



جامعة النجاح الوطنية  
كلية الدراسات العليا

## التوافق الزوجي والاتزان الانفعالي وعلاقتها بالأمن النفسي لدى المتزوجين في محافظة نابلس-فلسطين

إعداد

وفاء شحدة أبو الكباش

إشراف

د. فلسطين إسماعيل نزال

د. شادي خليل أبو الكباش

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس -فلسطين.

2023م

# التوافق الزوجي والاتزان الانفعالي وعلاقتها بالأمن النفسي لدى المتزوجين في محافظة نابلس-فلسطين

إعداد

وفاء شحدة أبو الكباش

نوقشت هذه الرسالة بتاريخ 2023/01/05م، وأجيزت.

التوقيع	د. فلسطين إسماعيل نزال المشرف الرئيسي
التوقيع	د. شادي خليل أبو الكباش المشرف الثاني
التوقيع	د. هشام شناعة الممتحن الخارجي
التوقيع	د. فايز محاميد الممتحن الداخلي

## الإهداء

يا قلبي.. ونبض الحروف حين تلمسها الأنامل.. أنت الجواب حين أسأل ما النفاؤل..

بل الحياة أنت.. ما بين النفس والنفس أنت..

ومن علمني أن أرتقي سلم الحياة بحكمةٍ وصبرٍ أنت..

والذي الغالي دمت لي سنداً مدى الحياة

إلى من أبصرتُ بها طريق حياتي... واستمدت منها قوتي واعتزاري بذاتي...

إلى الكفاح الذي لا يتوقف، إلى الشامخة التي علمتني معنى الإصرار

وأن لا شيء مستحيل في الحياة مع قوة الايمان والتخطيط السليم...

إلى ينبوع العطاء المتقاني مدى عمري...

إلى والدتي الغالية أمد الله في عمرها، وجزاها عني خير الجزاء..

إلى من وهبني الله نعمة وجودهم في حياتي.. إلى العقد المتين من كانوا عوناً في رحلة بحثي، إلى رفقاء

دربي وقرائن عمري...

إلى أخوتي وأخواتي

إلى أساتذتي الأعزاء... الذين كانوا ومازالوا سلم العلم والمعرفة.. لكم مني جزيل الامتنان

وأخص بالذكر الدكتورة فلسطين نزال والدكتور شادي أبو الكباش والدكتور فاخر الخليلي

إلى من طرزوا بنيران أسلحتهم رايات النصر... إلى من حرروا ألفاً ويزيد من الأسر

إلى الأشاوس الذين علموا الدنيا كيف يكون الصبر وكيف يكون النصر...

إلى أرواح الشهداء الطاهرة وأسرانا البواسل

لكم جميعاً أهدي ثمرة جهدي المتواضع

الطالبة: وفاء شحدة أبو الكباش

## الشكر والتقدير

قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ آتَيْنَا لَقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ

حميد﴾ { لقمان: 12 }.

وقال الرسول (صلى الله عليه وسلم) من لا يشكر الناس لا يشكر الله عز وجل

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم ومن

أهتدى بهديه إلى يوم الدين وبعد ...

أسجد لله حمداً وشكراً وتعظيماً الذي هداني ويسر لي أمري ومنحني العزم والصبر وحبذا لي البحث العلمي

وأعاني على إنجاز هذه الصورة المتواضعة وما توفيقى إلا بالله الذي علم بالقلم علم الانسان ما لم يعلم...

فمن هنا أغتتم الفرصة كي أتقدم بجزيل الشكر والامتنان والعرفان للدكتورة الفاضلة فلسطين نزال والدكتور

الفاضل شادي أبو الكباش المشرفين على هذه الدراسة لما قدما لي من النصح والتوجيه والإرشاد، وذلك لي

الصعاب التي واجهتني بكل أبوة ورحابة صدر، كما هو معهود منهما منذ أن كانت هذه الدراسة بذرة إلى

أن أصبحت ثمرة حان قطفها...

كما يسعدني أن أتوجه بالشكر والاحترام والتقدير إلى أعضاء لجنة المناقشة الدكتورة (فلسطين أسماعيل

نزال) كمشرفة رئيسة، والدكتور (شادي خليل أبو الكباش) كمشرف ثانوي، والدكتور (فايز محاميد) كمتحن

داخلي، والدكتور (هشام شناعة) كمتحن خارجي لقبولهم مناقشة الرسالة

كما أتقدم بجزيل الشكر لجامعتي جامعة النجاح الوطنية التي احتضنتني بكل حب...

كما أتوجه بأسمى كلمات الثناء والشكر للهيئة التدريسية في قسم علم النفس والإرشاد وأخص بالذكر

الدكتور الفاضل فاخر الخليبي...

زملائي وزميلاتي في الدراسة جميعاً لكم مني خالص الشكر

وفاء شحدة أبو الكباش

## الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل عنوان:

### التوافق الزوجي والالتزان الانفعالي وعلاقتها بالأمن النفسي لدى المتزوجين في محافظة نابلس-فلسطين

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

اسم الطالب: وفاء شحدة أبو الكباش

التوقيع:

التاريخ: 2023/01/05

## قائمة المحتويات

ج	الإهداء	.....
د	الشكر والتقدير	.....
هـ	الإقرار	.....
و	قائمة المحتويات	.....
ح	قائمة الجداول	.....
ط	قائمة الملاحق	.....
ي	الملخص	.....
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وخلفيتها النظرية	.....
1	المقدمة	.....
6	أولاً: التوافق الزوجي: Marital adjustment	.....
15	ثانياً: الاتزان الانفعالي: Emotional Stability	.....
21	ثالثاً: الأمن النفسي: Psychological Security	.....
32	مشكلة الدراسة:	.....
33	أهداف الدراسة:	.....
34	أهمية الدراسة:	.....
35	حدود الدراسة:	.....
35	مصطلحات الدراسة	.....
37	الفصل الثاني	.....
37	الطريقة والاجراءات	.....
37	أولاً: منهجية الدراسة	.....
37	ثانياً: مجتمع الدراسة	.....
37	ثالثاً: عينة الدراسة	.....
39	رابعاً: أدوات الدراسة	.....
45	ثامناً: متغيرات الدراسة	.....
46	خامساً: إجراءات الدراسة	.....
46	سادساً: أساليب المعالجة الإحصائية	.....
48	الفصل الثالث: نتائج الدراسة	.....
48	أولاً: النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة	.....
50	ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني	.....

53	الفصل الرابع: مناقشة نتائج الدراسة .....
53	أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الأول .....
55	ثانياً: مناقشة السؤال الفرعي الثاني .....
59	قائمة المصادر العلمية .....
68	الملاحق .....
B	Abstract .....

## قائمة الجداول

- جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة تبعا للمتغيرات الديمغرافية ..... 38
- جدول (2): مفتاح تصحيح فقرات مقياس التوافق الزوجي ..... 40
- جدول (3): صدق البناء لمقياس التوافق الزوجي ..... 41
- جدول (4): صدق البناء لمقياس الاتزان الانفعالي ..... 43
- جدول (5): صدق البناء لمقياس الأمن النفسي ..... 75
- جدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس التوافق الزوجي واختبار One-Sample t Test للمقياس ..... 77
- جدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس الاتزان الانفعالي واختبار One-Sample t Test للمقياس ..... 79
- جدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس الأمن النفسي واختبار One-Sample T Test للمقياس: ..... 81
- جدول (9): نتائج الانحدار المتعدد لتوافق الزوجي والاتزان الانفعالي والمتغيرات الديمغرافية على الامن النفسي ..... 51

## قائمة الملاحق

68..... ملحق (أ): الإِستبانة

75..... ملحق (ب): الجداول

# التوافق الزوجي والاتزان الانفعالي وعلاقتها بالأمن النفسي لدى المتزوجين في محافظة نابلس-فلسطين

إعداد

وفاء شحدة أبو الكباش

إشراف

د. فلسطين إسماعيل نزال

د. شادي خليل أبو الكباش

## الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستويات كلٍ من التوافق الزوجي والاتزان الانفعالي والأمن النفسي لدى المتزوجين في محافظة نابلس، كما سعت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين هذه المتغيرات، بالإضافة إلى فحص تأثير بعض المتغيرات الديمغرافية المستقلة (الجنس، والعمر، والمستوى التعليمي، والدخل الشهري للأسر، وعدد الأبناء، وطريقة اختيار الزوجة، وملكية السكن) في التوافق الزوجي والاتزان الانفعالي والأمن النفسي لدى المتزوجين في محافظة نابلس.

ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس التوافق الزوجي، ومقياس الاتزان الانفعالي، ومقياس الأمن النفسي، وتكونت عينة الدراسة من 198 زوجاً وزوجة، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى التوافق الزوجي كان مرتفعاً، في حين كان مستوى كل من الاتزان الانفعالي والأمن النفسي متوسطاً، كما تبين وجود علاقة ارتباطية طردية ذات اتجاه موجب ضعيف بين الاتزان الانفعالي والأمن النفسي، وعدم وجود علاقة بين التوافق الزوجي والأمن النفسي، كما وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في مستويات التوافق الزوجي والاتزان الانفعالي تعزى إلى جميع المتغيرات الديمغرافية.

وبناءً على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فقد خرجت بعدد من التوصيات منها توفير الدعم للأفكار والجهود من أجل الحفاظ على مستويات مرتفعة من التوافق الزوجي، وبناء برامج إرشادية لرفع مستوى الأمن

النفسى والانتزان الانفعالى وحل المشكلاى اللى تؤثر سلباً على الأمن النفسى والانتزان لى المىزوجين،

وىكثيف دوراى اللى تقىف والىوعىة بالىور الإيجابى للىوافق والانتزان والأمن على الأسرة.

**الكلمات المفتاحية:** اللىوافق الزواجى، والانتزان الانفعالى، والأمن النفسى.

## الفصل الأول

### مقدمة الدراسة وخلفيتها النظرية

#### المقدمة

إن أساس تكوين الأسرة الزوجين، إذ إنها تعتبر حجر الأساس للمجتمع، وبذلك تتكون الشعوب والقبائل، حيث قال الله سبحانه وتعالى في كتابه العزيز ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ﴾ [الحجرات: 13]، والزواج الذي يسعى إليه الأفراد ويهتمون به ما هو إلا أمر فطري وطبيعي، وذلك من أجل تحقيق الاستقرار والأمن والراحة وإنجاب الأطفال وتربيتهم على الخير والصلاح، والزواج يمنح الانسان أسرة ليعيش في كنفها حتى تستمر الحياة وتتطور.

من أهم العلاقات الإنسانية في حياة كل من الرجال والنساء هي العلاقة الزوجية، كما إن الزواج من محددات الصحة النفسية لكلا الزوجين فيما تحدد التفاعلات بينهما مستوى التوافق الزوجي لذلك أهتم العديد من العلماء اهتماماً بالغاً في الأسرة والحياة الزوجية (العازمي، 2021).

بالإضافة إلى أن العلاقة بين الزوجين هي أمتن علاقة في الأسرة، لذلك تحتاج إلى بذل الكثير من الجهد من أجل استمرارها واستمرار عطائها، فإذا توافر الاحترام والتسامح والعطاء والتفاهم فإن ذلك سيؤدي إلى تشديد وتعميق العلاقة بين الزوجين، لذلك لا بد أن تكون هذه العلاقة قوية ومتكاملة مهما توالى السنين ولتحقيق ذلك هناك ما يسمى بالتوافق (العازمي، 2021). وكما تشير (صحاف، 2014) إلى أن التوافق بمثابة النتيجة الإيجابية للزواج الذي يتسم بالتفاعل السليم بين الزوجين، وإن له أهمية في جميع أنواع الحياة المشتركة الأسرية والزوجية.

ويعد التوافق الزوجي إحدى أهم المجالات المهمة في التوافق العام، إذ أنه المغذي الأساسي لإقامة حياة أسرية سعيدة ومترابطة، والتوافق الزوجي نوع من التفاعل الإيجابي بين الزوجين، إذ إنه يشير إلى مدى تقبل

العلاقة الزوجية (غيضان، 2019)، كما ويعتبر التوافق الزوجي شرط أساسي لنجاح الحياة الزوجية، وإنه الركن الأساسي للحفاظ على تماسك الأسرة (اجنيد، 2020).

ولعل التوافق الزوجي يعد من أهم مظاهر الحياة الزوجية، وهذا نابع من آثاره الإيجابية على الحياة الزوجية، فإن التوافق بين الزوجين يؤدي دوراً مهماً في استقرار الجو الأسري وتحقيق الانسجام والمحبة بين الزوجين، وذلك كونه الدافع لكلا الزوجين في استمرار علاقتهما وتقدمها ونجاحها (الابراهيم، 2018)، إضافة إلى ذلك أن التوافق الزوجي يمثل درجة من التواصل العاطفي والفكري بين الزوجين بما يلزم لهم لتحقيق أساليب توافقية سوية، وإن درجة التوافق بينهما تساعدهما على تخطي ما يتعرضون له من مشاكل وصعوبات، وذلك من أجل تحقيق السعادة والرضا (الجيلاني، والمختار، 2020)، إذ يترتب على غياب التوافق الكثير من المشكلات والخلافات وتكون الحياة الزوجية متوترة وغير مستقرة، ويسودها الصراع وهذا يؤدي في النهاية إلى غياب المحبة بين الزوجين (الابراهيم، 2018).

ومن الجوانب الرئيسة التي يشتمل عليها مفهوم التوافق الزوجي هي: الرضا الزوجي المتمثل في شعور كلا الزوجين بالفرح بسبب سلوكيات متوافق عليها، والنجاح الزوجي وهذا نتاج لتحقيق أهداف الزوجين بشكل مستمر، وإثراء الحياة الزوجية المتمثلة في إن كلا الزوجين يقومون بأدوارهم وذلك بهدف الوصول إلى السعادة الزوجية، والتحسين المستمر في حياتهم، وهذه تتطلب الجهد المتواصل من كلا الطرفين مع مراعاة الواقعية والمرونة، والايمان بالتعاون وليس المنافسة (الراشد، 2017).

ويتضح مما سبق أن التوافق الزوجي هو عملية تعبر عن الانسجام والتفاهم بين الزوجين والشعور بأنهم متكاملين، وفي المقابل يتطلب التضحية والتنازلات من كلا الزوجين، وإن التوافق الزوجي يركز على الاتزان الانفعالي لكلا الزوجين، ويعد الاتزان الانفعالي من أكثر الوسائل أهمية في نجاح أي زوج، ويمثل قدرة الشخص في إدراك ذاته وإدراك الآخرين (السلامين، 2019).

فالانحياز الانفعالي يعتبر أحد أهم جوانب الحياة وهو من العوامل المحددة لنمط شخصية الإنسان، فإن الفرد الذي يمتلك القدرة على تأجيل إشباع حاجاته تعتبر إشارة على أنه متزن انفعالياً ولديه القدرة على وضع الفرضيات في ضوء المواقف التي تواجهه، ولديه مهارات انفعالية في التعامل مع الضغوط، وتحمل الإحباط، بالإضافة إلى ذلك فإن الانحياز الانفعالي صفة من صفات الشخصية المتوافقة التي تعتبر رمز الإرادة في مواجهة الصعوبات والظروف القاسية والقدرة على الصمود والسيطرة والضبط في التعبير عن الانفعالات (الربيع، وعطية، 2016).

كما إن الفرد المتزن انفعالياً، غالباً ما يواجه المواقف والأحداث بطريقة تتسم بالمرونة في التفكير وإن هناك بدائل وحلول عديدة للمواقف، والثقة بالنفس، وعدم الاندفاع والتهور، وقدرة الفرد على ضبط نفسه لتحقيق التوازن النفسي والانفعالي والاجتماعي وهذا يساعده على أن يكون متوافقاً ومنسجماً انسجاماً إيجابياً مع نفسه ومع الآخرين، وبالإضافة أن الأشخاص الذين يتصفون بالانحياز الانفعالي يستطيعون تحقيق أهدافهم بأقل الخسائر والمشكلات، ويتميزون بالكفاءة في حياتهم (اليحيائية، 2021).

وتشير الحطاب (2019) إلى أن حياة الإنسان فيها الكثير من الخبرات والتجارب التي تندفع فيها حالات وجدانية وانفعالات مختلفة، وهذا الأمر يجعلها ذا قيمة ومعنى وبدونها باتت مملة لا لذة فيها، إذ إن الانفعالات لها دور في جميع جوانب الحياة لذلك تشكل الركن الأكبر وذات أهمية بالغة في حياة الإنسان، كما ويشير كل من طعيمة، وحلاوة، وجواد (2017) إلى أن الانحياز الانفعالي حجر العملية التوافقية، فهو يمثل التروي، والجوانب الصحية في شخصية الإنسان والمرونة في المواقف الانفعالية والوجدانية ومن يميل إلى هذه الحالة فهو الأكثر هدوءاً وسعادةً وثباتاً ومحققاً للأمن والأمان النفسي.

ويعني الانحياز الانفعالي أن يكون لدى الفرد القدرة اللازمة لتحكمه في انفعالاته بما معناه أن أي انفعال لا يظهر بشدة، أو بمستواه المرتفع كالغضب أو الفرح أو الحب وغيرها من الانفعالات التي تظهر بحلم وتأن، وعدم الاهتمام بالأمر الصغيرة (حلاوة، 2016).

كما إن الاتزان الانفعالي من خلاله يستطيع الإنسان معرفة الجوانب المتباينة للمواقف التي تواجهه، وهذا يؤدي إلى وصل هذه الجوانب بما يملك من تجارب وخبرات ودوافع تساعد على تحديد نوع الاستجابات المناسبة للمواقف حتى يحصل على التوافق مع محيطه والأمن مع نفسه والذي يجعله يشعر بالرضا والاسترخاء، وإذا حصل عكس ذلك الموقف سيؤدي بالفرد إلى انفعالات سلبية منها اضطراب تفكيره الذي يصدر عنه أحكام وقرارات خاطئة، ومن هنا يفقد الفرد صوابه، وعدم قدرته في التحكم بإرادته، وتجعله يفعل لأبسط الأسباب وتكون انفعالاته كبيرة للغاية ولا تتفق مع الموقف ويصبح اتزانه وأمنه النفسي شبه معدوم أو معدوم بشكل كامل (أبومصطفى، 2015).

ومن المتغيرات النفسية التي حظيت باهتمام علماء النفس الأمن النفسي، ففي ظل الطمأنينة والأمن والسلام الذاتي يقوم الإنسان بواجباته في هدوء وسعادة واستمتاع وراحة لكي تستمر الحياة وهي آمنة، فالأمن النفسي هو عملية فردية من شأنها أن تتحكم فيها طاقات نفسية شخصية، كما وإنه مزيج اجتماعي وثقافي تتحكم فيه متغيرات بيئية (العازمي، 2021).

والأمن النفسي هو "ناتج عن علاقة متوازنة بين الفرد ونفسه تارة، وبينه وبين الأفراد في المجتمع تارة أخرى، وإذا توازنت العلاقات في سلوك الفرد فإنه يميل إلى الاستقرار، وبالتالي يصبح أكثر قابلية للإنتاج والعمل، ومن هنا يشعر بالطمأنينة وعدم الخوف ويشبع حاجاته ومطالبه ويكون محققاً للأمن والتوافق والاتزان" (علي، 2016).

عند الشعور بالخطر تظهر الحاجة بوضوح إلى الأمن النفسي وذلك لأخذ الحيطة والحذر والمحافظة على النفس من مخلفاته، حيث إن الحاجة إلى الأمن تحتاج إلى الشعور بالاستقرار والأمن الأسري، بالفرد الذي يشعر بالأمن والأمان في أسرته يسعى في الغالب إلى نشر هذا الشعور، ويعبر عن حبه للناس ويظهر لهم الخير والتعاون، والشخص الذي يشعر بالأمن ويشبع هذه الحاجة سيشعره بالراحة والاطمئنان والثقة والعكس صحيح (الكندري، 2017).

ويشير محمد (2010) إلى أن الحاجة إلى الأمن والاستقرار لا يمكن إشباعها إلا بعد إشباع بعض الحاجات النفسية الأخرى في الزواج كإشباع الحاجات الجنسية والاحترام والحب والتقدير بين الشريكين والتعاون والمشاركة والتفاهم على مختلف أمور الحياة الأسرية، وإن عدم إشباع الحاجات سيؤدي إلى عدم الإحساس بالأمن والأمان والطمأنينة والخوف والشعور بأن الطرف الآخر هو الخطر والحذر الدائم منه وهذا في المقابل يهدد هذه العلاقة ويضعف أمنها.

نظراً لذلك فهناك العديد من الطرق لتحقيق الأمن النفسي للفرد في أسرته ومجتمعه، فتحقيق الأمن وإشباعه يتصل اتصالاً وثيقاً بالأسلوب والغاية التي يسعى الفرد من أجلها، فالبعض يحققه من خلال العمل وجني الأرباح لرفع مستوى معيشته، والبعض من خلال السعي وراء طلب العلم، وهناك من يحققه من خلال تكوين أسرة مفعمة بالسعادة والطمأنينة والرضا، مليئة بالنشاط والحيوية، قائمة على مناخ مناسب ينمو أفرادها بشكل سليم وحاجاتهم مشبعة وهذا يؤدي إلى تحقيق الانتماء والالتزان والتوافق، والمزيد من الطمأنينة تعزز شعور الفرد بالأمن النفسي (العرجا، 2015).

