

الأمن النفسي لدى طلبة الثانوية والعوامل المؤثرة فيه

Psychological security of high school students and the factors affecting it

حرقاس وسييلة

جامعة قالمة/ الجزائر

مخبر التطبيقات النفسية والتربوية

harkas.wassila@univ-guelma.dz

بولقارية كهينة*

جامعة قالمة/ الجزائر

مخبر البحوث والدراسات الاجتماعية، جامعة سكيكدة

boulkaria.kahina@univ-guelma.dz

تاريخ القبول : 2024/5/28

تاريخ الاستلام: 2024/02/16

ملخص:

يهدف هذا العمل إلى دراسة موضوع الأمن النفسي لدى طالب الثانوية باعتباره جزءاً لا يتجزأ من الصحة النفسية، فإذا تمتع الطالب بمستوى من الأمن النفسي سيكون قادراً على التكيف والتواصل والعمل والإنجاز والنجاح والإبداع بصورة أفضل، فالحياة في المجتمعات المتقدمة أو المتخلفة لا تخلو من الصعوبات والضغوطات النفسية والاجتماعية، فمهما اختلفت هذه الدول نجد الطالب فيها عرضة للإصابة بمشكلات نفسية.

اعتمدنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وهذا من خلال ما اطلعنا عليه من أدبيات تناولت موضوع الأمن النفسي، وقمنا بتحليل الظروف العلمية لبناء موضوعنا الحالي. وقد توصلت الدراسة إلى أن الطالب تحيطه مجموعة من العوامل الدينية، البيئية، الاجتماعية، الحضارية-الثقافية، الاقتصادية، الجسمية والصحية، إضافة إلى حدوث العديد من التغيرات الجسمية، العقلية، الوجدانية التي تؤثر في مستوى شعوره بالأمن النفسي وتوافقته الدراسي. الكلمات المفتاحية: (الأمن النفسي؛ الصحة النفسية؛ طلبة الثانوية؛ العوامل).

Abstract:

This paper deals with the issue of psychological security an integral part of psychological health. If the students have a sufficient degree of psychological security, he will be able to adapt, communicate, work, achieve, succeed, and create. The life of the students in all developed or underdeveloped societies is not devoid of difficulties and psychological and social pressures. No matter how different these countries differ in their progress and culture, we find students have many psychological problems. In this study, we adopted the descriptive analytical approach, based on the literature we were exposed to that dealt with the subject of psychological security. We analysed their scientific theses to build our topic .The study found that the student is surrounded by a group of factors that affect his level of psychological security, whether these factors are religious, environmental, social, cultural, economic, and other physical and health factors. In addition to many changes that affect his level of psychological security and his psychological and academic compatibility.

Keywords: (Psychological security; psychological health; high school students; factors).

مقدمة:

يتميز العصر الحالي بالتطور والتغيرات السريعة والمفاجأة التي تؤدي إلى تعدد مصادر الخوف والتوتر والقلق والاضطرابات النفسية، وهذا له أثر سلبي على حياة الفرد بسبب شعوره بالتهديد وعدم الطمأنينة وغياب الاستقرار النفسي، ولا يستطيع الفرد العيش والنمو بشكل سليم إلا بالتمتع بقدر كاف من الأمن النفسي.

يعد الأمن النفسي أحد المفاهيم المهمة في علم النفس، وجانب مميز للشخصية السوية، فالأفراد الذين لديهم درجة مقبولة من الأمن النفسي يتمتعون بصحة نفسية جيدة، خلاف ذلك سيعاني الأفراد جملة من المشكلات النفسية. هذا ما أكدته منظمة الصحة العالمية في تقريرها عن الصحة النفسية، إن هناك انتشارا كبيرا لإعتلالات الصحة والمشكلات النفسية في جميع البلدان، حيث يصاب شخص واحد من بين كل ثمانية أشخاص- ما يعادل 20% من أطفال العالم الذين تتراوح أعمارهم ما بين 9 و17 سنة- باضطراب عقلي، ومعظمهم لا يتلقون العلاج والعناية اللازمة، ويختلف انتشار الاضطرابات النفسية لديهم باختلاف الجنس والعمر، ولذلك ترى أنه لا بد على ذوي الاختصاص التدخل لمساعدة الأطفال وأسرهم من أجل صحة نفسية أفضل. (ZANMI LASANTE,2015,1)

كما أثبتت العديد من الدراسات المحلية التي اهتمت بدراسة الأمن النفسي مدى أهمية وجوده وأن غيابه له تأثيرا كبيرا على طلبة الثانوية، كدراسة ابريغم سامية(2011) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى المراهقين من طلبة مرحلة الثانوية في ولاية تبسة/الجزائر. حيث أسفرت نتائجها إلى وجود مستوى منخفض من الأمن النفسي لدى هؤلاء الطلبة، وهذا نظرا لما يعيشونه من تبدلات وتحولات عقلية وانفعالية واجتماعية. (ابريغم سامية،2011)

أما دراسة عبد اللاوي سعدية(2018) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين أدوار الأستاذ والطمأنينة النفسية لدى المراهق، وكذلك معرفة الفروق بين المراهقين المتمدرسين في مستوى الطمأنينة النفسية لديهم بمدينة بوسعادة/الجزائر. فقد توصلت إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أدوار الأستاذ كخبير التدريس والطمأنينة النفسية لدى المراهق المتمدرس. ووجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين متوسط رتب درجات دور الأستاذ كمثير للدافعية وكضابط ومحافظ للنظام والطمأنينة النفسية لدى المراهق المتمدرس. (عبد الاوي سعدية، 2020)

وبينت دراسة حبيبة روبيبي(2020) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الشعور بالأمن النفسي وفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ببعض ثانويات مدينة المسيلة/الجزائر، والتعرف على مستوى الأمن النفسي وفاعلية الذات لديهم، حيث أسفرت نتائجها إلى وجود علاقة

ارتباطية موجبة بين الشعور بالأمن النفسي وفاعلية الذات. وأن كلا من مستوى الشعور بالأمن النفسي والفاعلية الذاتية مرتفع. (حبيبة روبيبي، 2020)

يمر طالب الثانوية بفترة انتقالية حساسة نتيجة تغيرات جسمية، نفسية وانفعالية، أين تتخلل هذه المرحلة العمرية مخاوف كثيرة من بينها: التخوف من تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات، الخوف من الفشل، التخوف والتردد حول تحديد الأهداف المستقبلية وتحقيقها، التخوف من الحالات العاطفية والانفعالية، التخوف من التحولات والتغيرات الفسيولوجية وإلى ما سيؤول إليه شكله، والتخوف والتردد من التفاعل مع الآخرين في مواقف الحوار والمواقف الاجتماعية. لذلك لابد من التدخل ومساعدته في التغلب على مخاوفه وبث الأمن والطمأنينة في نفسيته. وانطلاقاً من ذلك نطرح التساؤل الآتي: ماهي العوامل المؤثرة في الشعور بالأمن النفسي لدى طلبة الثانوية؟

1 - مفهوم الأمن النفسي:

يعد مفهوم الأمن النفسي من المفاهيم المركبة والأساسية في علم النفس والصحة النفسية، ويتدخل في مؤشرات مع مفاهيم أخرى. يرى عدد من علماء النفس في معرض حديثهم عن الصحة النفسية والعوامل المرتبطة بها، أن الشعور بالأمن والطمأنينة النفسية من بين الجوانب الأساسية التي تمكن الإنسان من أن يعيش حياة نفسية سليمة، فقد أوضحت هيلين شاكتر HELEN SHACTER إن الشعور بالأمن النفسي والطمأنينة يُمكن الإنسان من أن يحيا حياة طيبة، وهي ترى أن الإنسان إذا أسهم في إشعار الآخرين بالطمأنينة، فإنه بلا شك سيُشعر في نفس الوقت بأنه سعيد معهم. حيث أن شعور الآخرين بالأمن والطمأنينة ينعكس عليه بما يحقق له الشعور نفسه. (نبيه إبراهيم إسماعيل، 2001، ص 107)

عرفه حامد زهران بأنه الطمأنينة النفسية أو الانفعالية، وهو حالة يكون فيها إشباع الحاجات مضموناً وغير معرض للخطر (مثل الحاجات الفسيولوجية، والحاجة إلى الأمن، والحاجة إلى الحب والمحبة، والحاجة إلى الانتماء والمكانة، والحاجة إلى احترام وتقدير الذات). والأمن النفسي مركب من اطمئنان الذات، والثقة في الذات، والتأكد من الانتماء إلى جماعة آمنة. والشخص الآمن نفسياً هو الذي يشعر أن حاجاته مشبعة، وأن المقومات الأساسية لحياته غير معرضة للخطر ويكون في حالة توازن أو توافق أمني. (حامد عبد السلام زهران، 1989، ص 297)

إن الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) من أهم جوانب الشخصية المهمة التي يبدأ تكوينها عند الفرد منذ نشأته الأولى من خلال خبرات الطفولة التي يمر بها، ذلك المتغير ممكن أن يكون في حالة

