المجلّة الدّوليّة للبحث والتّطوير التّربويّ

International Journal of Educational Research and Development

مجلّة علميّة – دوريّة – محكّمة – مصنّفة دوليّاً

جودة العلاقات الأسرية وعلاقتها باللياقة النفسية من وجهة نظر طالبات المرحلة الثانوية بجازان.

أ. القاضي، حنان مناجي (١)

ماجستير علم النفس (الإرشاد النفسي) جامعة جازان - المملكة العربية السعودية.

أ. د. معشي، محمد علي (٢)

أستاذ علم النفس الاجتماعي - قسم العلوم النفسية والسلوكية - المملكة العربية السعودية.

تاريخ استلام البحث: ٢/١٢ /٢٠٢٦م تاريخ قبول نشر البحث: ٣ / ٣/ ٢٠٢٦م

الكلمات المفتاحيّة:

جودة العلاقات الأسرية، اللياقة النفسية، طالبات المرحلة الثانوية.

مستخلص البحث:

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى جودة العلاقات الأسرية واللياقة النفسية، وطبيعة العلاقة بينهما، ولإمكانية التنبؤ بجودة العلاقات الأسرية من خلال اللياقة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بجازان.

وقد بلغت عينة الدراسة (٣٧٢) طالبة بالمرحلة الثانوية، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة خلال العام الدراسي ١٤٤٦هـ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي، ومقياس جودة العلاقات الأسرية من (إعداد الباحثين)، ومقياس اللياقة النفسية من (إعداد: الحياني، ٢٠٢١)، وأظهرت أهم النتائج وجود مستوى مرتفع في جودة العلاقات الأسرية واللياقة النفسية كما أظهرت النتائج وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين جودة العلاقات الأسرية (الأبعاد والدرجة الكلية) واللياقة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)، كما أسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بجودة العلاقات الأسرية من خلال أبعاد اللياقة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بجازان.

The quality of family relations and its relationship to psychological fitness from perspective of high school female students in Jazan.

Alqadhi, Hanan Monajee (1)

Master of Psychology (Psychological Counseling), Jazan University- KSA

Prof Maashi. Mohammed Ali (2)

Professor of Social Psychology, Department of Psychological and Behavioral Sciences ،Jazan University -KSA

Email: Alqadhi.h@gmail.com

KEY WORDS:

Quality of Family Relations, Psychological Fitness, High School Female Students.

ABSTRACT:

The research aimed to identify the level of quality of family relations and psychological fitness. It also investigated the relationship between them. Finally, it verified the possibility of predicting the degree of quality of family relations Through the degree of psychological fitness among high school female students in Jazan.

The descriptive approach was used, as the study sample consisted of (372) high school female students in jazan. It was selected by simple random method during the year 1446 h. In order to achieve the research's aims, and examine the hypotheses, the family relations quality scale (prepared by the researchers), and psychological fitness scale (prepared by: Al-Hayani, 2021) was used. The research results showed that there was a high level of quality of family relations and psychological fitness. Also, it showed a significant positive correlation between quality of family relations (general scale and sub scale) and psychological fitness (general scale and sub scale). Finally, the results showed the possibility of predicting quality of family relations through the degree of psychological fitness among high school female students in Jazan.

المقدمة:

يتميز العصر الحالي بالحركة والتطور السريع حيث نجد كثيراً من الدول الآن تعتمد في تقدمها وتطورها على اتباع الأسلوب العلمي في حل المشكلات التي تواجه الإنسان من خلال تفاعله مع بيئته (أبو زيد، ٢٠٢٠، ص.١)،ولمواجهة تحديات العصر الحالي ينبغي على الفرد توظيف كل قدراته ومهاراته واستغلال جميع إمكاناته لمواكبة التقدم المعرفي والتقني المتسارع، لذلك يسعى الفرد لمواجهة متطلبات الحياة اليومية بكل ما يملك من قيم ومعتقدات من خلال سلوكياته لتحقق النجاح في الحياة للوصول إلى خلق جودة الحياة (السوفي،٢٠٢٠، ص.٣٧٧) ، إذ يعد مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الحديثة نسبياً في التراث النفسي؛ حيث ظهر كأحد الموضوعات المهمة في مجال علم النفس الإيجابي الذي من اهتماماته البحث في تحقيق سعادة الإنسان، ومسألة السعادة تبدو في غاية الأهمية إذا ما تعلق الأمر بجودة الحياة في العلاقات الأسرية (بن قويدر، وكركوش، ٢٠١٩، ص.٨٤) ،فالأسرة هي البيئة الأولى التي ينشأ فيها الطفل ويتفاعل معها، وفيها تتكون شخصيته واتجاهاته وقيمه، ويتم إشباع حاجاته الأساسية الفسيولوجية والنفسية ويعرف كل ذلك بمسمى جودة العلاقات الأسرية (بن صابرة، وبن حمادة، ٢٠٢٠، ص.١) ،وينظر لجودة العلاقات الأسرية على أنها من المتطلبات الأساسية في الوقت الحاضر، لما تحققه من طموحات أفرادها وصحتهم النفسية وخاصة مع ما تتعرض له الأسرة من تحديات في العصر الحالي (الزهراني، ٢٠١٩، ص.٧٧)، فمحصلة جودة العلاقات الأسرية جودة المجتمع ككل في ظل خصوصيته الثقافية امتزاجا مع مسايرته للعالم الخارجي والتعايش مع المتغيرات والتطورات التي يشهدها العالم (محتار وهارون،٢٠١٩، ص.١٠٣).

وتعد جودة العلاقات الأسرية بمثابة إحساس دينامي برفاهية الأسرة بشكل فردي وجماعي من قبل أعضائها؛ حيث تشبع فيها الاحتياجات الفردية والجماعية على حد سواء (Alnahdi, et al., 2022, p.1). كما تعد جودة العلاقات الأسرية من أهم المواضيع الشائعة التي شغلت أذهان الباحثين ودفع الكثير منهم لدراساتها، كون الأسرة هي الخلية الأولى التي ينشأ بها الفرد (شاوشي وسيساني، ٢٠٢٣، ص.٦٩).

ولهذا يسعى علم النفس الإيجابي للوصول بالأسرة إلى مستوى من اللياقة النفسية لغرض تحقيق المسايرة والانسجام والسعادة (الحياني، ٢٠٢١، ص.١٩٥) بمحاولة توظيف بعض معطياته من خلال التركيز بالدرجة الأولى على الأسرة وإبراز مسؤولياتها وترقية الجوانب الإيجابية للأبناء، والعمل على تحسينها، وتطويرها نحو الأفضل من أجل تحقيق مختلف صور وأشكال السّعادة سواء الوالدان أو الأبناء (صمد وكركوش، ٢٠١٩، ص.٨٦).

واللياقة النفسية تمثل الشعور الذي يصل إلية الفرد وهو بأحسن الأحوال فترتبط بالسعادة النفسية والتوافق الذاتي الذي يجعل الفرد راضياً عن نفسه وعن أدائه ومدرك لقدراته وكيفية استغلالها (فنجان وحسن، ٢٠٢١، ص.٢١٤).

كما أن اللياقة النفسية تشير إلى الجانب الذهني والانفعالي والسلوكي أو المهاري لدى الفرد (عبد الأمير والخالدي، ٢٠٢٣، ص.٤٨١). وهي أحد العناصر المهمة للتخطيط للحياة المستقبلية وإدارة الضغوط وإدارة الوقت (أحمد وضبش، ٢٠٢٣، ص.٤٩٧). وتعد مظهراً من مظاهر الصحة النفسية والجسمية والاجتماعية (القرالة، ٢٠١٩، ص.٢١٣).

وتعد المرحلة الثانوية من أهم المراحل العمرية التي يعيشها الفرد، فهي مرحلة النمو الجسمي، والعقلي، والنفسي، والاجتماعي، وتكون غالبا ما بين (١٥-١٨) سنه، وقد تسبب لهم بعض المضايقات أو حتى المشاكل والسبب في ذلك يعود إلى قلة الخبرة في التعامل مع الحياه (أبو غريبة، ٢٠٠٧). ولأنها فترة تحولات طارئة، تزداد فيها حدة الانفعالات وخاصة في فترة التغيرات النمائية التي يحاول فيها المراهق أن يخفي انفعالاته ليظهر في أمزجة سلبية كالاكتئاب، والشعور بالخجل، والارتباك، والحرج (شريم، ٢٠٠٩).