كما وإن للأمن النفسي أهمية للفرد والمجتمع، وبالنسبة للفرد يعتبر الأمن ضماناً لحريته لأن الفرد الذي يشعر بالأمن يقوم بعمله على أكمل وجه ويكون واثقاً بقدراته وإمكانياته وثقته فيمن يحيط به، أما بالنسبة للمجتمع فإن الأمن يحافظ عليه من أي خطر يهدد استقراره، لذلك نحن بحاجة إلى الأمن بشكل مستمر نظراً لاستمرار أحداث الحياة وضغوطها، فالتقدم الذي نتعايش معه في ظل التقدم الذي وصلنا إليه يتمكن الإنسان من خلاله أن يحظى بحياة مرفهة، ولكن لا يستطيع أن يعيش حياة هادئة ومستقرة مفعمة براحة البال (خطاب، 2017).

ولا شك أن الفرد بحاجة إلى شعوره بالأمن والأمان والاطمئنان على حياته وأسرته وعمله ومستقبله وحقوقه ومركزه في المجتمع، وهو بحاجة أيضاً إلى أن يكون متوافقاً مع نفسه ومع الآخرين وأن يكون متزن انفعالياً لكي يتمتع بالصحة النفسية ولذلك فقد أتت هذه الدراسة لتسليط الضوء على التوافق الزوجي والالتزان الانفعالي وعلاقتها بالأمن النفسي لدى المتزوجين في محافظة نابلس.

## الخلفية النظرية:

يتناول الجزء التالي من الدراسة مفهوم التوافق الزوجي، وأبعاده، وجوانبه، ومظاهره، والعوامل المؤثرة به وأهميته، والنظريات المفسرة له، والدراسات السابقة العربية والأجنبية المتعلقة بالتوافق الزوجي، ومن ثم نتناول الاتزان الانفعالي من حيث المفهوم، وسمات الشخص المتزن انفعالياً، وأبعاده، والنظريات المفسرة له، والعوامل المؤثرة به، والدراسات السابقة المتعلقة بالاتزان الانفعالي، ومن ثم الأمن النفسي مفهومه، وعناصره، والحاجة إلى الأمن النفسي، وأساليب تحقيقه، وأبعاده، وأهميته، ومكوناته، وخصائصه، ومؤشراته، ومهدداته، والنظريات المفسرة له، والدراسات السابقة المتعلقة بالأمن النفسي، وبعد ذلك سنتناول الدراسات التي توضح العلاقة بين محاور هذه الدراسة.

## أولاً: التوافق الزوجي Marital adjustment

من أهم العلاقات الاجتماعية والعاطفية المستمرة الزواج الذي باركه الله تعالى، ولهذا فإنه حجر الأساس لتكوين الأسرة، لأن الأسرة هي الباعث الأول لأفرادها وهي التي تقدم لهم العون والدعم والمساندة في أي موقف يتعرضون له، لذلك فهي تعمل على إتمام العديد من جوانب الحياة منها الاجتماعية والنفسية، إذ إنها تعتبر المركز الأول أيضاً في توفير التوازن والأمن، فالارتباط بين أفراد الأسرة من أهم الموارد التي تبعث السلام الداخلي والأمن والرضا عن الحياة وتحقيق التوافق فيما بينهم (Zeideh & Hassouneh, 2019).

بالإضافة إلى ذلك فإن الزواج من أهم ما ينشأ في حياة الإنسان، ويحدث له نقلة نوعية كونه كان عضو وجزء من أسرة، وأصبح اليوم كشخص مسؤول عن أسرة بأكملها، إذ إن الزواج هو السبيل للوصول إلى التوافق الاجتماعي والنفسي، كذلك إن الزواج يحقق للفرد ذاته ويلبي حاجاته بطرق مقبولة اجتماعياً، وفي المقابل يحقق حاجات مجتمع كامل كالحفاظ على النوع البشري (دلال، 2019)، قال الله تعالى: ﴿وَمِنْ

ءَايَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ  
لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْتَبِرُونَ ﴿١١﴾ [الروم: 21].

ويعرف على إنه " عهد اجتماعي واقتصادي وقانوني وهو التزام عاطفي وديني يتشارك فيه كل من الزوج  
والزوجة عاداتهم وتوقعاتهم لبعض، ومشاعر الألفة والحب الذي يجعل كل من الزوجين يسعى لتحقيق  
احتياجات الآخر قبل احتياجاته" (الهوري، 2019: 10).

### مفهوم التوافق الزوجي Marital Adjustment

التوافق: "هو عملية مستمرة ديناميكية، يسعى الشخص من خلالها إلى تغيير سلوكه حتى يتحقق التوافق  
بهدف الوصول لحالة من التكيف الاجتماعي والنفسي والإستقرار" (الكحلوت، 2011: 8).

وتعرفه الهوري (2019) على أنه عملية تعديل سلوك لكي يحقق الفرد مطالب حياته، والتعامل الكفاء مع  
المواقف الصعبة، وإقامة علاقة شخصية بناءة مع الآخرين، وتحقيق الحاجات والأهداف الشخصية، وتحمل  
المسؤولية.

ويعتبر التوافق الزوجي هدفاً أساسياً لتحقيق حياة أسرية مستقرة، وهناك بعض الأسس التي يشترط أن تكون  
في الزواج الناجح وهي إدراك ورؤية وتصور للطرفين من خلال "التفاعل الثنائي" فحجر الأساس لعلاقة  
مستقرة وناضجة هو التفاعل الثنائي القائم على المحبة والثقة والاحترام والحرية والمسؤولية بين الزوجين إذ  
إن هذا التفاعل يوفر الاستقرار والالتزان النفسي والاجتماعي، والحفاظ على هذه العلاقة إلى أطول وقت ممكن  
(أبو الخير، 2016).

ويعرّف التوافق الزوجي لغةً وهو عكس التخالف والتنافر أي أنه تآلف وتقارب ويعني اجتماع الزوجين  
وارتباطهما معاً وعدم اختلافهما وتنافرهما (بلعباس، 2015).

التوافق الزوجي اصطلاحاً: "هو شعور الزوجين بالتعاطف والثقة المتبادلة بينهما، وقدرة كل منهما على حل مشكلاتهم" (عرار وعبد الله، 2020: 520).

وعرفته نعمة (Nema, 2013, p. 2) "الحالة التي يوجد فيها شعوراً عاماً بين الزوج والزوجة، من سعادة في زواجهما".

وترى الهواري (2019: 7) على إنه "حالة عاطفية تشير إلى مدى تقبل علاقتهما وتعتبر مجموعة للتفاعلات المتبادلة بينهما في عدة جوانب منها التعبير عن العواطف الوجدانية، والثقة وإبداء الحرص على استمرار العلاقة والتشابه معه في الأفكار، والعادات، والقيم، والاتفاق على أساليب تربية الأبناء".

ويعرفه علاء الدين كفاقي -المشار إليه في- (البري، 2016: 439) "على إنه يتضمن وجود علاقة منسجمة مع البيئة ويشمل أيضاً القدرة على اشباع أغلب احتياجاته وتلبية مطالبه الاجتماعية والبيولوجية، ولكي يتحقق التوافق الزوجي يكون على كل زوج أن يعمل على تحقيق حاجات الطرف الآخر واشباع رغباته وليس ذلك فقط بل عليه أن يشعر كل طرف بالطرف الآخر بهذه المشاعر الإيجابية وبأنه حريص على سعادته، وإنه لا يدخر وسعاً في عمل كل ما يشبع البهجة في نفسه، وعمل كل ما يمكن عمله لتستمر مؤسسة الزواج قائمة مؤدية لواجباتها، وعادةً ما يكون تحقيق التوافق الزوجي ميسوراً إذا كان كل من الزوج والزوجة يحتفظ بعاطفة إيجابية نحو الآخر".

ويعرفه (دلال، 2019) على إنه هو الاتفاق بين الزوجين على مجموعة قضايا منها تربية الأبناء، وكيفية حل المشكلات، واتخاذ القرارات، وتوزيع الواجبات والمسؤوليات، وإشباع حاجات كل منهما كالحب والاحترام وغيرها من الحاجات.

كما ويعرفه (الغافري والخواجة، 2018: 44) على إنه "استجابة وردود أفعال ثنائية، فقد اشتملت هذه الاستجابة على التوفيق في إيجاد الشريك المناسب، والاستعداد لإنشاء وتحمل مسؤولية هذه العلاقة الزوجية،

والتقارب في القيم، وتبادل الاحترام بين الطرفين، والتعبير عن العواطف الوجدانية، والإشباع الجنسي، والتوافق في الأمور المالية وطرق تربية الأبناء".

وقد تم اعتماد تعريف الحبيب (2018) "للتوافق الزوجي على إنه هو الاتفاق النسبي بين الزوجين، والتحرر من الصراع نسبياً، على الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهم المشتركة، وكذلك التعاون في الأنشطة والأعمال المشتركة بينهما".

### أهمية التوافق الزوجي:

إن ارتفاع مستوى التوافق الزوجي يزيد من قدرة الزوجين على تخطي الأزمات والصعاب التي يواجهونها، ومقاومة ضغوط الحياة، وهذا يؤدي إلى شعورهم بالأمن والأمان والسعادة، ويكونوا قادرين على إنجاز واجباتهم بأكبر قدر ممكن، وعلى الخلاف من ذلك فانخفاض التوافق الزوجي له آثار سلبية على الأسرة كظهور العنف بين الزوجين سواء اللفظي أو الجسدي وعندما يمارس العنف أمام الأبناء يزيد من احتمالية ممارسته بينهما هذا من جهة، ومن جهة أخرى يؤدي إلى تشويه صورة الأسرة وأفرادها بين الأسر بشكل خاص وفي المجتمع بشكل عام، وظهور المشاكل التي تؤدي إلى الانفصال، مما يقلل من علاقتها ومكانتها الاجتماعية. (كهمان، 2018).

### أبعاد التوافق الزوجي:

لقد حدد سبانير (Spanair) أربعة أبعاد للتوافق الزوجي التي تشير إليها (مرعي، 2021) وهي:

1. الانسجام الزوجي: يتضح من خلال الاتفاق الزوجي بين الزوجين في عدة أمور منها: مثل أمور الرفاهية، والدين، ومجريات الحياة، والأمور المالية في الأسرة والمهمات الأخرى.
2. التعبير عن العطف والمحبة: وتشير إلى الحنان، والتعبير عن الود وإقامة علاقة تتصف بالعطف والحميمة بين الشريكين.

3. التماسك الزوجي: تشير إلى الترابط بين الزوجين والاتحاد معا على الرغم من الصعوبات التي تواجههم، والتعاون فيما بينهم لإنجاز المهمات وتوزيع الأدوار.

4. الرضا الزوجي: يعتبر من العوامل المهمة التي تحقق التوافق الزوجي ويتم تحقيق الرضا الزوجي من خلال إشباع الحاجات البيولوجية وتحقيق الانسجام النفسي والاجتماعي بينهما بمعنى آخر الاستمرار في العلاقة الزوجية، والقيام بالمهام والمسؤوليات التي يتطلبها الزواج، والسكينة والطمأنينة والثقة المتبادلة بين الزوجين.

### مقومات التوافق الزوجي:

تشير (الغامدي، 2019) إلى المقومات والمبادئ الأساسية للتوافق الزوجي فيما يلي:

1. حجم التواصل الزوجي وأساليبه: يتمثل في الاهتمام الذي يبديه كل طرف بحديث الطرف الآخر وتبادل الآراء في هذا الحديث.
2. الكفاءة في القيام بالأدوار الزوجية: هذا يعني إلى أن كل طرف سواء الزوج أو الزوجة يقوم بواجبات ومسؤولياته الأسرية والزوجية اتجاه الطرف الآخر.
3. المساندة المتبادلة: هذا يعني التشارك والتعاون في المسؤوليات الملقى عليهم.
4. المسايرة والتعاطف: تعني امتلاك الزوجين القدرة على مجازاة ومسايرة عواطف ومشاعر كل منهما الآخر.
5. المواءمة: تعبر عن قدرة الزوجين على التسوية بين أدوارهم الزوجية والأسرية من جهة، وغيرها من الأدوار من جهة أخرى.
6. التكامل: يشير إلى أي حد يمكن لكل طرف من أطراف الزواج أن يكمل النقص في الطرف الآخر، وهذا يساعد على تكامل الأدوار بين أعضاء الأسرة.

7. الاكتشاف والتعزيز: يشير إلى أي حد يوجد لكل من الزوجين القدرة على رؤية مزايا وإيجابيات الطرف الآخر والتعرف عليها وتعزيزها.

### جوانب التوافق الزوجي:

وقد أشار كلٌّ من الخالدي والخطيب والرقاد والعناني (2012) إلى أن هناك عدة جوانب للتوافق منها ما يلي:

1. التوافق العاطفي: يعتبر الجانب العاطفي أهم الجوانب في حياة الفرد إذ أنه يشير إلى مستوى قيام الأسر بواجباتها من ناحية تربوية، أو الاجتماعية، أو الإقتصادية ومن المهم أن يكون بين الزوجين توافق عاطفي كالحب والتقدير والتفاهم، وإن هذا له مردود على كلاهما متمثلاً بالراحة والطمأنينة وتحقيق الاستقرار الأسري.

2. التوافق الفكري (الثقافي): إن أي فرد يعيش في المجتمع سواء كان رجل أو امرأة سيتأثرون بثقافة وحضارة مجتمعهم، وهذا له تأثير على طريقة تفكيرهم والتعامل فيما بينهما، والطريقة المتبعة في التعامل مع المشاكل وكذلك نظرتهن إلى الحياة.

3. التوافق المادي: هذا الجانب يتحقق بوجود توافق بين الزوجين في أمورهم المالية، ويشعرون بالرضا والقناعة بما لديهم، والسعي لتحسين وضعهم الاقتصادي بطريقة مقبولة وسليمة.

4. التوافق الجنسي: يتمثل في وجود علاقة جنسية سليمة ومشبعة بين الزوجين، والسكون يعتبر هدفاً من أهداف الزواج المتمثل في قوله تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا

إِيَّهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ﴿٢١﴾ [الروم: 21].

## مظاهر التوافق الزوجي:

هناك العديد من المظاهر الدالة على حصول التوافق الزوجي ومنها ما يلي:

1. المشاركة والتعاون بين الزوجين في القيام بالأدوار والشعور بالراحة والسعادة والرضا عن الحياة.
2. بروز المساندة بين الأزواج والأسرة، تساهم نسبياً في حل المشكلات.
3. الحب المتبادل، التواصل الناجح، الإشباع الجنسي، ورضا كلا الطرفين عن الزواج.
4. تحقيق مطالب وأهداف الزوجين، والنجاح والكفاءة في العمل وهذا يدفعهم إلى الانسجام والتمكن من مواجهة المشاكل وتقديم الحلول فيما بينهما (عمار، 2014).

## العوامل المؤثرة في التوافق الزوجي:

تشير الابراهيم (2018) إلى أن هناك عوامل تؤثر في التوافق الزوجي منها:

1. الموضوعية في تناول المشاكل، والتفاهم بين الزوجين، والاستعداد لحلها لكي يتم التخلص منها.
2. اعتناء كل منهما بالآخر والثقة المتبادلة بينهما.
3. التعاون بين الزوجين والمرونة في حل الخلافات.
4. حث كل منهما الآخر على الحديث عن الخلافات والمضايقات التي يتعرض لها سواء في عمله أو في البيت، وتقديم المساعدة للتخلص منها.
5. تقبل كل منهما الآخر للفروق الفردية بينهما (كالتفكير، والمشاعر، واحترام الآراء والاهتمامات وغيرها...).
6. الصبر والتسامح والتعاون مع شريك الحياة.

استنتج أنه يتأثر بعوامل أخرى كالعلاقة مع أهل الزوج، وتربية الأبناء، ودرجة التواصل، والتفاعل العاطفي بين الزوجين، وتحمل المسؤولية، والحب بين الزوجين والتفاهم أيضاً.

أما فيما يتعلق بالنظريات المفسرة للتوافق الزوجي كالنظرية البنائية (الوظيفية)، الفكرة التي قامت عليها هذه النظرية أن المجتمع يتكون من عدة أجزاء، بحيث كل جزء له وظيفة معينة تتحدد بحسب ما يقدمه لخدمة الأجزاء الأخرى، وله خصائص تميزه عن غيره من الأجزاء، وأن أجزاء المجتمع تتماسك مع بعضها البعض بالاتفاق على أمور معينة كالقيم والأخلاق والمعايير، وبواسطة الاعتماد المتبادل التي من شأنها أن تحدث تغييراً على غيرها من الأجزاء (اجنيد، 2020)، ونظرية الدور والتي تعتبر أن الدور الزوجي هو أن يقوم كل من الزوجين بالدور المكلف به، فالزوج يقوم بمسؤولياته، والزوجة تقوم بمسؤولياتها فلا يوجد في أي مجتمع دور للزوج إلا بوجود دور الزوجة، لأن حقوق وواجبات الزوج على الزوجة، وحقوق وواجبات الزوجة على الزوج، ولا يحصل أي منهما على حقوقه إلا إذا قام الزوج الآخر بواجباته، لذلك يحدث التوافق والانسجام بين الزوجين عند توافق توقعات الدور، وظهور المشكلات الزوجية التي تؤدي إلى سوء التوافق عند تناقض توقعات الدور لأحد الزوجين أو كلاهما، ويصدر عنها اتجاهين هما:

أ- الاتجاه التفاعلي الرمزي: يشار إلى أن التوافق الزوجي يتحدد من خلال هذا الاتجاه بحقيقة ما يدرك الزوج من زوجته، وبدرجة تحقق ما تتوقعه الزوجة من زوجها، فإن عدم تتطابق السلوك مع المعايير التي يراها الأفراد مناسبة يؤدي ذلك إلى عدم التوافق وظهور المشاكل بين الزوجين.

ب- الاتجاه السلوكي الاجتماعي: هنا يكون التركيز على السلوك الإنساني الذي يحدث في المواقف الأسرية، وفي ضوء هذه النظرية فالسلوك الإنساني غير متوافق إذا لم يتوافق مع تلك المواقف لأن السلوك هو استجابة للموقف نفسه (الهواري، 2019)، والنظرية السلوكية تركز على الجانب السلوكي وكذلك مبادئ التعلم، لذلك يفسرون السلوكيين التفاعل بين الزوجين على أنه مطلب مهم لتحقيق التوافق الزوجي من الثواب والعقاب، فاستخدام الثواب على سلوك معين يدعم ويقوي ظهوره مرة أخرى، فعندما يتفاعل الزوجان مع بعضهما البعض فتعزيز إحداهما للآخر فإنه يحفز، وهذا يزيد من التوافق الزوجي، وعلى العكس من العقاب الذي يمارسه إحداهما على الآخر فهذا يؤدي إلى سوء التوافق الزوجي بينهما، لذلك فالتوافق الزوجي يمكن تعلمه من خلال خبرات الحياة الإيجابية ومقابلة ذلك بدعم يعتبر معزز على سلوكه

(عمار، 2014)، والنظرية التبادلية التي تعتبر إن العلاقة بين الأفراد هي علاقة تبادل للفوائد، وبناءً على هذه النظرية فإن الزوجين يستمران معاً ويشعرون بالمحبة والمودة والمشاركة والترابط، عندما يجد كل منهما نفسه الكاسب من تفاعله مع الآخر، ويتوقف التفاعل بينهما عندما يجد نفسه أحدهم إنه الخاسر من هذا التفاعل (أحمد، 2016).

إن التوافق الزوجي يعتبر موضوعاً مهماً وظهر ذلك في العديد من الدراسات كدراسة (اجنيد، 2020) التي أشارت إلى أن مستوى التوافق الزوجي لدى الآباء يختلف عن مستوى التوافق لدى الأمهات حيث إن مستوى التوافق الزوجي لدى الآباء منخفضاً بينما لدى الأمهات متوسطاً كان، كما وتشير إلى أن هناك تباين في مستوى التوافق تبعاً لمتغير الجنس وهذا الاختلاف لصالح الاناث، بالإضافة إلى أن كلما ارتفع المستوى التعليمي ارتفعت نسبة التوافق الزوجي، أما بالنسبة لمتغير عدد الأبناء حيث إن الذين عدد أبنائهم لا يزيد عن 5 أبناء فمستوى التوافق الزوجي لديهم مرتفع، ومتغير طريقة اختيار الزوجة بالطريقة التقليدية هي الطريقة التي تدل على إن مستوى التوافق الزوجي مرتفع، كما وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن وجود أي خلل أو توتر أو صراع في الحياة الزوجية يؤدي ذلك إلى خلق اضطراب نفسي لدى الأبناء ويتضح من ذلك وجود علاقة عكسية بين التوافق الزوجي والاضطرابات النفسية، وفي ذات السياق أشارت دراسة (السلامين، 2019) حيث أشارت إلى أن مستوى التوافق الزوجي لدى نساء شمال فلسطين متوسط، وإن مستوى الصحة النفسية لديهن متوسطة أيضاً، أما بالنسبة لمتغير عدد الأبناء فكان مستوى التوافق الزوجي مرتفعاً لصالح اللواتي لا يوجد لديهن أبناء، كما وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة طردية موجبة بين التوافق الزوجي والصحة النفسية أي كلما ازداد التوافق الزوجي إزدادت الصحة النفسية وبالتالي زاد القبول وانخفاض القلق واستقرت الحياة الزوجية، بينما دراسة (Ozden & Celin, 2014) التي تشير إلى أن مستوى التوافق الزوجي منخفض لدى الأزواج الذين لا يزالوا تحت سيطرة الأهل إلا أنهم غير قادرين على ممارسة الاستقلالية والفردية بكفاءة، ودراسة (Agi, 2014) أشارت إلى أن مستوى التوافق لدى المعلمات المتزوجات متوسطة، أما دراسة (Nema, 2013) تشير إلى أن مستوى التوافق الزوجي مرتفع.