تهديد في أية مرحلة من مراحل العمر، إذا ما تعرض الفرد لضغوط نفسية أو اجتماعية أو فكرية لا طاقة له بها، مما قد يؤدي إلى الاضطراب النفسي. (زينب شقير، 2005، ص3)

يتبين لنا أن الأمن النفسي حاجة أساسية للطفل ليحس بالحد الأدنى من الرفاهية العاطفية التي تمكنه من النمو والتطور بشكل طبيعي قدر الإمكان. (P. Aprile et all 2015, p503). ترى رغداء نعيسة أن الأمن النفسي هو شعور الفرد بأنه محبوب ومقبول ومقدر من قبل الآخرين مقابل ندرة شعوره بالخطر والتهديد وإدراكه بأن الآخرين الذين لهم أهمية نفسية في حياته وخصوصاً الوالدين مستجيبين لحاجاته وموجودين معاً جسمياً ونفسياً لرعايته وحمايته ومساندته وقت الأزمات. (رغداء نعيسة، 2012، ص120)

ويرى العالمان الروسيان Karapetyan و zotova بأن الأمن النفسي هو حالة الفرد عندما يكون قادراً على إرضاء احتياجاته الأساسية للحفاظ على الذات وإدراك مأواها (النفسي) في المجتمع. وأن تصورات الأمن النفسي تتشكل فردياً وتمثل انعكاسات الفرد الذاتية للواقع، ومحتوى هذه التصورات واسع يمكن أن يتضمن تصور الشخص لنفسه، عائلته، مجتمعه وظروفه وكلها تؤثر في تنمية الشعور بالأمن لدى الفرد. (Olga Yu. Zotova& Larisa V. Karapetyan, 2018, p103).

يتبين من خلال كل ما تقدم عن مفهوم ومعنى الأمن النفسي بأنه مفهوم مركب ويتداخل في مكوناته مؤشرات وأبعاده مع العديد من المفاهيم الأخرى مثل: الثقة والتكيف والرضا وتقبل الذات والصورة الإيجابية للذات وللآخرين، الاتزان الانفعالي وغيره. لذا يمكننا القول أن الأمن النفسي هو الحالة النفسية للفرد حيث يشعر فيها بالحماية والاطمئنان، والتحرر من مشاعر الخوف والقلق، ومن كل المشاعر السلبية، وأنه بعيد عن كل خطر يهدد حياته، قادراً على تلبية حاجاته النفسية والاجتماعية، وأن ثقته عالية بنفسه وبالآخرين، وبإمكانه مساندة جماعته والتوافق معها، وقادراً على تحقيق ذاته والنجاح في دراسته وحياته الاجتماعية والمهنية مستقبلاً.

2-أهمية الأمن النفسي وحاجة الطالب إليه:

تعتبر منظمة الصحة العالمية أن الأمن النفسي حاجة أساسية لدى الفرد، وهو مصدر اهتمام مستمر ومطلوب في المجتمع، فمعظم الأفراد يبحثون عن الأمن بشتى الطرق والوسائل كهدف أساسي لديهم، فمن خلاله يشعر الفرد بنوع من القوة والسيطرة، لذلك من المهم الاهتمام بموضوع الأمن والعمل على تحقيقه. وأن العديد من القضايا والمشكلات مرتبطة بغياب الأمن كانتشار واستخدام الأسلحة النارية والأدوية والكحول والمخدرات وغيرها، وهذا ما يسبب الشعور بعدم الأمن الذي يدفع الفرد أحياناً إلى الانتحار والعنف والجريمة. ووفقاً لنظرية ماسلو للحاجات يعتبر تحقيق الأمن النفسي

لدى الفرد متساوي مع تلبية الاحتياجات الفسيولوجية، حيث يعتبر أحد الاحتياجات الأساسية للإنسان، وضرورة لتحسين صحة ورفاهية الفرد. (Pierre Maurice &all,1998, p4)

وبالنظر إلى الأمن النفسي لدى طالب الثانوية باعتباره فردا يمر بمرحلة عمرية ودراسية لها خصوصية من الناحية الجسمية والنفسية والفكرية، فإن تحقيق الأمن النفسي لديه يعد من الحاجات الضرورية التي تتوافق مع مرحلته العمرية وحالته النفسية، كما تساعده على تجاوز ضغوطات المرحلة الدراسية التي يمر بها. فإذا لم تتحقق لديه الحاجة إلى الأمن النفسي أصبح العالم في نظره مليئاً بالخوف والتهديد.

ويذكر حامد زهران أن الحاجة إلى الأمن هي محرك الفرد لتحقيق أمنه، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بغريزة المحافظة على البقاء، وتتضمن الحاجة إلى الأمن شعور الفرد بأنه يعيش في بيئة صديقة، مشبعة للحاجات وأن الآخرين يحبونه ويحترمونه ويقبلونه داخل الجماعة، وأنه مستقر وآمن أسرياً، ومتوافق اجتماعياً، وله مورد رزق مستمر، وأنه آمن وصحيح جسمياً ونفسياً، وأنه يتجنب الخطر ويلتزم الحذر ويتعامل مع الأزمات بحكمة، ويشعر بالثقة والاطمئنان. (يوسف على محمد أحمد محمد الكندري،2017، ص298).

وكذلك الحال بالنسبة لطالب الثانوية الذي من الضرورة أن يتمتع بقدر كافي من الشعور بالأمن النفسي، أي بأنه آمن في بيئته الاجتماعية والأسرية والتعليمية، متقبلاً لذاته وللآخرين، ومحبوب من قبل الجماعة، لكي يتمكن من تجاوز ضغوطات المرحلة العمرية والتعليمية التي يمر بها. فكلما شعر الطالب بأن حياته غير معرضة للخطر ولا يوجد شيء يهدده، وأن بإمكانه تلبية حاجاته بمفرده والاعتماد على الآخرين عند الحاجة إليهم، وأنه شخص محبوب ومرغوب فيه ينتمي إلى جماعة وإلى وطن يحميه ويرعاه، وهذا الانتماء يشعره بالأمن والراحة النفسية التي تجعله شخصاً واثقاً ومتوافقاً نفسياً واجتماعياً وتمتعاً بالصحة النفسية، الذي ينعكس على نجاحه في دراسته.

3- خصائص الأمن النفسي:

للأمن النفسي خصائص كثيرة ومتعددة حيث يرى جياكي يانق وآخرون Wang& all أنه يمكننا تلخيص خصائص الأمن النفسي فيما يلي:

-إن الأمن النفسي هو تجربة عاطفية متصورة من قبل الفرد، ومستمدة من المحفزات الخارجية ويتم تحديدها من خلال شدة التحفيز والجودة النفسية للفرد.

-التعبير عن الأمن النفسي هو أساسا اليقين وسيطرة هواجس المخاطرة التي يشعر بها الفرد.

(JIAQI Wang & all,2019, p3)

- يؤثر الأمن النفسي على الصحة الجسدية والعقلية. فالأفراد الذين يتمتعون بأمان نفسي أعلى سيتمتعون بالمزيد من الثقة والحرية في حين أن الأفراد ذوي المستوى الأدنى من الأمن النفسي يكونون أكثر عرضة للقلق أو الخوف وحتى الاكتئاب.

تتباين تصورات الأفراد نظراً لاختلاف شخصياتهم وبيئاتهم التي يعيشون فيها، فتصور الأفراد للعالم الخارجي يحدد مستوى ثقة الفرد بذلك العالم، ويتمحور حول الذات ويرتبط عادةً بدرجة إدراك وفهم العالم الخارجي أو درجة الاستعداد للمساهمة فيه. فعلى سبيل المثال: فإن الأمن النفسي الفردي في مكان العمل، يكون مبني على تصورات الفرد الشخصية للعمل، وما يحمله من أفكار مسبقة عن صعوبات ومخاطر لتلك البيئة، فعندما يقوم الفرد بالجمع بين هذه التصورات فإنها تؤثر بصورة مباشرة أو غير مباشرة على تفاعله مع زملائه وأدائه في العمل. (JIAQI Wang & all,2019,p3) وهناك من يرى أن الأمن النفسي ظاهرة تكاملية تراكمية نفسية معرفية فلسفية اجتماعية كمية وإنسانية ومن أهم خصائص الأمن النفسي ما يلي:

أ- خصائص نفسية: هناك عدة خصائص سيتم تلخيصها بأنها تستند إلى الطاقة النفسية حيث يعبر عنها في مستويات من الكبت والتوتر والسيطرة الإرادية واللاإرادية للانفعالات والاندفاعات الشخصية. وأن الأمن النفسي قابل للقياس في ضوء محك الإنجاز الشخصي والاجتماعي، كما يؤثر ويتأثر الأمن النفسي بنمط الشخصية ومفهوم الذات.

