نوار_زكري_2016_ص95)

2.3. النوع: Genre

يختلف الذكور والإناث على مستوى البيولوجي، وكذلك على المستوى البيئات الاجتماعية والثقافية التي تحيط بهم، فهي تؤثر على طريقتهم ممارساتهم للسلوك الصحي " السلوك ذو العلاقة بالصحة."

فعلى سبيل المثال وجد " كورتنى" Courtenay وزملائه 2002 أن الذكور أكثر ممارسة للسلوكيات وتمسكا بالمعتقدات التي تنتم بالخطورة مقارنة بالإناث.

أما كورتيس 2002 "Cortis" فقد وجد فيما يخص استخدام الخدمات الصحية أن النساء أكثر زيارة للطبيب العام بمرتين مقارنة بالذكور .

(الشويخ - ص38)

3-3. أنماط الشخصية:

أجريت الكثير من الأبحاث التي تكشف عن اختلاف الأفراد في أنماط الشخصية يسهم بدرجة ما في زيادة ميلهم نحو الانخراط في أنماط معينة من السلوكيات الصحية أو نقصان هذا الميل، حيث أثبتت هذه الأبحاث أن النمطين "A" و "D" مرتبطان بأمراض الشريان التاجي وأن النمط "C" مرتبط بالأورام السرطانية.

حيث نجد أن أصحاب النمط "A" يتميزون ب: (قلة الصبر _ التعب _ زيادة القدرة التنافسية _ الإصرار على تحقيق أكبر انجاز في أقل وقت _ زيادة الشعور العدائي) أما لأصحاب النمط "C" فيتميزون ب: (التعاون _ السلبية _ قلة الثقة في الذات _ كبت المشاعر) هذه الخصائص التي يتميز بها كل نمط تجعل أفراد هذه الأنماط ينخرطون في سلوكيات ذات العلاقة بالصحة تجعلهم معرضين أكثر ممن غيرهم للإصابة بأمراض الشريان التاجي والأورام السرطانية.

3-4. العوامل الثقافية:

توصلت دراسات عديدة إلى اكتشاف تأثير الثقافة على معاني الصحة، الممارسات، والقيم، حيث تفسر الفروق الثقافية التباينات في طريقة الاستجابة لمهددات الصحة، كذلك في طريقة الانخراط في السلوكيات الصحية الوقائية.

وقد عرض زولا "Zola"1966 أحد التقارير المبكرة الخاصة بالفروق في السلوك الصحي ولاحظ أن عند زيارة الطبيب المرضى الأمريكيين من الأصل أيرلندي، ومنذ ذلك الحين أجريت الكثير من البحوث في هذا المجال والتي دلت بوضوح على تأثير الاختلافات الثقافية على السلوك الصحي.

5.3. العوامل الاجتماعية:

إن العوامل الاجتماعية تتدخل في تقرير العادات والسلوكيات الصحية التي يتبناها الفرد، فالأسرة والأصدقاء ويمكن أن يؤثر في تحديد العادات والسلوكيات الصحية التي يتبناها ويتبعها الفرد وأحيانا يكون هذا التأثير بالاتجاه الإيجابي وفي حالات أخرى في الاتجاه السلبي.

(شينار_ بولحبال_2021_ص77_78)

4. أنماط السلوك الصحي:

إن أنماط السلوك الصحي تقوم على الإجراءات التي يتخذها الفرد من أجل التعرف المبكر على حدوث الأمراض ومنع حدوثها، وهذا يشتمل على أنماط السلوك التي تبدو ملائمة من أجل الحفاظ على الصحة وتنميتها وإعادة الصحة الجسدية وهناك خمسة عوامل مهمة يمكن أن تحدد أنماط السلوك الصحي هي:

1.4. العوامل المتعلقة بالفرد والبيئة: (السن وتاريخ الحالة والمعارف والمهارات والاتجاهات....الخ).

2.4. العوامل المتعلقة بالحماية والمجتمع: (المهنة والتأهيل أو التعليم وتوقعات السلوك ومتطلباته المتعلقة بمركز الشخص والدعم الاجتماعي.... الخ). (العاسمي_2016_ص253)

3.4. العوامل الاجتماعية والثقافية على مستوى المحافظة أو القطر: (العروض المتوفرة وسهولة استخدام والوصول إلى مراكز الخدمات الصحية بمعنى التربية والتوعية الصحية ومنظومات التواصل العامة.... الخ)

4-4. العوامل الثقافية والاجتماعية وهي: (منظومات القيم الدينية والعقائدية والأنظمة القانونية).

5-4 عوامل المحيط المادي: (الطقس، الطبيعة، البنى التحتية). (الحوري_2021_ص2018)

5. أبعاد السلوك الصحي:

للسلوك الصحي ثلاثة أبعاد أساسية هي:

1.5. البعد الوقائي:

يتضمن الممارسات الصحية التي من شأنها أن تحمي الإنسان من خطر الإصابة بالمرض كالحصول على تلقيح ضد مرض معين مثلا أو مراجعة الطبيب بانتظام لأجراء الفحوصات الدورية.

2.5. بعد الحفاظ على الصحة:

ويشير إلى الممارسات الصحية التي من شأنها أن تحافظ على الصحة الأفراد كالإقبال على الأكل الصحي مثلا أو تنفيذ سلوكيات أخرى منصوص بها.

3.5. بعد الارتقاء بالصحة:

ويشمل كل الممارسات الصحية التي من شأنها تعمل على تنمية الصحة والارتقاء بها إلى أعلى مستويات ممكنة من خلال النشاط البدني وممارسة الرياضة بشكل منتظم ودائم الخ.

(بوكري_2019_ص15)

6- محددات السلوك الصحي:

1.6. المحددات المحيطة:

أ-المحيط الفيزيائي: المتمثل في عوامل المناخ التي تؤثر على السلوكيات الصحية كالحرارة والبرودة .

ب-المحيط الاجتماعي: ويقصد به الأصدقاء والأبنية الاجتماعية التي تؤثر في السلوك الصحي

والمساندة العائلية التي يتلقاها الفرد .

ج-المحيط المهني: كزملاء العمل، العمل وظروفه إلي تساند أو تعليق السلوك الصحي.

(غنية_2021_ص48)

2.6. محددات الشخصية:

- أ-الوراثة: تحدد نسبيا نوع الجسم مقومة لبعض الأمراض والوظائف الأخرى للجسم الصحة العقلية، مستويات الصحة العقلية والتكيف الجيد مؤثر في اتجاهات والصحة الجسدية للفرد.
- ب-المعرفة: زيادة الوعي بالمشاكل الصحية والجسدية وأهميتها أول وقفة لتغيير أسلوب الحياة لتتضمن الصحة الجسمية للفرد.
- ج-الاتجاهات: معتقدات الفرد وأحاسيسه سواء صحيحة أولا تؤثر في السلوك الصحي الحد الأقصى.

- الممارسة المعيارية: السلوكيات المنتشرة والمعايير في الجماعات تؤثر في سلوكيات العاملين وأعضاء الجماعة.
- هـ- المهارات: النجاحات المعتمدة تساعد الأفراد في تبنى أو الحفاظ على السلوكيات الصحية من خلال تطورات المهارات.
- إن فهم هذه العوامل (المحيطة، الشخصية) التي تؤثر في الصحة والسلوك الصحي، يمكن من المساعدة في تطوير تخطيط برنامج أكثر وواقعية لترقية الصحة والوقاية من الأمراض للراشدين والشعوب. (بوكري_2019_ص17/16)

7.نظريات المفسرة السلوك الصحي :

هناك مجموعة من النظريات تهدف إلى تفسير السلوك الصحي، من بينها :

1.7.نظرية القناعات الصحية :

لروز نستوك (Rosenstock)1966، وبيكر (Becker, 1974) تنظر هذه النظرية للتصرفات الإنسانية بأنها محددة منطقيا حيث يعتبر السلوك الصحي في هذه النظرية وظيفة لعمليات الاختيار الفردية القائمة على أساس الحسابات الذاتية للفوائد والتكاليف، ويتم هنا افتراض وجود قابلية مترابطة للتنبؤ بالاتجاهات المتعلقة بالصحة، وتسهم القناعات الصحية التي ترتبط مع المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية والظروف الموقفة في بناء أو تشكيل قرار منطقي وإحصائي وفردية من أجل القيام بالسلوك صحي أو اتخاذ إجراءات تأمين الصحي .

2.7. نظرية الفعل المعقول :

لفيشباين وأجزين (Fishbein and Ajzen, 1975) ، لا تركز هذه النظرية على السلوك نفسه وإنما تركز على تشكل النوايا حيث تتحدد نوايا أو مقاصد التصرف من خلال عاملين هما :

أ-الإتجاهات نحو السلوك المشكوك فيه .

ب-المعيار الذاتي أي من خلال ضغط التوقعات الناجمة عن الآخرين .

وتشكل القنوات المعيارية والشخصية الطلائع المعرفية لمركبات هذا النموذج، وتتجه القنوات لشخصية نحو النتائج الممكنة للسلوك المشكوك فيه ونحو التقييمات، أما القنوات المعيارية فتقوم على التوقعات من جانب أشخاص أو المجموعات الإطار المرجعي للشخص ومن أجل تعديل الإتجاهات أو المعيار الشخصي وبالتالي تعديل القنوات

(رضوان-ريشكة-2020-ص11/10)

3.7. نظرية الحفاظ على الصحة :

هو نموذج دافع الحفاظ على الصحة أو نظرية دافع الحماية لروجرز، فيقوم هذا النموذج على التمثيل المعرفي للمعلومات المهددة للصحة و إتخاذ القرارات بالقيام بإجراءات ملائمة، بمعنى القيام بأنماط السلوك الصحي ويمكننا في هذا النموذج التفريق بين المدركات الأربعة:

أ- الدرجة المدركة من الخطورة المتعلقة بتهديد الصحة.

ب- القابلية المدركة للإصابة بتهديدات الصحة .

ج- الفاعلية المدركة لإجراء مأمّن من أجل الوقاية أو إزالة التهديد الصحي .

د- توقعات الكفاءة الذاتية، أي الكفاءة الذاتية للصد الخطر.

وتسهم هذه المركبات في تشكيل طلائع ممارسة للسلوك الصحي. وإسنادا الى نظرية

الفعل المعقول، يفترض أن مثل هذه النوايا تمكن من التنبؤ الأفضل الممكن للسلوك الفعلي.