مشكلة البحث:

مما ساعد في الإحساس بمشكلة الدراسة من خلال عمل الباحثين في أحد المراكز الخاصة في الإرشاد الأسري والنفسي التابع لوزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية بمنطقة جازان، والذي لمست من خلاله أنه قد يكون هناك قصوراً في دور الأسرة مع الأبناء من خلال الحالات التي تراجع المركز مما دفع الباحثة لدراسة جودة العلاقات الأسرية وعلاقتها باللياقة النفسية؛ حيث ترى أن مشكلات الأُسر والفتيات ممن هن بالمرحلة الثانوية قد تكمن في إمكانية وجود بعض الخلل في العلاقات الأسرية والتفاعل الإيجابي داخل الأسرة، مما قد يؤدى إلى عدم تمتعهن باللياقة النفسية أمام المشكلات، مما له أبلغ الأثر على تكوين شخصياتهن بشكل سليم واستجابتهن في المواقف المختلفة وإيجاد البدائل والمقترحات بمرونة تلقائية تساعدهن على التكيف المرن مع الأحداث الضاغطة.

ومن جانب آخر يتماشى هذا البحث مع رؤية المملكة (٢٠٣٠) في الاهتمام بالأسرة؛ حيث جاءت تحت أهم المحاور التي ترتكز عليها رؤية المملكة وهو المجتمع الحيوي الذي يعتبر أساساً لتحقيق هذه الرؤية، وذلك بجعل بنيانه متينًا من خلال تمكين الأسرة وتسليحها بعوامل النجاح

اللازمة في رعاية أبنائها وتنمية ملكاتهم وقدراتهم وبما يتناسب مع الإمكانات المتاحة وتوفير احتياجات أبنائها والعناية بهم، كما يهدف هذا البحث لدفع الأسرة بالتفكير في المستقبل المقبل والتخطيط له بطموح متوازن يراعي فيه جوانب عديدة من أهمها التكيف مع الأوضاع والمستجدات والحد من هدر الطاقات والأوقات والأموال ومواكبة التغيرات المختلفة في شتى مجالات الحياة (شعيبي، ٢٠٢١،ص.٧٥٥). وفي حدود ما اطلعت عليه الباحثة رأت أهمية التوسع في الدراسات التي تتناول جودة العلاقات الأسرية واللياقة النفسية وخاصة لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جازان فضلاً عن عدم وجدود دراسات تناولت التنبؤ بجودة العلاقات الأسرية من خلال اللياقة النفسية بشكل عام في الدراسات العربية والأجنبية مما يوضح أهمية إجراء البحث الحالي ويؤكد على وجود مشكلة تحتاج إلى البحث والدراسة.

وتتمثل مشكلة البحث من خلال التساؤلات التالية:

- ما مستوى جودة العلاقات الأسرية لدى طالبات المرحلة الثانوية بجازان؟
- ما مستوى اللياقة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بجازان؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين جودة العلاقات الأسرية واللياقة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بجازان؟
- هل يمكن التنبؤ بدرجة جودة العلاقات الأسرية من خلال درجة اللياقة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بجازان؟

أهداف البحث

تتمثل أهداف البحث في معرفة:

- مستوى جودة العلاقات الأسرية لدى طالبات المرحلة الثانوية بجازان.
- مستوى اللياقة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بجازان.
- طبيعة العلاقة بين جودة العلاقات الأسرية واللياقة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بجازان.
- إمكانية التنبؤ بدرجة جودة العلاقات الأسرية من خلال درجة اللياقة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بجازان.