ب-الخصائص المعرفية الفلسفية: أهم ما يحدد الأمن النفسي هو قيمة الأشياء والموضوعات المهددة للذات ومعانيها المعرفية. إضافة إلى أن التكوين المعرفي الفلسفي يلعب دوراً مهماً في تكوين صورة ذهنية عن مهددات الأمن النفسي، ويحدد نمط السلوك الذي نسلكه. كما أن هذا التكوين له القدرة على رفض مشاعر الخوف والقلق وتحليلها بشكل منطقي للعيش بأمن وطمأنينة. إضافة إلى أن التكوين المعرفي الفلسفي الجيد يساعد الفرد على تقويم الحياة تقويم عالياً، بعكس الذي يعدها ويعتبرها عبء وغير جديرة بأن تعاش.

ج-الخصائص الاجتماعية: يمكن القول: إن العلاقات الاجتماعية تنطبع في وجدان الفرد وفي خريطة الذهنية المعرفية، وهي تؤثر وتتأثر بالأمن النفسي، فيصعب الحديث عن أمن شخص دون هويته الاجتماعية. كما هناك اختلاف في مهددات الأمن النفسي الذي يتزعزع استقراره من مجتمع لآخر، فما نعهده مهدد لأمننا وذاتنا في مجتمعنا ليس شرطاً أن يكون مهدداً للأمن النفسي في مجتمع آخر. كما للتنشئة الاجتماعية التي تختلف من مجتمع إلى آخر، دورا مهما في تكوين الأمن النفسي لدى الفرد. (محمد عبد الله علي آل علي الغامدي، 2016، ص201)

د-الخصائص الكمية: الأمن النفسي مفهوم كمي يمكن قياسه من خلال تطبيق مقاييس أُعدت من قبل باحثين كمقياس ماسلو وزينب شقير أو من خلال بناء مقاييس جديدة. حيث يظهر الأمن النفسي في شكل سلوك أو طاقة. وكذلك يمكن تقسيم الأمن النفسي إلى مستويات كمية، كما أن الفهم الكمي للأمن النفسي يوفر إمكانية التدخل العلمي على مستويات القياس والتشخيص والعلاج. كبناء برامج ارشادية لتحسين وتنمية مستوى الأمن النفسي لدى الأفراد.

ه-الخصائص الإنسانية: للأمن النفسي خصائص إنسانية حيث يعتبر سمة يشترك فيها أبناء البشر مهما كانت مراحلهم العمرية أو مستوياتهم الاجتماعية، الثقافية أو المعرفية. بما أن الأمن النفسي سمة إنسانية فلا بد من تحصين هذه السمة وهي مهمة إنسانية. (محمد عبد الله علي آل علي أَلغامدي، 2016، ص201)

4- العوامل المؤثرة في تحقيق الأمن النفسي:

هناك عوامل كثيرة ومتعددة تؤثر على مدى شعور الفرد بالأمن النفسي، منها ما هو ديني، اجتماعي، نفسي، ثقافي وغيرها من العوامل، يمكن أن نذكر أهمها وهي:

أ- العامل الديني:

يلعب العامل الديني دورا مهما في حياة الفرد، حيث الإيمان بالله والتمسك بتعاليم الدين يجعل الإنسان في مأمن من الخوف والقلق. فالقرآن الكريم ينبوع فياض من المعاني السامية والقيم الإنسانية النبيلة والتعاليم السمحة الغراء والهدى الرباني الخالد الذي يحفظ الإنسان صحته النفسية والعقلية والخلقية والاجتماعية، فالإيمان بكل ما جاء في القرآن يساعد على التمتع بالصحة النفسية والجسمية الجيدة، وإلى الشعور بالأمن والأمان النفسي والطمأنينة والهدوء والسكينة والسعادة والراحة والمحبة والشفقة والرضا والثقة بالنفس والتوكل على الله والأمل والرجاء والتفاؤل وكلها من دواعي التمتع بالصحة النفسية والعقلية والبعد عن طريق الانحراف، فالقرآن الكريم فيه شفاء النفوس من جميع الأمراض وتطهير لها من مشاعر البغض والحقد والحسد والغيرة والكراهية والغل والانتقام والرغبة في الأذى. (عبد الرحمن العيسوي، 2001، ص33)

للدين الإسلامي أهمية تتمثل بالالتزام بالقرآن الكريم والسنة النبوية والأدعية والأذكار كطريق لعلاج الاضطرابات النفسية، ومقوم أساسي يساعد الأفراد في التخلص من الأزمات النفسية، وإن الإسلام هو الملاذ الوحيد للتخلص من الصدمات النفسية التي لا يتحملها إلا الشخص المؤمن، فهناك علاقة بين التأثير الديني والصحة النفسية لأن الإيمان والخبرات الدينية لها دور في خفض الاضطرابات

النفسية باعتبار أن الدين يصحح فكر الإنسان وتصوراتهِ في كل أمور الدنيا والآخرة. (محمد عودة الريمائي، 1986، ص25)

يتبين أن للعامل الديني دوراً مهماً في سلامة وصحة الفرد نفسياً، من خلال التمسك بالتعاليم الدينية والعمل بما تنص عليه، كالتمثل بالصفات الحسنة والأخلاق الحميدة من حب وتعاون وتسامح وتجنب الأخلاق السيئة التي تعتبر أساس السلوك السوي. فمن خلال أداء الفرد لعبادته من صلاة ودعاء واستغفار وغيرها، والامتناع عن كل ما هو مخالف لدينه، يشعر ذلك بالأمن والاطمئنان والرضا النفسي.

ب-العوامل الاجتماعية:

ممثلة بالبيئة المحيطة بالفرد التي تتضمن كل من الأسرة، المدينة والحى، المنتزه، المدرسة، المصنع وغيرها. ويعتبر الأمن حالة ناتجة عن توازن ديناميكي يتكون من عدة مكونات. (Pierre Maurice&all,1998, p14)

تعد هذه البيئة من العوامل التي يتأثر فيها الفرد من خلال وجوده المتواصل فيها، والتي تكسبه خبرات ومواقف مختلفة تجعله يشعر بالأمن النفسي. (ناهدة عبد زيد الدليبي ومحمد جاسم الياسري، 2012، ص383)

فالبيئة الأسرية السليمة مثلاً توفر للطفل حناناً مشفوعاً بتربية، وهذا يمكن أن توفره أم لطيفة، إذ من شأن ذلك أن يجعل مشاعره مفعمة بالثقة بالآخرين والاطمئنان إليهم. (ألفرد أدلر، 1996، ص41)

كما يتمثل هذا العامل بتهيئة بيئة اجتماعية صديقة آمنة تسودها العلاقات الاجتماعية السليمة، والعدالة الاجتماعية، وتسودها الحرية الشخصية، الاجتماعية وحتى السياسية. (حامد عبد السلام زهران، 2005، ص22). بالإضافة إلى دور التنشئة الاجتماعية في تحقيق الأمن النفسي الذي يتحدد بأساليبها سواء من تسامح وتسلط وديمقراطية وتقبل ورفض وحب وكراهية، إذ أصبحت العلاقات الاجتماعية سبباً مباشراً من أسباب نمو الفرد، ودرجة الأمن التي يشعر الفرد بها تعتمد على مدى توفير المحبة والقبول والاستقرار. (ناهدة عبد زيد الدليبي ومحمد جاسم الياسري، 2012، ص383)

كما قال العالم غور أن العدوان يرتبط بصرامة الأساليب المتبعة في تطبيع الطفل على مراعاة قواعد النظافة الجسدية، أي أن الضغوط التي يتعرض لها الطفل الرضيع في وقت مبكر من حياته قبل بلوغ مرحلة تطور قدراته العضلية والذهنية واجباره بصورة ملحة على مراعاة شروط النظافة، مسؤولة بصورة رئيسة عن ميوله العدوانية عند البلوغ. (قيس النوري، 1990، ص228)

كما أكدت العديد من الدراسات تأثير المعاملة الوالدية الصارمة وسوء المعاملة على الأمن والصحة النفسية لدى الأطفال والمراهقين، حيث بينت هذه الدراسات وجود علاقة بين المعاملة الصارمة وبين ضعف الصحة النفسية واختلال الأمن النفسي وظهور مظاهر القلق والعدوان. (ماهر فرحان مرعب، 2014، ص329). والمساندة الانفعالية لأفراد الأسرة في مواجهة المواقف الأليمة مثل الطلاق وموت عزيز أو فقد وظيفة، لتجنب الصدمات الانفعالية يساعد الفرد على تفادي القلق، ومساعدته في تخطي العقبات والضغوط والاضطرابات الموقفية في الحياة. (حامد عبد السلام زهران، 2005، ص50) فعندما يشعر الفرد أن هناك من يشد أزره ويقف بجانبه ويساعده في اجتياز المحن والصعاب والعقبات ينمو لديه الإحساس بالأمن. لأن التفاعل الإيجابي يساعد على إعادة الشعور بالأمن الداخلي لدى الفرد، وتحسين التنظيم العاطفي والتحكم بشكل أفضل في الدوافع، والرغبة في تعزيز الروابط الاجتماعية وبالتالي يحدث نوع من التكامل الاجتماعي، كما يساعد على التقليل من العدوانية، وتكامل الوظائف الفكرية، والتمتع بدرجة كافية من الاستقلالية في النشاطات المختلفة، هذه العوامل تؤدي إلى النضج العاطفي والعلائقي والسلوكي والمعرفي. وبالتالي يسمح كل ذلك بتنمية القدرات الفردية من خلال عملية التغذية الراجعة الإيجابية، وهذا هو الأصل الكامن للتنشئة الاجتماعية. (P. Aprile et al, 2015, p504