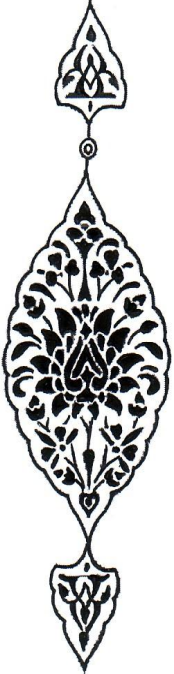
(بوكري، 2019، ص19)

الفصل الرابع السلامة النفسية

الأمّن النفسى

تمهيد.

- 1- تعريف الأمن النفسى.
- 2- مفاهيم مرتبطة بالأمن النفسى.
- 3- مكونات الأمن النفسى.
- 4- أهمية الأمن النفسى.
- 5- العوامل المؤثرة فى الأمن النفسى.
- 6- أبعاد الأمن النفسى.
- 7- النظريات المفسرة للأمن النفسى.



تمهيد:

يعتبر الأمن النفسي أحد أهم الحاجات المهمة للشخصية الإنسانية، وهو من الحاجات اللازمة للنمو النفسي السوي، والتوافق النفسي والصحة النفسية ويتوقف ذلك على الوسط الاجتماعي الذي يحيا فيه الفرد بدء بأسرته مدرسته.... إلخ، ويتحقق هذا الأخير عند شعور الفرد بأنه مقبول من الذين حوله.

وفي هذا الفصل سنتعرف على أهم عناصر الأمن النفسي، تعريفه، وبعض المفاهيم المرتبطة به، مكوناته، أهميته، العوامل المؤثرة في الأمن النفسي، أبعاده، وصولاً إلى النظريات المفسرة له.

1- تعريف الأمن النفسي:

يعرف الأمن النفسي بأنه (الحاجة إلى الأمن، وحاجة سيكولوجية جوهرها المستمر للمحافظة على الظروف التي تضمن إشباع الحاجات البيولوجية والسيكولوجية، والأمن الانفعالي، وأهم حاجات الأمن ينبع من شعور الفرد بأنه يستطيع البقاء على علاقات مشبعة ومنتزعة مع الناس ذوي الأهمية الانفعالية في حياته. (الزبيدي وآخرون، 2021، ص 28)

ويعرفه الدسوقي بأنه: حالة يحس فيها المرء بسلامة والأمان ودم التخويف من المستقبل، وهي حالة يكون فيها إشباع الحاجات وإرضاءها مكفولان، ويكون أحيانا إشباع تلك الحاجات بدون جهد، وغالبا يحتاج إلى المجاهد المعقولة، والتي سوف تجلب الرضا.

(المنتصر-2020ص13)

ويرى الشرييني: أن كلمة امن على ما يتعلق بالأمان والسلامة، ودافع الأمن هو أحد الدوافع للابتعاد عن الخطر والبحث عن الأمان، وصمام الأمان تعبير عن التنفيس الطاقات الانفعالية والعواطف والتعبير عنها. (الشرييني، 323، 2003)

2- مفاهيم مرتبطة بالأمن النفسي:

1-2- الرغبة في الأمن النفسي:

يشير صابر خليفة (2003) إلى أن الرغبة في الأمن معناها حاجة الفرد إلى الشعور بأنه مقبول اجتماعيا وتكمل جذور هذه الرغبة في أعماق حياتنا الطفولية حيث أصبحت الرغبة في الأمن عند الأفراد واقعا اجتماعيا فالشخص الأمن هو الذي يحصل على الطعام عندما يشعر بالجوع والذي يشعر بحماية من يحيطون به فيرى بيئته ويصفها بيئة آمنة، فإذا كانت خبرات الشخص مع والديه معتمدة على الحب تراه يشب وقد عقم مشاعره هذه على الناس فيراهم يتسمون بالطيبة، ويتفاعل تجاه الحياة ويراهم جميلة، أما الشخص الغير الأمن فهو الذي يشعر بالإهمال ويشعر بالنقص العاطفي اي أنه لم يشعر بحماية من حوله هذا الشخص أثناء نموه يميل لأن يرى بيئته مليئة بالمخاطر والمخاوف ويتولد لديه الشعور بأن الإنسان يجب أن

يغتتم كل فرصة في يده ويأخذ قدر ما يستطيع ولا يعطي بالمقابل ولا يشعر بالأمن ويرى الناس أشرارًا ولا يوجد في هذا العالم من يستحق الثقة.

ونؤكد في هذا المجال أن الرغبة في الأمن النفسي تعبر عن حاجة أساسية لدى الفرد يسعى منذ بداية حياته لإشباعها وخاصة في مرحلة المراهقة والشباب لأنها مصدر اتزان شخصيته وتكوين العلاقات الانفعالية الاجتماعية والإيجابية التي تساعد على التوافق وإلا تعرض إلى حالة من الخوف والقلق والاضطرابات النفسية وبالتالي انعدام الشعور بالأمن النفسي لديه

2-2- الحاجة للأمن النفسي:

يوضح سيد صبحي(2003) أن الإنسان كلما أُرْضي حاجته سواء كانت هذه الحاجات عضوية أم نفسية فإنه يشعر برضا واطمئنان بين مطالب الجسم ومطالب النفس وما يصاحبه من سعادة تتجلى في زيادة حيوية الإنسان ونمو قدراته وتطلعه المستمر إلى طلب المزيد من ذلك الذي أعاد إليه الراحة والسعادة والطمأنينة، حيث ان الإنسان في سعيه المستمر يتطلع إلى الإشباع ويحاول في سعيه أن يحرز التقدم المطلوب الذي يجعله متزنا مشبعا راضيا ويستمر حال الإنسان بين هذه المحاولات فيقاوم المواقف التي تقف حجرة عثرة بين الإشباع وبينه. من ناحية أخرى يرى الزهراني(2003) أن الأمن يدل على حالة نفسية يوجد عليها الكائن الحي عندما يشبع حاجاته التي تختلف من كائن لآخر. (الفار، 2016، ص46-47)

3- مكونات الأمن النفسي:

3-1- الأمن الاجتماعي:

ويتضمن شعور الفرد بإشباع حاجاته الاجتماعية في محيطه الاجتماعي حيث يشعر الفرد أن له ذاتا وان لهذه الذات دورا في محيطها، وتفنتقه حيث تغيب، وان الفرد يدرك أن لها دورا اجتماعيا مؤثرا يدفعه للشعور بالحاجة إلى الانتماء للتمسك بتقاليد الجماعة ومعاييرها حيث يمثلها الفرد كما لو كانت معايير الذاتية.

3-2- الأمن الجسمي:

حيث يشير إلى مدى إشباع الفرد لحاجاته البدنية والجسمية، حيث ان المجتمع الذي يوفر لأفراده حاجاتهم الأساسية يضمن مستوى من الأمن يتناسب مع مقدار ما وفره لأفراده إلا انه في أوقات الأزمات يضطرب شعور الفرد بالانتماء لمجتمع لا يوفر الحد الأدنى من الحاجات الأساسية إلا أن المجتمع عندما لا يستطيع توفير الحاجات الأساسية لأفراده قد لا يؤدي ذلك إلى اضطراب في شعور الأمن عند أفراده عندما يستوي الجميع في تحمل هذه الظروف الطارئة مما يجعل الأفراد يتجاوزون هذه المحنة وتساوهم الظروف في بوتقة واحدة ولعل ما حدث في عام المجاعة في عهد عمر بن الخطاب رضي الله عنه ما يؤكد هذا المعنى حيث تساوى الجميع في تحمل هذه الظروف بما فيهم بيت أمير المؤمنين. (سالم-2010-ص25).

3/الأمن الفكري والعقائدي:

وهو أن يامن الفرد على فكره، وعقيدته من أن يتم قهره على ما يخالف ما يعتقد هان حرية التدين تحكم كل مقومات المجتمع المسلم إلا أن هناك مطلباً يجب ان يوضع في الاعتبار عند الحديث عن حرية التدين في المجتمع المسلم وهي أن كل دين غير دين الإسلام مكفول لاتباعه حرية ممارسة عقائدهم شريطة إلا يناصروا واحدا على المسلمين، ولا يحاربوا المسلمين في عقيدتهم (الفار، 2016، ص46-47)

4- أهمية الأمن النفسي:

قبل التطرق إلى أهمية الأمن النفسي يجب الإشارة إلى أهمية الأمن بصفة عامة والتي تتمثل فيما يلي:

4-1- للأمن قيمة عظيمة:

فلا يمكن مطلقاً أن تقوم حياة إنسانية، إلا إذا اقترنت تلك الحياة بأمن يستطيع الإنسان الحياة في ظلّه وتوظيف ملكاته وإطلاق قدراته، واستخدام معطيات الحياة من حوله لعمارة

الحياة، والإحساس بالأمن يسمح للإنسان أن يؤدي وظيفة الخلافة في الأرض، وبطمئنه على نفسه ومعاشه وأرزاقه.

4-2- الأمن أساس التنمية:

فلا تنمية ولا ازدهار إلا في ظلال أمن سابق فالتخطيط السليم والإبداع الفكري والمثابرة العلمية، هي أهم مرتكزات التنمية، وهي أمور غير ممكنة الحدوث إلا في ظل أمن واستقرار يطمئن فيه الإنسان على نفسه وثرواته واستثماراته.

4-3- الأمن غاية الشرائع وهدفها الأسمى:

فقد انزل الله الشرائع متعاقبة متتالية منذ أن هبط أول إنسان إلى هذه الأرض. ومنه الأمن مطلب ضروري لحياة الإنسان، فلا طعم للحياة دون الأمن المؤدي للطمأنينة وراحة البال وللأمن أنواع عدة فهناك الأمن النفسي، الأمن الغذائي، والأمن الصناعي، والأمن السياسي، والأمن العسكري وغيرها.

ولكن الأمن النفسي من أهم الحاجات وأكثرها التصاقاً بكل فرد يعنيه، وقد ظل الإنسان منذ وجد على هذه الأرض يبحث عن نفسه من خلال سعيه إلى تحقيق حاجاته الضرورية وتقوية علاقته بأخيه الإنسان، ويبني علاقته معه على الاحترام والقبول والتعاون، وعلى مر الأزمنة تأرجحت هذه العلاقات بين القوة والضعف والحب والكراهية والمسالمة والاعتداء والعدل والظلم، فكان لابد من البحث والتعرف على وسائل تعينه على الشعور بالأمن النفسي ومواجهة الأخطار.

وإن المتأمل للأرض النفسية السائدة في الحياة المعاصرة يرى أهمية ذلك، فالقلق الذي يسيطر على الناس، والخوف من مجهول قادم، بالإضافة إلى الاكتئاب والإحباط وما يكسب للفرد من أثار.