## ثانياً: الاتزان الانفعالي: Emotional Stability

يعتبر الاتزان الانفعالي أمراً ضرورياً في حياتنا، لأنها ثرية بالعلاقات والمعاملات الإنسانية والمواقف المختلفة التي تحتاج إلى الاتزان، ولا بد من توجيه الانفعالات توجيهاً صحيحاً حتى تسير المواقف والعلاقات والمعاملات بالطريق الصحيح.

هناك مفهومين من مفاهيم علم النفس يتكون منهما الاتزان الانفعالي، وهما الانفعال والاتزان، فمفهوم "الانفعال" هو أحد المنظومات المكونة لبناء شخصية الفرد في مظهره الخارجي، وتعبّر عن حدود النشاط المنظم السوي، أما الاتزان "يعني أن الفرد لديه قدرة من الطاقة الثابتة بمقدار يميل إلى التوزيع بالتساوي داخل الكائن الحي" (حميدي، 2019: 22).

وتعرف حسين (2020: 448) الاتزان الانفعالي على إنه "حالة نفسية تتأثر بسلوك الفرد ويأتي معها مجموعة من المظاهر الخارجية الجسمية أحياناً ما تعبر عن نوع الانفعال التي تؤثر في سلوكه مما قد يشعر باختلال العلاقات في البيئة من حوله أو اتزانه".

ويرى كل من طعيمة، وحلاوة، وجواد (2017) على إن الاتزان الانفعالي هو درجة تحكم الفرد باستجاباته الانفعالية ليحقق الصحة النفسية بما يوازيه من المؤثرات الخارجية.

وأشارت العبد (2014) إلى "أن الاتزان الانفعالي هو تحكم إيجابي، وتقويم للذات والتدعيم لها بكبح مشاعره، من أجل الشعور بالارتياح، وتكوين الصداقات والإقبال على الحياة والتنفيس وإزالة التوتر بفضل الآراء وتنمية الوعي وتذوق الجماليات التي تضيء بهجة في النفس، ونشاطاً، فيحل الارتخاء والفرح، فيزداد الود والمحبة والانتفاء بين الافراد".

وتشير حلاوة (2016) على إن "الاتزان الانفعالي حالة يقدر فيها الشخص على أن يدرك جوانبه المتباينة للمواقف التي يتعرض إليها، ثم الربط بين الجوانب وما لديه من خبرات ودوافع وتجارب سابقة من النجاح

والاخفاق تساعده على تحديد طبيعة نوع الاستجابة بحيث تتفق مستلزمات الموقف المرهق وتسمح بالتكيف مع هذه الاستجابة تكيفاً مناسباً فيحصل الفرد إلى التوافق مع البيئة، وفي الوقت ذاته ينتهي بالفرد إلى الشعور بالسعادة والرخاء، ويعرفه أيضاً على أنه أحد الأبعاد الأساسية في الشخصية الذي يمتد على شكل مستمر ومتصل بين قطبين إحداها موجب المتمثل بالإتزان الانفعالي والآخر سلبي متمثل بالعصبية".

وتعرفه علي(2016: 8) على أنه "سمة مستقرة نسبياً تميز الفرد الذي يكون لديه القدرة على ضبط ذاته في المواقف التي ينفعل بها، وعليه الاعتدال في انفعالاته بحيث لا تكون هذه الانفعالات حادة أو هادئة من خلال توافقه مع بيئته".

وقد تم اعتماد تعريف رمضان(2012) "مقدرة الفرد على ضبط انفعالاته ودوافعه ومشاعره والسيطرة عليها بحيث يصبح قادراً على الصبر والتعقل ومواجهة الحياة بنشاط وحيوية وحسن تصرف كالا اعتماد على نفسه، مطمئناً ومتفائلاً في نظرتة للمستقبل" ومتوافقاً مع غيره، ولا شك أنه أحد الدلائل التي تدل على السواء في الشخصية أي تمتعه بالصحة النفسية".

#### سمات الشخص المتزن انفعالياً:

1. مقدرة الشخص على ضبط ذاته وانفعالاته بالمواقف التي تحرض الانفعالات.
2. قدرة الفرد في الحفاظ على الهدوء والصبر، والتفكير بطريقة سليمة.
3. ثبات الحياة الانفعالية واستقرارها، ولا تتغير لأسباب رديئة.
4. شخص مسالم بعيد كل البعد عن العدوان.
5. يكون شخص قادر على تحمل المسؤولية والمثابرة والتقدم والنجاح في عمله.
6. شخص متكامل نفسياً وهذا يعني الربط بين دوافع الشخص وخبرته وجوانب المواقف.
7. يكون الفرد قادر على التكيف مع البيئة المجاورة (حمدان، 2010).

من أهم مظاهر الصحة النفسية الاتزان الانفعالي ويتحدد في مقدرة الفرد في التحكم بانفعالاته بالمواقف التي يتعرض لها، وتقديره لذاته، والتعامل بمرونة معها، لذلك فإنها تشتمل على ثلاثة أبعاد هي:

1. تقدير الذات: تعرف على أنها "قدرة الفرد على تقييم نفسه وتكوين اتجاهات سليمة نحو الذات، وأن يكون الفرد متقبلاً لجميع خصائصه الذاتية".
2. المرونة في الاستجابة: يعني قدرة الفرد في أن يتعامل بمرونة مع هذه الضغوط والمواقف الصعبة التي تواجهه، بحيث تكون استجابته متناسقة مع الموقف.
3. السيطرة والتحكم: قدرة الفرد على ضبط الانفعالات المختلفة في كل المواقف وخاصة المواقف التي تشكل خطر على حياته (حسين، 2020).

#### أبعاد الانفعالات:

يشير أبو مصطفى (2015) إلى أهم أبعاد الانفعالات التي تمثلت بجهود علماء النفس لوصف الانفعالات على أساسها:

- الطابع الوجداني أو النبيرة: المتمثل في مشاعرهم (الفرح، الحزن) وهي من الخصائص المهمة التي تميز الانفعالات.
- الشدة: تتمثل شدة أي انفعال وتبرز قوته بوضوح عندما تزيد الطاقة المبذولة في العمليات المكونة للانفعالات (السلوك الواضح وصريح، والشعور، والاستجابات الفسيولوجية)، وتتصف العلاقة بين هذه المكونات بعدم الاتساق، حيث تتباين في الشدة والقوة وكل انفعال يختلف عن الآخر.
- مدة الانفعال: تتفاوت الاستجابات الانفعالية بالمدة الزمنية التي استغرقتها.
- تعقيد وتركيب: تتصف العلاقة بين الانفعالات بالارتباط وصعوبة الفصل بينهما، فمن الصعب تحديد الانفعال بأنه غضب فقط أو خوف فقط.

## العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي:

تري حلاوة (2016) إلى أن هناك عوامل كثيرة تؤثر في الاتزان الانفعالي منها ما يلي:

1. الأسرة: إن التفاعل داخل الأسرة يسهم في تشكيل سمات الشخصية لأفرادها، وهناك اختلاف في دور الأسرة في مساعدة أبنائها على تحقيق الاتزان الانفعالي، فإذا حددت الأسرة أساساً صحيحاً ينمو الأبناء نمواً صحيحاً ويكون متمتعاً بالصحة النفسية والعكس صحيح، وللأسرة دور في بناء شخصية أفرادها ويظهر ذلك من خلال ردود انفعالات الفرد تجاه المواقف التي تواجهه واتجاه الآخرين.
2. المدرسة: هي المؤسسة الرسمية كلفها المجتمع بمهام إلى جانب مهمتها الاجتماعية، من أجل تمتع الأفراد بنمو سليم، فهي المكان الذي يظهر بداخله شخصية الطالب فهي التي تساعده على تكوين مفهوم ذات إيجابي عن نفسه وتعليمه مهارة اتخاذ القرارات، والقدرة على تحمل المسؤولية.
3. دور العبادة: تساعد زيارة الفرد للأماكن الدينية إلى تكوين رابطة انفعالية بين الفرد والمكان، وإن ممارسته للعبادات الدينية أمر يساعد في تحقيق الأمن والطمأنينة، ويتعلم من خلالها معايير السلوك الصحيح.
4. تأثير جماعة الرفاق: إن لهذه الجماعات تأثير مباشر وسريع في تكوين شخصية الفرد طيلة مراحل حياته، فهي الجماعات التي تساعد على خروج الفرد من دائرة التفاعل مع الأسرة إلى دائرة التفاعل مع الأفراد.

## الاتزان الانفعالي في الإسلام:

وردت الطمأنينة في القرآن الكريم على إنها الاتزان الانفعالي، وأعلى درجات الراحة والسعادة والاستقرار

هي أن نؤمن بالله عزوجل لقوله تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28].

يدعو الإسلام إلى التحكم بالانفعالات وضبطها، والتأكيد على ضرورة الالتزام بالانفعالات الإيجابية كالحب،

وكظم الغيظ، والمودة، والبعد عن الانفعالات السلبية المؤذية كالحقد، والكراهة، والغضب، ودعا إلى

التخلص من مسببات الانفعال السلبي، وهذا بدوره يساعد على تحقيق الاتزان الانفعال (حميدي، 2019)، وهناك آيات تحت على الابتعاد عن الانفعالات السلبية فقد قال تعالى: ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [آل عمران: 134].

هناك العديد من النظريات التي فسرت الاتزان الانفعالي كالنظرية السلوكية حيث يفسر السلوكين نشأت الانفعال نتيجة الصراع، الذي من خلاله يؤدي إلى استجابات غير منتظمة، كما ويفسروا الانفعال على إنه اضطراب في السلوك، "وقد تعامل واطسون مع الانفعال على إنه نمط وراثي"، يتحقق الاتزان الانفعالي بحسب هذه النظرية من إدراك الانسان للمواقف التي تؤدي إلى ظهور السلوك الغير متزن، ويتم معالجة السلوك والظروف والمواقف المؤدية إليه وتسجيلها، وهذا من أجل التخلص من السلوك الغير محبب، وتعزيز ومكافأة السلوك المحبب (أبومصطفى، 2015)، وأما نظرية التحليل النفسي فكثير من المحللين النفسيين يهتمون ببعض المفاهيم كالقلق والعدوان، ومنهم فرويد حيث إنه أهمل الانفعالات على الرغم من اهتمامه بالقلق والعمليات الشعورية حيث كتب في أحد مقالاته "هناك ثقة بأن الانفعالات تدخل ضمن الشعور والوعي" ويعتبر فرويد إعاقة تحقيق الطاقة الجنسية لهدفها تحول إلى شحنة انفعالية، ففي بداية عمر الانسان تكون "الليبدو" مقتصرة على الجسم وهذا ما يدعى (الليبدو، والنرجسية)، وبعد ذلك يزداد الاحتكاك بمن يحيط به فيزيد وعيه وتدعى "الليبدو" في هذه المرحلة (بالليبدو الموضوعي) وفي هذه المرحلة يبدأ الكبت وهنا يطلق الفرد انفعالاته بصورة غير ظاهرة وإشباعها يكون عن طريق التخيل (حمدان، 2010)، ونظرية الجشطات من أهم ما يميز هذه النظرية إنها تكشف عن الخط الرابط بين الشخص المنفعل والسبب الذي أدى إلى الانفعال، والمهم إنها تكشف عن دور الانسان في ذلك الانفعال الذي قام به، ويوضح الجشطات إن اللحظة التي يحدث فيها الانفعال تعتبر لحظة تغيير في الفرد وفي العالم أيضاً، وهي محاولة من الفرد لتغيير العالم واستجابته لتغيير العالم، وهذا ما يقوله الجشطاتيون بهدم الحد الفاصل بين العالم الفردي (الداخلي)، والعالم الخارجي، "والانفعال عند الجشطاتين هو عبارة عن موقف كلي من العالم" (حمدان، 2010)، ونظرية كانتل

يفسر حسب رأيه "أن سمة الاتزان الانفعالي تقع على خط متصل على أحد طرفي هما العصائية، والاتزان الانفعالي" وللاتزان الانفعالي تأثير كبير على مزاج الفرد وله دور في تحديد أسلوب حياته وإيقاعه اليومي، ويؤكد كاتل إلى أن الفرد الذي تقل لديه سمة الاتزان الانفعالي فإنه يتصف بالقلق والتوتر وسرعة الانفعال ويكون أكثر فرصة من غيره للإصابة بالاضطرابات النفسية إذ إن ما يميز الاتزان الانفعالي أنه سمة تساعد الشخص على التكيف مع مشاكل حياته، والضغط النفسية والفاعلية في مواجهتها، ويشير كاتل إلى أن هناك ارتباط إيجابي بين الاتزان الانفعالي والكفاية والقدرة على تحمل التهديد الخارجي، فالشخص المتزن يتصف بالمرونة والصلابة، وتقدير الذات، والقدرة على التخطيط (حميدي، 2019)، ونظرية أريك أريكسون التي يوضح من خلالها أن النمو الإنساني يمر عبر مراحل متسلسلة ولكل مرحلة من هذه المراحل أهداف ومطالب وصعوبات ترافقها، فإتمام كل مرحلة من هذه المراحل النمائية يكون اعتمادها على إتمام المرحلة السابقة، وكل مرحلة من هذه المراحل تعتبر أزمة نفسية تحتاج إلى حل حتى يستطيع الفرد الانتقال إلى المرحلة التالية بسلام وقد أشار أريكسون إلى المراحل التي يجري من خلالها النمو الانفعالي للفرد وهي:

1. الثقة مقابل عدم الثقة: تنمو منذ السنوات الأولى من العمر والوالدين هم السبب الرئيسي في زيادة الثقة وتعزيزها.
2. الاستقلال مقابل الشك: تبدأ في الثانية من العمر ويرغب الفرد في إظهار قدراته ومهاراته.
3. المبادرة في مقابل الشعور بالذنب: تكون في الرابعة من العمر ينمو فيها التفكير والتخيل وحب الاستطلاع للعالم الخارجي.
4. الكفاية مقابل الدونية: تبدأ في الخامسة إما أن يكون الفرد منتج أو لا يستطيع أن يتكيف مع مبادئ وقوانين أسرته.
5. "الإحساس بالهوية في مقابل التشتت": تبدأ في فترة المراهقة فيتعرف الفرد فيها على الأدوار الجديدة التي يريد القيام بها.
6. الاجتماعية في مقابل العزلة: يقوم الفرد بتكوين صداقات مع الآخرين.

7. الإنتاجية مقابل استغراق الذات: تتمثل في إثبات وتحقيق الذات مقابل الانطوائية، والقدرة على التفاعل مع الآخرين.

8. تكامل الذات مقابل اليأس: تتمثل هذه المرحلة في الاقتناع بإشباع حاجات الفرد واتخاذ القرارات (عويضة، 2018)، نظرية ايزنك حيث اعتبر أن الاتزان الانفعالي بعد من أبعاد الشخصية: "يقول أن الاتزان الانفعالي يتمثل بنقطتين هما القطب الموجب وهو الاتزان، والقطب السالب وهو العصابية، ويمكن لأي فرد أن يكون موجود بين هذين القطبين أو في أحد القطبين فإذا وقع في قطب الاتزان يكون الشخص هادئ رزين، مسالم، ثابت منضبط، متفائل، أما الشخص الواقع في قطب العصابية فهو سريع الغضب، ومندفع، وعدواني، ومتقلب" (عويضة، 2018: 19).

بعد الاطلاع على الأدب النظري اتضح مدى أهمية الاتزان الانفعالي فهو مظهراً أساسياً لتمتع الانسان بالصحة النفسية فهو يفرق بين الأسوياء والغير أسوياء فهناك دراسات تحدثت عن الاتزان الانفعالي كدراسة (عوض، 2016) حيث أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى زوجات الشهداء مرتفع، كما وأشارت إلى أنه كلما ارتفع المستوى التعليمي (الماجستير) لدى زوجات الشهداء ارتفع الاتزان الانفعالي لديهن، ودراسة (Barmola, 2014) أشارت نتائجها إلى أن مستوى الاتزان الانفعالي متدني على الرغم من وجود علاقة إيجابية بين الاتزان الانفعالي والعلاقة التي تتسم بالدفع بين الآباء والأبناء، ودراسة (حميدي، 2019) بينت نتائج هذه الدراسة أن مستوى الاتزان الانفعالي مرتفع، وتبين أن مستوى الاتزان الانفعالي يختلف لدى المتزوجين كما ويختلف لدى الاناث، ودراسة (البلوي، 2014) التي أشارت نتائجها إلى أن مستوى الاتزان الانفعالي مرتفع لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي المتزوجين.

### ثالثاً: الأمن النفسي: Psychological Security

من الحاجات المهمة التي تضمن النمو السليم للإنسان وتمتعه بالصحة النفسية هو الأمن النفسي، وهو نفسي مركب ينطوي على الشعور بالحب والسلام الذاتي والتكيف والطمأنينة، ونعني به التخلص من أي مصدر

يسبب الخوف، والتوتر، والقلق، ويعتبر من أهم المقومات والمطالب الضرورية في الحياة، لذلك يعتبر عنصراً من العناصر الضرورية في تكوين الشخصية، وعاملاً أساسياً للبناء النفسي (محمد، 2010)، وللأمن النفسي تأثير كبير على سلوك الفرد في جميع مجالات حياته لذلك فإن هدف أي فرد من الأفراد باختلاف عمره أو جنسه أو مستوى الدخل لديه هو تحقيق الأمن النفسي، لذلك هو شعور شخصي لأي فرد، وإن شعوره لا بد في أن يحتوي على عنصرين هما الشعور بالكفاية في مواجهة الصعوبات وتحديات المستقبل، وأن يكون لدى الشخص القدرة على التعامل مع ظروفه المحيطة (Zotova, 2015).

ويذكر (البسيوني، 2016: 1) تعريف الأمن لغةً على إنه "الطمأنينة وعدم الخوف، ففي لسان العرب الأمان والأمانة بمعنى وقد آمنت فأنا أمن، والأمن والأمان ضد الخوف، والأمانة ضد الخيانة".

وتعريف ماسلو -المشار إليه في- (خويطر، 2010: 14) للأمن النفسي "شعور الفرد بأنه مقبول من الآخرين، ومحبوب، وله مكانه بينهم، يدرك أن بيئته صديقة غير محبطة يشعر فيها بندرة التهديد والقلق أو الخطر".

ويشير زوتوفا (Zotova & Karapetyan, 2018, p. 103) إلى أن الأمن النفسي هو "الحماية من الأذى وتلبية احتياجاته وأن مطالب النمو محققة، ومقومات الحياة الأساسية غير معرضة للخطر فالشخص الذي يشعر بالأمن النفسي يكون في حالة توازن وتوافق".

كما وتعرفه (عبد، 2017: 191) على "أنه الطمأنينة الانفعالية وهو الأمن الشخصي، يكون فيها إشباع الحاجات مضموناً وغير معرض للخطر وهو محرك الفرد لتحقيق أمنه، وترتبط الحاجة إلى الأمن ارتباطاً قوياً تماماً بغريزة البقاء".

ويعرف الامن النفسي على إنه "شعور الشخص بإشباع حاجاته الأساسية، والرعاية، والدفع والتقدير" (Nafaa & EL-Tanahi, 2011, p. 104).

كما ويعرف الأمن النفسي " بأنه شعور الشخص بالإيجابية اتجاه حياته، والكفاءة في إدارة بيته، وتحقيق الأهداف الشخصية وفقاً لقدراته، والإحساس بالمعنى والهدف من الحياة" (Rubinl, Weiss, & Coll, 2012, p. 420).

ويرى ميلباد (Mulyadi, 2010, p. 73) على إن "الأمن النفسي هو شعور الفرد بالراحة، والثقة بالنفس، والقدرة على تقدير ذاته، وتحسين إبداعاته".

وقد تم اعتماد تعريف علي (2016: 13) "هو شعور الفرد بأن البيئة الاجتماعية بيئة صديقة، وشعوره بأن الآخرين يقبلونه داخل الجماعة، أو يرى فيهم الخير والحب والتعاون معهم ويثق فيهم ويطمئن إليهم".