ومن أجل التعايش في المجتمعات والتفاعل معها لا بد من التواصل والتحاور بين أفرادها، والتواصل هي قدرة عقلية معرفية تميز الإنسان عن باقي الكائنات، والتواصل هو عملية التفاعل بين الأشخاص بمختلف الأساليب والطرق، بهدف تبادل المعلومات والأفكار والتعبير عن الحاجات. والقدرة على الحديث وتبادل الحوار والتواصل المنطقي المنظم هي المعجزة التي تفصل بوضوح بين البشر وباقي الكائنات الحية، وهي أداة ذات أهمية قصوى في الحياة الجماعية المشتركة. إن التخاطب هو أحد نواتج الحياة الاجتماعية المشتركة، ويمثل رابطة بين الأفراد داخل المجتمع. فالتخاطب وظيفة بالغة الأهمية وضرورية لنمو وتطور الروح البشرية، والتفكير المنطقي يكون ممكنا فقط من خلال استخدام اللغة، الذي يسمح لنا باستخدام الوسائل المختلفة في بناء المفاهيم، والتعرف على الاختلافات الموجودة بين القيم، كما أن أفكارنا تصبح مفهومة أكثر عندما نتفهم أنها ليست ملكنا وحدنا، بل إن هناك أفكارا ومشاعر مشابهة لدى زملائنا من البشر. (ألفرد أدلر، 2005، ص42). يعد التواصل الصحيح أداة مهمة وفعالة من أدوات التعبير عن الذات حيث تسهل التفاعل والتعامل بين الأفراد، وتعتبر مهارة التواصل أحد متطلبات النمو النفسي والاجتماعي للفرد، ومن المهارات التي يجب أن يتمتع بها الفرد مهارة الاستماع للآخرين، والحديث بوضوح، وإيصال ما يريده من أفكار دون عناء، ومهارة التساؤل والرد على

السؤال وفهمه. فالمواجهة الإيجابية تعمل على تحسين العلاقات مع الآخرين وتحسن تقدير الذات، ويمكن الاستدلال عليها من خلال التعرف إلى الأسلوب الذي يتبعه الفرد والطالب بصورة خاصة في المواجهة، والذي غالبا ما يكون نمطا سلبيا في المواجهة، مما يظهر حاجة الفرد إلى تعلم مهارات المواجهة الايجابية في المواقف المختلفة. (نغم سليم جمال، 2016، ص33).

يتبين أن العوامل الاجتماعية التي يعيش ضمنها الفرد ذات أهمية في حياته، يظهر ذلك من خلال تلقي تنشئة اجتماعية سليمة خاصة في المراحل الأولى من حياته حيث تعتبر المرحلة الأساسية في بناء وصقل شخصيته، فكلما كانت حياة الفرد أو الطفل مليئة بالدفء والحنان والعلاقات السليمة بينه وبين أفراد عائلته وأصدقائه وشعوره بتقبلهم وحبهم وانتمائه لهم، يمتلك مهارات التواصل السليمة في المواقف المختلفة، كلما زادت هذه المهارات من تكيفه وتوافقته مع بيئته، وهذا ما ينمي لديه الشعور بالأمن النفسي والاطمئنان إلى بيئته الاجتماعية وغياب مشاعر الخوف والقلق.

ج-العوامل الجسمية والصحية:

تعني الحالة الجسمية والصحية سلامة الجسم، وما فيه من قوى حيوية تمكن الفرد من القيام بحركاته الأساسية، إن لهذه العوامل الجسمية أثر في الأمن النفسي إذ كلما زاد تقبل الفرد لجسمه زاد شعوره بالأمن، وكلما قل تقبله أصبح أكثر عرضه لفقدان الأمن النفسي. (ناهدة عبد زيد الدليمي ومحمد جاسم الياصري، 2012، ص383). كلنا ولا شك في حاجة إلى الأمن والصحة الجسمية والشعور بالأمن الداخلي وتجنب الخطر والألم والاسترخاء والراحة والشفاء عند المرض والجرح والحماية ضد الحرمان وإشباع الدوافع والمساعدة في حل المشكلات الشخصية. (حامد زهران، 2005، ص23). لذا فالصحة النفسية هي حالة دائمة نسبيا، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا(شخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته)، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام. (حامد عبد السلام زهران، 2005، ص9)

يتبين الأمر بشكل أوضح عندما نتكلم عن الأمن النفسي لمن يعاني من إعاقة أو خلل على المستوى الجسدي خاصة في مجتمعاتنا، فأن أغلب الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة في الدول المتخلفة أو ما يسمى بالعالم الثالث -في ظل ضعف الخدمات المقدمة وطبيعة البيئة الاجتماعية والاقتصادية المحيطة- حالة من عدم الأمان والاطمئنان النفسي بسبب الظروف العامة التي يعيش في ظلها، تزداد هذه الظروف قسوة مع ظهور تهديد مفاجئ وخطير يمس وجود الفرد وبقائه على قيد الحياة مثل ما

حدث عند ظهور فيروس كورونا المستجد. فبدلاً من أن يعاني ذوي الاحتياجات الخاصة من ضعف اشباع حاجاته وتهميش الوسط الاجتماعي له ونقص الخدمات المخصصة له... الخ -وهذه كلها مسببات أساسية لعدم الشعور بالأمن النفسي-، بدأ يعاني من زيادة نسبة عدم شعوره بالأمن النفسي نتيجة لظهور مسبب آخر أكثر قوة مهدداً حياته بالموت والفناء. (كهينة بولقارية وماهر فرحان مرعب، 2022، ص265)

لذا يرتبط الأمن النفسي ارتباطاً وثيقاً بالأمن الجسدي والصحي، حيث يشعر الفرد بالأمن النفسي عندما يتحقق ويطمئن على سلامة أعضاء جسمه وعلى قيامها بوظائفها على أحسن وجه، وخلوه من أي مرض يعيق ممارسة حياته ويشعره أنه مهدد صحياً، بالإضافة إلى أن الفرد خلال مراحل عمره يتعرض إلى تغيرات جسمية يصاحبها تأثير نفسي سلبي ممثلاً بالشعور بالخوف أو القلق أو التوتر، مثل ما يحصل عادة عند حدوث تغيرات جسمية لدى المراهقين نتيجة للبلوغ، وكذلك عند كبار السن نتيجة لتقدم السن وتراجع وتدهور قدراتهم الجسمية، فكلما كان الفرد يتمتع بصحة جيدة كلما انعكس ذلك إيجاباً على شعوره بالأمن النفسي.

د- العوامل الاقتصادية:

تعد العوامل الاقتصادية من العوامل الضاغطة التي قد تهدد حياة الفرد بالخطر، إذ إن قلة الدخل الشهري يشعره بعدم الأمن النفسي نتيجة لعدم قدرته على إشباع حاجاته ورغباته الذاتية، وهذه المشاعر من عدم الكفاية وإرضاء الحاجات المادية تولد له نوعاً من القلق والاضطراب. فالدخل المادي للأفراد يحقق إشباع ويلبي الاحتياجات المادية والجسدية ويؤمن القوت وضرورات الحياة، كما أن الدخل الاقتصادي يجعل الفرد أمن على يومه وغده وحاضره ومستقبله ومستقبل أولاده. (السيد عبد المجيد، 2011، ص290). إن العمل والسعي إلى تكافؤ الفرص والمساواة بين الأفراد من العوامل المساعدة على تنمية وتحسين الشعور بالأمن النفسي. ويقصد بذلك توفير فرص متكافئة في جميع المجالات لتنمية قدرات واستعدادات ومواهب كل فرد إلى أقصى درجة ممكنة. (حنان أحمد محمد رضوان وآخرون 2020، ص500). مع ضرورة تنوع هذه الفرص وإيجاد الأجواء الملائمة والأسباب الداعمة داخل المؤسسات التعليمية وغيرها. إن اشباع الحاجات المادية وأهمية العوامل الاقتصادية وتأثيرها على الصحة النفسية موجود في جميع المجتمعات المتقدمة منها والمتخلفة أو حتى البدائية فهذه دراسة لرالف لينتون قام من خلالها بدراسة سكان جزر الماركيز بين فيها مدى تأثير الثقافة والظروف الاقتصادية على الصحة النفسية، حيث رأى أن سكان هذه الجزر يتصفون بالقلق والاضطراب العصبي، وعند محاولة رالف لينتون الكشف عن سبب هذه الاضطرابات، وجد أن تفسير

فرويد للقلق لا يتفق مع مكونات ثقافة مجتمع الماركيز. فسكانها لا يهتمون بالمسائل الجنسية ولا يوجد في لغتهم كلمة العذرية، لكنه عندما درس النظام الاقتصادي وجد أن السكان يعانون من ندرة الطعام، وفي ظروف القحط الموسمي يسمح بممارسة أكل لحوم البشر. ولذلك يشعر كل فرد بالخوف وعدم الطمأنينة مما يعكس على شخصية الفرد الكثير من الاضطرابات العصبية ومظاهر القلق. (ماهر فرحان مرعب، 2014، ص335).