أهمية البحث

- تناول البحث لمتغيرات حديثة في البيئة العربية ضمن مجال الإرشاد النفسي المتمثلة في جودة العلاقات الأسرية واللياقة النفسية.
- إعداد مقياس جديد لجودة العلاقات الأسرية للبيئة السعودية يختص بطالبات المرحلة الثانوية يمكن الاستفادة منه في البحوث المستقبلية.
- الاستفادة من نتائج البحث الحالي في توجيه اهتمام صانعي القرار لدى المؤسسات التعليمية والمراكز الإرشادية والمسؤولين في علم النفس وعلم الاجتماع والتربية من الآباء والأمهات في المملكة العربية السعودية في تطوير آليات التعامل مع طالبات المرحلة الثانوية.
- تفيد نتائج البحث في تطوير برامج تهدف لمعرفة العوامل الإيجابية التي تساعد في تعزيز العلاقات الأسرية.

مصطلحات البحث

يتناول البحث الحالي المصطلحات التالية:

جودة العلاقات الأسرية Quality of Family Relations

عرفها القثامي وعسيري (٢٠٢٢، ص.٦) بأنها العلاقات التي تجمع بين مجموعة من الأفراد تربطهم رابطة الدم والقرابة وهي تبدأ بالزوجين لتتسع وتمتد فتشمل الأولاد وأقارب الزوج والزوجة.

وعرفها Isaacs, et al. (2012) أنها العلاقات التي يتشارك فيها أفراد الأسرة بشكل وثيق في الشؤون اليومية، ويدعمون بعضهم البعض بشكل منتظم؛ سواء كانوا مرتبطين بالدم أو الزواج أو بعلاقة شخصية وثيقة.

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: العلاقات والتفاعلات الإيجابية المتبادلة التي يتخذها الوالدان في التنشئة والتي تتمثل في ذلك الإشباع الكافي للحاجات النفسية، والاجتماعية، والدينية، والاقتصادية، والصحية، والتي تمكنهم من تحقيق الأهداف وإنجاز الأعمال والمهام واتخاذ القرار، والتعامل مع المشكلات في المواقف الحياتية المختلفة، وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس جودة العلاقات الأسرية المعد لهذا البحث.

اللياقة النفسية Psychological Fitness

تتبنى الباحثة تعريف (الحياني، ٢٠٢١، ص.١٩٧) اللياقة النفسية بأنها جملة من مؤشرات الصحة النفسية التي يتمتع بها الطالب، المتضمنة بعضاً من سمات الشخصية المتزنة والمتوافقة التي تجعله يشعر بالرضا والسعادة مع ذاته ومع الآخرين، وقادراً على مواجهة مشكلات الحياة بمختلف درجاتها.

وعرفها (الزاملي، ٢٠١٥، ص.٥) بأنها مستوى من الصحة النفسية يجعل صاحبها متفاهم مع نفسه ومع البيئة المحيطة به سواء كانت نفسية أو اجتماعية؛ مما يحقق للمرء الحد الأمثل للاستقرار النفسي، والرضا، والتصالح مع النفس والمجتمع.

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: مجمل ما يكتسبه الفرد من مهارات وفضائل وقدرات تعينه على مواجهة الحياة، وتخطي المواقف الضاغطة وتجاوزها بكل مرونة؛ مما يحقق له التوازن النفسي والاجتماعي، وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس اللياقة النفسية.

حدود البحث:

تتمثل حدود الدراسة الحالية في الآتي:

- **الحدود الموضوعية**: يتناول البحث الحالي جودة العلاقات الأسرية وعلاقتها باللياقة النفسية.
- **الحدود البشرية**: طالبات المرحلة الثانوية.
- **الحدود الزمنية**: العام الدراسي ١٤٤٦هـ الفصل الدراسي الأول / الفصل الدراسي الثاني.
- **الحدود المكانية**: مدارس المرحلة الثانوية للطالبات بجازان.