### أهمية الأمن النفسي:

لا شك إن هناك ارتباط بين النمو الجسمي والاجتماعي للشخص والنمو النفسي والعاطفي والمعرفي له، فالمشاعر المرتبطة بالنمو النفسي والحالة النفسية للشخص تقسم لقسمين أولاً: المشاعر المرضية كالسرو، والحب، والمرح، والحنان، والمتعة وغيرها، ثانياً: المشاعر الغير مرضية كالحزن، والكراهة، والغضب، والخوف والغيرة وغيرها، فالمشاعر المرضية تساعد الشخص على التعلم والنمو والتمتع بالصحة النفسية في حين المشاعر السلبية تعتبر السد الضخم الذي يمنع التعلم والنمو الصحي السليم، وتحقيق الفرد للأمن النفسي هذا دليل على تفوق المشاعر المرضية التي تزيد من ثقة الفرد بذاته ومحيطه فيؤدي إلى نمو نفسي واجتماعي سليم بعيد عن الخوف والتوتر والغضب والتهديد (Taormina & Sun, 2015).

### عناصر الأمن النفسي:

تعتبر الأساس الذي يتشكل منه مفهوم الأمن النفسي، وتوافرها يدل على توافر الأمن أما تناقصها يدل على ضعف الأمن النفسي وانعدامه منها ما يلي:

1. تقبل الذات: يتمثل في رؤية الفرد الإيجابية لنفسه والإحساس بقيمتها.

2. العلاقة الإيجابية: تتمثل في قدرة الفرد على أن يتسم بالاحترام والثقة المتبادلة مع الآخرين.
3. الاستقلالية: مقدرة الشخص على تنظيم ذاته والسلوك، والاعتماد على نفسه.
4. السيطرة على البيئة الذاتية: مقدرة الفرد على إدراك محيطه، ومعرفة استغلالها بشكلٍ صحيحٍ.
5. الحياة ذات أهداف: يقوم الفرد بوضع أهداف من أجل السعي لتحقيقها.
6. التطور الذاتي: تتضح من خلال إدراك الفرد لإمكانياته ليسعى من أجل تطويرها (خطاب، 2017).

### الحاجة إلى الأمن النفسي:

إن المحرك الأساسي لتحقيق الأمن هي حاجة الفرد الماسة له، والحاجة إلى الأمن ترتبط بغريزة بقاءه على الحياة، وتضمن للفرد بأن بيئته بيئة صديقة له، ومشبعة لحاجاته، ومقبول داخل الجماعة ويقابلونه الآخرين بالمحبة والاحترام، ويعيش في جو أسري مستقر ومتوافق، ويكون قادر على مواجهة مشكلاته والعمل على حلها، وإن الحاجة إليه هي من أهم الحاجات النفسية، كما تعتبر حجر الأساس لصحة النفسية (الشحري، 2013).

### أساليب تحقيق الأمن النفسي:

يلجأ الانسان إلى تحقيقه من حيث ما يدعى "بعمليات الأمن النفسي" وهي أنشطة يستعملها الجهاز النفسي من أجل خفض التوتر والقلق والضغط لتحقيق الأمن والأمان، وإن الفرد يحقق أمنه من خلال انضمامه إلى جماعة تشعره بذلك لما تقدمه هذه الجماعات من دعم وتشجيع لأفرادها، وهناك أساليب أخرى لتحقيق الأمن منها الأسرة السعيدة ذات المناخ السليم المناسب للنمو السليم وإشباع جميع الحاجات وتحقيق الانتماء والتوافق لأن الأسرة هي نواة كل مجتمع وهي التي لها الدور الأكبر في تنشئة الأبناء، ولما لها من دور في بناء شخصياتهم وتساعدهم هذه الأساليب في تكوين القدرة على التكيف مع أنفسهم ومع البيئة وشعورهم من خلالها بالطمأنينة والاستقرار النفسي والمحبة والأمن، كذلك إشباع الحاجات الأولية للأفراد التي لا حياة

بدونها، والثقة بالنفس وبالأخرين، وتقدير الذات، ووعي الفرد واعترافه بالنقص وعدم الكمال هي من أهم ما يدعم شعور الفرد بالأمن والأمان النفسي (الكندري، 2017).

واستنتج أن من أهم أساليب تحقيق الأمن النفسي هي الأسرة لأن التفاعل بين أفرادها ينعكس على شخصية كل فرد فيها، فمثلاً إذا شعر الفرد بالأمن والطمأنينة فستبقى هذه المشاعر حتى لو واجهته مواقف في غاية الصعوبة والإحباط، أما إذا شعر بالخوف وعدم الثقة ستبقى هذه المشاعر حتى عند مواجهته لمواقف بسيطة ومريحة للغاية.

#### **أبعاد الأمن النفسي:**

الاجتماعي، والنفسي، والثقافي، والتربوي، والعسكري، ويحتوي الأمن على الهدوء والراحة والثقة والطمأنينة نتيجة عدم الشعور بالخوف، ويشعر الفرد بالأمن عندما تتوافر له الطمأنينة والسكينة على اشباع حاجاته الفسيولوجية والنفسية، وتوافر الحرية، والحفاظ على كرامته وسيادة العدل والمساواة، وعند غياب هذا الأمن يشعر الفرد بالقلق والخوف وعدم الاستقرار، ويكون غير مطمئن على أبسط أمور حياته (العرجا، 2015).

#### **مكونات الأمن النفسي:**

يعتبر اتجاه ممزوج من الثقة بالذات وملكية الذات والتأكد من إن الفرد ينتمي لجماعة لها قيمتها وأمنه، ويكون الشخص الآمن نفسياً في حالة توافق وتوازن، وبناءً على ما سبق فإن يتكون من:

أ. اطمئنان الذات: يتمثل بشعور الفرد بالثقة، والاستقرار والهدوء والانتماء.

ب. الثقة بالذات والأخرين: يتمثل في ثقة الفرد في قدراته، وثقته بمن حوله (خطاب، 2017).

## خصائص الأمن النفسي:

ما يميزه أنه ظاهرة تراكمية تكاملية حيث إن من أهم خصائصها:

1. ظاهرة إنسانية: يساهم فيها جميع الناس بغض النظر عن اختلاف أعمارهم، أو مستوهم الثقافي، أو المعرفي أو الاجتماعي.
2. ظاهرة كمية: تعني أن ظاهرة الأمن النفسي قابلة للقياس.
3. ظاهرة اجتماعية: أي أن يتأثر في أساليب التنشئة الاجتماعية، وظروفها، والنسيج الاجتماعي.
4. ظاهرة نفسية: ظاهرة الأمن النفسي بحاجة إلى قدر معين من الطاقة النفسية خصوصاً في مستويات التوتر والكبت وضبط الانفعالات.
5. ظاهرة معرفية فلسفية: يتحدد في القيمة المعرفية للأشياء والموضوعات المهددة للذات (جاسم، 2012).

## مؤشرات الأمن النفسي:

قدم ماسلو أربعة عشر مؤشراً، اعتبرها الدلائل على شعور الانسان بالأمن النفسي وهي كما يلي:

- الشعور بقبول الآخرين ومحبتهم.
- الإحساس بالانتماء.
- الشعور بالأمن، وعدم الشعور بالخوف والتهديد.
- إدراك العالم والحياة.
- إدراك الأشخاص بصفاتهم الخيرة.
- مشاعر المحبة والثقة والصدقة والتسامح اتجاه الآخرين.
- الميل لسعادة والقناعة.
- الإحساس بالتفاؤل وتوقع الخير بشكل عام.
- الشعور بالراحة والهدوء والاسترخاء.

- القدرة على التعامل مع من حوله ومشكلاته بموضوعية.
  - التسامح مع الذات وتقبلها.
  - الخلو النسبي من الاضطراب الذهني والعصبي.
  - بث روح التعاون واللطف والاهتمام بالآخرين (أبو عبيدة، 2014).
- ويتضح مما سبق أن نظرة ماسلو شاملة لأمن الفرد في جميع مناحي حياته.

#### مهددات الأمن النفسي:

إن الشعور بالقلق، والذنب، وعدم الثقة، والوحدة، والشعور المستمر بالخطر يعتبر مهدداً له، وفيما يلي بعض العوامل المهددة للأمن والأمان النفسي:

#### أولاً: الأساليب التربوية الخاطئة:

كالإهمال، والتدليل الزائد، والتذبذب في المعاملة، والتهديد المستمر، والعقاب الشديد، بالإضافة إلى أسلوب التمييز في المعاملة بين الأبناء وتفضيل إحداهم على الآخر.

#### ثانياً: الخطر أو التهديد بالخطر:

يثير الخوف، والتوتر للفرد بشكل خاص وللجماعة بشكل عام ويجعلهم بحاجة للشعور بالأمن لتخلص من هذا الخطر.

#### ثالثاً: الأمراض الخطيرة:

هناك أمراض يصاب فيها الشخص إما بالوراثة، أو بالعدوى، أو بالمؤثرات البيئية المحيطة بالفرد ومنها مرض السكري، وأمراض القلب، ويصاحب هذه الأمراض التوتر والقلق وانعدام الأمن (أبو عزة، 2017).

هناك العديد من النظريات التي فسرت الأمن النفسي كنظرية التحليل النفسي فقد أشار فرويد خمس مراحل رئيسة في النمو، وكل مرحلة من هذه المراحل يتخللها مشكلات تكيفية يواجهها الفرد، وإن عدم اشباع الحاجات الأساسية مثل الحب والدفء والأمان والطعام والشراب في أي مرحلة من هذه المراحل العمرية سيؤدي إلى التثبيت على مرحلة نمائية معينة، وبهذا المعنى فإن كل مرحلة هي فترة حرجة في حياة الفرد، فبدون التثبيت الذي يعوق بناء الشخصية فإن النمو يمر بنظام مثالي ومنتابع (خطاب، 2017).

ويرى فرويد أن شخصية الإنسان مكون من (الهو، الأنا، الأنا الأعلى)، أولاً: الهو يعني مخزن الغرائز عند الفرد ويحتوي كل ما هو موروث وهو ثابت، وتتواجد منذ الولادة، ثانياً: الأنا وهو الجزء الذي يقع في الوسط بين الهو والعالم الخارجي، ثالثاً: الأنا الأعلى يمثل القيم والأخلاق والضمير، ويذكر فرويد إن الجزء المسؤول عن الأمن النفسي هو الأنا لأنه هو الجزء الذي يحافظ على الفرد من التهديدات الداخلية أو الخارجية (أبو عرة، 2017)، ونظرية ماسلو في الحاجات قد نَظَمها على شكل هرم التي يولد الإنسان وهو محفز لتحقيقها بدأ بالحاجات الفسيولوجية كالعطش، والجوع، وبعد ذلك الحاجة إلى الأمن والأمان والسلامة، وثم الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة، وصولاً إلى قمة الهرم تتمثل بتحقيق الذات، وقد أشار ماسلو إلى بعض الأعراض التي تدل على انعدام الأمن والأمان منها شعور الفرد بأنه غير مرغوب فيه بين الآخرين وشعوره بأن العالم هو مصدر القلق والتهديد له، وشعوره بالوحدة، وتتلخص حاجات ماسلو في مجموعات منها:

1. الحاجات الفسيولوجية (Physiological needs): وهي تشمل الحاجات الضرورية للبقاء على الحياة كالشراب، والطعام، والهواء، وغيرها.
2. حاجات الأمان (Safety needs): تشتمل على توفر الأمان في كل النواحي كالتأمين النفسية، أو المادية، أو المعنوية.
3. الحاجات الاجتماعية (Social needs): تشتمل على شعور الفرد بأنه محبوباً ومقبولاً من الآخرين ومتفاعل معهم أيضاً.

4. حاجات التقدير (Esteem needs): تشتمل على شعور الفرد بتقدير واحترام الآخرين له وتقديره لذاته.
5. حاجات تحقيق الذات (Self- actualization): تشتمل هذه الحاجة على تحقيق الأحلام والآمال والوصول إلى المركز الذي يطمح له الفرد.

"ويرى ماسلو أن تحقيق الأمن النفسي يتم بوسائل كثيرة حسب طبيعة الفرد ومراحل نموه" ومن هذه الوسائل تجنب الفرد للخطر ولمصادر "القلق والتوتر (خويطر، 2010)، ونظرية أريكسون يوضح أريكسون أن الأمن النفسي والحب والثقة في الآخرين يقابلها حاجات أساسية يؤدي اشباعها في السنوات الأولى من الطفولة إلى الشعور بالأمان والطمأنينة النفسية والأمن في المراحل الآتية فمثلاً تكون المرحلة الأولى " (الثقة مقابل عدم الثقة) والمرحلة السادسة (هي الألفة يقابلها العزلة الاجتماعية) حسب تصنيف أريكسون للمراحل الثمانية والتي عكست رؤيتها، فالطفل في السنتين الأولى إذا لم يتحقق له الحب ويشعر بالأمن فإن مشاعر عدم الثقة سوف تتطور وسوف يعزل عن الآخرين كما الحال في بداية العشرينات، ففشل المراهق في إقامة علاقة وتطويرها مع الآخرين يجعله يميل إلى العزلة والوحدة (خطاب، 2017)، والنظرية المعرفية: فسر المعرفيون شعور الفرد بالأمن النفسي بالتفكير العقلاني، مثلاً "الفرد السوي يعيش حياة آمنة نفسياً وهذا يعود إلى أسلوبه العقلاني بالتفكير، ومن هؤلاء ألبرت أليس، وبولبي فهو يرى أن المواقف التي تواجهنا والتي يمكن تفسيرها في ضل ما يسمى بال نماذج التصويرية أو المعرفية" فتشكل صيغة نستقبل بها المعارف التي وردت لنا من البيئة المحيطة عبر أعضاء الحس، كما تصور أنفسنا والعالم الخارجي (بن السايح، 2018)، ونظرية السمات التي تهتم بدراسة الأشخاص الأسوياء، واعتبرت أن الأمن النفسي من ميزات الشخصية السليمة الناضجة، وإن الأسوياء من الراشدين الذين لديهم القدرة الكافية ليتحملوا الصراعات والاحباطات القاسية التي لا يستطيع تجنبها في الحياة، وتضيف هذه النظرية إن ما يجعل الشخص يشعر بالأمن النفسي هو قدرته على مواجهة مشاكله بطريقة فعالة، وقدرته على تحمل احباطات حياته دون لوم الآخرين أو ممارسة سلوك غير مرغوب فيه (السويركي، 2013).

## القرآن الكريم وأثره على الأمن النفسي:

القرآن الكريم هو منبع غزير من القيم الإنسانية والمعاني السامية، والهدي الرباني الذي يحفظ للإنسان صحته النفسية، والعقلية، والاجتماعية، والخلقية، وإيمان الانسان بكل ما جاء في "القرآن الكريم" يساعده على الإحساس بالسكينة، والطمأنينة، والهدوء، والراحة، والأمن والأمان النفسي والرضا، والتفاؤل بالخير دائماً، والتوكل على الله وهذه كلها من محددات التمتع بالنمو الصحيح، فكتاب الله هو مطهر للنفس من كل غل وحقد وغيره وحسد وكراهية، وإن الأمن مشار إليه في القرآن الكريم في مواضيع كثيرة بمعنى السلامة والاطمئنان النفسي لجميع مناحي حياة الفرد (علي، 2016).

وقد ذكر الأمن النفسي في كتابه في آيات كثيرة نذكر منها:

أ. قال تعالى: ﴿وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ اجْعَلْ هَذَا بَلَدًا آمِنًا وَارْزُقْ أَهْلَهُ مِنَ الثَّمَرَاتِ مَنْ آمَنَ مِنْهُمْ بِاللَّهِ

وَالْيَوْمِ الْآخِرِ قَالَ وَمَنْ كَفَرَ فَأُمْتِعْهُ قَلِيلًا ثُمَّ أَضْطَرُّهُ إِلَىٰ عَذَابِ النَّارِ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ ﴿١٢٦﴾ [البقرة: 126].

ب. قال تعالى: ﴿فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ ﴿٣﴾ الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ

خَوْفٍ ﴿٤﴾﴾ [قريش: 3-4].

ج. قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾﴾ [الرعد: 28].

د. قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٧﴾ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً ﴿٨﴾ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٩﴾

وَادْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾﴾ [الفجر: 27-30].

بحصول الفرد على الأمن النفسي يتحرر من مخاوفه وقلقه ويتمتع بالسلام الداخلي والاستقرار النفسي ونظراً لأهميته فقد قدم العديد من الباحثين دراسات منها، دراسة (مقدم و مصباح، 2021) حيث أشارت نتائج هذه الدراسة إلى ان لممارسة الرياضة دور لتحقيق الأمن النفسي لدى المرأة المتزوجة، ودراسة (Masri, 2021) تشير النتائج إلى أن مستوى الامن النفسي متوسط، كما وتشير أيضاً إلى أن مستوى الأمن النفسي يختلف

حسب المستوى التعليمي المرتفع، ودراسة (ALarab, 2021) كما تشير النتائج بأنه يؤثر بمفهوم الذات بطريقة إيجابية، كما وإن مستوى الأمن النفسي يتأثر بالمستوى الأكاديمي (الدراسات العليا)، ودراسة (القيسي، 2020) التي تشير نتائجها إلى أن هناك علاقة طردية بين الأمن النفسي والصلابة النفسية، أي كلما زاد أحدهم يزيد الآخر وكلما نقص أحدهم ينقص الآخر كما وتشير هذه الدراسة إلى أن مستوى الأمن النفسي جاء متوسط، ودراسة (الأمين، 2019) أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن الأمن النفسي ضروري للوصول إلى أعلى مستوى من فهم الذات، ودراسة (علي ر.، 2017) تشير نتائجها إلى أن مستوى الأمن النفسي مرتفع لدى الأزواج الذين يعانون من تأخر الانجاب، كما وتشير إلى أن هناك علاقة بين الضغوطات النفسية والأمن النفسي عكسية بحيث كلما زاد أحدهما ينقص الآخر والعكس صحيح، ودراسة (مناع، 2017) التي نتج عنها إن هناك اختلاف في مستوى الأمن النفسي بين المتزوجين وغير المتزوجين، ودراسة (بلقاسم، 2016) التي أشارت إلى أن هناك اختلاف بين موظفين المديرية حسب حالتهم الاجتماعية وهذا الاختلاف يكون لدى المتزوجين.

إن الأمن النفسي شكلة هامة في تحقيق التوافق الزوجي لدى المتزوجين، حيث إن الشعور بالحب والمودة والثقة والاحترام هي بمثابة الإشارة على وجود توافق بين الزوجين، فالحاجة إلى الأمن تحتوي حياة أسرية آمنة ومستقرة، وهناك بعض الدراسات التي تحدثت عن العلاقة بينهما كدراسة (بن السايح، 2018) التي أشارت إلى وجود علاقة موجبة بينهما أي إن كلما زاد الأمن النفسي زاد التوافق الزوجي والعكس صحيح، أي إن الأمن النفسي عاملاً أساسياً في تحقيق التوافق بين الزوجين فالشعور بالتقبل والدفء والمودة هي إشارة على التوافق الزوجي، فالحاجة إلى تحقيق الأمن تحتوي الحاجة إلى حياة زوجية آمنة تتسم بالاستقرار، لذلك هناك أهمية بالغة للأمن النفسي في تحقيق التوافق الزوجي، ودراسة (صالح، 2001) فقد أشارت نتائجها إلى أن أنماط التعلق الأمن متصلة اتصالاً وثيقاً مع التوافق الزوجي والعلاقة الإيجابية مع الزوج، أي إن كلما كانت أنماط التعلق آمنه وفي زيادة كلما زاد التوافق الزوجي والعكس صحيح أي إن أنماط التعلق الغير آمنه تؤدي إلى التوتر والصراع الزوجي وفي المقابل انخفاض التوافق الزوجي.

وتشير ابرييم (2019) إلى وجود علاقة قوية بين الأمن النفسي والاتزان الانفعالي، وتعرف الاتزان الانفعالي على إنه الاطمئنان والاستقرار للفرد ويظهر في التنمية الشخصية السليمة، "والأمن النفسي بأنها وسيلة من شأنها مساعدته على تقليل الخوف وإشباع الحاجة والرجوع إلى الحالة التي تتوازن فيها مشاعره مع المنبهات الخارجية التي يدركها ويكون تفكيره وشعوره وسلوكه غالباً منسقاً في انسجام مع مفهومه لذاته ودفاعيته لإنجاز بعض المهمات" الأخرى وبتجاهه نحو المواقف الصعبة التي يقدم عليها، ولكن لا توجد دراسات تؤكد العلاقة بين هذين المتغيرين وهذا أحد أهم الأسباب التي دعت الباحثة لدراسة هذه المحاور.

### مشكلة الدراسة:

اهتمَّ الدين الإسلامي في بناء الأسرة الصالحة، إذ إنها تعتبر الجسر القائم عليه المجتمع، فإذا صلحت صلح المجتمع والعكس صحيح ومن نواحي حرص الإسلام على الأسرة أنه سن القوانين والتشريعات لإقامة علاقة بين الزوجين، فالزواج أساس الأسرة، ولعظمة مكانته وصفه الله تعالى في محكم كتابه بالميثاق الغليظ، قال تعالى: ﴿وَأَخَذْنَا مِنْكُمْ مِيثَاقًا غَلِيظًا﴾ [النساء: 21].