لذا فإن للعوامل الاقتصادية تأثير على الأمن النفسي للفرد، فشعوره بعدم القدرة على تلبية واشباع حاجاته الضرورية من أكل وشرب وملبس ومسكن، وعمل، وغياب الفرص ومحدوديتها، وقلة الدخل، كلها مسببات للقلق والشعور بعدم الراحة وعدم الاطمئنان.

هـ- العوامل الحضارية والثقافية:

إن الثقافة تنتقل من جيل إلى جيل عن طريق النظم الاجتماعية، كالأسرة والمدرسة ووسائل الإعلام ودور العبادة وغيرها من المؤسسات التنشئية، فالثقافة تمد جذورها في أعماق طرق التربية المجتمعية التي تتبع في إعداد أفرادها، ولهذا نجد أن المحاولات التي تتم لتغيير العادات والتقاليد السائدة في المجتمعات تتعارض بقوة مع عادات متأصلة ودوافع قوية تم اكتسبها منذ الصغر. (ماهر فرحان مرعب، 2014، ص328). وهذا يبين مدى قوة الثقافة في تحديد أسلوب الحياة في المجتمعات الذي بدوره قد ينعكس سلبا أو إيجابا على الصحة النفسية لأفراد المجتمع ومدى شعورهم بالأمن النفسي. كما نلمس قوة الثقافة من إشارات بيير بورديو في كتابه "الهيمنة الذكورية" عندما تحدث عن السيطرة الذكورية في المجتمع وخضوع النساء فيه، وتطرق إلى موضوع العنف الرمزي أو العنف اللطيف والناعم الغير المحسوس والغير المرئي اتجاه ضحاياه، حيث اعتبر هذا النوع من العنف الناتج عن التسلط الذكوري قائما وواقعا من خلال العلاقات الاجتماعية، معروف ومعترف به من قبل المهيمن والمهيمن عليه على حد سواء من خلال اللغة (أو النطق)، وأسلوب الحياة (أو طريقة التفكير والتحدث والتصرف). التي أثرت على مستوى شعور أفراد المجتمع بالأمن النفسي وتنميته لدى الذكور على حساب الإناث. (Pierre Bourdieu, 2001, 2)

وعليه، تعد العوامل الثقافية مسببات مهمة في إنتاج المرض النفسي وغياب الأمن النفسي لدى الفرد، لأن الثقافة المريضة التي يسود فيها عوامل الهدم التي تولد الإحباط، والتعقيد، وعدم التوافق بين الفرد والثقافة التي يعيش فيها وعدم تطابق شخصيته مع النمط الثقافي المقبول، وعدم تطابق سلوكه مع الأوضاع الثقافية المتغيرة، وعدم إمكان الفرد مجاراة المستوى الثقافي السائد والاتجاهات الجديدة. وكذلك التطور الحضري السريع وعدم توافر القدرة النفسية على التوافق معه، مع عصر

السرعة الذي يحول دون التأمل والاسترخاء والاستمتاع، وتعقيد القوانين والخوف من الوقوع تحت طائلتها، وزيادة المسؤوليات الاجتماعية وعدم القدرة على تحملها. (حامد عبد السلام زهران، 2005، ص122)

تتمثل الصحة النفسية للفرد في مدى توافقه الذاتي والاجتماعي، والآخر هو اشباع الفرد لحاجاته النفسية وتقبله لذاته وللعادات والتقاليد والقيم السائدة في مجتمعه، واشباع هذه الحاجات يتم من خلال مجموعة من النظم الاجتماعية التي تمثل استجابات ثقافية للحاجات الإنسانية. لكن ما يتعرض له الفرد في اشباعه لحاجاته من إحباط أو كبت أو خبرات سلبية تؤثر على أمنه وصحته النفسية. ومن جهة أخرى عندما يكتسب الفرد ثقافة مجتمعه وطريقة حياتهم من خلال عملية التنشئة الاجتماعية التي تعد أداة الثقافة للتأثير على الشخصية. كما أن للتراث الحضاري تأثيراً على شخصية الفرد وصحته النفسية وهذا ما يجعل الشخصية تختلف من مجتمع لآخر ومن ثقافة لأخرى. (ماهر فرحان مرعب، 2014، ص327)

5- التغيرات التي يواجهها طالب الثانوية وأمنه النفسي:

يواجه طالب الثانوية العديد من التغيرات على المستوى النفسي والجسدي والعمرى، التي تؤثر على مدى شعوره بالأمن النفسي. فشخصية طالب الثانوية (المراهق) غير ثابتة نسبياً على اعتبار أن هذه المرحلة هي مرحلة يسعى من خلالها إلى بناء شخصيته التي سينتقل بها إلى حياة الرشد، فإما أن ينتقل إلى هذه المرحلة بشخصية ناضجة وسوية، أو بشخصية مضطربة تعاني من مشكلات عدة، لذا فمرحلة المراهقة تتطلب وعي من قبل المحيطين بالمراهق، لتفهم ما يطرأ على طباعه وسلوكياته، ومساعدته على تجاوزها والتغلب عليها. (عبد اللاوي سعدية، 2020، ص5). فعلى سبيل المثال لا الحصر، فقد سجلت وزارة الصحة السعودية ظهور بعض الاستجابات وردود الأفعال اليومية لدى الطالب، وجميع هذه الاستجابات تكون بشكل مفاجئ أو بشكل حاد ومن بينها:

- عدم التركيز: مرتبك أو أفكار غريبة، كثير السرحان.
- نسيان المعلومات والتعليمات الجديدة.
- اللامبالاة وعدم الاهتمام للآخرين. أو عدم الاكتراث بما يحصل.
- مشاكل النوم (السهر المتعب، النوم المتقطع، الكوابيس).
- التغير في شهية الأكل (زيادة الرغبة في الأكل/ فقدان الرغبة في الأكل).
- العصبية: نوبات من الغضب، ردود فعل لفظية أو سلوكية حادة.
- الفهم الخاطئ والمتكرر للحوارات أو الأحاديث مع الآخرين.

- الوحدة: الانعزال وعدم مخالطة الأسرة أو الإخوة (دون سبب صحي).
- الافراط/ أو رفض السلوك الروتيني المنزلي والمعتاد يوميا.
- حدوث مشكلات وتحديات أكبر من العادة في صداقاته وعلاقاته مع الآخرين.
- أعراض جسدية: شكل من الأعراض النفسجسدية الطارئة مثل: صداع، مغص، غثيان، آلام اليد أو الرقبة. (محمد القحطاني،2020، ص8)

وبشكل عام يمكن تلخيص التغيرات التي يواجهها غالبا طالب الثانوية في النقاط التالية:

أ-التغيرات الجسمية:

نجد التغيرات الجسدية من بين ما يحدث في حياة الطالب، حيث يتميز النمو الجسدي لديه خاصة في مرحلة المراهقة وفي الفترات الأولى منها بالتغيرات المفاجأة السريعة التي تأتي سرعة النمو الجسدي عقب فترة طويلة من النمو الهادئ الرصين الذي تتصف به مرحلة الطفولة المتأخرة، لذا يفاجئ المراهق بتغيرات جذرية تحدث في جسمه فتطول قامته، ويتغير صوته، ويظهر شعر في وجهه مثلا. وهذا النمو لا يكون متساوي أو متناظرا في الأجزاء المختلفة للجسم، بل تسبق أجزاء منها أجزاء أخرى. وهناك تغيرات في معدل النبض والتغير في ضغط الدم الذي يرتفع تدريجيا، والتغير في نسبة استهلاك الأوكسجين التي تنخفض عما قبل، مما تشعره بالتعب وعدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق. فنجد الاهتمام الكبير بالجسم والقلق من هذه التغيرات المفاجئة في نموه، والحساسية الشديدة للنقد بما يتصل بهذه التغيرات وبمحاولاته للتكيف معها. (محمد مصطفى زيدان ونبيل السمالوطي، 1415، ص157)

ب- التغيرات الوجدانية:

إضافة إلى التغيرات الجسمية نلاحظ حدوث تغيرات وجدانية ترهق الطالب، حيث يمر بحالات اضطراب انفعالي شديد، فقد تراه يثور على غير عاداته على من حوله من والدين أو إخوة أو زملاء، وقد تراه يتذبذب بين الثوران والهدوء وقد تراه متناقضا على وجه العموم، فهو أحيانا يمل من الحياة ويمقتها ويتمنى الموت، أو ينتقد نفسه أشد انتقاد، وفي وقت اخر قد تراه راضيا عن الحياة، سعيدا بنفسه، ومعجبا بها كل الإعجاب، وأحيانا يكون منقبضا وأخرى منشرحا، وأحيانا يميل إلى العزلة، وأحيانا أخرى يميل إلى الاجتماع بغيره. (عبد العزيز القوصي، 1952، ص156)

كما يشعر بحالة من الخوف يمكن أن تتمثل بمجموعة بما يلي:

- التخوف من تحمل المسؤولية، وعدم نجاحه فيها.
- التخوف والتردد حول الأهداف المستقبلية.