ولقد أصبح تحقيق الأمن النفسي في المجتمعات مطلباً لكل الدول والحكومات والمؤسسات والهيئات لتوفير الأمن النفسي، فبدلوا لذلك أموالاً وجهوداً هائلة.

وأهمية الأمن النفسي كما أوردها "محمد موسى الشريف" تتمثل في الجوانب التالية:

أ- الثبات:

ويؤدي إلى الاستقرار النفسي، فمتى كان مشوشاً مضطرباً خائفاً فإن الثبات بعيد المنال منه.

ب- البعد عن اليأس والإحباط:

وكلاهما مدمر للإنسان والأمن النفسي كفيل بأن ينتقد بالمرء عن هاذين المرضين الخطيرين.

ج- اكتمال الشخصية الإسلامية:

وهذا الأمر مهم جداً يجعل المطمئن طموحاً، كثير التفاؤل، يشيع الأمن حوله.

د- الثقة الكاملة بمعية الله ونصره:

وإنقاً بأن كل شيء بيد الله لم يصبه أي مكروه إلا بإذن الله، وإنقاً من نصره في وقت ما وزمان معين.

ويرى "حامد عبد السلام زهران" حين يشعر الفرد بالأمن النفسي يسعد في عمله وينتج، ويمارس حياته الطبيعية، وتختلف الحاجة إلى الأمن وخدماته من شخص إلى آخر بالنسبة للفرد والمجتمع والدولة فبالنسبة للفرد فإنه لضمان حريته، وبالنسبة للمجتمع فهو يحافظ على سلامته من العوامل التي تهدد مقوماته النظامية، وبالنسبة للدولة فإن الأمن النفسي يحافظ على كيانها واستقرار الحال في ربوعها. (ابراهيم-2020-ص 17.16.15.14)

5- العوامل المؤثرة في الأمن النفسي:

إن للعلاقات الأسرية وأساليب التربية التي يتلقاها الفرد داخل أسرته أثراً في نمو وتكوين شخصيته حيث إن العلاقات الأسرية وأساليب التربية التي تعتمد على احترام الشخصية لها دور في توافقه النفسي والاجتماعي وبالتالي يستشعر حالة من الأمن والطمأنينة.

إن وجود الوالدين ضرورة لنمو نفسي سليم للفرد، بالإضافة إلى موقع الأم باعتباره مصدراً للحب، وتعليمه بعض العادات والقيم وأنماط السلوك التي تساعد على النمو السليم،

كما أن وجود الأب ضروري أيضاً لما يحتله من سلطة تساعد الأبناء على تقبل المعايير الاجتماعية والقيم الأخلاقية.

إن الصراعات والمشاحنات التي تنشأ بين الوالدين تؤلمه وتسبب له الأذى النفسي، وفي هذا المجال توصلت الدراسة التي أجراها بالدوين على الأبناء الذين ينتمون إلى أسر يتفق فيها الوالدين على طريقة تربية أبنائهما، وأخرى تكون فيها هذه المواقف موضوع خلاف، أبناء المجموعة الأولى.

إن الفرد في نموه النفسي والاجتماعي بحاجة إلى مثل عليا يفقدي بها وغالباً ما تؤدي الصورة الوالدية هذا الدور فهي تعني أن الفرد عن طريقها يتعلم الإحساس بالفخر والثقة بالنفس، وقد أظهرت دراسة "جلوك" أن انحراف الأحداث يعود بعضه إلى فشل الآباء والأمهات في أن يكونوا قدوة يتمثل بها الأبناء.

تعتبر المدرسة وباقي مؤسسات المجتمع وسائل مؤثرة في شخصية الفرد ونموه النفسي السليم ولها تأثير على سلوك الفرد وعلاقاته، وهي تعمل على تدعيم التربية البيتية وتقوم بدورها في تكامل وانسجام، إلا أنه في بعض الأحيان تتعارض قيم البيت مع قيم المدرسة ومفاهيمها مما يؤدي إلى نوع من الصراع يهدد كيان الفرد واتزانه النفسي يتخذ أشكالاً مختلفة من العدوانية، والهروب من الدراسة، والفشل الدراسي، مما يجعل شخصية الفرد في تعاطيها مع المجتمع مضطربة وقلقة يجعلها معرضة للخطر والتهديد وعدم الاستقرار النفسي.

مما سبق يتضح أن الإحساس بالأمن النفسي هو إحساس بالثقة والطمأنينة والحماية، وهذا لا يتم إلا في وجود الفرد في بيئة آمنة، حيث يستمد أمنه النفسي من خلال علاقته الإيجابية بالآخرين، وهم الأسرة، والأصدقاء، والأقارب، والمعلمون، ويشعر معهم بالحماية من كل ما قد يهدده من أخطار. (الفار، 2016، ص 49 . 50)

6- أبعاد الأمن النفسي:

أبعاد الأمن متعددة ومنها: التربوية، والثقافية، والاقتصادية، الاجتماعية، والعسكرية وغيرها، وتقسّم أيضاً إلى أبعاد أساسية أولية وأبعاد فرعية ثانوية ونذكر منها ما يلي:

الأبعاد الأساسية الأولية وتشمل ما يلي:

- الشعور بالتقبل والحب وعلاقات الدفاء والمودة مع الآخرين، ومن مظاهر ذلك الاستقرار والزواج وهو أمن ومودة، ورحمة وألفة إشباع حاجات والديه ورعاية الأولاد وتربيتهم. . الشعور بالانتماء إلى الجماعة والمكانة فيها وتحقيق الذات والعمل الذي يكفي لحياة كريمة في الحاضر والمستقبل.

- الشعور بالسلامة والسلام، وغياب مهددات الأمن مثل الخطر والعدوان والجوع والخوف. (بدر، 2014، 2015، ص 19)

الأبعاد الفرعية الثانوية وتشمل ما يلي:

- أن يشعر الفرد بأنه محبوب ومقبول وأن الناس تنظر إليه بدفاء.
- أن يشعر الفرد بالانتماء والألفة مع محيطهم الاجتماعي وأنه ذو مكانة فيه.
- أن يشعر الفرد بالطمأنينة وانخفاض مستوى القلق والخطر والتهديد.
- أن يشعر الفرد بأن الحياة سعيدة مليئة بالود وحب الخير.
- أن يدرك الفرد أن الآخرين طيبون وودودون يحبون الخير.
- أن يثق الفرد بالآخرين، ويتعاطف معهم، ويسامحهم، ولا يعاديهم.
- أن يتفاعل الفرد، ويتوقع الخير أكثر من التشاؤم وتوقع الشر.

(زينب-2019-2020-ص35-36)

- إدراك العالم والحياة كبيئة سارة دافئة (يشعر بالكرامة وبالعدل، وبالاطمئنان والارتياح).
 - الثقة في الآخرين وحبهم.
 - التسامح مع الآخرين (وعدم التعصب.)
 - التفاؤل وتوقع الخير (والأمل والاطمئنان إلى المستقبل)
 - الشعور بالسعادة والرضا عن النفس.
 - تقبل الذات والتسامح معها والثقة في النفس (الشعور بالنفع والفائدة في الحياة).
- (أقرع -2005-ص26)

7- النظريات المفسرة للأمن النفسي:

7-1- نظرية التحليل النفسي الفرويدي:

أكد فرويد على أهمية الخبرات التي يتعرض لها الطفل خلال سنوات الطفولة المبكرة، والدور الحاسم الذي تلعبه في إرساء الخصائص الأساسية لبناء الشخصية، ويرى أن الشخصية يكتمل القدر الأكبر فيها عند نهاية السنة الخامسة من العمر، كما أكد فرويد على أهمية المرحلة الفمية والشرجية في تشكيل سمات الشخصية الطفل، وأن للأمر دوراً مهماً في هذه المرحلة، فإذا أحاطت الأم طفلها بجو من الأمن النفسي وكانت مُحبة وعطوفة وحنونة كان لذلك أثره على شخصيته مستقبلاً.

نظرية التحليل قد أكدت على أن الدوافع التي تعمل على حماية الذات وبقائها تنتج ما سماه بغيرائز الذات، وغريزة البقاء والعدوان، وإذا أشبعت عنده الحاجة إلى الحب معناها الحب والبقاء، وإذا لم تشبع تؤدي إلى سلوك عدواني بمعنى أن حاجته لم تشبع من الأمن.

7.2- نظرية كارل روجرز:

قد أكد كارل روجرز على أن الفرد يُكون صورة عن ذاته إيجابية أو سلبية كما يراها الآخرون، فشعور الفرد بالأمن النفسي يتولد من خلال معاملة الآخرين له خاصة الوالدين وحبهم له وإشعارهم له أنه مقبول لديهم فيؤكد إحساسه بالأمن النفسي ويستطيع أن يكون صورة إيجابية عن ذاته، بينما إذا لم يتقبل الوالدان قيم طفلها فهذا يشعره بالتهديد وعدم الإحساس بالأمن وتؤكد نظرية روجرز أن الفرد يكون مفهوماً سلباً أو إيجابياً عن ذاته من خلال سوره الآخرين عنه وعلاقاته وتعامله معهم من خلال القيم المرتبطة بالخبرات والقيم التي تشكل جزءاً من بناء الذات. (الفار، 2016، ص 51-52-53)

7-3- نظرية اريكسون:

يرى اريكسون أن الفرد وهو في مرحله الطفولة ينمو على مراحل وكل مرحلة يمر فيها الفرد بأزمة وليس المقصود بها كارثة تلحق بالفرد وتهده بل نقطة تحول أي أنها مصدر لنشوء قوة الفرد وتكامله كما أنها مصدر لسوء توافقه ولكل أزمة نفسية اجتماعية بعدها الإيجابي

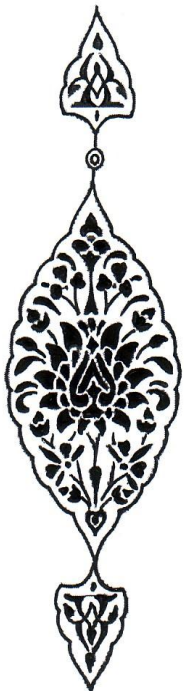
والسلبي فهو يرى أن كل مرحلة من مراحل النمو تبني على حل الصراعات النفسية الاجتماعية السابقة وتكاملها.