إن الاهتمام بالعلاقة بين التوافق الزوجي والاتزان الانفعالي والأمن النفسي لدى المتزوجين أمراً هاماً نابع من أهمية الأسرة نظراً لمكانتها في المجتمع ودورها في بناءه والأدوار والمسؤوليات الواقعة عليها سواء على صعيد الأسرة بشكل خاص أو على صعيد المجتمع، والعلاقة القائمة بين الزوجين والاتصال بين أفراد الأسرة تنعكس على شخصية الفرد، فالعلاقة القائمة على المحبة والتفاهم والاستقرار ينتج عنها جو عائلي مفعم بالحياة والنشاط يكسب أفراد هذه الأسرة الثقة والأمن والتوازن، وعلى عكس ذلك فإن أي خلل يؤدي لفقدان الأمن والأمان والتوازن، لذلك يعتبر التوافق الزوجي من أبرز العلامات التي تشير أن الأسرة تتمتع بالصحة النفسية والاستقرار وهذا يؤدي إلى شعورهم بالأمن النفسي والاتزان الانفعالي، وإضافة إلى ذلك يعد أمراً أساسياً للحياة الزوجية وهو السبب الرئيس في نجاح العلاقة، ولكن هناك اختلاف بين الزوجين في وجهات النظر وسمات الشخصية لكليهما، فقد يخلق بعض المشكلات التي تؤدي إلى سوء التوافق وضعف بل انعدام

الأمن النفسي وزعزعت الاتزان الانفعالي، ملاحظة الحالات الواقعية في مجتمعنا كغياب المعيل الرئيس للأسرة وعمله لساعات طويلة، والبعض يحتاج إلى العمل ليلاً ونهاراً وذلك من أجل توفر المتطلبات التي تحتاجها الأسرة، كما أنه من الممكن أن يغيب المعيل نتيجة اعتقاله فيؤدي إلى اختلال كبير في نظام الأسرة، بالإضافة إلى حالة الرعب التي تعيشها الأسرة والتي تهدد أمنها خلال فترة الاعتقال حيث لا يمكن أن تقوم بجميع أعمالها في حال تغيب المعيل فمن هنا ستبرز المشكلات التي قد تؤثر على الأسرة منها عدم قدرة الزوجة على القيام بكافة الأعباء، وتغيب الأمن وضعف الاتزان، وقد جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على الأسرة من خلال دراسة التوافق الزوجي والاتزان الانفعالي والأمن النفسي للمتزوجين، وبناءً على توصيات الدراسات السابقة بوجود حاجة أساسية لها، بالإضافة إلى الفضول العلمي لمعرفة العلاقة بين محاور الدراسة، مما دفع الباحثة إلى دراسة هذه المشكلة كما هي في الواقع، للاستفادة منها قدر الإمكان، وللإجابة على سؤال الدراسة الرئيس هل هناك علاقة إرتباطية بين التوافق الزوجي والاتزان الانفعالي على الأمن النفسي

لدى المتزوجين في محافظة نابلس؟

ويتفرع عن السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

1. ما مستوى كل من التوافق الزوجي والاتزان الانفعالي والأمن النفسي لدى المتزوجين في محافظة نابلس؟
2. هل هناك أثر للتوافق الزوجي والاتزان الانفعالي والمتغيرات الديمغرافية (الجنس، والعمر، والمستوى التعليمي، والدخل الشهري للأسرة، وعدد الأبناء، وطريقة اختيار الزوجة، وملكية السكن) على الأمن

النفسي؟

**أهداف الدراسة:**

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف إلى مستوى كل من التوافق الزوجي والاتزان الانفعالي والأمن النفسي لدى المتزوجين في

محافظة نابلس.

2. فحص العلاقة بين التوافق الزوجي والأمن النفسي لدى المتزوجين في محافظة نابلس.
3. فحص العلاقة بين الاتزان الانفعالي والأمن النفسي لدى المتزوجين في محافظة نابلس.
4. الكشف عن تأثير المتغيرات الديمغرافية المتمثلة (بالجنس، والعمر، والمستوى التعليمي، والدخل الشهري للأسرة، وعدد الأبناء، وطريقة اختيار الزوجة، وملكية السكن) في مستوى كل من التوافق الزوجي والاتزان الانفعالي والأمن النفسي لدى المتزوجين في محافظة نابلس.

#### أهمية الدراسة:

#### الأهمية النظرية (البحثية):

1. يمكن اعتبار هذه الدراسة من الدراسات الأوائل التي تبحث في العلاقة بين هذه المحاور مع بعضها البعض (التوافق الزوجي، والاتزان الانفعالي، والأمن النفسي) حسب علم الباحثة.
2. تتبع أهمية الدراسة كونها تناولت أهم فئة من فئات المجتمع ألا وهم المتزوجين والذين هم أساس بناء الأسرة واستقرارها.
3. هذه الدراسة محاولة علمية للتعرف على مستوى كل من التوافق الزوجي والاتزان الانفعالي والأمن النفسي والتعرف على العلاقة فيما بينهما أيضاً لدى المتزوجين في محافظة نابلس.

#### الأهمية التطبيقية:

1. إن لهذه الدراسة أهمية كبيرة، حيث سيتم الاستفادة من النتائج، وتوضيح الرؤية حول هذه المحاور المهمة حتى تعم الفائدة.
2. قد تكون هذه الدراسة محور الدورات والجلسات المنعقدة للتوعية بأهمية العلاقات الزوجية.
3. تعد هذه الدراسة خطوة مهمة تساعد المختصين في مجال الإرشاد الأسري والزواجي لوضع برامج، وذلك من أجل مساعدة الأزواج على تخطي المشاكل والصعاب للوصول إلى درجات مرتفعة من التوافق الزوجي والاتزان الانفعالي والأمن النفسي.

4. تقديم التوصيات والمقترحات حول التوافق الزوجي والالتزان الانفعالي وعلاقتها بالأمن النفسي لدى المتزوجين في محافظة نابلس في ضوء نتائج الدراسة.
5. تسهم في تقديم التوعية المجتمعية والإعلامية فيما يخدم قطاع الأسرة وشؤونها وعملية تكوينها وبنائها.
6. من المحتمل أن تسهم هذه الدراسة في إجراء المزيد من الأبحاث حول هذا الموضوع.

#### حدود الدراسة:

تم إجراء الدراسة في ضوء الحدود الآتية:

1. **الحد الموضوعي:** تقتصر هذه الدراسة على التوافق الزوجي والالتزان الانفعالي وعلاقتها بالأمن النفسي لدى المتزوجين في محافظة نابلس.
2. **الحد البشري:** هم فئة المتزوجين والذين تتراوح أعمارهم من 20-50 عاماً فما فوق من الجنسين ومن مختلف المستويات الاقتصادية والتعليمية.
3. **الحد المكاني:** تم إجراء هذه الدراسة في محافظة نابلس (المدينة، القرى، المخيمات).
4. **الحد الزمني:** تم إجراء الدراسة في العام الجامعي (2022-2023).

#### مصطلحات الدراسة

##### 1. التوافق الزوجي: **Marital Adjustment**

"هو التحرر من الصراع نسبياً، والاتفاق النسبي بين الزوجين على الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهم المشتركة، وكذلك التعاون في أعمال وأنشطة مشتركة بينهما" (الحبيب، 2018).

ويعرف التوافق الزوجي إجرائياً: بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال مقياس التوافق الزوجي المستخدم في الدراسة.

## 2. الاتزان الانفعالي: Emotional-stability

"مقدرة الشخص على ضبط انفعالاته، ومشاعره، والسيطرة عليها بحيث يصبح قادراً على الصبر والتعقل ومواجهة الحياة بحيوية ونشاط وحسن تصرف من خلال اعتماده على نفسه، حتى يكون متفانلاً ومطمئناً في نظرتة للمستقبل ومتوافقاً مع الآخرين" (رمضان، 2012).

**ويعرف الاتزان الانفعالي إجرائياً:** بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الاتزان الانفعالي الذي استخدم في هذه الدراسة.

## 3. الأمن النفسي: Psychological security

"هو شعور الفرد بأن البيئة الاجتماعية بيئة صديقة، وشعوره بأن الآخرين يحترمونه ويقبلونه داخل الجماعة أو يرى فيهم الخير والحب والتعاون معهم ويثق فيهم ويطمئن إليهم" (علي ن.، 2016).

**ويعرف الأمن النفسي إجرائياً:** بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الأمن النفسي المستخدم في الدراسة.

## الفصل الثاني

### الطريقة والاجراءات

يتضمن هذا الفصل وصفا لمنهج الدراسة والطريقة والإجراءات التي تم اتباعها في الدراسة، ووصف مجتمع الدراسة، وتحديد عينة الدراسة، ووصف أداة الدراسة (الاستبانة)، والتأكد من صدقها وثباتها، وتوضيح إجراءات الدراسة، والأساليب الإحصائية التي تستخدم لمعالجة النتائج، وتحليل البيانات.

#### أولاً: منهجية الدراسة

تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، لفحص العلاقة بين المتغيرات، واستنتاج إذا كان هناك علاقة، وفي هذه الدراسة يقوم المنهج على مجموعة من الإجراءات البحثية التي تعتمد على جمع البيانات والحقائق، وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها، لاستخلاص دلالاتها للوصول للنتائج والتعميمات حول ظاهرة الدراسة، وإيجاد العلاقة بين كل من المتغيرين التوافق الزوجي والاتزان الانفعالي وعلاقتهم بالأمن النفسي.

#### ثانياً: مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع المتزوجين والذين تتراوح أعمارهم من 20-50 سنة فما فوق من الجنسين ومن مختلف المستويات الاقتصادية والتعليمية في محافظة نابلس.

#### ثالثاً: عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (198) زوجاً وزوجة من سكان محافظة نابلس، تم اختيارها بالطريقة العشوائية المتيسرة (من خلال التواصل مع الجهات المسؤولة من مجالس وبلديات لتوصل إلى العينة المطلوبة ألا وهم المتزوجين حيث تم اقتراح بعض الأسر، وتم التواصل معهم هاتفياً للتوضيح لهم الغرض من الدراسة والتأكيد على سرية المعلومات وضرورة المصادقية والشفافية في الإجابة على المقاييس) من مجتمع الدراسة لتشتمل على متغيرات الدراسة، ولتجيب على أدوات الدراسة، ويبين الجدول (1) خصائص المتغيرات الديموغرافية للعينة والتكرارات لتوزيع أفراد العينة تبعا لمتغيراتها الديمغرافية.

## جدول (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الديمغرافية

النسبة المئوية %	العدد	المتغيرات	
46.5	92	ذكر	الجنس
53.5	106	أنثى	
100.0	198	المجموع	
39.4	78	20-30 سنة	العمر
33.8	67	30-40 سنة	
18.7	37	40-50 سنة	
8.1	16	50 فما فوق	
100.0	198	المجموع	
24.7	49	أقل من ثانوي	المستوى التعليمي
32.3	64	ثانوي	
13.6	27	دبلوم	
24.7	49	بكالوريوس	
4.5	9	دراسات عليا	
100.0	198	المجموع	
24.7	49	أقل من 1500	الدخل الأسري
42.9	85	من 1501-2500	
22.2	44	من 2501-3500	
10.1	20	أكثر من 3500	
100.0	198	المجموع	
18.7	37	لا يوجد أبناء	عدد الأبناء
39.4	78	من 1-3	
26.3	52	من 4-6	
8.1	16	من 6-8	
7.6	15	أكثر من 8	
100.0	198	المجموع	
61.1	121	تقليدي (اختيار الأهل)	طريقة اختيار الزوج
38.9	77	شخصي (ذاتي)	
100.0	198	المجموع	
23.2	46	مستأجر	ملكية السكن
76.8	152	ملك	
100.0	198	المجموع	

#### رابعاً: أدوات الدراسة:

تم استخدام أدوات لقياس لمتغيرات الدراسة، بعد التأكد من معاملاتها العلمية من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية، وكانت على النحو الآتي:

#### أولاً: مقياس التوافق الزوجي:

أعدّه سبانيير سنة 1976 ، وترجمة وتقنين زاوي (2017) في الجزائر، وكان الهدف منه قياس جودة العلاقة الزوجية، وحسب واضع المقياس فإن التوافق الزوجي هو صيرورة ومحصلة تفاعل عوامل أربعة وهي: درجة مرتفعة من الاتفاق بين الزوجين، ودرجة منخفضة من الشجار والخصام والتفاعل السلبي، ودرجة مرتفعة من الأعمال المشتركة، وعدد قليل من المشكلات ذات العلاقة بالجانب العاطفي والجنسي، ويحتوي المقياس على (36) فقرة موزعة على أربعة مجالات هي: الاتفاق الزوجي والرضا الزوجي والتماسك الزوجي والتعبير العاطفي، ولا بد من الإشارة إلى أنه لم يتم التعامل مع مجالات المقياس لأن الدراسة هدفها فحص العلاقة البينية لثلاثة متغيرات وليس تقييم مستويات الاستجابات على مجالات أو أبعاد المقياس، حيث تم الاعتماد في مقياس التوافق الزوجي عدة مفاتيح تصحيح مختلفة حسب ما هو موضح بالجدول (2) وهي مفتاح التصحيح السداسي والخماسي والثنائي، ولتسهيل الحصول على النتائج تم توحيد مفاتيح التصحيح لتصبح جميعها حسب مفتاح التقدير الخماسي وذلك حسب المعادلة التالية:

للتحويل من مفتاح التقدير السداسي الى الخماسي:

$$X_5 = (5-1) * (X_6 - 1) / (6-1) + 1$$

للتحويل من مفتاح التقدير الثنائي الى الخماسي:

$$X_5 = (5-1) * (X_2 - 1) / (2-1) + 1$$

حيث:

**X5: القيمة الجديدة حسب التقدير الخماسي**

X6: القيمة حسب التقدير السداسي

X2: القيمة حسب التقدير الثنائي

## جدول (2)

مفتاح تصحيح فقرات مقياس التوافق الزوجي

البنود	خيارات الإجابة	مفتاح التصحيح والتحويل للتقدير الخماسي
الفقرات من 1 الى 15	نتفق دائماً، نتفق غالباً، نتفق أحياناً، لا نتفق أحياناً، لا نتفق دائماً	1,2,3,4,5,6 وبعد التحويل تصيح 1, 1.8, 2.6, 3.4, 4.2, 5
الفقرات من 16 الى 21	في كل وقت، ومعظم الوقت، وفي أكثر الأحيان، ومن حين لآخر، ونادراً، وابدأ	1,2,3,4,5,6 وبعد التحويل تصيح 1, 1.8, 2.6, 3.4, 4.2, 5
الفقرة 22	يوميًا، وغالبًا، وفي أكثر الايام، وأحيانًا، ونادراً	1,2,3,4,5
الفقرة 23	في جميعها، وفي معظمها، وفي بعضها، وفي قليل منها، ولا تشترك	1,2,3,4,5
الفقرات من 24 الى 26	أبدأ، اقل من مرة في الشهر، مرة او مرتين في الشهر، مرة او مرتين في الاسبوع، مرة في اليوم، أكثر من ذلك	6,5,4,3,2,1 وبعد التحويل تصيح 5, 4.2, 3.4, 2.6, 1.8, 1
الفقرتين 27 و28	نعم، ولا	1,2 وبعد التحويل تصيح 1, 5
الفقرات من 29 الى 36	أقصى درجات التعاسة، تعيس تمام، تعيس قليلاً، سعيد، سعيد جداً، سعيد تماماً	6,5,4,3,2,1 وبعد التحويل تصيح 5, 4.2, 3.4, 2.6, 1.8, 1

صدق مقياس التوافق الزوجي:

صدق البناء:

تم التأكد من صدق البناء لمقياس التوافق الزوجي على عينة استطلاعية، بلغ حجمها (30) زوجاً وزوجة، واستقرت الأداة بعد ذلك على (32) فقرة، إذ تم حذف الفقرات التي لم ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً جوهرياً، وتم حذف الفقرات (28، 27، 17، 16)، أما الفقرات التي استقرت في المقياس فارتبطت بالدرجة الكلية بشكل دال احصائياً، وهذا الأمر الذي يشير إلى صلاحية الأداة وتمتعها بصدق بناء مناسب، والجدول (3) يوضح معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية.

### جدول (3)

صدق البناء لمقياس التوافق الزوجي:

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	الفقرة
.402**	ab19	.595**	aa1
-.147*	ab20	.567**	aa2
-.193**	ab21	.332**	aa3
.413**	ac22	.679**	aa4
.350**	ad23	.463**	aa5
.293**	ae24	.428**	aa6
.405**	ae25	.477**	aa7
.404**	ae26	.437**	aa8
.038	af27	.558**	aa9
-.107-	af28	.539**	aa10
.429**	ag29	.607**	aa11
.381**	ag30	.611**	aa12
.419**	ag31	.504**	aa13
.379**	ag32	.626**	aa14
.260**	ag33	.468**	aa15
.325**	ag34	-.128-	ab16
.330**	ag35	-.070-	ab17
.190**	ag36	.489**	ab18

\*\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.01$ )، \* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ).

#### ثبات مقياس التوافق الزوجي:

تم التأكد من ثبات مقياس التوافق الزوجي بتطبيقه على عينة اسطلاحية بلغ حجمها (30) زوجاً وزوجة، من خلال طريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، وبلغت قيمة كرونباخ ألفا (0.85)، الأمر الذي يشير إلى ثبات الأداة وصلاحيتها للاستخدام، ونستطيع تعميم أداة الدراسة لاستكمال إجراءات البحث وتم بعدها الوصول لعينة الدراسة الكلية التي تساوي (198) زوج وزوجة.

## ثانياً: مقياس الاتزان الانفعالي:

أعدّه رمضان (2012) إذ إعتد في بناء مقياسه على نظرية اريكسون، وحدد أربع مجالات للمقياس، ولكن لم يتم الأخذ بهذه المجالات ليتناسب مع أهداف الدراسة وحتى تتسهيل عملية التحليل الإحصائي لإخراج النتائج من أجل توفير الوقت والجهد أيضاً، وتكون المقياس من (40) فقرة صيغت على شكل مواقف لفظية، ومفتاح تصحيحه موضحاً أدناه، وتعكس الدرجات في حال الفقرات السلبية.

### مفتاح تصحيح فقرات مقياس الاتزان الانفعالي:

مفتاح التصحيح	خيارات الإجابة
5	مرتفع جداً
4	مرتفع
3	متوسط
2	منخفض
1	منخفض جداً

### صدق البناء:

تم التأكد من صدق البناء لمقياس الاتزان الانفعالي على عينة استطلاعية، بلغ حجمها (30) زوجاً وزوجة، وظهر ارتباط جميع الفقرات احصائياً بالدرجة الكلية للمقياس والجدول (4) يوضح معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية.

#### جدول (4)

صدق البناء لمقياس الاتزان الانفعالي:

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	الفقرة
.242**	ba21	.311**	ba1
.273**	ba22	.491**	ba2
.237**	ba23	**5.52	ba3
.383**	ba24	.442**	ba4
.384**	ba25	.392**	ba5
.390**	ba26	.324**	ba6
.338**	ba27	.466**	ba7
.416**	ba28	.399**	ba8
.364**	ba29	.195**	ba9
.536**	ba30	.349**	ba10
.332**	ba31	.268**	ba11
.490**	ba32	.299**	ba12
.439**	ba33	.210**	ba13
.491**	ba34	.178*	ba14
.477**	ba35	.319**	ba15
.259**	ba36	.419**	ba16
.402**	ba37	.370**	ba17
.286**	ba38	.355**	ba18
.479**	ba39	.299**	ba19
.289**	ba40	.356**	ba20

\*\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.01$ )، \* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ).

#### ثبات مقياس الاتزان الانفعالي:

تم التأكد من ثبات مقياس الاتزان الانفعالي على عينة اسطلاحية بلغ حجمها (30) زوجاً وزوجة، من خلال طريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، وبلغت قيمة كرونباخ ألفا (0.81)، الأمر الذي يشير إلى ثبات الأداة وصلاحيتها للاستخدام، ونستطيع تعميم أداة الدراسة لإستكمال إجراءات البحث وتم بعدها الوصول لعينة الدراسة الكلية التي تساوي (198) زوج وزوجة.

### ثالثاً: مقياس ماسلو للأمن النفسي:

من إعداد ماسلو (Maslow) -المشار إليه في- (الأقرع، 2005)، وهذا المقياس قد تم تقنينه بما يتناسب مع البيئة الفلسطينية حيث تم تطبيقه على عينة من طلبة جامعة النجاح الوطنية، والذي اشتمل على (75) فقرة تطلب استجابة (مرتفع، متوسط، منخفض) حيث إن المقياس قام بتعريبه كلٌّ من دوني وديراني عام 1983، ومفتاح تصحيحه كما يلي:

### مفتاح تصحيح فقرات مقياس الامن النفسي:

مفتاح التصحيح	خيارات الإجابة
3	مرتفع
2	متوسط
1	منخفض

### صدق البناء:

تم التأكد من صدق البناء لمقياس الأمن النفسي على عينة استطلاعية، بلغ حجمها (30) زوجاً وزوجة، واستقرت الأداء بعد ذلك على (57) فقرة، إذ تم حذف الفقرات التي لم ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً جوهرياً، وتم حذف الفقرات (1,3,5,6,21,25,26,34,35,44,47,52,60,70,71,73,74,75)، أما الفقرات التي استقرت في المقياس فارتبطت بالدرجة الكلية بشكل دال إحصائياً، وهذا الأمر الذي يشير إلى صلاحية الأداة وتمتعها بصدق بناء مناسب، والجدول (5) -ملحق (ب)- يوضح معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية.