-التخوف من الحالات العاطفية والانفعالية.

-التخوف من التحولات والتغيرات التي تطرأ على الجسم وإلى ما سيؤول إليه شكله.

- التخوف من مواقف الحوار والمواقف الاجتماعية. (عبد الله حميد حمدان السهلي، 2003،

ص43)

كما قد تراه في هذه المرحلة يبحث في الدين، ويمارس بعض ما يأمر به، عله يجد فيه ملجأ لحل مشكلاته. وأحيانا لا يجد فيه ما يحل مشكلاته، فيتذبذب بين التدين وعدم التدين، أو بين الإيمان وعدم الالتزام. ويصحب هذه التغيرات أزمات نفسية حادة تؤدي إلى ظهور الأحلام بنوعها، وتكون وظيفة أحلام اليقظة بنوع خاص الهرب من الواقع، وتتمركز محتوياتها عادة حول تخيل الأشباع الجنسي، وتخيل النجاح في المستقبل المهني، والزواج، والانتقام من السلطة، أو القضاء على الذات. لهذا نجد أن فترة المراهقة فترة ثورة وصراع نفسي شديد. فنجد المراهق يسعى إلى الاستقلال الوجداني وإلى التخلص من الارتباط بالديه، ويرغب في التحرر منهما عاطفيا وفي تكوين شخصية مستقلة والبت بنفسه فيما يهيمه من أمور، ولا بد أن يتم هذا الفطام النفسي من الأبوين حتى يتمكن من توطيد صداقات في الخارج ويعزز مكانته بين الرفاق، وحتى يحقق رجولته ويشق طريقه مستقلا في الحياة.

(محمد مصطفى زيدان ونبيل السمالوطي، 1415، ص163)

ج-التغيرات الاجتماعية والخلقية:

يتميز طالب الثانوية -كمراهق- بالميل إلى التحرر من المنزل والانتماء إلى مجموعة من الزملاء، وعند انفصال المراهق عن الانتماء النفسي للمنزل يميل إلى البحث عن بطل يعجب به، ولعل بسبب هذا يفتح ذهنه لأفاق جديدة، واكتفاؤه بما عرفه عن والديه من خبرة، وكرهية الخضوع لسلطتها عليه، خصوصا أن هذه السلطة تذكره بطفولته، إذ يعامل الآباء إبنهم (الطالب) المراهق عادة ولولفترة من الزمن بنفس المعاملة التي تعودوها معه في أدوار الطفولة الطويلة السابقة، فيبدأ هذا المراهق ينتقد والديه علنا، أو سرا بينه وبين أصدقائه، أو بينه وبين نفسه، وقد يعتبر والده رجلا رجعيا، ضيق الذهن، قليل الجرأة وقليل الحيلة و روتيني لا يميل إلى التجديد. (عبد العزيز القوصي، 1952،

ص157)

يتأثر النمو الاجتماعي الصحيح في المراهقة بالتنشئة الاجتماعية، فكلما كانت بيئة الطفل ملائمة، ساعد ذلك على أن يكون علاقات اجتماعية ملائمة عندما تتسع دائرة معاملاته. (محمد مصطفى زيدان ونبيل السمالوطي، 1415، ص160). ويظهر في هذه المرحلة ميل (الطالب) المراهق إلى الانتماء إلى

البيئة الاجتماعية المحيطة، ويظهر هذا في حساسية الفرد للجماعة التي ينتمي إليها، وميله إلى تقليد أفرادها، لإنماء روح التعاون الاجتماعي. (عبد العزيز القوصي، 1952، ص 159)

إن العلاقة بين هذا (الطالب) المراهق وأفراد أسرته لا بد أن تكون مبنية على أسس سليمة كالمحبة والتفاهم بعيدا عن التشدد، كما أن علاقته مع الأستاذ تلعب دورا أساسيا في بناء شخصيته وذلك عن طريق معاملته له والأدوار المختلفة التي يؤديها، والطرائق التي يتبعها من أجل إيصال المعارف والخبرات العلمية المختلفة إليه، فإن توفرت هذه الأمور لدى الوالدين والأستاذ فإن ذلك يساعد طالب الثانوية المراهق كثيرا لأن يكون مرتاحا معهم، مما يخلق لديه توازن نفسي يبعث في نفسيته الشعور بالأمن والطمأنينة النفسية. (عبد اللاوي سعدية، 2020، ص 5)

د-التغيرات العقلية:

تشير الدراسات والبحوث إلى أن نمو الذكاء يصل إلى درجة متقدمة في مرحلة الثانوية أو نهاية مرحلة المراهقة، حيث يصل المراهق إلى هذه الدرجة من النمو على مستوى الذكاء عند بلوغه سن الخامسة عشرة، لكن هذا لا يعني أن النمو العقلي قد توقف، بل يستمر ما دامت عملية كسب الخبرة فعالة. كما يشتد الخيال في هذه المرحلة ويأخذ اتجاهات واضحة في الرسم، أو النحت أو الكتابة الأدبية، أو الموسيقى، أو الشعر. فعقل المراهق خصب الخيال كثير الإنتاج، يفكر تفكيرا فلسفيا، يفكر في أسباب الظواهر الطبيعية وعللها، وينتقل تدريجيا من التفكير في المحسوسات الواقعية إلى المعنويات المجردة. لذا نجده ميالا إلى الدقة والنقد، يفكر في الدين وفي مبدع الكون وفي أصل الكون ومصيره، ويزداد ميله إلى البحث والاطلاع والسفر ومعرفة الشعوب، وتزيد نفسه شغفا بالخبرات الجديدة زيادة واضحة. وفي هذه المرحلة أيضا، يبدأ ظهور الفروق في الميول والاتجاهات العقلية أوضح مما كانت قبل ذلك، ففي الأعمال الدراسية تظهر الميول اللغوية والرياضية والعلمية والعملية، وتظهر الاتجاهات إلى أنواع الفنون من تصوير وموسيقى وغير ذلك. (عبد العزيز القوصي، 1952، ص 160)

كما تزداد في هذه الفترة قدرة المراهق (الطالب) على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه، فهو قادر أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة. كما يصاحب قدرة الانتباه نموا مقابلا في القدرة على التذكر المبني على الفهم فلا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق أن مر به في خبرته السابقة. كما نجده يتجه نحو الخيال المجرد المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية اكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي، لا شك أن نمو قدرته على التخيل تساعده على التفكير المجرد في مواد كالحساب والهندسة، وحل مشاكلهم. (محمد مصطفى زيدان ونبيل السمالوطي، 1415، ص 158)

6- مرحلة الثانوية والأمن النفسي لدى للطلاب:

أشارت بعض البحوث والدراسات إلى أن الشعور بالكفاية الشخصية وتحقيق الذات، والتوظيف الكامل للقدرات، هي أمور يمكن تعلمها واكتسابها عن طريق الخبرة، ويساهم التعليم المدرسي الصحي والايجابي مساهمة كبرى في تكوين هذه الجوانب عند المتعلم، فيما يلي بعض المقترحات التي تساهم في تحقيق ذلك وهي:

أ- إتاحة فرص التفاعل الصفي:

إن التواصل والتفاعل الصفي الصحيح والسليم مهم في حياة طالب الثانوية، إذ يعتبر أداة مهمة وفعالة من أدوات التعبير عن الذات حيث تسهل التفاعل والتعامل بين الأفراد، وتعتبر مهارة التفاعل أحد متطلبات النمو النفسي والاجتماعي للطلاب، ومن المهارات التي يجب أن يتمتع بها كمهارة الاستماع للآخرين وتقبل آرائهم، والحديث بوضوح، وإيصال ما يريده من معلومات وأفكار دون عناء، وكذلك التمكن من مهارة التساؤل والرد على السؤال وفهم الأسئلة التي تطرح عليه، واحترام الدور والاستئذان لأخذ الكلمة في الصف وغيرها من المهارات. حيث يعتقد الكثير من المعلمين، أن مجرد وجود المتعلم في الوضع الصفي، يوفر له فرص التفاعل الناجع مع الآخرين، في حين تشير الوقائع إلى أن فرص التفاعل ليست متساوية بالنسبة لكافة المتعلمين، فهم يختلفون في مقدار مساهمتهم في النشاطات الصفية. وقد بين سيموندس أن أكثر الحاجات شيوعاً لدى الطلاب المراهقين، هي الحاجة إلى المساهمات المدرسية داخل الصف وخارجه، لأن الطالب في هذه المرحلة يرغب في ممارسة عملية الأخذ والعطاء التي لا يمكن انجازها إلا من خلال التفاعل المثمر. ويمكن للمعلم أن يتيح الفرص الكافية لإسهام طلابه جميعهم في النشاطات المدرسية المختلفة، وذلك بإتباع أساليب معينة، كالتنظيم الديمقراطي للصف، وتشجيع الحوار الحر وتبادل الآراء، وتكوين مجموعات نشاط فرعية متنوعة، وتقدير نشاطات تتطلب أداء تعاونياً مشتركاً. (عبد المجيد نشواتي، 2003، ص 187)