وأول المراحل التي يشير إليها أريكسون الثقة الأساسية مقابل عدم الثقة وهي المرحلة الأولى من مراحل النمو الثمانية وتشغل العام الأول من عمر الفرد ويتكون خلال هذا العام لدى الفرد إما الإحساس بالثقة أو الإحساس بعدم الثقة ويعتقد أن تكوين الثقة هو أساس الشخصية السوية لأنه بناء على تكوين الثقة يستطيع الفرد أن يصنع ثقته في العالم المحيط به وأن يدرك المحيطين له كأفراد عطوفين وودودين مانحين للحب والرعاية وبالتالي يشعر بالأمن والطمأنينة، وأن إحساس الفرد بالثقة يعتمد على الأم لأنها تقدم الرعاية والحب والقبول والدفء والمودة لطفلها. (سالم ناجح، 2010، ص 33)

7-4- إبراهيم ما سلو:

ويعد العالم (إبراهيم ما سلو) أبرز من تحدث عن الأمن النفسي في نظريته، وأشار إلى أن الأمن النفسي هو الطمأنينة النفسية أو الانفعالية. وهو حالة يكون فيها إشباع الحاجات مضموناً وغير معرض للخطر. والأمن النفسي مركب من اطمئنان الذات والثقة بها، مع الانتماء إلى جماعة أمنة. (الخطيب، 2016، ص 140)

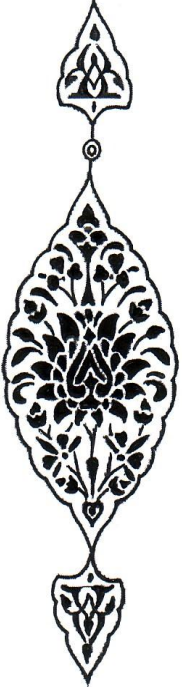
الجانب التطبيقي



الفصل الخامس النتائج

الإطار المنهجي للدراسة

- 1/ المنهج المستخدم.
- 2/ الدراسة الاستطلاعية.
- 3/ الدراسة الأساسية.
- 4/ مجتمع الدراسة.
- 5/ عينة الدراسة.
- 6/ أدوات الدراسة.
- 7/ أساليب الإحصائية المستخدمة.



1- المنهج المستخدم:

إن كل دراسة علمية منظمة تتطلب منهج والمنهج يعرفه "بور رويال" هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة تهمين على السير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة المعلومة. (عبد الرحمن بوري-1977-ص5)

ويعرف كذلك بأنه الطريقة أو الأسلوب الذي ينتهجه العالم بحثه أو دراسة مشكلة للوصول إلى حلول لها أو إلى بعض النتائج. (العيسوي-العيسوي-1997-ص13)

ونظرا لتعدد المناهج في أجواء البحوث والدراسات في العلوم الاجتماعية فان طبيعة موضوع الدراسة هو الذي يحدد طبيعة المنهج المستخدم حيث اقتضت طبيعة دراستنا على الاستعانة بالمنهج الوصفي الارتباطي لدراسة موضوع السلوك الصحي وعلاقته بالأمن النفسي.

ويقصد بالمنهج الارتباطي ذلك النوع من البحوث الذي يمكن بواسطته معرفة ما إذا كان هناك علاقة بين متغيرين أو أكثر. ثم معرفة درجة لعلاقة.

ومن مميزات هذا المنهج نذكر:

أ_ يوفر بيانات منفصلة عن الواقع الفعلي للظاهرة موضوع الدراسة.

ب_ يقوم بدراسة متغيرات البحث كما هي لدى الأفراد العينة دون تدخل الباحث في ضبط التغيرات موضوع الدراسة. (سعودي-2020/2019-ص44)

2/ الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة ضرورية لأي بحث علمي لأن الباحث يتمكن من خلالها الإحاطة بأبعاد المشكلة وتساعده على بناء أداة البحث وكذا تحديد مدى صلاحية هذه الأدوات لأهداف البحث المرجوة فالدراسة الاستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيته والتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها.

(حويشي -آخرين-2021/2020-ص18)

3/مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة في طلبة قسم علم النفس بجامعة المسيلة وتم اختيار العينة بشكل قصدي متمثلة في طلبة قسم علم النفس العيادي في طور سنة أولى ماستر المسجل في الموسم الدراسي 2020/2021 وقد بلغ المجتمع الأصلي للدراسة (312) طالب وطالبة.

4/عينة الدراسة:

لدراسة أي ظاهرة تربوية أو اجتماعية أو نفسية تعتمد أساسا على العينة التي ستدرس فيها الظاهرة. حيث يعتبر اختيار العينة جزءا أساسيا ومهما جدا في البحث العلمي نظرا لصعوبة الوصول إلى كل أفراد المجتمع (بسبب الكلفة الباهظة والوقت). يجب على الباحث أن يختار عينة أو مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة تساعده على فهم أنماط وديناميت المجتمع المدروس.

_حيث يعرفها "موريس أنجرس": أنها المنهجية فرعية من عناصر مجتمع البحث.

(در-2016-ص313)

_وكذلك تعرف أيضا بأنها طريقة لجمع البيانات والمعلومات من وعي عناصر وحالات محددة يتم اختيارها بأسلوب معين من جميع عناصر المشكلة المدروسة رأي مجتمع الدراسة بما يخدم الوصول إلى النتائج العلمية .

(دشلي-2016-ص130)

5.أدوات الدراسة:

5-1 وصف مقياس السلوك الصحي:

تم الاستعانة بأطروحة دكتوراه الطالبة عرار غنية(2021/2020) حيث يتكون المقياس من 37 عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد، بعد العناية بالجسم (08 عبارات)، بعد العناية بالصحة العامة (13 عبارة)، وبعد النفسي الاجتماعي (16 عبارة). ووضع أمام كل عبارة تدرج خماسي (دائما/5غالبا/4/ أحيانا/3/ نادرا/2/ مطلقا1)، وكلما ارتفعت درجة المفحوص فإن ذلك يشير إلى ارتفاع مستوى السلوك الصحي.

5-2 الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ_ الثبات لاستبيان السلوك الصحي:

تم تطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية قدر حجمها ب 20 فردا. والعينة الأساسية قدر حجمها ب 50

أولا: حساب معامل الثبات ألفا كرو نباخ لعبارات البعد الأول (العناية بالجسم)

الجدول رقم (01): يوضح معامل الثبات ألفا كرو نباخ لعبارات بعد العناية بالجسم

الرقم	العبرة	معامل الثبات	الصدق
01	حافظ على درجة من التناسب بين وزني وطولي.	0.78	0.88
02	أركز في غذائي على نسبة قليلة جدا من الأملاح البيضاء (الملح الأبيض المكرر).	0.70	0.83
03	أقلل من الأغذية الغنية بالسكر الأبيض.	0.72	0.84
04	أتجنب المشروبات الغنية بالسعرات الحرارية.	0.74	0.86
05	أقلل من الأغذية بالزيوت والدهون.	0.72	0.84
06	أتابع برامج التنقيف الصحي الخاصة بالرياضة والغذاء.	0.71	0.84
07	أمارس الرياضة كالجري أو كرة القدم أو غيرها.	0.81	0.9
08	أمارس رياضة المشي بشكل منتظم.	0.74	0.86

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات العناية بالجسم جاءت دالة إحصائيا عند المستوى الدلالة ($a=0.01$) حيث تراوحت قيم معاملات ارتباطها مع الدرجة الكلية بين (0.81) في العبارة رقم (07) و(0.70) في العبارة رقم (02).

ثانيا: حساب معامل الثبات ألفا كرو نباخ لعبارات البعد الثاني (العناية بالصحة العامة).

الجدول رقم(02): يوضح معامل الثبات ألفا كرو نباخ لعبارات بعد العناية بالصحة العامة

الرقم	العبرة	معامل الثبات	الصدق
01	عندما أختار البروتين فإنني أتناول اللحوم البيضاء والأسماك.	0.73	0.85
02	أتناول وجبة الإفطار يوميا وبانتظام.	0.70	0.83
03	أتناول الخضار والفواكه الطازجة بشكل يومي.	0.70	0.83
04	أكثر من شرب المياه النقية (السوائل)	0.71	0.84
05	أنواع من الأغذية التي أتناولها	0.75	0.86
06	أقوم بأجراء الكشف المناسب عندما أعاني من أي ألم	0.71	0.84
07	أحافظ على تنظيف أسناني بعد تناول وجبات الطعام.	0.77	0.87
08	أحصل على كفايتي من النوم.	0.73	0.85
09	أهتم بمتابعة قياس ضغط الدم بشكل منتظم.	0.68	0.82
10	أخذ الإجراءات اللازمة للوقاية من الأمراض المعدية.	0.70	0.83
11	أحافظ على الفحص الطبي السريري الدوري (كل سنة).	0.67	0.81
12	أراجع طبيب الأسنان دوريا للتأكد من سلامة أسناني.	0.70	0.83
13	أتجنب استخدام أدوات وأغراض الآخرين الشخصية.	0.76	0.87

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات العناية بالصحة العامة جاءت دالة إحصائياً عند المستوى الدلالة ($a=0.01$) حيث تراوحت قيم معاملات ارتباطها مع الدرجة الكلية بين (0.68) في عبارة رقم (09) و (0.77) في عبارة رقم (07).

ثالثا: حساب معامل الثبات ألفا كرو نباخ لعبارات البعد (النفسي الاجتماعي).

الجدول رقم(03): يوضح معامل الثبات ألفا كرو نباخ لعبارات بعد النفسي الاجتماعي.

الرقم	العبرة	معامل الثبات	الصدق
01	أساهم في توفير الدعم الاجتماعي لمن يحتاج له.	0.84	0.91
02	أحاول أن أحظى بالقبول من جميع أفراد أسرتي.	0.85	0.92
03	أعامل الناس كما أحب أن يعاملوني.	0.85	0.92
04	لدي إحساس جيد بالمرح.	0.84	0.91
05	اشعر بالرضا عن ذاتي.	0.83	0.91
06	أتمتع في حياتي بدرجة مقبولة من الإثارة والنشاط والمتعة.	0.83	0.91
07	أشعر بأن حياتي العائلية مستقرة.	0.85	0.92
08	لدي الثقة التامة بقدراتي الشخصية.	0.84	0.91
09	من السهل أن أكون محبوبا من الآخرين.	0.84	0.91
10	أنا على وعي تام بجميع المشاعر التي أعيشها وأتقبلها.	0.83	0.91
11	أعبر عن مشاعري بسهولة.	0.87	0.93
12	أتحمل نتائج جميع تصرفاتي.	0.83	0.91
13	أضع لنفسي أهدافا واقعية بحيث يمكن تنفيذها.	0.83	0.91
14	أأخذ قرارات بدون الشعور بالضغط.	0.84	0.91
15	أفهم مشاعر الآخرين ووجهات نظرهم.	0.83	0.91
16	أجمع المعلومات الضرورية قبل اتخاذ القرار.	0.83	0.91

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات النفسي الاجتماعي جاءت دالة إحصائيا عند المستوى الدلالة ($a=0.01$) حيث تراوحت قيم معاملات ارتباطها مع الدرجة الكلية بين (0.83) في كل من العبارات (05/06/10/12/13/15/16) و (0.87) في عبارة (11).