## ثبات مقياس الأمن النفسي:

تم التأكد من ثبات مقياس الأمن النفسي على عينة استطلاعية بلغ حجمها (30) زوجاً وزوجة، من خلال طريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، وبلغت قيمة كرونباخ ألفا (0.81)، الأمر الذي يشير إلى ثبات الأداة وصلاحياتها للاستخدام، ونستطيع استخدام أداة الدراسة لإستكمال إجراءات البحث وتم بعدها الوصول لعينة الدراسة الكلية التي تساوي (198) زوج وزوجة.

## ثامنا: متغيرات الدراسة

### أ. المتغيرات المستقلة (Independent Variables):

- الجنس: ذكر، أنثى
- العمر: وله أربعة مستويات هي: 20-30، 30-40، 40-50، 50 فما فوق
- المستوى التعليمي: وله خمسة مستويات هي: أقل من ثانوي، ثانوي، دبلوم، بكالوريوس، دراسات عليا
- الدخل الشهري للأسرة: وله أربعة مستويات هي: أقل من 1500، من 1501-2500، من 2501-3500، أكثر من 3500.
- عدد الأبناء: وله خمسة مستويات هي: لا يوجد أبناء، من 1-3، من 4-6، من 6-8، أكثر من 8.
- طريقة اختيار الزوجة: ولها مستويان هما: تقليدي (اختيار الأهل)، شخصي (ذاتي).
- ملكية السكن: ولها مستويان هما: مستأجر، ملك.

### ب. المتغيرات التابعة: (Dependent Variables):

تمثلت المتغيرات التابعة بدرجة استجابة أفراد عينة الدراسة على أدوات الدراسة للتوافق الزوجي والالتزان الانفعالي والأمن النفسي

## خامساً: إجراءات الدراسة:

- الاطلاع على الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة، واختيار أو تصميم أدوات الدراسة المناسبة بعد التأكد من خصائصها العلمية، وإعدادها بصورتها النهائية.
- تحديد مجتمع وعينة الدراسة.
- تم توضيح تعليمات الإجابة على أدوات الدراسة من خلال توضيح الهدف من الدراسة وأهميتها لأفراد العينة، وكذلك أهمية الصدق والصراحة والدقة في الإجابات، وكذلك توضيح أن لكل عبارة من عبارات المقاييس إجابة واحدة لذلك عليهم أن يختاروا إجابة واحدة فقط.
- تم إجراء تجربة استطلاعية للتأكد من الصدق والثبات لأدوات الدراسة، وتكونت على الأقل من 30 زوج وزوجة.
- تم جمع بيانات وإجابات أفراد عينة الدراسة ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.
- تفرغ إجابات العينة.
- استخراج النتائج وتحليلها ومناقشتها.

## سادساً: أساليب المعالجة الإحصائية:

- تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:
- التكرارات والنسب المئوية: وذلك للتعرف على خصائص أفراد العينة حسب البيانات الشخصية.
  - المتوسط الحسابي (Mean): للتعرف على مدى ارتفاع وانخفاض إجابات أفراد العينة على الفقرات.
  - الانحراف المعياري (standard Deviation): للتعرف على مدى انحراف إجابات أفراد العينة لكل فقرة عن وسطها الحسابي.

- معامل الارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient): لفحص العلاقة بين محاور الدراسة، بالإضافة لقياس الاتساق الداخلي لفقرات الدراسة.
- اختبار ألفا كرونباخ لقياس الثبات (Cronbach alpha): لقياس الثبات.
- الانحدار المتعدد: (Multiple Regression): لفحص تأثير المتغيرات بعضها على بعض للحصول على وصف أدق وأكثر تفصيلاً لمتغيرات الدراسة.

## الفصل الثالث

### نتائج الدراسة

#### مقدمة

يتناول هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة بناءً على المعالجات الاحصائية التي استخدمت، وتحليله من البيانات التي تم التوصل إليها من خلال تفرغ أدوات الدراسة.

أولاً: النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة:

1. النتائج المتعلقة بالسؤال الأول الذي ينص على "ما مستوى كلٍّ من التوافق الزوجي والاتزان الانفعالي

والأمن النفسي لدى المتزوجين في محافظة نابلس؟"

للإجابة عن السؤال تم تحليل إجابات أفراد عينة الدراسة على كل مقياس، وهذا ما توضحه الجداول التالية:

لمعرفة التقديرات المناسب لمقياس التوافق الزوجي، ومقياس الاتزان الانفعالي تم تقسيم المقاييس لفترات

كالتالي حسب نظام التصحيح الخماسي:

1-1.79 منخفضة جداً

1.80-2.59 منخفضة

2.60-3.39 متوسطة

3.40-4.19 مرتفعة

4.20-5 مرتفعة جداً

تم استخدام اختبار t للعينه الواحدة والنتائج مبينه في جدول رقم (6) -ملحق (ب)- والذي يبين آراء أفراد العينة لمقياس التوافق الزوجي حيث إنه وجد قيمة t المحسوبة (17.403) أكبر من قيمة t الجدولية (1.97) ومستوى الدلالة أقل من 0.05 وأن الوزن النسبي أكبر من الوزن النسبي المحايد 60%، وأن أفراد عينة الدراسة يتفقون على "الأمور الدينية"، وبوزن نسبي 91.4% وكانت الفقرة الثانية تقديرا هي "هل تضحك وتمزح مع زوجك؟" وبوزن نسبي 82.4%، وكانت أدنى الفقرات تقديرا هي "هل تشعر بالندم على زواجك؟" وبوزن نسبي 37.2%.

وبصفة عامة يتبين أن المتوسط الحسابي لجميع فقرات مقياس التوافق الزوجي يساوي 3.58 والوزن النسبي يساوي 71.6%، وهذا يدل على أن مستوى التوافق الزوجي لدى الأزواج والزوجات كان بدرجة "مرتفعة" وذلك حسب تقسيم الفترات أعلاه.

تم استخدام اختبار t للعينه الواحدة والنتائج مبينه في جدول رقم (7) -ملحق (ب)- والذي يبين آراء أفراد العينة لمقياس الاتزان الانفعالي حيث إنه وجد أن قيمة t المحسوبة (7.842) أكبر من قيمة t الجدولية (1.97) ومستوى الدلالة أقل من 0.05 وتمت ملاحظة أن الوزن النسبي أكبر من الوزن النسبي المحايد 60%، وتمت ملاحظة أن أفراد عينة الدراسة يتفقون على "أشعر أن عائلتي تحبني"، وبوزن نسبي 86% وكانت الفقرة الثانية تقديرا هي "يفرحني رضا أفراد عائلتي عني"، وكذلك "أشعر بالسعادة كلما قمت بعمل يخدم الآخرين"، وبوزن نسبي متساوي 83.8%، وكانت أدنى الفقرات تقديرا هي "أشعر بأن علاقتي بأفراد عائلتي غير جيدة" وبوزن نسبي 38.6%. وبصفة عامة يتبين أن المتوسط الحسابي لجميع فقرات مقياس الاتزان الانفعالي يساوي 3.24، والوزن النسبي تساوي 64.8%، وهذا يدل على أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأزواج والزوجات كان بدرجة "متوسطة" وذلك حسب تقسيم الفترات أعلاه.

• الأمن النفسي:

لمعرفة التقدير المناسب لمقياس الأمن النفسي تم تقسيم المقياس لفترات كالتالي حسب نظام التصحيح الثلاثي

-أنظر جدول (8).

1-1.66 منخفض

1.67-2.33 متوسط

2.34-3 مرتفع

تم استخدام اختبار t للعينه الواحدة والنتائج مبينه في جدول رقم (8) -ملحق (ب)- والذي يبين آراء أفراد العينة لمقياس الأمن النفسي وذلك بعد حذف الفقرات المستثناة من اختبار صدق البناء في الفصل السابق حيث إنه وجد أن قيمة t المحسوبة (23.104) أكبر من قيمة t الجدولية (1.97) ومستوى الدلالة أقل من 0.05 وتمت ملاحظة أن الوزن النسبي أكبر من الوزن النسبي المحايد 67%، وتمت ملاحظة أن أفراد عينة الدراسة يتفقون على "هل لديك إيمان كاف بنفسك؟"، وبوزن نسبي 93% وكانت الفقرة الثانية تقديرا هي "هل تدرك غالباً ما تفعله؟"، وبوزن نسبي 92%، وكانت أدنى الفقرات تقديرا هي "هل لديك شعور بانك عبء على الآخرين؟" وبوزن نسبي 49.3%

وبصفة عامة يتبين أن المتوسط الحسابي لجميع فقرات مقياس الأمن النفسي يساوي 2.30، والوزن النسبي تساوي 76.6%، وهذا يدل على أن مستوى الأمن النفسي لدى الأزواج والزوجات كان بدرجة "متوسطة" وذلك حسب تقسيم الفترات أعلاه.

ثانيا: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص على:

"هل هناك أثر للتوافق الزوجي والالتزان الانفعالي والمتغيرات الديمغرافية المتمثلة (بالجنس، والعمر، والمستوى التعليمي، والدخل الشهري للأسرة، وعدد الأبناء، وطريقة اختيار الزوجة، وملكية السكن) على الأمن النفسي"

ولإجابة السؤال الأول استخدمت الباحثة تحليل الانحدار المتعدد Multiple Linear Regression كما هو موضح في الجدول (9) وذلك بعد حذف الفقرات المستثناة في اختبار صدق البناء في الفصل السابق:

### جدول (9)

نتائج الانحدار المتعدد لتوافق الزوجي والاتزان الانفعالي والمتغيرات الديمغرافية على الامن النفسي:

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	(R) معامل الارتباط	Adjusted R Square	قيمة F	دلالة F	بيتا B	قيمة T	Sig.* مستوى الدلالة t
	ثابت الانحدار					1.720	11.690	0.000
	الجنس					0.023	0.854	0.394
	العمر					0.000	-0.008	0.994
	المستوى التعليمي					0.010	0.867	0.387
	الدخل الأسري					-0.013	-0.830	0.408
الأمن النفسي	عدد الأبناء	0.334	0.069	2.624	0.007	0.015	0.995	0.321
	طريقة اختيار الزوج/ة					0.016	0.559	0.577
	ملكية السكن					-0.014	-0.470	0.639
	مقياس التوافق الزوجي					0.051	1.801	0.073
	مقياس الاتزان الانفعالي					0.103	3.392	0.001

من أجل معرفة العلاقة بين الأمن النفسي والمتغيرات المفسرة او المؤثرة (المستقلة)، تم استخدام نموذج الانحدار الخطي المتعدد (جدول رقم 9)، والذي اعتبرت فيه المتغيرات الديمغرافية ومقياس التوافق الزوجي ومقياس الاتزان الانفعالي متغيرات مستقلة ومتغير الأمن النفسي متغير تابع.

أظهرت نتائج نموذج الانحدار المتعدد أن نموذج الانحدار معنوي وذلك من خلال قيمة F البالغة (2.624) بدلالة (0.007) اصغر من (0.05)، وتفسر النتائج أن المتغيرات المستقلة تفسر 6.9% من التباين الحاصل في الأمن النفسي وذلك بالنظر الى معامل التحديد ( $R^2$ )، كما جاءت قيمة (B) التي توضح العلاقة بين الأمن النفسي والاتزان الانفعالي بقيمة (0.103) ذات دلالة احصائية حيث يمكن استنتاج ذلك من قيمة

دلالة T (0.001)، ويعني ذلك أنه كلما تأثر مقياس الاتزان الانفعالي بمقدار وحدة تغير الامن النفسي بمقدار (0.103) ولان الاشارة موجب فتكون العلاقة طردية أي كلما زاد الاتزان الانفعالي بمقدار وحدة زاد الامن النفسي بمقدار (0.103) وهي ذات تأثير قليل.

في حين كانت العلاقة بين متغير الامن النفسي ومتغيرات (الجنس، العمر، المستوى التعليمي، الدخل الأسري، عدد الأبناء، طريقة اختيار الزوج/ة، ملكية السكن، مقياس التوافق الزواجي) غير دالة احصائيا حيث كانت قيمة دلالة T لجميع العلاقات السابقة أكبر من (0.05)، ونستنتج أن المتغيرات التي تؤثر او تنتبأ بالمتغير التابع (الأمن النفسي) هي مقياس الاتزان الانفعالي فقط، كما نستطيع كتابة معادلة الانحدار كالتالي:

$$\text{الأمن النفسي} = (1.720) + (0.103 * \text{مقياس الاتزان الانفعالي})$$

## الفصل الرابع

### مناقشة نتائج الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى كلٍ من التوافق الزوجي والالتزان الانفعالي والأمن النفسي، وفحص العلاقة بين كلٍ من التوافق الزوجي والأمن النفسي والالتزان الانفعالي والأمن النفسي، والكشف عن تأثير المتغيرات الديمغرافية المتمثلة (بالجنس، والعمر، والمستوى التعليمي، والدخل الشهري للأسرة، وعدد الأبناء، وطريقة اختيار الزوجة، وملكية السكن) في مستوى كلٍ من التوافق الزوجي والالتزان الانفعالي والأمن النفسي لدى المتزوجين في محافظة نابلس، ويتناول هذا الفصل مناقشة النتائج التي تم التوصل إليها وذلك في ضوء الدراسات السابقة، بالإضافة إلى تقديم التوصيات ذات العلاقة.

#### أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الأول

والذي ينص على: "ما مستوى كلٍ من التوافق الزوجي والالتزان الانفعالي والأمن النفسي لدى المتزوجين في محافظة نابلس؟".

يتضح من النتائج أن المستوى الكلي للتوافق الزوجي لدى المتزوجين في محافظة نابلس جاء مرتفعاً، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التعاون والاحترام والحب والانسجام والألفة والتفاهم والرضا بين المتزوجين، والحوار والمناقشة الثرية والتواصل الفعال، كما ويرجع هذا الاتفاق إلى حسن اختيار الشريك منذ البداية، والتنشئة الأسرية للزوجين ترتبط ارتباطاً وثيقاً وتؤثر على التوافق الزوجي بينهما، وأضف إلى ذلك قدرة المتزوجين على التكيف في الحياة الزوجية وتحملهم لمسؤوليتهم وقدرتهم على مواجهة صعوباتها واحترام أوقات العمل بين الطرفين والاتفاق على كيفية قضاء وقت الفراغ، والتسامح والمغفرة على المشاكل البسيطة التي تحصل بين الطرفين (الزوج، والزوجة)، كذلك قدرتهم على التفاعل الإيجابي وهذا يرجع إلى إدراكهم لمدى أهمية الأسرة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Nema, 2013) التي تشير إلى أن مستوى التوافق الزوجي كان مرتفعاً، وتختلف مع دراسة كلٍ من (اجنيد، 2020)، (السلامين، 2019)، (Agi, 2014)

التي تشير إلى أن مستوى التوافق الزوجي كان متوسطاً، ودراسة (Ozden & Celin, 2014) التي تشير إلى أن مستوى التوافق الزوجي كان منخفضاً، كما ويتضح من خلال النتائج إلى أن المستوى الكلي للاتزان الانفعالي لدى المتزوجين في محافظة نابلس جاء متوسطاً، وتعزى هذه النتيجة كون المتزوجين لديهم القدرة في السيطرة على النفس عند حدوث المشاكل فعندما لا يظهرون المتزوجين غضبهم بسرعة ويتسمون بالحلم والهدوء تزداد محبتهم واحترامهم للآخرين، والسعي لمساعدتهم والحصول على الرضا، والشخص المتزن انفعالياً قادراً على اختيار سلوكه في أي وقت، وقادر على تحمل مسؤولية أعماله، كما وإنه قادر على إيجاد معنى لحياته ويكون قادر على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، ويتسم بالكفاءة والقدرة على التعامل مع البيئة المحيطة به، وأهم ما يميز الإنسان المتزن إنفعالياً إنه هادئ الطبع وعقلاني وقادر على التحكم في انفعالاته، وهذه النتيجة تختلف مع دراسة كلٍ من (عوض، 2016) و (حميدي، 2019) و (البوي، 2014) التي تشير إلى أن الاتزان الانفعالي كان مرتفعاً، أما دراسة (Barmola, 2014) كان متدنياً، وأسفرت النتائج إلى أن المستوى الكلي للأمن النفسي لدى المتزوجين جاء متوسطاً، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء النتيجة السابقة المتعلقة بالاتزان الانفعالي الذي كان مستواه متوسطاً، حيث أن هناك علاقة وطيدة بين الأمن النفسي والاتزان الانفعالي، هذا بالإضافة إلى أن الأمن النفسي يتحقق من خلال الحاجات النفسية الأساسية كالمحبة والتقبل والاحترام والانتماء وتقدير الذات، فالإنسان الآمن نفسياً هو الذي يشعر بأن حاجاته مشبعة ويكون في حالة إتزان، بالإضافة إلى أن الأمن النفسي حاجة ضرورية وأساسية للزوجين فيعتبر الأمن النفسي عنصر التفاعل بين الزوجين ويعتبر جوهر العلاقة الزوجية، كما ويمكن تفسيرها من خلال إن الأمن النفسي يرتبط بالتفاعل الاجتماعي والتنشئة الاجتماعية بكافة أساليبها منها: التسامح أو العقاب، والحب أو الكراهية، والتقبل أو الرفض وغيرها، كما وإن ثقة الفرد بنفسه وتقديره لذاته من أهم الأسباب المحققة للأمن النفسي، كما وإن الأمن النفسي ينقسم إلى قسمين أمن داخلي منبعثاً من النفس، وأمن خارجي مصدره من البيئة المحيطة بالفرد، والأمن الداخلي له الجانب الأكبر في التأثير على الفرد من الأمن الخارجي وذلك لأن الأمن الخارجي موجود كون الفرد يعيش في نظام حماية متكامل وهي الأسرة،

والأمن الداخلي متمثل بتقبل الفرد لما يحيط به، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كلٍ من (Masri, 2021) و (القيسي، 2020) التي تشير إلى أن الأمن النفسي كان متوسطاً، وتختلف مع دراسة (علي ر.، 2017) التي تشير إلى أن الأمن النفسي كان مرتفعاً.

### ثانياً: مناقشة السؤال الفرعي الثاني

والذي ينص على "هل هناك أثر للتوافق الزوجي والالتزان الانفعالي والمتغيرات الديمغرافية المتمثلة (بالجنس، والعمر، والمستوى التعليمي، والدخل الشهري للأسرة، وعدد الأبناء، وطريقة اختيار الزوجة، وملكية السكن) على الأمن النفسي؟".

#### • مناقشة نتائج السؤال الثاني المتعلقة بالتوافق الزوجي:

أشارت النتائج إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى الكلي للتوافق الزوجي لدى المتزوجين في محافظة نابلس تعزى إلى جميع متغيرات الدراسة المستقلة (الجنس، والعمر، والمستوى التعليمي، والدخل الأسري، وعدد الأبناء، وطريقة اختيار الزوجة، ملكية السكن)، ويعود ذلك إلى أن المجتمع الذي طبقت عليه الدراسة هو مجتمع محافظ إلى حد ما يتجنب الحديث والإفصاح عن الأمور الشخصية وتتكبر ذلك أيضاً في ما بينها وبين نفسها وذلك يعود لأسباب اجتماعية تتعلق بالأعراف والعادات والتقاليد المطبقة أو المتعارف عليها في هذه المناطق، وهذه النتيجة تختلف مع دراسة (اجنيد، 2020) حيث أن المتغيرات الديمغرافية كالجنس وعدد الأبناء والمستوى التعليمي وطريقة اختيار الزوجة تؤثر في التوافق الزوجي، كما وتختلف مع دراسة (السلامين، 2019) حيث أن متغير عدد الأبناء يؤثر في التوافق الزوجي.

#### • مناقشة نتائج السؤال الثاني المتعلقة بالالتزان الانفعالي:

أشارت النتائج إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى الكلي للالتزان الانفعالي لدى المتزوجين في محافظة نابلس تعزى إلى جميع متغيرات الدراسة المستقلة المتمثلة (بالجنس، والعمر، والمستوى التعليمي،

والدخل الأسري، وعدد الأبناء، وطريقة اختيار الزوجة، وملكية السكن) ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المجتمع التي طبقت عليه الدراسة يتسم بالخلج في التعبير عن مشاعرهم، وتخشى الكشف عن نقاط الضعف في شخصية الفرد حسب اعتقادهم، وهذا يعود إلى أن كل فرد في هذا المجتمع يحاول الحفاظ على الصورة المثالية وشبه المتكاملة أمام مجتمعه، كما ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال قدرة الفرد على تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس ونظرته الواقعية الإيجابية للحياة، وإن الشخص المتزن انفعالياً قادر على ضبط إنفعاله وهذا يعني التحكم في مقدار الانفعال والتقليل من حدته، كما ويمكن التفسير من وجهة نظر الإسلام حيث إنه حث على الإنفعالات الإيجابية كالمحبة والرحمة والبعد عن الغضب والحقد والكراهية، وهذه النتيجة تختلف مع دراسة (عوض، 2016) حيث أن المستوى التعليمي يؤثر في الاتزان الانفعالي، وتختلف أيضاً مع دراسة (حميدي، 2019) التي ظهر فيها أن الجنس يؤثر في الاتزان الانفعالي.