ب- إتاحة فرص التعبير عن الانفعالات:

من خلال العمل المدرسي يمكن أن يشبع الطالب الحاجة للأمن النفسي، بأن يعطى له الفرصة لفهم أسرار العالم المادي، والعالم الاجتماعي اللذين يحتك بهما، ويمكنه أن يبرئ له فرصة التعبير الحر عن نزعاته المختلفة تعبيراً يساعد على زيادة نموه وكسبه للمهارات العقلية واللغوية والاجتماعية، وغير ذلك من المهارات العديدة التي يشعر معها طالب الثانوية باحترام نفسه، لازدياد قدرته على العمل والإنتاج. معنى ذلك يجب أن يشعر طالب الثانوية بكسب حقيقي على مستوى عقليته وشخصيته يفيد في صلته بالبيئة التي لا بد له من التعامل معها. بالإضافة إلى نوع المهارة التي يكتسبها الطالب من

الثانوية التي تساعده على شعوره بالاطمئنان إلى المستقبل، فما اكتسبه من معارف ومهارات يمكنه من كسب عيشة وفي الوقت نفسه من أداء دوره للمجتمع الذي ينتهي إليه. (عبد العزيز القوصي، 1952، ص215)

تشكل الثانوية مكانا ملائما لتنمية الإمكانيات العقلية والانفعالية للمتعلم، كما تهيئ مناخا مناسباً يستطيع المتعلم فيه التعبير عن أفكاره ومشاعره بشكل صريح وتام. ويبدو أن العديد من المعلمين لا يستغلون هذا المناخ في تنمية الجانب الانفعالي عند طلابهم. وقد يعود ذلك إلى نزعة التعليم السائد إلى التركيز على المشاعر والانفعالات "كعملية معرفية" لا على ممارستها "كعملية نفسية". يرى فروم أن أكثر الأفراد اغتراباً عن أنفسهم، هم أولئك الأفراد الذين تعلموا التفكير في المشاعر، ولم يتعلموا ممارسة عملية الشعور ذاتها، وهذا يؤكد نزعة التعليم المدرسي إلى التأكيد على الجانب المعرفي أكثر من الجانب الانفعالي العاطفي. فستطيع المعلم أن يزود طلابه بالقدرة على فهم أنفسهم وعالمهم، بتوفير الفرص التي تساعدهم على الانفتاح والتعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم حيال ما يواجهون من مشكلات وتساؤلات واستفسارات. كما أن كبت المشاعر وعدم التعبير عن الذات، قد يعوق في أحيان كثيرة النمو السليم، ويساهم في إنتاج شخصية غير متزنة انفعاليا. (عبد المجيد نشواتي، 2003، ص188)

ج- توفير مناخ تعليمي تقبلي:

إذا كان مناخ الثانوية صحياً سليماً مشبعاً بالحب والفهم وتقدير حاجات الطلاب وتحقيق توقعاتهم، وهو ما نريده مناخاً قائماً على المشاركة الجماعية والتصادق والاحترام مشجعاً على الإبداع ومناخاً للحرية، وفي الوقت نفسه كافلاً للضبط والالتزام وتحمل المسؤولية، فلا شك أن مثل هذا الجو يساعد على نمو شخصيات أقرب إلى الاتزان والتكامل والتوافق والتمتع بصحة نفسية سليمة. على العكس من ذلك فإن المناخ المدرسي الذي تشيع فيه أساليب الضغط والقسر والإكراه والشعور بالخوف والتهديد وتصعد العلاقات الإنسانية والاجتماعية. أو الذي تشيع فيه الحرية الزائدة والفوضى والإهمال والتسيب وينعدم فيه الضبط والربط. أو الذي لا يقيم اعتباراً لحاجات الطلاب ولا يحترم شخصياتهم، فمثل هذا المناخ لن يؤدي في أغلب الأحوال سوى إلى نمو مظاهر السلوك الشاذ والانحرافات السلوكية، كالكذب والسرقة والغش والاستهتار والعنف والعدوان وسوء التوافق الدراسي، وكراهية المدرسة والهروب منها. (عبد الباري محمد داود، 2004، ص167). يحتاج طالب الثانوية في حياته إلى الشعور بأنه مقبول ومحبوب، على الرغم من إدراكه بأن بعض جوانب سلوكه مرفوضة، أو غير مرغوب فيها. لذا يحتل المعلم مركزاً يمكنه من إشباع هذه الحاجة عند طلبة

الثانوية، وربما كانت العلاقة الودية التي يقيمها المعلم مع المتعلمين، وتقبلهم كأفراد، من حيث ما هم عليه فعلا، وما سيكونون عليه مستقبلا، من أفضل الوسائل التي تعزز مفهوم الذات لدى هؤلاء المتعلمين، وتؤكد شعورهم بكفاياتهم الشخصية. وعلى المعلم أن يميز بين رفض استجابات سلوكية معينة، ورفض صاحب هذه الاستجابات كفرد أو ذات، لذلك عليه أن يبين للمتعلم بأن بعض الاستجابات التي تصدر عنه غير مقبولة، وسيساعده على تغييرها، لأن استجابات كهذه يجب ألا تصدر عن طالب جيد مثله. ويستطيع المعلم إنتاج مناخ تعليمي تقبلي في صفه بإتباع أساليب عديدة، كالابتسامة الدالة على الرضا، والتفاعل الودي، والتشجيع على بذل المزيد من الجهد، ومخاطبة المتعلم باسمه، والاقتناع ببعض أعذاره وغيرها، كل هذه الاستجابات تساهم وبشكل فعال في خلق مناخ صفي ايجابي يساعد المتعلم على الإنجاز والشعور بالكفاية الذاتية. (عبد المجيد نشواتي، 2003، ص189) وهي من متطلبات الشعور بالأمن النفسي.

د- تزويد المتعلمين بقواعد واضحة:

يجب تزويد المتعلم (طالب الثانوية) مسبقا بمجموعة من المعلومات كالقواعد والقوانين التي يجب عليه الالتزام والعمل بها، بحيث يتعلم من خلال التزمه بها والسير على أساسها أنه لا يعرض نفسه للعقاب. وبما يؤدي إلى اكتساب كثير من القيم والعادات والتقاليد التي تسود داخل المجتمع المدرسي الذي ينتمي إليه. وهذا يعني أن يتعلم الطالب كيفية ممارسة النشاطات المتعددة في حدود ما هو متاح له وعلى أساس القواعد والنظم التي تقرها المؤسسة التربوية. (نبيه إبراهيم إسماعيل، 2001، ص209)

عادة ما يصدر عن المتعلم استجابات غير مرغوب فيها، وقد يعود ذلك إلى عدم وجود قواعد واضحة تحدد أنماط السلوك المرغوب فيه، أو عدم إدراك المتعلم لهذه القواعد في حال وجودها. لهذا يجب على المعلم أن يحدد قواعد السلوك المناسب بوضوح، وأن يتأكد من معرفة المتعلم لها. فالحدود الواضحة والثابتة التي يقيمها المعلم في ضوء معايير وقواعد معينة، هي من أفضل الطرق التي تساعد طالب الثانوية على معرفة ما المتوقع منه. وتحقق هذه القواعد في حال وجودها وتطبيقها على نحو ثابت ومتسق، فهي من جهة تمكن الطالب من الفهم بأنه موضع اهتمام المعلم ورعايته، وتمكنه من جهة ثانية من الشعور بالعدالة عند إرغامه على طاعتها. يرى البعض أن إقامة مثل هذه القواعد، قد يؤدي إلى الحد من حرية الطالب، وإعاقة استجاباته التلقائية، وهنا يجب التمييز بين الحرية والنظم والقواعد الواضحة المحددة التي لا تعوق التلقائية، بل تمنح للطالب مزيدا من فرص الشعور بالحرية،

لأنها تزوده بالقدرة على ممارسة نشاطاته بحرية كاملة في ضوء معرفته بما هو مرغوب فيه ويستطيع القيام به، وما هو غير مرغوب فيه وعليه الامتناع عنه. (عبد المجيد نشواتي، 2003، ص189)

هـ- إتاحة فرص النجاح:

الشعور بالنجاح يؤثر في حياة طالب الثانوية ويعتبر عامل مهم، ينشأ عن نظرتة إلى مركز نفسه بالنسبة لبقية الأشخاص، أو بالنسبة لما ينتظر منه حسب ما هو معروف عن مقدرته، هذا العمل هو مقدار شعور الطالب بنجاحه، ونقصد به النجاح الاجتماعي والنجاح الشخصي، فيمكن أن تنظم المدارس بشكل بحيث لا يشعر الطالب بإخفاقه، فتكون هناك مثلا وحدات تعليمية متجانسة الاستعداد. وبذلك تمحي الفروق العقلية الكبيرة بقدر الإمكان، لأن هذه الفروق تشعر المتأخر بنقصه وعجز. كما قد تزيد المتفوق غرورا بنفسه. وكل من الشعور بالنقص والشعور بالغرور قد تؤدي إلى ظهور مشكلات عدة كالمعاكسة، وكثرة النقد والسخرية بين طلاب الثانوية. (محمد مصطفى زيدان ونبيل السمالوطي، 1415، ص79)