الجدول رقم (04): معامل الثبات ألفا كرو نباخ للمحاور استبيان السلوك الصحي:

المحور	عنوان المحور	معامل الثبات	الصدق
محور 01	العناية بالجسم	0.77	0.87
محور 02	العناية بالصحة العامة	0.73	0.85
محور 03	النفسي الاجتماعي	0.85	0.92
الدرجة الكلية لاستبيان السلوك الصحي		0.73	

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد استبيان السلوك الصحي. كانت مرتفعة حيث بلغت على التوالي (0.85/0.73/0.77) بينما بلغ معامل الثبات لاستبيان السلوك الصحي (0.73) وهذا يعني أن الاستبيان يتمتع بمعامل ثبات قوي مما جعله صالحاً لتطبيق في الدراسة الأساسية.

5-2 مقياس الأمن النفسي:

أوصف مقياس الأمن النفسي:

من تصميم ميسون أمين الثبيات (2016) يتكون من 30 عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد ويبعد الشعور الانتماء (10 عبارات)، بعد الشعور بالتقبل والحب (10 عبارات)، وبعد الشعور بسلامة والسلام (10 عبارات). ووضع أمام كل فقر تدرج ثلاثي (نعم/3/غير متأكد/2/لا 1)

ب_ الثبات للأمن النفسي:

أولاً: حساب معامل الثبات ألفا كرو نباخ لعبارات البعد الأول (الشعور بالانتماء).

الجدول رقم (05): يوضح معامل الثبات ألفا كرو نباخ لعبارات بعد الشعور بالانتماء.

الرقم	العبرة	معامل الثبات	الصدق
01	هل ترغب عادة أن تكون مع الآخرين على أن تكون لوحدك؟	0.64	0.8
02	تشعر بأنك تحصل على قدر كاف من العالم؟	0.62	0.78
03	هل تفكر بأن الناس يحبوك كمحبتهم للآخرين؟	0.62	0.78
04	هل تشعر عادة بالود نحو معظم الناس؟	0.54	0.73
05	هل تتسجم عادة مع الآخرين؟	0.60	0.77
06	هل لك كثير من الأصدقاء المخلصين؟	0.63	0.79
07	هل كثيراً ما تصبح منزعجا من الناس؟	0.76	0.87
08	هل باستطاعتك العمل بانسجام مع آخرين؟	0.61	0.78
09	هل تشعر بعض الأحيان بأن الناس يضحكون عليك؟	0.66	0.81
10	على وجه العموم هل تشعر بأن العالم من حولك يعاملك معاملة عادلة؟	0.66	0.81

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات الشعور بالانتماء جاءت دالة إحصائياً عند المستوى الدلالة ($a=0.01$) حيث تراوحت قيم معاملات ثباتها بين (0.54) في العبارة رقم (04) و (0.76) في العبارة رقم (07).

ثانيا: حساب معامل الثبات ألفا كرو نباخ لعبارات البعد الثاني (الشعور بالتقبل والحب).
الجدول رقم(06): يوضح معامل الثبات ألفا كرو نباخ لعبارات بعد الشعور بالتقبل والحب.

الرقم	العبرة	معامل الثبات	الصدق
01	عندما ينتقدك أصحابك هل عادتك أن تتقبل نقدهم بروح طيبة؟	0.88	0.93
02	هل تعتقد نفسك شخص عصبيا نوعا ما؟	0.86	0.92
03	هل أنت عموما شخص سعيد؟	0.78	0.88
04	هل لديك إيمان كاف بنفسك؟	0.82	0.90
05	هل تشعر بأنك شخص نافع في هذا العالم؟	0.80	0.89
06	هل تجد صعوبة في تعبير عن مشاعرك؟	0.88	0.93
07	هل تشعر بأنك تعيش كما تريد وليس كما يريد الآخرون؟	0.82	0.90
08	هل تشعر بأنك ناجح في عملك أو وظيفتك؟	0.80	0.89
09	هل تميل إلى الخوف من المنافسة؟	0.84	0.90
10	هل تشعر بأنك تستطيع السيطرة على مشاعرك؟	0.89	0.94

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات الشعور بالتقبل والحب جاءت دالة إحصائياً عند المستوى الدلالة ($a=0.01$) حيث تراوحت قيم معاملات ثباتها بين (0.78) في عبارة رقم (03) و (0.89) في عبارة رقم (10).

ثانيا: حساب معامل الثبات ألفا كرو نباخ لعبارات البعد الثاني (الشعور بسلامة والسلام).
الجدول رقم(07): يوضح معامل الثبات ألفا كرو نباخ لعبارات بعد الشعور بسلامة والسلام.

الرقم	العبرة	معامل الثبات	الصدق
01	هل تشعر بأنك تستطيع السيطرة على مشاعرك؟	0.74	0.86
02	هل يمكنك أن تكون مرتاح مع نفسك؟	0.76	0.87
03	هل أنت على وجه العموم متفائل؟	0.72	0.84
04	هل تقضي وقتا طويلا بالقلق على المستقبل؟	0.75	0.86
05	هل تشعر عادة بالصحة الجيدة والقوة؟	0.64	0.8
06	هل تشعر بالأسف والشفقة على نفسك عندما تسير الأمور بشكل خاطئ؟	0.65	0.80
07	هل حدث وأن انتابك شعور بالقلق من أن الناس في شارع يراقبونك؟	0.60	0.77
08	هل عندك خوف مبهم من المستقبل؟	0.76	0.87
09	هل تشعر عموما بانك شخص محظوظ؟	0.59	0.76
10	هل تشعر بعدم الارتياح في معظم الأحيان؟	0.69	0.83

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات الشعور بالسلامة والسلام جاءت دالة إحصائياً عند المستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) حيث تراوحت قيم معاملات ثباتها بين (0.59) في عبارة رقم(09) و (0.76) في عبارة كل من (08/02).

الجدول رقم(08): معامل الثبات ألفا كرو نباخ للمحاور استبيان الأمن النفسي:

المحور	عنوان المحور	معامل الثبات	الصدق
محور 01	الشعور بالانتماء	0.66	0.81
محور 02	الشعور بالتقبل والحب	0.88	0.93
محور 03	الشعور بالسلامة والسلام	0.72	0.84
الدرجة الكلية لاستبيان الأمن النفسي		0.54	

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد استبيان الأمن النفسي. كانت مرتفعة حيث بلغت على التوالي (0.66/ 0.88/ 0.72/ 0.84) بينما بلغ معامل الثبات استبيان الأمن النفسي (0.54) وهذا يعني أن الاستبيان يتمتع بمعامل ثبات قوي مما جعله صالحا لتطبيق في الدراسة الأساسية.

6/أساليب الإحصائية المستخدمة:

لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات فقد قمنا بتفريغ الاستبيان باستخدام Microsoft Excel 2013، ثم قمنا بتفريغ وتحميل نتائج الاستبيان من خلال برنامج التحليل الإحصائي (spss)، وفيما يلي مجموعة من الأساليب الإحصائية التي قمنا باستخدامها:

-معامل الارتباط بيرسون Pearson Corrélation Coefficient.

-معامل ألفا كرومباخ Alpha Crombach.

-معامل شابيرو

الفصل السادس والسبعون

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1/ عرض وتحليل نتائج الدراسة.

1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.

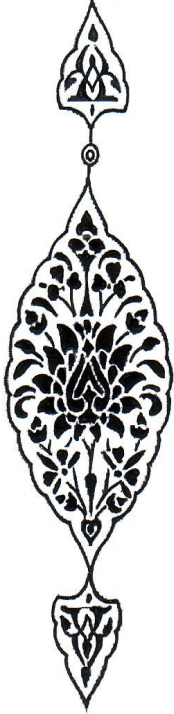
1-2 عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

1-3 عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

1-4 عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة.

2/ مناقشة نتائج فرضيات الدراسة.

نتائج المتوصل إليها.



1/ عرض نتائج الدراسة الأساسية:

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية لمختلفة والملائمة وجب أولاً التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين محل لدراسة الحالية والمتمثلين في (السلوك الصحي_ الأمن النفسي)، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (09) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة

المتغيرين	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			القرار	حكم
	الاحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة		
السلوك الصحي	0.167	50	0.071	0.951	50	0.137	غير دال	توزيع طبيعي
الأمن النفسي	0.124	50	0.055	0.971	50	0.261	غير دال	توزيع طبيعي

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه وبناء على قيم اختبار كولموغوروف سميرونوف، واختبار شابيرو لقيم كل من (السلوك الصحي_ الأمن النفسي) للمتغيرين محل الدراسة. جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) من قيمة اختبار كولموغوروف، وجاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) في اختبار شابيرو بالنسبة للسلوك الصحي مما يدل على أن بيانات المتغير تتوزع توزيعاً طبيعياً أما بالنسبة لمتغير الأمن النفسي في اختبار كولموغوروف جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، أما في اختبار شابيرو جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على أن بيانات المتغير تتوزع توزيعاً طبيعياً وبما أن المتغير المستقل يتوزع توزيعاً طبيعياً فإن كل الأساليب الإحصائية التي سوف تستخدم للتحقق من فرضيات الدراسة الحالية هي أساليب إحصائية بارامترية.

1- عرض وتحليل النتائج:

1-1 الفرضية الجزئية الأولى: توجد علاقة بين بعد العناية بالجسم والأمن النفسي لدى طلبة قسم علم النفس. وللتحقق من صحة هذا الفرضية استخدمت الطالبات معامل ارتباط

بيرسون Pearson للكشف عن قيم معاملات الارتباط بين المتغيرين والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول رقم (10): يوضح علاقة العناية بالجسم بأبعاد الأمن النفسي (الشعور بالانتماء، الشعور بالتقبل والحب، الشعور بالسلامة والسلام)

المتغير	معامل الارتباط	الشعور بالانتماء	الشعور بالتقبل والحب	الشعور بالسلامة والسلام
العناية بالجسم	معامل الارتباط	0.355**	0.255*	0.403**
	مستوى الدلالة	0.000	0.035	0.000
	حجم العينة	50	50	50
**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).				
*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).				