#### • مناقشة نتائج السؤال الثاني المتعلقة بالأمن النفسي:

أشارت النتائج إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى الكلي للأمن النفسي لدى المتزوجين في محافظة نابلس تعزى إلى جميع متغيرات الدراسة المستقلة (الجنس، والعمر، والمستوى التعليمي، والدخل الأسري، وعدد الأبناء، وطريقة اختيار الزوجة، ملكية السكن)، تعزى هذه النتيجة إلى أن طبيعة الحياة في مجتمعات الدراسة هي بسيطة ولا تحتاج إلى الكثير من التعقيدات حيث أن الحياة لا تتطلب وضع اقتصادي مرتفع بالإضافة إلى ندرة المشكلات الاجتماعية ما بين السكان والتكاتف والتعاون في ما بين الأهالي على ظروف الحياة، بالإضافة إلى إجراءات الاحتلال الإسرائيلي التي تعمل على زعزعت الأمن النفسي كعملية اعتقال المعيل الرئيسي للأسرة والتهويد، والتهجير، والتهديد، ومصادرة الأراضي التي تعتبر مصدر الرزق الوحيد لبعض الأسر ومحاربتهم في لقمة العيش ومكان السكن، وبالتالي وأمام ما ذكر سابقاً فإن المتغيرات الديمغرافية لم يظهر لها أثر واضح على الأمن النفسي لدى السكان، وهذا يختلف مع دراسة (Masri, 2021) حيث أن المستوى التعليمي يؤثر في الأمن النفسي.

- مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني في العلاقة بين الأمن النفسي والاتزان الانفعالي:

أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية طردية باتجاه موجب بين الأمن النفسي والاتزان الانفعالي أي إنه كلما زاد الأمن النفسي زاد الاتزان الانفعالي والعكس صحيح، تعود هذه النتيجة إلى أن العلاقة قوية بين الأمن النفسي والاتزان الانفعالي وذلك لأن الاطمئنان والاستقرار لدى المتزوجين يساعدهم في خفض التوتر، ومواجهة الأزمات والضغوط التي يتعرضوا لها، والتوازن مع الظروف المحيطة بهم ويكون الشعور والتفكير والسلوك لديهم في الغالب متناسقاً ومنسجماً لنواتهم، لم يكن هناك أي دراسة تتفق أو تختلف مع هذه النتيجة حسب علم الباحثة وهذا أحد أهم الأسباب التي دعت للقيام بهذه الدراسة.

- مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني في العلاقة بين التوافق الزوجي والأمن النفسي:

أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين التوافق الزوجي والأمن النفسي، يمكن تبرير هذه النتيجة إلى أن عينة الدراسة تستمد الأمن النفسي داخلياً أي من ذاتها ومن مصادر أخرى غير الزواج مثل الأسرة الممتدة والأصدقاء وغيرها من مؤسسات المجتمع التي تعمل على رفع الوعي بالحقوق والواجبات وتقدم التدريبات الخاصة بالتمكين النفسي وإكساب المهارات، وهذه النتيجة تختلف مع دراسة (بن السايح، 2018)، ودراسة (صالح، 2001) واللذان تؤكدان وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الأمن النفسي والتوافق الزوجي.

#### **التوصيات:**

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، خرجت بالتوصيات الآتية:

- بناء برامج ارشادية وخطط من قبل المعالجين الاسريين لرفع مستوى الأمن النفسي والاتزان الانفعالي لدى المتزوجين.

- دعم الأفكار والجهود التي تساعد في توافر مستوى توافق زوجي مرتفع لما يترتب عليه من آثار إيجابية على الأسرة بشكل خاص والمجتمع بشكل عام.
- رفع الوعي والتأكيد على دور المعالجين الأسريين في حل المشكلات والصعوبات التي تقلل من التوافق الزوجي والأمن النفسي والالتزان الانفعالي بين المتزوجين.
- عقد العديد من الدورات التوعوية أو التثقيفية والتدريبية للمتزوجين والمقبلين على الزواج لتوعيتهم بأهمية التوافق الزوجي والأمن النفسي والالتزان الانفعالي لديهم لما لها من دور إيجابي ومفيد عائد على الأسرة.

#### المقترحات:

- إجراء بحوث تجريبية (برامج ارشادية) تتناول موضوع الأمن النفسي أو الالتزان الانفعالي لدى المتزوجين.
- القيام بدراسات أخرى حول إيجاد علاقة بين الالتزان الانفعالي والأمن النفسي، ودراسات تؤكد العلاقة بين التوافق الزوجي والأمن النفسي.
- نشر التوعية عن طريق وسائل الاعلام المتعددة (المكتوبة، والمرئية، والمسموعة) لتأكيد على أهمية التوافق الزوجي والأمن النفسي والالتزان الانفعالي لدى المتزوجين لما لها من أثر كبير على الاسرة لتمتعها بحياة مستقرة مفعمة بالأمل والصحة النفسية والاستقرار.

## قائمة المصادر العلمية

المصادر والمراجع العربية:

القرآن الكريم

الابراهيم، أسماء بدري (2018). التعبير العاطفي والتوافق الزوجي لدى النساء الأردنيات في ضوء بعض

المتغيرات الديمغرافية. مجلة كلية التربية 1 (180)، 125-163.

أبرييم، سامية (2019). سيكولوجية الأمن النفسي. دار التعليم الجامعي، الإسكندرية، مصر.

أبو الخير، محمد (2016). تنمية مهارات أساليب حل النزاعات الاسرية لدى العاملين في المحاكم الشرعية

كمدخل لتحسين التوافق النفسي لأبناء الأسر. رسالة دكتوراة (غير منشورة)، جامعة عين شمس،

القاهرة.

أبو عبدة، محي الدين (2014). الأمن النفسي لدى السودانيين المقيمين ببلاد المهجر: دراسة تطبيقية للآباء

والأمهات بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية. مجلة آفاق الفكرية (12)، 25-45.

أبو عرة، أحمد (2017). الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بدافعية التعليم لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.

رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

أبو مصطفى، شادي محمد (2015). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار

لدى ممرضى الطوارئ في المستشفيات الحكومية. رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة

الإسلامية، غزة، فلسطين.

اجنيد، صفاء (20 20)، التوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج وعلاقته بأعراض الاضطرابات النفسية عند

أبنائهم من طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الخليل، جامعة الخليل، الخليل، فلسطين.

أحمد، هدى (2016). الاضطرابات الجنسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المتزوجات. مجلة البحث العلمي في الآداب 2 (17)، 1-25.

الأفرع، اياد (2005). الشعور بالأمن النفسي وتأثيره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

الأمين، رحاب (2019). الأمن النفسي وعلاقته بمفهوم الذات لدى عينة من المتزوجات المنجبات وغير المنجبات في منطقة المدينة المنورة. مجلة البحث العلمي في التربية 20 (8)، 525-535.

البري، مروة (2016). بعض السمات الشخصية وعلاقتها بمستوى التوافق الزوجي لدى عينة من الزوجات السعوديات. مجلة بحوث الشرق الأوسط 1 (38)، 434-470.

البسيوني، وائل (2016). تعريف الأمن النفسي في اصطلاحات اللغة العربية.

بلعباس، نادية (2015). أنماط الاتصال وعلاقتها بجودة الحياة الزوجية. رسالة دكتوراة (غير منشورة)، جامعة وهران، الجزائر.

بلقاسم، نور الدين (2016). الامن النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى عينة من موظفي مديرية التجارة لمدينة مستغانم. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.

البلوي، خولة (2014). الاتزان الانفعالي لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي في ضوء بعض المتغيرات. مجلة التربية 2 (157)، 521-576.

بن السايح، مسعودة (2018). الامن النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى عينة من العاملين بالقطاع الصحي بالأغواط. مجلة أنسنة للبحوث والدراسات 9 (1)، 148-183.

جاسم، عماد (2012). الأمن النفسي. جامعة المنصيرية، بغداد، العراق.

الجيلاني، محمد والمختار، سمير (2020). ضغوط العمل وانعكاسها على التوافق الزوجي. مجلة كلية الآداب 2 (29)، 291-329.

الحبيب، حسن (2018). التوافق الزوجي وتأثيره على الأبناء. المجلة العلمية لكلية الأطفال 5 (1)، 38-59.

حسين، وفاء (2020). مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية من تخصصات ومستويات دراسية مختلفة. المجلة المصرية للدراسات النفسية 30 (108)، 436-490.

الخطاب، أمينة منصور (2019). الاتزان الانفعالي إحدى سمات الشخصية الشجاعة.

حلاوة، ياسمين (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة التعليم الثانوي المهني في محافظة دمشق. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة دمشق، دمشق.

حمدان، محمد (2010). الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية. رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة.

حميدي، مريم (2019). مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر.

الخادي، مريم والخطيب، بلال والرقاد، هناء والعناني، حنان (2012). التوافق الزوجي لدى عينة من النساء الاردنيات العاملات وغير العاملات وعلاقته بالعمر والمستوى العلمي. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة البلقاء، عمان، الأردن.

خطاب، محمد شفيق (2017). الأمن النفسي وتأثيره على الأبناء. المجلة العلمية لكلية الأطفال 4 (1)، 462-482.

خويطر، وفاء (2010). الامن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة) وعلاقتها ببعض المتغيرات. الجامعة الإسلامية، غزة.

دلال، سلامي (2019). علاقة التوافق الزوجي ببعض المتغيرات الديمغرافية دراسة ميدانية لعينة من المتزوجين بولاية الوادي. مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية 1 (2)، 39-51.

دواني، كمال ودراني، عيد (1983). اختبار ماسلو للشعور بالأمن النفسي. مجلة دراسات العلوم الإنسانية (2)، 47-56.

الراشد، شذى (2017). التوافق الزوجي. مجلة الخدمة الاجتماعية 56 (1)، 87-111.

الربيع، فيصل وعطية، رمزي (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة العلوم التربوية 43 (3)، 1136-1118.

رمضان، هادي صالح (2012). الاتزان الانفعالي لدى المرشدين التربويين. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية 19 (10)، 532-569.

السلامين، ايمان (2019). التوافق الزوجي وعلاقته بالصحة النفسية لدى النساء العربيات في شمال فلسطين. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الخليل، الخليل، فلسطين.

السويركي، رمزي شحده (2013). الأمن النفسي وعلاقته بالاستقلال/ الاعتمادية وجودة الحياة لدى المعاقين بصريا بمحافظة غزة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة.

الشحري، أمينة (2013). الأمن النفسي وعلاقته بكفاءة الأداء لدى أخصائيي قواعد بيانات في مدارس محافظة ظفار. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة نزوى، عمان.

صالح، حنان (2001). *تعلق طفل ما قبل المدرسة بالأأم وعلاقته بالأمن النفسي للأم وتوافقها الزوجي*. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة القاهرة، مصر.

صحاف، خلود (2014). *التوافق الزوجي وعلاقته بالاستقرار الأسري لدى عينة من المتزوجين*. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.

طعيمة، محمد وحلاوة، مروة وجواد، نبأ (2017). *الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القادسية*. جامعة القادسية، العراق.

العازمي، سميرة (2021). *الاغتراب النفسي وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة مرحلة الماجستير بجامعة الطائف*، مجلة العلوم التربوية والنفسية 5 (1)، 149-180.

عبد، أسماء (2017). *الامن النفسي وعلاقته بالتمتع لدى المراهقين*. مجلة البحث العلمي في التربية 18 (17)، 187-202.

عرار، رشيد وعبد الله، تيسير (2020). *التوافق الزوجي لدى عينة من الذكور والإناث الفلسطينيين*. المجلة العربية للنشر العلمي (20)، 517-537.

العرجا، ناهد (2015). *الأمن النفسي وعلاقته بالانتماء الوطني لدى قوات الامن الوطني الفلسطيني في منطقة بيت لحم*. المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب 31 (62)، 75-122.

علي، ريان (2017). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى الأزواج الذين يعانون من تأخر الانجاب*: دراسة ميدانية بعيادات ومراكز الخصوبة وعلاج تأخر الانجاب بولاية الخرطوم. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة افريقيا العالمية، السودان.

علي، ناهد عبد القادر (2016). الأمن النفسي والالتزان الانفعالي وعلاقتها بالسلوك الديني لطلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم. رسالة دكتوراة (غير منشورة)، كلية الآداب، السودان.

عمار، عون (2014). دراسة مقارنة بين الزواج المختلط الجزائري \_عربي والزواجي المختلط الجزائري\_ أجنبي. جامعة وهران، الجزائر.

عوض، أميلة (2016). إدارة الذات وعلاقتها بالالتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة.

عويضة، أريخ (2018). الالتزان الانفعالي والرضا عن الحياة وعلاقتها باتخاذ القرار لدى طلبة جامعة الأزهر في غزة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الأزهر، غزة.

العيد، أوزنجة (2014). أبعاد الصحة النفسية المدرسية في الجزائر: دراسة تحليلية لعوامل المعافاة النفسية التربوية لدى تلاميذ الطور الأول من التعليم الأساسي. مجلة العلوم الإنسانية (42)، 455-500.

الغافري، أسيا والخواجة، عبد الفتاح (2018). التوافق الزوجي وعلاقته بالضغط المهنية لدى المرأة العاملة في الدوائر الحكومية في محافظة جنوب الباطنة بسلطنة عمان. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية 2 (9)، 40-53.

الغامدي، هديل عبد الله (2019). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المعلمات في الباحة. المجلة العلمية لكلية التربية 35 (6)، 194-2019.

غيضان، وفاء (2019). معايير اختيار الشريك وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين العاملين في مدارس مديرية التربية والتعليم في محافظة رام الله والبيرة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة القدس المفتوحة، رام الله، فلسطين.

القيسي، لما (2020). الاتزان الانفعالي وعلاقته بأساليب التنشئة الوالدية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية 28 (1)، 319-303.

الكلوت، أماني (2011). دراسة مقارنة للتوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات وغير العاملات في المؤسسات الخاصة في غزة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة.

الكندري، يوسف (2017). الامن النفسي لدى الأبناء. المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال 3 (3)، 315-292.

كهمان، جهاد (2018). علاقة السلوك التوكيدي بالتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، الجزائر.

محمد، سالم (2010). الأمن النفسي وتقدير الذات في علاقتها ببعض الاتجاهات التعصبية لدى الشباب الجامعي. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الزقازيق، مصر.

مرعي، سبأ (2021). الذكاء العاطفي وتوجهات الأدوار الجندرية وتقسيم الأعمال المنزلية وعلاقة ذلك بالتوافق الزوجي لدى المتزوجين في محافظة نابلس. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

مقدم، أمال ومصباح، فوزية (2021). دور الممارسة الرياضية في تحقيق الأمن النفسي لدى المرأة المتزوجة بمدينة عين الدفلى. مجلة دراسات في علوم الانسان والمجتمع 4 (3)، 82-70.

مناع، هاجر (2107). علاقة الامن النفسي ببعض الاضطرابات السيكوماتية لدى عمال الحماية المدنية. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.

منصوري، زاوي. (2017). مقياس التوافق الزوجي، مجلة آفاق فكرية، (6)، 215-204.

الهوراري، آلاء إبراهيم (2019). *التوافق الزوجي والاتصال الأسري لدى عينة من الأزواج الصم المختلف.*  
رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة.

اليحيائية، شيخة (2021). *الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس.* مجلة الفنون والأدب وعلوم الانسانيات والاجتماع (65)، 279-311.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

Agi, C. (2014). Counselling married Women on employment status marital adjustment in River's state Nigeria. *International Journal of Academic Research*, 6 (2). 268-273.

ALarab, O. (2021). *Psychological security and its Relation with self – concept Among mothers of children with-autism spectrum disorder in Ramallah.* Ramallah-ALbirah, Palestine: Al-Quds Open university.

Barmola, K. (2014). Emotional stability and parent -child relationship. *International Journal of Multidisciplinary educational research*, 4 (1), 169-176.

Masri, M. (2021). *The predictive Ability of social support and psychological Rigidity in the psychological security Among mothers of children with Down syndrome in Palestine.* Palestine: Al-Quds Open university.

Mulyadi, S. (2010). Effect of the psychological security and psychological Freedom on verbal creativity of Indonesia homeschooling students. *International Journal of Business and social science* 1 (2),110-131.

Nafaa, N., & EL-Tanahi, N. (2011). *Effect of cardio karate on some of tension and psychological security indications and its relationship with.* Egypt: Zagazig university.

- Nema, S. (2013). Effect of Marital Adjustment in Middle- Adults. *International Journal of scientific and research publications*, 3 (9), 1-6. Retrieved from <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.437.7634&rep=rep1&type=page742>
- Ozden, M., & Celin, N. (2014). the relationship between Inherent and acquired characteristics of human development with marital adjustment. *Procedia social and behavioral sciences*, 140 (10) 48-56.
- Rubinl, A., Weiss, E., & Coll. (2012). *Hand book of military social New York*. John wily& sons.
- Taormina, R., & Sun, R. (2015). Antecedents and outcomes of psychological Insecurity and Inter personal Trust Among Chinese people. *Psychological thought* 8(2), 173-188, Doi:10.5964/ psyct. v8i2.143.
- Zeiadeh, A., & Hassouneh, N. (2019). The Level of satisfaction with family life and self-satisfaction among a sample of syrian Refugees in jordan. *Journal of Education and Learning* 8 (2), 98-110. doi:10.5539/jel.v8n2p98
- Zotova, O. (2015). Emotional security of people. *Journal of Siberian federal university* 9(8),1816-1833, Doi: 10.17516/1997-1370-2015-8-9-1816-1833.
- Zotova, O., & Karapetyan, L. (2018). Psychological security as the foundation of personal psychological wellbeing (analytical review). *Psychology in Russia: state of the Art*11(2), 100-113, Doi: 10.11621/Pir.2018.0208.

## الملاحق

### ملحق (أ)

#### الإستبانة

أولاً: المتغيرات المستقلة:

- الجنس: ( ) ذكر ( ) أنثى
- العمر: ( ) 20-30، ( ) 30-40، ( ) 40-50، ( ) 50 فما فوق
- المستوى التعليمي: ( ) أقل من ثانوي، ( ) ثانوي، ( ) دبلوم، ( ) بكالوريوس، ( ) دراسات عليا
- الدخل الأسري: ( ) أقل من 1500، ( ) من 1501-2500، ( ) من 2501-3500، ( ) أكثر من 3500
- عدد الأبناء: ( ) لا يوجد أبناء، ( ) من 1-3، ( ) من 4-6، ( ) من 6-8، ( ) أكثر من 8
- طريقة اختيار الزوجة: ( ) تقليدي (اختيار الأهل)، ( ) شخصي (ذاتي).
- ملكية السكن: ( ) مستأجر، ( ) ملك.

## ثانياً: مقياس التوافق الزوجي:

### حدد بالتقريب درجة التوافق بينك وبين زوجك في العبارات التالية:

الرقم	الفقرة	ننتق دائماً	ننتق غالباً	ننتق أحياناً	لا ننتق أحياناً	لا ننتق غالباً	لا ننتق أبداً
1	تسيير ميزانية الأسرة.						
2	المجال الخاص بالترفيه والاستجمام.						
3	الأمر الدينية.						
4	التعبير عن الحب والعاطفة.						
5	معاملة الأصدقاء.						
6	العلاقات الجنسية.						
7	مجاراة الأعراف والتقاليد.						
8	فلسفة الحياة.						
9	معاملة أسرة الطرف الآخر.						
10	تقدير الأمور.						
11	الوقت الذي تقضيه معه.						
12	اتخاذ القرارات.						
13	الأعمال المنزلية.						
14	قضاء وقت الفراغ.						
15	المسار المهني.						