النجاح دافع هام للفرد ويقوده إلى نجاح آخر. وهذه حقيقة تربوية، فالترج من السهل إلى الصعب والتدريب على حل المسائل السهلة التي ينجح فيها الطالب تساعد وتدفعه على حل مسألة أخرى أكثر صعوبة، فدافع النجاح وإشباعه يعطي الثقة بالنفس والاعتماد عليها، ويشجع على أن يتابع سلسلة النجاح فيما يوكل إليه من أعمال ومسؤوليات. (نبية إبراهيم إسماعيل، 2001، ص212)

تشير بحوث عديدة إلى أثر نجاح وفشل المدرسين في تكوين مفهوم الذات عند المتعلم وشعوره بكفايته الشخصية. فالنجاح يؤدي إلى مزيد من النجاح، والفشل يؤدي إلى مزيد من الفشل، لهذا يجب على المعلم أن يتيح أكثر الفرص إمكانا للشعور بالنجاح عند طلاب صفه جميعا، لأن مثل هذا الشعور يؤدي ولا شك، إلى رفع مستوى طموحاتهم ويمكنهم من الانجاز الأفضل على المستويين التحصيلي والنفسي. (عبد المجيد نشواتي، 2003، ص190)

خاتمة:

يتبين من خلال عرضنا لمحاو هذا الموضوع أن الشعور بالأمن النفسي لدى طالب الثانوية هو عدم الشعور بالخوف أو التهديد خاصة وهو يمر بمرحلة دراسية تعد معقدة أو صعبة نوعا ما خاصة إذا تكلمنا عن السنة الأخيرة وهي مرحلة اجتياز امتحان البكالوريا، كما يعني أيضا العيش في بيئة آمنة مطمئنة تمكنه من إشباع احتياجاته المختلفة، ويشعر بالاطمئنان على حاضره ومستقبله، ولا يوجد ما يهدد حياته أو ما يشعره بالخوف، وهذا يعني غياب كل مشاعر عدم الراحة والتوتر والخوف والهلع والقلق النفسي.

ومن أجل تحقيق مستوى من الأمن النفسي لدى الطالب وإمكانية عيش حياة صحية نفسية جيدة، لابد من توفر عدة عوامل بيئية اجتماعية وحضارية ثقافية واقتصادية وعوامل جسمية وصحية ودينية، أين تعمل كلها بطريقة متجانسة ومكملة لبعضها البعض لتساعده على التحرر من مشاعر التهديد والخطر.

تواجه طالب الثانوية في هذه المرحلة العديد من التغيرات الجسدية، الوجدانية، العقلية والاجتماعية التي تزعزع أمنه النفسي. فعلى البيئة الاجتماعية المحيطة بالطالب خاصة الثانوية بث الأمن والطمأنينة في نفسيته، وتوفير المناخ التعليمي المناسب لإشباع حاجته إلى الأمن النفسي، من إتاحة فرص التفاعل والتعبير عن الذات، وتعزيز الشعور بالانتماء، والمحبة والرضا والتقبل من قبل الآخرين، وتوفير فرص النجاح، فكل ذلك يُمكن الطالب من التخلص من مشاعر الخوف والقلق الذي يحول دون تحقيق توافقه النفسي، الاجتماعي والمدرسي الذي بدوره ينعكس على مدى شعوره بالأمن النفسي.

المراجع:

- ابريغم سامية (2011)، الأمن النفسي لدى المراهقين دراسة ميدانية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية ولاية تبسة، مجلة دراسات تربوية ونفسية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، ع6، الجزائر.
- ألفرد أدلر(1996)، سيكولوجيتك في الحياة كيف تحياها؟، ت: عبد العلي الجسماني، ط1، الدار العربية للعلوم للدراسات والنشر، بيروت.
- ألفرد أدلر(2005)، الطبيعة البشرية، ت: عادل نجيب بشري، ط1، المجلس الأعلى للثقافة، القاهرة.
- السيد عبد المجيد (2011)، الأمن النفسي المؤثرات والمؤشرات، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، الجزء1، العدد145، مصر.
- حامد عبد السلام زهران (1989)، الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي العربي، دراسات تربوية، رابطة التربية الحديثة، المجلد4، الجزء19، القاهرة.
- حامد عبد السلام زهران (2005)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، عالم الكتب، القاهرة.
- حبيبة روبيبي(2020)، الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، المجلد 5، العدد2، الجزائر.
- حنان أحمد محمد رضوان وآخرون (2020)، العدل التربوي وعلاقته بتكافؤ الفرص التعليمية وديمقراطية التعليم، مجلة كلية التربية بنها، العدد121، الجزء5، مصر.
- رغداء نعيسة (2012)، الاغتراب النفسي وعلاقته بالأمن النفسي دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق، المجلد 28، العدد الثالث، سوريا.
- زينب شقير (2005)، مقياس الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية)، ط1، دار النهضة العربية، القاهرة.
- عبد الباروي محمد داود (2004)، الصحة النفسية للطفل، ط1، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، مصر.
- عبد الرحمن العيسوي (2001)، الإسلام والصحة النفسية، ط1، دار الراتب الجامعية، بيروت/لبنان.
- عبد العزيز القوصي (1952)، أسس الصحة النفسية، ط4، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- عبد الله حميد حمدان السهلي (2003)، الأمن النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلاب رعاية الأيتام بالرياض، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية رعاية وصحة نفسية، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.
- عبد اللاوي سعدية (2020)، الأستاذ وعلاقته بالطمأنينة النفسية لدى المراهق المتمدرس في المرحلة الثانوية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة محمد بوضياف، المسيلة/الجزائر.
- عبد المجيد نشواتي (2003)، علم النفس التربوي، ط4، دار الفرقان، عمان.
- قيس النوري (1990)، الأثر وبولوجيا النفسية، دار الحكمة للطباعة والنشر، العراق.
- كهينة بولقارية وماهر فرحان مرعب (2022)، الأمن النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة في ظل جائحة كورونا، مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف، المجلد07، العدد01، جامعة باتنة1، الجزائر.
- ماهر فرحان مرعب (2014)، أثر الثقافة على الصحة النفسية، مجلة علوم الانسان والمجتمع، ع11، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
- محمد القحطاني (2020)، سيكولوجية الصحة النفسية للأطفال والمراهقين في ظل كورونا 2019، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، المملكة العربية السعودية.
- محمد عبد الله علي آل علي ألغامدي (2016)، الأمن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة الدمام، مجلة كلية التربية، العدد 108، ج1، السعودية.
- محمد عودة الريماوي (1986)، الصحة النفسية في ضوء علم النفس وإسلام، ط2، دار القلم، الكويت.
- محمد مصطفى زيدان ونبيل السمالوطي (1415)، علم النفس التربوي، ط3، دار الشروق، جدة المملكة العربية السعودية.
- محمد موسى الشريف (2003)، الأمن النفسي، ط2، دار الأندلس الخضراء، المملكة العربية السعودية.
- ناهدة عبد زيد الدليبي ومحمد جاسم الياسري (2012)، الأمن النفسي وعلاقته باتجاهات الطالبة الجامعية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة بابل، العدد 8، العراق.
- نايف الحمد وقامر سميران (2015)، فاعلية الإرشاد والعلاج الإسلامي في تنمية الشعور بالأمن النفسي لدى طالبات جامعة البلقاء التطبيقية، المجلة الأردنية في الدراسات الإسلامية، المجلد 11، العدد 3، الأردن.

- نبيه إبراهيم إسماعيل (2001)، عوامل الصحة النفسية السليمة. ط1، إيتراك للنشر، مصر.
- نغم سليم جمال (2016)، جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الإرشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.
- يوسف على محمد أحمد محمد الكندري (2017)، الأمن النفسي لدى الأبناء، المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال- جامعة المنصورة، المجلد الثالث، العدد الثالث، مصر.
- JIAQI Wang & all (2019) ‘Measuring the Psychological Security of Urban Residents: Construction and Validation of a New Scale, published: Frontiers in Psychology,vol10.
- P. Aprile et all (2015) ‘La sécurité affective chez l’enfant en milieu résidentiel: des soins du corps au bien-être émotionnel, edit Evol Psychiatr,france.
- Pierre Bourdieu(2001), Masculine Domination, translated by Richard Nice, first published, stanford university press, California, USA.
- Pierre Maurice &all (1998) ‘Sécurité et promotion de la sécurité: Aspects conceptuels et opérationnels, Centre WHO, Bibliothèque nationale du Canada.
- Olga Yu. Zotova and Larisa V. Karapetyan (2018), Psychological security as the foundation of personal psychological wellbeing (analytical review), Lomonosov Moscow State University, Russian Psychological Society, Russa.
- ZANMI LASANTE(2015),introduction a la santé mentale de l’enfant et de l’adolescent, programme de formation psychologique, Manuel du facilitateur, Haiti.