تشد

ير نتائج الجدول أعلاه الى ما يلي:

1/ وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة وذات دلالة إحصائية بين بعد العناية بالجسم وبعد الشعور بالانتماء حيث بلغت قيمة العلاقة (0.355**) وهي ضعيفة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$).

2/ وجود علاقة ارتباطية موجبة ضعيفة وذات دلالة إحصائية بين بعد العناية بالجسم وبعد الشعور بالتقبل والحب حيث بلغت قيمة العلاقة (0.255*) وهي ضعيفة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

3/ وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة وذات دلالة إحصائية بين بعد العناية بالجسم وبعد الشعور بالسلامة والسلام حيث بلغت قيمة العلاقة (0.403**) وهي قيمة موجبة ومتوسطة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$).

بمعنى كلما زاد مستوى العناية بالجسم زاد معها أبعاد الأمن النفسي (الشعور بالانتماء، الشعور بالتقبل والحب، الشعور بالسلامة والسلام). وعليه نستنتج تحقق الفرضية الجزئية

الأولى والتي نصت على: توجد علاقة بين بعد العناية بالجسم والأمن النفسي لدى طلبة قسم علم النفس.

1-2 الفرضية الجزئية الثانية: هناك علاقة بين بعد العناية بالصحة العامة والأمن النفسي لدى طلبة قسم علم النفس. وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الطالبات معامل ارتباط بيرسون Pearson للكشف عن قيم معاملات لارتباط بين المتغيرين والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول رقم (11): يوضح علاقة العناية بالصحة العامة بأبعاد الأمن النفسي (الشعور بالانتماء، الشعور بالتقبل والحب، الشعور بالسلامة والسلام)

المتغير	الشعور بالانتماء	الشعور بالتقبل والحب	الشعور بالسلامة والسلام
العناية	0.235*	0.177	0.373**
بالصحة	0.017	0.417	0.004
العامة	50	50	50
معامل الارتباط			
مستوى الدلالة			
حجم العينة			
**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).			
*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).			

تشير نتائج الجدول أعلاه إلى ما يلي:

1/ وجود علاقة ارتباطية موجبة ضعيفة وذات دلالة إحصائية بين بعد العناية بالصحة العامة وبعد الشعور بالانتماء حيث بلغت قيمة العلاقة (0.235*) وهي ضعيفة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

2/ وجود علاقة ارتباطية موجبة ضعيفة وذات دلالة إحصائية بين بعد العناية بالصحة العامة وبعد الشعور بالتقبل والحب حيث بلغت قيمة العلاقة (0.177) وهي ضعيفة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

3/ وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة وذات دلالة إحصائية بين بعد العناية بالصحة العامة وبعد الشعور بالسلامة والسلام حيث بلغت قيمة العلاقة (0.373*) وهي قيمة موجبة ومتوسطة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$).

بمعنى كلما زاد مستوى العناية بالصحة العامة زاد معها أبعاد الأمن النفسي (الشعور بالانتماء، الشعور بالتقبل والحب، الشعور بالسلامة والسلام). وعليه نستنتج تحقق الفرضية الجزئية الثانية والتي نصت على: هناك علاقة بين بعد العناية بالصحة العامة والأمن النفسي لدى طلبة قسم علم النفس.

3-1 الفرضية الجزئية الثالثة: توجد علاقة بين بعد النفسي الاجتماعي والأمن النفسي لدى طلبة علم النفس. وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الطالبات معامل ارتباط بيرسون Pearson للكشف عن قيم معاملات لارتباط بين المتغيرين والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول رقم (12): يوضح علاقة النفسي الاجتماعي بأبعاد الأمن النفسي (الشعور بالانتماء، الشعور بالتقبل والحب، الشعور بالسلامة والسلام).

المتغير	الشعور بالانتماء	الشعور بالتقبل والحب	الشعور بالسلامة والسلام
معامل الارتباط	0.395*	0.555**	0.295*
مستوى الدلالة	0.025	0.000	0.037
حجم العينة	50	50	50
**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).			
*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).			

تشير نتائج الجدول أعلاه الى ما يلي:

1/ وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة وذات دلالة إحصائية بين بعد النفسي الاجتماعي وبعد الشعور بالانتماء حيث بلغت قيمة العلاقة (0.395*) وهي ضعيفة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

2/ وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة وذات دلالة إحصائية بين بعد النفسي الاجتماعي وبعد الشعور بالتقبل والحب حيث بلغت قيمة العلاقة (0.555**) وهي ضعيفة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$).

3/ وجود علاقة ارتباطية موجبة ضعيفة وذات دلالة إحصائية بين بعد النفسي الاجتماعي وبعد الشعور بالسلامة والسلام حيث بلغت قيمة العلاقة (0.295*) وهي قيمة موجبة ومتوسطة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

بمعنى كلما زاد مستوى النفسي الاجتماع يزداد معها أبعاد الأمن النفسي (الشعور بالانتماء، الشعور بالتقبل والحب، الشعور بالسلامة والسلام). وعليه نستنتج تحقق الفرضية الجزئية الثالثة والتي نصت على: توجد علاقة بين بعد النفسي الاجتماعي والأمن النفسي لدى طلبة علم النفس.

4-1 الفرضية العامة: توجد علاقة بين السلوك الصحي والأمن النفسي لدى طلبة علم النفس. وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الطالبات معامل ارتباط بيرسون Pearson للكشف عن قيم معامل الارتباط بين المتغيرين والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول رقم (13): يوضح علاقة السلوك الصحي بأبعاد الأمن النفسي (الشعور بالانتماء، الشعور بالتقبل والحب، الشعور بالسلامة والسلام)

المتغير	الشعور بالانتماء	الشعور بالتقبل والحب	الشعور بالسلامة والسلام
معامل الارتباط	0.330**	0.441**	0.295*
مستوى الدلالة	0.000	0.000	0.025
حجم العينة	50	50	50
** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).			
* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).			

تشير نتائج الجدول أعلاه الى ما يلي:

1/ وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة وذات دلالة إحصائية بين السلوك الصحي وبعد الشعور بالانتماء حيث بلغت قيمة العلاقة (0.330^{**}) وهي ضعيفة ودالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$).

2/ وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة وذات دلالة إحصائية بين السلوك الصحي وبعد الشعور بالتقبل والحب حيث بلغت قيمة العلاقة (0.441^{**}) وهي ضعيفة ودالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$).

3/ وجود علاقة ارتباطية موجبة ضعيفة وذات دلالة إحصائية السلوك الصحي وبعد الشعور بالسلامة والسلام حيث بلغت قيمة العلاقة (0.295^{*}) وهي قيمة موجبة ومتوسطة ودالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

بمعنى كلما زاد مستوى السلوك الصحي زاد معها أبعاد الأمن النفسي (الشعور بالانتماء، الشعور بالتقبل والحب، الشعور بالسلامة والسلام). وعليه نستنتج تحقق الفرضية العامة والتي نصت على: توجد علاقة بين السلوك الصحي والأمن النفسي والأمن النفسي لدى طلبة علم النفس.

2/مناقشة النتائج:

1-2 مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: والتي تنص على " وجود علاقة بين بعد العناية بالجسم والامن النفسي لدى طلبة علم النفس".

إن البيانات المتحصل عليها من عرض النتائج الخاصة بالفرضية الأولى باستخدام معامل الارتباط بيرسون الموضح في الجدول رقم (11) وهو الخاص بالعناية بالجسم بأبعاد الأمن النفس لدى طلبة علم النفس والمتمثلة في الشعور بالانتماء والشعور بالتقبل والحب والشعور بالسلامة والسلام، وبالتالي فإن الفرضية محققة، يمكن أن نفسر ذلك بأن الأمن النفسي والعناية بالجسم لهما علاقة طردية، حيث أن العناية بالجسم لها تأثير قوي وواضح على الأمن النفسي كما نلاحظ أن في فترة الكورونا أصبح طلبة علم النفس أكثر اهتماما

بسلوكهم الصحي بحيث أصبحوا يهتمون أكثر بنمطهم الصحي من أجل الحفاظ على صحتهم الجسمية والنفسية والوقاية من مخاطر هذا الفيروس.

ولقد توافقت نتيجة دراستنا الحالية مع نتائج دراسة بو عبد الله سلاف (2020) التي تحمل عنوان "الأمن النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة جامعة المسيلة"، والتي أسفرت نتائجها على وجود علاقة بين الأمن النفسي وتقدير الذات لدى طلبة علم النفس سنة ثانية ماستر.

كما توافقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة أحمد محمد الزغبى (2015) والتي كانت تحت عنوان الأمن النفسي وعلاقته بفعالية الأنا لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، والتي أسفرت بوجود علاقة بين الأمن النفسي وفاعلية الأنا لدى عينة الدراسة (طلبة جامعة دمشق).

2-2 مناقشة الفرضية الجزئية الثانية: والتي تنص على أن "هناك علاقة بين بعد العناية بالصحة العامة والأمن النفسي لدى طلبة قسم علم النفس".

أظهرت النتائج التي تحصلنا عليها على وجود علاقة ارتباطية موجبة ضعيفة بين بعد العناية بالصحة العامة وبعد الشعور بالانتماء، كما تبين وجود علاقة موجبة ضعيفة احصائياً بين بعد العناية بالصحة العامة وبعد الشعور بالنقبل والحب، وتبين وجود علاقة ارتباطية متوسطة بين بعد العناية بالصحة العامة وبعد الشعور السلامة والسلام مما يعني أن الفرضية قد تحققت. وهذه النتيجة ترجع لعدم المحافظة على الفحص الطبي السريري الدوري (كل سنة).

توافقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة بن تومي بدر (2015) التي تحمل عنوان الأمن النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طالبات سنة الثالثة قسم علم النفس وأظهرت نتيجة دراستها الى وجود علاقة بين الشعور بالأمن النفسي والتوافق الدراسي لدى طالبات قسم علم النفس سنة الثالثة.

توافقت نتائج دراستنا مع النتائج المتوصل إليها من طرف إسكندري أماني (2016) في دراستها تحت عنوان "بالأمن النفسي وعلاقته بالإيثار لدى عينة من طلبة كلية التربية

بجامعة دمشق". والتي أسفرت نتائج دراستها على وجود علاقة ارتباطية بين الأمن النفسي والإيثار لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق.