الرقم	الفقرة	في كل معظم وقت	في أكثر من حين نادراً	أبداً
16	كم مرة ناقشت أو فكرت في الطلاق؟			
17	كم مرة حدث وأن تركت (أو زوجك) البيت أثر شجار بينكما؟			
18	إلى أي مدى ترى أن الأمور بينك وبين زوجك تسير بشكل جيد؟			
19	هل تطلع زوجك على أسرارك الخاصة؟			
20	هل تشعر بالندم على زواجك؟			
21	كم مرة يحدث أن تتشاجر مع زوجك؟			

الرقم	الفقرة	يوميًا	غالب الأيام	في أكثر الأيام	أحياناً	نادراً
22	هل تقبل زوجك؟					

الرقم	الفقرة	في جميعها في معظمها في بعضها في قليل منها لا تشترك
23	هل تشترك مع زوجك في نشاط خارج المنزل؟	
الرقم	الفقرة	ابدا أقل من مرة مرة أو مرتين مرة أو مرتين مرة في أكثر في الشهر في الشهر في الأسبوع اليوم من ذلك
24	هل تشترك مع زوجك في حوار؟	
25	هل تضحك وتمزح مع زوجك؟	
26	هل تشترك مع زوجك في مشروع عملي؟	
الرقم	حدد إن كانت العبارات التالية من بين مشكلاتك مع زوجك في الأسابيع القليلة الماضية	لا نعم
27	إرهاق وعدم استعداد لممارسة العلاقة الجنسية	
28	عدم إظهار الحب والمشاعر والعاطفة	
الرقم	الفقرة	أقصى درجات تعيس تعيس سعيد سعيد سعيد
		التعاسة تماما قليلا جدا تماما
29	ما هي الدرجة الأكثر تعبيرا عن شعورك بالسعادة في حياتك الزوجية؟	
30	ما هي الدرجة الأكثر تعبيرا عن موقفك من مستقبل علاقتك الزوجية؟	
31	اريد بشدة أن تنجح علاقتي الزوجية، وأنا على استعداد التضحية بكل شيء من أجل ذلك؟	
32	اريد أن تنجح علاقتي الزوجية وأنا على استعداد لبذل بكل شيء من أجل ذلك؟	
33	اريد أن تنجح علاقتي الزوجية وأنا على استعداد للمساهمة بنصيب من أجل ذلك؟	
34	سأكون سعيدا أن نجحت علاقتي الزوجية، لكن لا أستطيع أن ابذل أكثر مما قدمت من أجل ذلك؟	
35	سأكون سعيدا أن نجحت علاقتي الزوجية، لكن أرفض أن ابذل أكثر مما قدمت من أجل ذلك؟	
36	لن تنجح علاقتي الزوجية، لا يوجد ما يمكن فعله من أجل تدارك ذلك؟	

## ثالثاً: مقياس الاتزان الانفعالي:

فيما يلي عبارات تعكس مستوى الاتزان الانفعالي لديك، الرجاء وضع إشارة (×) أما الخيار الذي ينطبق

عليك اي:

الرقم	الفقرة	مرتفع جداً	مرتفع	متوسط	منخفض	منخفض جداً
1	أشعر بالحرج عندما ينتقدني الآخرون.					
2	أحاول معالجة المشكلات التي أتعرض لها بهدوء.					
3	أقبل نقد الآخرين واستفيد منه.					
4	أسامح الآخرين بعد اعتذارهم لي مباشرة.					
5	لا أستطيع إخفاء حزني ومشكلاتي أمام الآخرين.					
6	أغضب إذا ما قاطعني أحد أثناء المناقشة.					
7	استأذن الآخرين ولا أقاطع حديثهم.					
8	استعيد هدوئي مباشرة بعد زوال أسباب الإثارة.					
9	أتمكن من حل مشكلات أفراد عائلتي بدرجة عالية من الثقة بالنفس.					
10	أشعر بالخجل عند مقابلة شريك حياتي.					
11	أشعر بالرضا عن حياتي.					
12	أشعر بالاعتزاز في المجتمع الذي أعيش فيه.					
13	أشعر بالأمان بين أفراد عائلتي على اختلاف فئاتهم.					
14	أشعر أن عائلتي تحبني.					
15	أشعر بضعف اهتمامي في حل مشكلات الآخرين.					
16	ارتبك بسهولة في المواقف المحرجة.					
17	أشعر بالقلق عندما أواجه أحد المواقف الصعبة.					
18	أشعر أنني غير سعيد في عملي.					
19	أعد نفسي شخصاً ذا قيمة في الحياة.					
20	أشعر أن الآخرين يعتمدون إزاجي.					
21	أشعر بالارتياح حينما أكون مع مجموعة تعمل بجد مثلي.					
22	أحب أن أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم.					
23	أشعر بأن علاقاتي بأفراد عائلتي غير جيدة.					
24	أقبل آراء الأصغر مني سنناً عندما تكون آراءه صائبة.					
25	يفرحني رضا أفراد عائلتي عني.					
26	أشعر بالقلق من تهامس الآخرين فيما بينهم.					
27	لدي القدرة على تقديم المساعدة لمن يحتاجها.					
28	أشعر بالقلق عندما تختلف أرائي مع آراء الآخرين.					

29	أحرص على أن لا أرحم مشاعر الآخرين.
30	أشعر بالسعادة كلما قمت بعمل يخدم الآخرين.
31	أغضب من الناس الذين يجادلونني.
32	لدي القدرة على ضبط النفس في المواقف الصعبة.
33	أفكر بترك عملي عندما أكون منفجلاً.
34	أستطيع مناقشة الآراء المعارضة لي بدون انفعال.
35	اعتقد بأنني هادئ الطبع.
36	أتجاهل مشاعر الآخرين عند انجازي لبعض الأعمال المهمة.
37	أشعر بالهدوء حتى في المواقف الحرجة.
38	أحس بمعنى وجودي حين أحقق شيئاً جيداً للآخرين.
39	أشعر أنني قادر على اتخاذ القرار من دون تردد.
40	أشعر إن مشكلاتي تتراكم بشكل يتعذر علي حلها.

#### رابعاً: مقياس الأمن النفسي:

فيما يأتي عبارات تعكس مستوى الأمن النفسي لديك، الرجاء وضع إشارة (x) أمام الخيار الذي يناسبك اي:

الرقم	الفقرة	مرتفع	متوسط	منخفض
1	هل ترغب عادة ان تكون مع الآخرين على ان تكون لوحدي؟			
2	هل تترتاح للمواقف الاجتماعية؟			
3	هل تنقصك الثقة بالنفس؟			
4	هل تشعر بانك تحصل على قدر كافي من الثناء؟			
5	هل تحس مراراً بانك مستاء من العالم؟			
6	هل تفكر بان الناس يحبونك كمحبتهم للآخرين؟			
7	هل تقلق مدة طويلة من بعض الالهانات التي تتعرض لها؟			
8	هل يمكنك ان تكون مرتاحاً مع نفسك؟			
9	هل انت على وجه العموم شخص غير اناني؟			
10	هل تميل الى تجنب الأشياء غير السارة بالتهرب منها؟			
11	هل ينتابك مرار الشعور بالوحدة حتى لو كنت بين الناس؟			
12	هل تشعر بانك حاصل على حقه في هذه الحياة؟			
13	عندما ينتفضك اصحابك، هل من عادتك ان تتقبل نقدهم بروح طيبة؟			
14	هل تثبط عزيمتك بسهولة؟			
15	هل تشعر عادة بالود نحو معظم الناس؟			
16	هل كثيراً ما تشعر بان هذه الحياة لا تستحق ان يعيشها انسان؟			
17	هل انت على وجه العموم متفائل؟			
18	هل تعتبر نفسك عصبياً نوعاً ما؟			
19	هل انت عموماً شخص سعيد؟			

هل انت عادة واثق من نفسك؟	20
هل تدرك غالباً ما تفعله؟	21
هل انت راضي عن نفسك؟	22
هل كثير ما تكون معنوياتك منخفضة؟	23
عندما تلتقي مه الاخرين لأول مرة، تشعر عادة بأنهم لا يحبونك.	24
هل لديك إيمان كاف بنفسك؟	25
هل تشعر على وجه العموم بان يمكنك الثقة بمعظم الناس؟	26
هل تشعر بانك شخص نافع في هذا العالم؟	27
هل تتسجم مع الاخرين؟	28
هل تقضي وقتاً طويلاً بالقلق من المستقبل؟	29
هل تشعر عادة بالصحة الجيدة والقوة؟	30
هل انت متحدث جيداً؟	31
هل لديك شعور بانك عبء على الاخرين؟	32
هل تجد صعوبة في التعبير عن مشاعرك؟	33
هل تقترح عادة لسعادة الاخرين وحسن حظهم؟	34
هل تشعر غالباً بانك مهممل ولا تحظي بالاهتمام اللازم؟	35
هل تميل لان تكون شخصاً شكاكاً؟	36
هل تعتقد عل وجه العموم بان هذا العالم مكان جميل للعيش فيه؟	37
هل ترغي وتثور بسرعة؟	38
هل كثيراً ما تفكر بنفسك؟	39
هل تشعر بانك تعيش كما تريد وليس كما يريد الاخرون؟	40
هل تشعر بالأسف والشفقة على نفسك عندما تسير الأمور بشكل خاطئ؟	41
هل تعتقد بانك ناجح في عملك او وظيفتك؟	42
ها من عادتك ان تدع الاخرين يرونك على حقيقتك؟	43
هل تشعر بانك غير متكيف مع الحياة بشكل مرض؟	44
هل تقوم بعملك على افتراض ان الأمور ستنتهي على ما يرام؟	45
هل تشعر بان الحياة عبء ثقيل؟	46
هل لديك شعور بالنقص؟	47
هل تشعر عامة بمعنويات مرتفعة؟	48
هل تتسجم مع الجنس الاخر؟	49
هل حدث ان انتابك شعور بالقلق من ان الناس في الشارع يراقبونك؟	50
هل ينجرح شعورك بسرعة؟	51
هل تشعر بالارتياح في هذا العالم؟	52
هل انت قلق بالنسبة لما لديك من نكاه؟	53
هل يشعر الاخرين معك بالارتياح؟	54
هل لديك خوف غامض من المستقبل؟	55
هل تتصرف على طبيعتك؟	56

---

هل تشعر عموماً أنك شخص محظوظ؟	57
هل كانت طفولتك سعيدة؟	58
هل لك الكثير من الأصدقاء المخلصين؟	59
هل تشعر بعدم الارتياح في معظم الأحيان؟	60
هل تميل إلى الخوف من المنافسة؟	61
هل تشعر بالسعادة في مكان إقامتك؟	62
هل تقلق كثيراً من أن يصيبك سوء الحظ في المستقبل؟	63
هل كثيراً ما تصبح منزعجاً من الناس؟	64
هل تشعر عادةً بالرضا؟	65
هل لديك قلب في المزاج؟	66
هل تشعر بأنك موضع احترام الناس على وجه العموم؟	67
هل باستطاعتك العمل بانسجام مع الآخرين؟	68
هل تشعر بأنك تستطيع السيطرة على مشاعرك؟	69
هل تشعر أحياناً بأن الناس يسخرون منك؟	70
هل أنت بشكل عام شخص مرتاح الأعصاب (غير متوتر)؟	71
على وجه العموم، هل تشعر بأن العالم من حولك يعاملك معاملة عادلة؟	72
هل سبق أن أزعجك شعور بأن الأشياء غير حقيقية؟	73
هل سبق أن تعرضت مراراً للإهانة؟	74
هل تعتقد أن الآخرين كثيراً ما يعتبرونك شاذاً؟	75

---

ملحق (ب)

الجدول

جدول (5)

صدق البناء لمقياس الأمن النفسي

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	الفقرة
.251**	c41	<u>.107</u>	c1
.180°	c42	.267**	c2
.336**	c43	<u>.064</u>	c3
<u>.121</u>	c44	.270**	c4
.245**	c45	<u>.075</u>	c5
.155°	c46	<u>.082</u>	c6
<u>.074</u>	c47	.239**	c7
.420**	c48	.184**	c8
.205**	c49	.171°	c9
.252**	c50	.185**	c10
.214**	c51	.145°	c11
<u>.107</u>	c52	.310**	c12
.263**	c53	.242**	c13
.211**	c54	.242**	c14
.206**	c55	.303**	c15
.155°	c56	.172°	c16
.301**	c57	.346**	c17
.180°	c58	.240**	c18
.146°	c59	.214**	c19
<u>.102</u>	c60	.293**	c20
.183**	c61	<u>.130</u>	c21
.295**	c62	.157°	c22
.284**	c63	.155°	c23
.254**	c64	.250**	c24
.235**	c65	<u>.093</u>	c25
.261**	c66	<u>.130</u>	c26
.242**	c67	.251**	c27
.199**	c68	.276**	c28

.176°	c69	.341**	c29
<u>.076</u>	c70	.263**	c30
<u>.131</u>	c71	.234**	c31
.248**	c72	.192**	c32
<u>.135</u>	c73	.241**	c33
<u>.053</u>	c74	<u>.049</u>	c34
<u>.082</u>	c75	<u>.013</u>	c35
		.184**	c36
		.170°	c37
		.280**	c38
		.356**	c39
		.254**	c40

\*\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.01$ )، \* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ).

جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس التوافق الزوجي واختبار *One- Sample t*

*Test* للمقياس:

الرقم	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى	قيمة ت	القيمة الاحتمالية
1	4.08	0.993	81.6	مرتفعة		
2	3.41	1.183	68.2	مرتفعة		
3	4.57	0.767	91.4	مرتفعة جداً		
4	4.07	0.941	81.4	مرتفعة		
5	3.82	1.040	76.4	مرتفعة		
6	4.08	0.946	81.6	مرتفعة		
7	3.94	0.995	78.8	مرتفعة		
8	3.55	1.130	71	مرتفعة		
9	4.03	1.118	80.6	مرتفعة		
10	3.97	1.035	79.4	مرتفعة		
11	3.86	1.117	77.2	مرتفعة		
12	3.81	1.065	76.2	مرتفعة		
13	3.61	1.264	72.2	مرتفعة		
14	3.66	1.056	73.2	مرتفعة		
15	3.63	1.199	72.6	مرتفعة		
18	3.82	1.059	76.4	مرتفعة		
19	3.43	1.382	68.6	مرتفعة		
20	1.86	1.374	37.2	منخفضة		
21	2.40	1.146	48	منخفضة		
22	3.46	1.372	69.2	مرتفعة		
23	2.96	1.358	59.2	متوسطة		
24	3.67	1.270	73.4	مرتفعة		
25	4.12	1.135	82.4	مرتفعة		
26	2.76	1.524	55.2	متوسطة		
29	3.65	1.058	73	مرتفعة		
30	3.63	0.954	72.6	متوسطة		
31	3.84	0.978	76.8	مرتفعة		
32	3.80	1.015	76	مرتفعة		
33	3.82	0.903	76.4	مرتفعة		
34	3.40	1.022	68	مرتفعة		

		متوسطة	63.2	1.092	3.16	35
		منخفضة	51.2	1.321	2.56	36
.000	17.403	مرتفعة	71.6	0.470	3.58	الكلي

قيمة t الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية "197 تساوي 1.97

جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس الاتزان الانفعالي واختبار *One- Sample t*

*Test* للمقياس

الرقم	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى	قيمة ت	القيمة الاحتمالية
1	2.75	1.368	55	منخفضة		
2	3.18	1.248	63.6	متوسطة		
3	2.93	1.267	58.6	متوسطة		
4	3.33	1.294	66.6	متوسطة		
5	3.28	1.322	65.6	متوسطة		
6	2.70	1.229	54	متوسطة		
7	3.67	1.219	73.4	مرتفعة		
8	3.25	1.180	65	متوسطة		
9	3.79	1.282	75.8	مرتفعة		
10	2.30	1.183	46	منخفضة		
11	3.89	1.464	77.8	مرتفعة		
12	2.66	1.038	53.2	متوسطة		
13	4.06	0.975	81.2	مرتفعة		
14	4.30	1.223	86	مرتفعة جداً		
15	2.75	1.211	55	متوسطة		
16	2.84	1.144	56.8	متوسطة		
17	3.02	1.358	60.4	متوسطة		
18	2.40	1.131	48	منخفضة		
19	3.84	1.287	76.8	مرتفعة		
20	2.76	1.186	55.2	متوسطة		
21	3.94	1.031	78.8	مرتفعة		
22	4.14	1.240	82.8	مرتفعة		
23	1.93	1.111	38.6	منخفضة		
24	3.29	1.033	65.8	متوسطة		
25	4.19	1.333	83.8	مرتفعة		
26	2.93	1.013	58.6	متوسطة		
27	3.99	1.232	79.8	مرتفعة		
28	2.82	1.155	56.4	متوسطة		
29	3.95	0.886	79	مرتفعة		
30	4.19	1.248	83.8	مرتفعة		

متوسطة	60.8	1.203	3.04	31
متوسطة	65.4	1.299	3.27	32
متوسطة	55.2	1.292	2.76	33
متوسطة	60.8	1.327	3.04	34
مرتفعة	64.2	1.265	3.21	35
متوسطة	52.2	1.267	2.61	36
متوسطة	58.6	1.059	2.93	37
مرتفعة	77.6	1.146	3.88	38
مرتفعة	73.2	1.282	3.66	39
منخفضة	46	0.439	2.30	40
متوسطة	64.8	0.704	3.24	الكلي
.000	7.842			

قيمة t الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية "197" تساوي 1.97

جدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس الأمن النفسي واختبار One- Sample T Test

للمقياس

القيمة الاحتمالية	قيمة ت	المستوى	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط	الفقرة
		مرتفع	85.3	0.701	2.56	2
		متوسط	73	0.698	2.19	4
		متوسط	64.3	0.803	1.93	7
		مرتفع	89	0.621	2.66	8
		مرتفع	85.6	0.721	2.57	9
		متوسط	69.6	0.785	2.09	10
		متوسط	71.6	0.839	2.15	11
		متوسط	66.6	0.843	2.00	12
		متوسط	76	0.781	2.28	13
		متوسط	61.6	0.841	1.85	14
		مرتفع	80.6	0.761	2.42	15
		متوسط	68.3	0.829	2.05	16
		مرتفع	86	0.707	2.58	17
		مرتفع	80.3	0.800	2.41	18
		مرتفع	81.6	0.716	2.45	19
		مرتفع	90.6	0.580	2.72	20
		مرتفع	90.3	0.574	2.70	22
		متوسط	61.3	0.781	1.84	23
		متوسط	59	0.729	1.77	24
		مرتفع	90.3	0.545	2.71	27
		مرتفع	86	0.677	2.58	28
		متوسط	69.3	0.821	2.08	29
		مرتفع	83	0.739	2.49	30
		مرتفع	85.3	0.641	2.56	31
		منخفض	49.3	0.681	1.48	32
		متوسط	64	0.884	1.92	33
		منخفض	54.3	0.768	1.63	36
		متوسط	73.6	0.790	2.21	37
		متوسط	70.6	0.893	2.12	38
		مرتفع	79	0.826	2.37	39

مرتفع	83.6	0.674	2.51	40
مرتفع	79	0.728	2.37	41
مرتفع	89	0.579	2.67	42
مرتفع	85.3	0.716	2.56	43
مرتفع	88	0.604	2.64	45
متوسط	68.3	0.863	2.05	46
مرتفع	83	0.732	2.49	48
مرتفع	80.3	0.774	2.41	49
متوسط	64.3	0.858	1.93	50
مرتفع	79.3	0.827	2.38	51
متوسط	65	0.792	1.95	53
مرتفع	88	0.578	2.64	54
متوسط	74.3	0.835	2.23	55
مرتفع	91.3	0.572	2.74	56
متوسط	76.6	0.785	2.30	57
مرتفع	79.6	0.764	2.39	58
متوسط	69.3	0.821	2.08	59
متوسط	67.6	0.824	2.03	61
متوسط	76.6	0.824	2.30	62
متوسط	73.3	0.793	2.20	63
متوسط	76	0.799	2.28	64
مرتفع	88	0.637	2.64	65
مرتفع	86.6	0.704	2.60	66
مرتفع	86	0.605	2.58	67
مرتفع	88	0.627	2.64	68
متوسط	76.3	0.809	2.29	69
متوسط	66	0.754	1.98	72
متوسط	76.6	0.186	2.30	الكلي
.000	22.841			

قيمة t الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية "197" تساوي 1.97



**An-Najah National University**  
**Faculty of Graduate Studies**

**MARITAL ADJUSTMENT AND EMOTIONAL STABILITY AND  
THEIR RELATIONSHIP WITH MARRIED COUPLES'  
PSYCHOLOGICAL SECURITY IN NABLUS DISTRICT**

**By**

**Wafa' Shehdi Abu Al-Kebash**

**Supervisors**

**Dr. Filastin Ismail Nazal**  
**Dr. Shadi Khalil Abu Al-Kebash**

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of  
Master of Psychological and Educational Counseling, Faculty of Graduate Studies, An-  
Najah National University, Nablus- Palestine.**

**2023**

# **MARITAL ADJUSTMENT AND EMOTIONAL STABILITY AND THEIR RELATIONSHIP WITH MARRIED COUPLES' PSYCHOLOGICAL SECURITY IN NABLUS DISTRICT**

**By**  
**Wafa' Shehdi Abu Al-Kebash**  
**Supervisors**  
**Dr. Filastin Ismail Nazal**  
**Dr. Shadi Khalil Abu Al-Kebash**

## **Abstract**

This study sought to measure the levels of marital and emotional adjustment, and psychological security among the married couples in Nablus. Also, it sought to find out if there was a relationship between these variables and the effect of gender, age, educational level, household monthly income, number of children, method of choosing a spouse, and home ownership on these variables: marital and emotional adjustment, and psychological security of married couples in Nablus.

To achieve the aims of the study, the researcher measured the married couples' marital and emotional adjustment, and psychological security. The study participants were 198 married husbands and wives. They were chosen by using the convenience method as well as the descriptive correlational method. After data analysis, it was found that the level of marital adjustment among married couples in the Nablus was high, whereas the level of emotional adjustment and psychological security was moderate. Moreover, the study indicated a positive directive correlation between emotional adjustment and psychological security. However, there was no relationship between marital adjustment and psychological security. There were also no differences in the levels of marital adjustment and emotional adjustment due to all the demographic variables.

In view of the study findings, the researcher suggests continuing the efforts in order to maintain high levels of marital adjustment. She also suggests offering counseling programs to raise the level of psychological security and emotional adjustment, solve the problems that negatively affect the security and stability of married couples. Finally, she suggests holding more education and awareness sessions on the positive role of compatibility, stability and security in the family.

**Keywords:** Marital adjustment; emotional adjustment; psychological security