2-3 مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة: والتي تنص على "وجود علاقة بين البعد النفسي الاجتماعي والأمن النفسي لدى طلبة قسم علم النفس".

من خلال النتائج المستخلصة من الجدول رقم (12) للفرضية الثالثة والتي أشارت إلى وجود علاقة بين البعد النفسي الاجتماعي وأبعاد الأمن النفسي لدى طلبة علم النفس، مما يعني أن الفرضية تحققت وهذه النتيجة ترجع إلى أن طلبة علم النفس متفاعلين ومندمجين مع الأفراد الآخرين ولديهم القدرة على تكوين علاقات معهم، كما ترجع كذلك إلى تقبل أنفسهم وتقبل الغير ووجود استقرار داخل أفراد أسرهم.

توافقت نتائج دراستنا مع النتائج المتوصل إليها في دراسة جهاد عاشور الخضري (2003) والتي تحمل عنوان "الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الإسعاف بمحافظة غزة وعلاقته ببعض السمات الشخصية والمتغيرات الأخرى"، ولقد أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين الأمن النفسي وقوة الأنا لدى العاملين بمراكز الإسعاف الطبية بمحافظة غزة.

كما توافقت أيضا مع نتائج دراسة زينب السعودي (2020) تحت عنوان "بالعجز المكتسب وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة المسيلة، والتي توصلت إلى أم هناك علاقة بين العجز المكتسب والأمن النفسي لدى طلبة قسم علم النفس.

2-4- مناقشة الفرضية العامة: والتي تنص على أن «توجد علاقة بين السلوك الصحي والأمن النفسي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة المسيلة فترة جائحة كورونا كوفيد19».

ويمكن تفسير ذلك السبب في وجود العلاقة بين السلوك الصحي والأمن النفسي الى توفر السلوك الصحي لدى طلبة يساعده على رؤية واضحة للحياة، يمنحه القوة على تخطي المصاعب والعقبات والثقة بالنفس. كما أن السلوك الصحي يزيد من قدرة الطالب على التصور الإيجابي نحو الأشياء، وتصبح نظرتهم أعم وأشمل.

توافقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة ميسون أمين الثبيات (2016) تحت عنوان " السلوك الصحي لدى طلبة المراهقة المبكرة وعلاقته بالشعور بالأمن النفسي وتنظيم الوقت". والتي اسفرت نتائجها الى وجود علاقة بين السلوك الصحي وأبعاده والأمن النفسي لدى طلبة المراهقة.

كما توافقت مع نتائج دراسة محمد عبد الله على آل الغامدي(2015) تحت عنوان "الأمن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة دمام" وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الأمن النفسي ومستوى جودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة الدمام.

استنتاج عام:

من خلال الدراسة التي أجريناها والتساؤلات التي قمنا بطرحها وما تم التوصل إليه من تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها من خلال هذا البحث وفي ضوء ما تم استعراضه من خلفية نظرية ودراسات سابقة توصلنا إلى النتائج التالية:

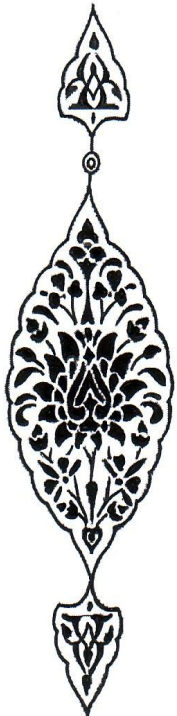
1/ توجد علاقة بين السلوك الصحي والأمن النفسي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة المسيلة فترة جائحة كورونا كوفيد19.

2/ توجد علاقة بين بعد العناية بالجسم والأمن النفسي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة المسيلة خلال فترة جائحة كورونا كوفيد19.

3/ هناك علاقة بين بعد العناية بالصحة العامة والأمن النفسي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة المسيلة في فترة جائحة كورونا كوفيد19.

4/ توجد علاقة بين البعد النفسي الاجتماعي والأمن النفسي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة المسيلة خلال فترة جائحة كورونا كوفيد19.

خاتمة





خاتمة:

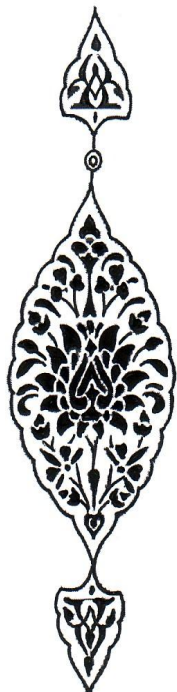
يعد الأمن النفسي مطلباً رئيسياً وضرورياً لحياة الفرد والمجتمع، فهو أحد مقومات الحياة التي يصعب الإستغناء عنها، نسعى لتحقيقه لننعم بحياة أفضل يسودها الإستقرار والهدوء النفسي ويتحقق هذا الأخير عند الشعور الفرد بأنه مقبول من الذين حوله وبيئته سعيد، مطمئن وعدم الإحساس بالألم والإحباط و القلق والإضطراب أما في مجال علم النفس فيتداخل مع الطمأنينة لتوازن إنفعالي، الأمن والتكيف والرضا بالذات كما يؤثر الأمن النفسي تأثيراً كبيراً على صحة الفرد وسلوكه لأنها تعتبر محصلة للتكامل بين الجوانب الجسمية والعقلية والإنفعالية وفي السياق ذاته يعرف السلوك الصحي على أنه سلوك مبني على أسس نفسية يتم التركيز فيها على دور الاتجاهات والمعتقدات في تشكيل السلوك الإيجابي للحفاظ على الصحة وتحسينها لذا هي كل ما يصدر عن الإنسان من فكرة أو موقف وكلام وعواطف وردود أفعال واعية وغير واعية، وأيضا يعد السلوك الصحي أو السلوكيات الصحية على أنها مجموعة الأنماط السلوكية التي تصل بالفرد إلى تنمية وتطوير طاقات الفرد، ولتحقيق صحة جسمية سليمة لابد من ممارسة الفرد مجموعة من السلوكيات الإيجابية خلال رحلته في الحياة بشكل متكرر حتى تصبح جزء لا يتجزأ من اتجاهاته وثقافته اليومية والصحية.

**التوصيات والاقتراحات:**

- 1/ اقامة دورات توعوية وتحسيسية لطلبة جامعة المسيلة بأهمية المحافظة على العادات الصحية.
- 2/ بناء برامج صحية إرشادية لتعديل السلوك الصحي لدى طلبة جامعة المسيلة.
- 3/ توفير اخصائيين نفسانيين.
- 4/ تأطير محاضرات من طرف الاستاذة المختصين في علم النفس من شأنها تشجيع الطلبة لمحافظة على صحتهم الجسمية التي تضمن لهم صحة نفسية سليمة.
- 6/ ان يتم بناء برامج إرشادية لرفع مستوى الامن النفسي لدى طلبة جامعة المسيلة
- 7/ اجراء دراسة متشابهة على جميع الطلبة.

قائمة المصادر

والمراجع





- قائمة المصادر والمراجع

القران الكريم

المصادر والمراجع

1. ابرييم سامية(2020)، سيكولوجية الأمن النفسي، دار التعليم الجامعي، الجزائر.
2. أحمد، مازن عبد الهادي، النفاخ، نزار حسين جعفر، والجنابي، سرحان الجنابي العكاب، السلوك الصحي واتجاهاته لدى الرياضيين، مجلة علوم التربية الرياضية،1(7)86-121.
3. الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة،2007.
4. إياد محمد نادي الأقرع(2005)، الشعور بالأمن وتأثره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، رسالة الماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
5. بروى عبد الرحمن (1977)، مناهج البحث العلمي، وكالة المطبوعات، ط2، الكويت.
6. بن تومي بدره(2015)، الأمن النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طالبات السنة الثالثة بقسم علم النفس، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة المسيلة، جرائر.
7. بن غذفة شريفة، السلوك الصحي وعلاقته بنوعية الحياة، رسالة ماجستير، كلية
8. بوكري سارة، مستويات الالزام بالسلوك الصحي لدى مرضى السكري، جامعة ورقلة الجزائر، قاصدي مرياح،2019
9. الثبيبات ميسون، السلوك الصحي لدى طلبة المراهقة المكورة وعلاقته بالشعور بالأمن النفسي، رسالة ماجسر، كلية الدراسات، جامعة مؤتة، الأردن.2016.
10. جميل روان سامر، ريشكة كونراد، (2020)، السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة نسخة إلكترونية.
11. حرحوز زليخة(2020)، مؤشرات الأمن النفسي لدى المراهق اليتيم المتمدرس بالمرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة المسيلة الجرائر.
12. حنان محمد القيسي، النظام القانوني لمدونات السلوك البرلماني، المركز العربي،

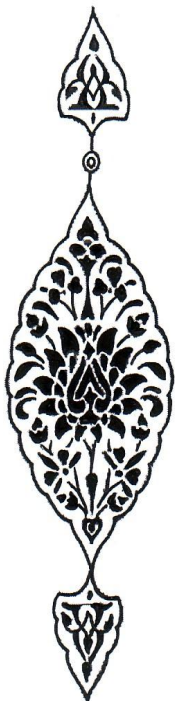


13. حويشي صفاء، زغبة منار، مبروكي أميرة(2021/2020)، مستوى القلق لدى العاملين بمستشفى الزهراوي في ظل جائحة كورونا، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، بجامعة المسيلة، الجزائر.
14. الخطيب أماني(2016)، جريمة اغتصاب الأطفال ودور الصحافة في مكافحتها، دار الجنان للنشر والتوزيع.
15. خليل عاطف نجلاء (2006)، في علم الاجتماع الطبي ثقافة الصحة والمرض، القاهرة، مكتبة الانجلو مصرية.
16. خمان سعيدة، السلوك الصحي وعلاقته بالصحة النفسية لدى المصابين بالأمراض المزمنة، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة العربي بن مهيدي، أم بواقي، 2017/2016.
17. در محمد(2017)، أهم مناهج وعينات وأدوات البحث العلمي، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، الجزائر.
18. دشلي كمال (2016)، منهجية البحث العلمي، مديرية الكتب والمطبوعات الجامعية.
19. ذهينة سيدهم، الأساليب الإقناعية في الصحافة المكتوبة دراسة تحليلية للمضامين الصحية في جريدة الخبر، رسالة ماجستير جامعة قسنطينة الجزائر.
20. زعطوط رمضان، قريشي عبد الكريم، الاتجاه نحو السلوك الصحي وعلاقته بالتدين لدى مرضى السكري ومرضى ضغط الدم المرتفع، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة قاصدي مرباح بورقلة، ديسمبر 2014.
21. زينب سعودي(2020)، العجز المكتسب وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة الجامعة، دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسم علم النفس . بجامعه المسيلة. شهادة الماستر في شعبه علوم التربية.
22. سعودي زينب(2020/2019) العجز المكتسب وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، بجامعة المسيلة، الجزائر.



23. شهرزاد نوار، ونرجس زكري، الصلابة النفسية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى مرضي السكري، مجلة العلوم النفسية التربوية، العدد 2، جامعة ورقلة، 2016.
24. شويخ هناء احمد محمد، علم النفس الصحي، مكتبة الانجلو المصرية.
25. شيلي تايلور (2008)، علم النفس الصحي، ترجمة شاكرا فوزي طعيمة وبريك وسام درويش، عمان دار الحامد، ط1.
26. شيناز سامية، بولحبال أية، فعالية الذات وممارسة السلوكيات الصحية، جامعة باتنة الحاج لخضر، مجلة مفاهيم الدراسات الفلسفية والإنسانية المعمقة ال عدد10، 2021.
27. ط1، 2017.
28. العاسمي رياض، علم النفس الصحة الاكلينيكي، ج1، الأردن، دار العصار العلمي للنشر والتوزيع، 2016.
29. عبد الودود أحمد الزبيدي وآخرون (2021)، المتغيرات النفسية في المجال الرياضي، دار الأكاديميون للنشر والتوزيع.
30. عرعار غنية، السلوك الصحي وعلاقته بجودة الحياة لدى الممرضين رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة المسيلة، 2021
31. العيسوي عبد الفتاح، العيسوي عبد الرحمن (1996/1997)، مناهج البحث العلمي في الفكر الإسلامي والفكر الحديث، دار الراتب الجامعية.
32. الفار خالد المختار (2016)، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والأمن النفسي لدى متعاطي المخدرات، دار جزيرة الورد، ط1، القاهرة.
33. ناجح سليمان محمد سالم (2010)، الأمن النفسي وتقدير الذات في علاقتهما ببعض الاتجاهات التعصبية لدى الشباب الجامعي، رسالة ماجستير، جامعه الزقاريق كلية الآداب قسم علم النفس.

ملاحق





جامعة محمد بوضياف-المسيلة-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

عزيزي الطالب...عزيزتي الطالبة

استكمالا لمتطلبات الحصول على ليسانس في علم النفس العيادي، نضع بين أيديكم كل من مقياس "السلوك الصحي" و "الأمن النفسي" والمطلوب منكم الإجابة بمنتهى الصدق والصرامة. ولا تستخدم اجابتك الا لأغراض البحث العلمي

في المربع الذي يقع (X) لذا يرجى قراءة كل عبارة، ومن ثم ضع علامة جانب الكلمة التي تنطبق على ما تشعر به.

تحت اشراف

د. مرزوقي سمير

الطلبة

- والي شيما.
- عيسات شيما.
- سما فوزية.

شكرا على تعاونكم



السلوك الصحي:

الرقم	العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	مطلقا
01	أحافظ على درجة من التناسب بين وزني وطولي.					
02	أركز في غذائي على نسبة قليلة جدا من الأملاح البيضاء (الملح الأبيض المكرر).					
03	أقلل من الأغذية الغنية بالسكر الأبيض.					
04	أتجنب المشروبات الغنية بالسكريات الحرارية.					
05	أقلل من الأغذية بالزيوت والدهون.					
06	أتابع برامج التنقيف الصحي الخاصة بالرياضة والغذاء.					
07	أمارس الرياضة كالجري أو كرة القدم أو غيرها.					
08	أمارس رياضة المشي بشكل منتظم.					
09	عندما أختار البروتين فإنني أتناول اللحوم البيضاء والأسماك.					
10	أتناول وجبة الإفطار يوميا وبانتظام.					
11	أتناول الخضار والفواكه الطازجة بشكل يومي.					
12	أكثر من شرب المياه النقية (السوائل)					
13	أنواع من الأغذية التي أتناولها					
14	أقوم بأجراء الكشف المناسب عندما أعاني من أي ألم					
15	أحافظ على تنظيف أسنني بعد تناول وجبات الطعام.					
16	أحصل على كفايتي من النوم.					
17	أهتم بمتابعة قياس غط الدم بشكل منتظم.					
18	أأخذ الإجراءات اللازمة للوقاية من الأمراض المعدية.					
19	أحافظ على الفحص الطبي السريري الدوري (كل سنة).					
20	أراجع طبيب الأسنان دوريا للتأكد من سلامة أسناني.					
21	أتجنب استخدام أدوات وأعراض الآخرين الشخصية.					
22	أساهم في توفير الدعم الاجتماعي لمن يحتاج له.					
23	أحاول أن أحظى بالقبول من جميع أفراد أسرتي.					
24	أعامل الناس كما أحب أن يعاملوني.					
25	لدي إحساس جيد بالمرح.					
26	أشعر بالرضا عن ذاتي.					
27	أتمتع في حياتي بدرجة مقبولة من الاثارة والنشاط والمتعة.					
28	أشعر بأن حياتي العائلية مستقرة.					
29	لدي الثقة التامة بقدراتي الشخصية.					
30	من السهل أن أكون محبوبا من الآخرين.					



31	أنا على وعي تام بجميع المشاعر التي أعيشها وأقبلها.				
32	أعبر عن مشاعري بسهولة.				
33	أتحمل نتائج جميع تصرفاتي.				
34	أضع لِنفسي أهدافها واقعية بحيث يمكن تنفيذها.				
35	أأخذ قرارات بدون الشعور بالضغط.				
36	أفهم مشاعر الآخرين ووجهات نظرهم.				
37	أجمع المعلومات الضرورية قبل اتخاذ القرار.				

الأمن النفسي:

الرقم	العبارات	أحيانا	نادرا	مطلقا
01	هل ترغب عادة أن تكون مع الآخرين على أن يكون لَوحْدك؟			
02	تشعر بانك تحصل على قدر كاف من العالم؟			
03	هل تفكر بأن الناس يحبوك كمحبتهم لآخرين؟			
04	هل تشعر عادة بالود نحو معظم الناس؟			
05	هل تتسجم عادة مع الآخرين؟			
06	هل لك كثير من الأصدقاء المخلصين؟			
07	هل كثيرا ما تصبح منزعجا من الناس؟			
08	هل باستطاعتك العمل بانسجام مع آخرين؟			
09	هل تشعر بعض الأحيان بأن الناس يضحكون عليك؟			
10	على وجه العموم هل تشعر بأن العالم من حولك يعاملك معاملة عادلة؟			
11	عندما ينتقدك اصحابك هل عادتكَ أن تتقبل نقدهم بروح طيبة؟			
12	هل تعتقد نفسك شخص عصيبا نوعا ما؟			
13	هل أنت عموما شخص سعيد؟			
14	هل لديك ايمان كاف بنفسك؟			
15	هل تشعر بأنك شخص نافع في هذا العالم؟			
16	هل تجد صعوبة في تعبير عن مشاعرك؟			
17	هل تشعر بأنك تعيش كما تريد وليس كما يريد الآخرون؟			
18	هل تشعر بأنك ناجح في عملك أو وظيفتك؟			
19	هل تميل الى الخوف من المنافسة؟			
20	هل تشعر بأنك تستطيع السيطرة على مشاعرك؟			
21	هل يمكنك أن تكون مرتاح مع نفسك؟			
22	هل أنك على وجه العموم متقاتل؟			
23	هل تقتضي وقتا طويلا بالقلق على المستقبل؟			
24	هل تشعر عادة بالصحة الجيدة والقوة؟			
25	هل تشعر بالأسف والشفقة على نفسك عندما تسير الأمور بشكل خاطئ؟			



			هل حدث وأن انتابك شور بالقلق من أن الناس في شارع يراقبونك؟	26
			هل عندك خوف مبهم من المستقبل؟	27
			هل تشعر عموماً بأنك شخص محظوظ؟	28
			هل تشعر بعدم الارتياح في معظم الأحيان؟	29
			هل تقلق كثيراً من أن يصيبك سوء الحظ في المستقبل؟	30



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Mohammed Bouafia - M'sila
Faculty of Humanities and Social Sciences
Department of Psychology



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

تصريح شرقي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنتاج بحث

أنا المعني أسأله:

المسند (أ): والى فتحياء الصفة: طالب. أستاذ. باحث طالبة
الحامل (ب) لمطابقة التعريف الوطنية رقم 2865105 الصادر بتاريخ: 16-01-2018
والمسجل بـ كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس
والمكلف (ج) بإنتاج أعمال بحث (مذكرة تخرج. مذكرة ماستر. مذكرة ماجستير. أطروحة دكتوراه)
عنوانها المسرد الصحي وعلاقتها بالإنصاف النفسي لدى طلبة قسم
علم النفس بجامعة المتسيلات خلال فترة كورونا كوفيد 19
أصبح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة
في إنتاج البحث المذكور أعلاه

التاريخ:

توقيع المعني (ب)

المرجع: القرار 1082 تاريخ 27 ديسمبر 2020



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Mohammed Boudiaf - M'sila
Faculty of Humanities and Social Sciences
Department of Psychology



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا المصني أسئلته:

السيد (ة): سما فوزية الصفة: طالب، أستاذ، باحث طالبة
الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 25.034.25.145 والصادرة بتاريخ: 25-09-2018
والمسجل بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بقسم علم النفس
والمكلف(ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة تخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)

عنوانها: المسألة المصحية وحالاتها بأفمن النفسي لدى طلبة قسم
علم النفس بجامعة المسيلة خلال فترة كوفيد-19
أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة
في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: _____

توقيع المصني (ة)

المرجع: القرار 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Mohammed Boudiaf - M'sila
Faculty of Humanities and Social Sciences
Department of Psychology



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

تصريح شرقي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا المصفي أسفله:

المسيد (ة): حبيبات نسيمة الصفة: طالب باحث. أستاذ. باحث
الجامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 39 58 26 4 والصادرة بتاريخ: 01-01-2019
والمسجل بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس
والمكلف(ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة تخرج. مذكرة ماستر. مذكرة ماجستير. أطروحة دكتوراه)

عنوانها: السلوك الصحي وعلاقته بالانحرف النفسي لدى طلبة علم
علم النفس بجامعة المسيلة خلال فترة كورونا. كوفيد-19
أصحب بشرقي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة
في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ:

توقيع المعني (ة)

المرجع: القرار 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020