أدبيات البحث:

أولاً: الإطار النظري:

(١) جودة العلاقات الأسرية Quality of Family Relations

على الرغم من الانتشار الكبير للدراسات المتعلقة بجودة الحياة في مختلف المجالات، إلا أن الباحثين ركزوا جهودهم حول تصور وقياس جودة الحياة الفردية، فيما جذب مفهوم جودة الحياة الأسرية انتباه الباحثين في الآونة الأخيرة؛ حيث يعتمد مفهوم جودة الحياة الأسرية بشكل أساسي على الأدب النظري المتعلق بجودة الحياة الفردية، وابتداءً من منتصف الثمانيات توسع التركيز من "جودة الحياة الفردية" "quality of life" إلى "جودة الحياة الأسرية"Family quality of life" وذلك نتيجة للأهمية المتزايدة للنموذج الذي يركز على الأسرة في تقديم الخدمات في مجال التربية والأسرة (Poston & turnbull, 2004, p.96).

ولجودة العلاقات الأسرية أهمية كبرى في تحسين أساليب الاتصال والتفاعلات الإيجابية التي يتبعها الوالدين بوضوح في الأسرة (عامر، ٢٠٢٠، ص.٥٧٦). فهي ترتبط بالرفاهية الجسدية والمادية، والرفاهية العاطفية، والانتماء الاجتماعي، والأداء الجيد للوالدين في الأسرة (Samuel et, al., 2012.p.3)

تعريفات جودة العلاقات الأسرية

تشير منظمة الصحة العالمية (WHO) إلى أن مفهوم جودة الحياة العالمي يتكون من عدة أبعاد مثل: الحالة النفسية، والحالة الانفعالية، والرضا عن الحياة، والمعتقدات الدينية، والتفاعل الأسري، والتعليم، والدخل المادي (العمري، ٢٠٢٠، ص.٢٧٤٢)

وعرفت أم الخير السوفي (٢٠٢٠، ص.٣٧٩) جودة العلاقات الأسرية بأنها مقدار التآلف والمحبة والاحترام داخل الأسرة نفسها، فهي مشاركة يتقاسم فيها الآباء والأبناء الواجبات والحقوق، ويؤدي كل فرد ما علية ويطلب ما يحتاجه.

وعرفت رنا الجنابي (٢٠٢٣، ص.٣٢٤) جودة العلاقات الأسرية بأنها الشعور بالرضا عن تحقيق المستوى الأمثل للتفاعل الأسري، واستمتاع أفراد الأسرة بحياتهم معاً، وتوفر الفرص لديهم لإنجاز أهدافهم وطموحاتهم المستقبلية التي تعتبر مهمه بالنسبة لهم.

أبعاد جودة العلاقات الأسرية

(أ) الرفاهية الوجدانية Emotional Well-being:

تعني مجموعة المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات شعور الفرد بالسعادة النفسية والرضا عن الحياة بشكل عام (الأنصاري، ٢٠١٩، ص٩).

كما ينظر Ross, et., al (2020) للرفاهية النفسية بأنها المرحلة التي يتمتع فيها الفرد بالدعم والثقة والموارد اللازمة لتحقيق النجاح في سياقات العلاقات الآمنة والصحية، وتحقيق إمكاناتهم وحقوقهم الكاملة (P.473).

(ب) الرفاهية المادية Material Well-being:

ويقصد بها بالرضا المالي والوصول بأفراد الأسرة إلى مستوى من الرضا عن الدخل وإدارة الوالدين للأموال والتخطيط لها من أجل إشباع احتياجات أفراد الأسرة، وتحقيق أهدافها، مما ينعكس على الرضا بالوضع المالي. (الصمعاني، ٢٠٢٢، ص.٢١٨).

(ج) الدعم والمساندة الأسرية Family support and assistance:

هي إحساس جميع أفراد الأسرة بالدعم من خلال مواقف جميع الاسرية التي تساند وتدعم وتقديم يد العون لبعضهم البعض وخاصة في وقت الأزمات والضيق، سواء كانت مساندة وجدانية أو معلوماتية أو تفاعلية (ضبش، ٢٠٢٢، ص.٢٣٥٠)، كما تتمثل الدعم والمساندة في مدى وجود أو توفر أشخاص في الأسرة يمكن للفرد أن يثق بهم وفي وسعهم أن يهتموا به ويقفوا بجانبه عند الحاجة (الحمادين وآخرون، ٢٠٢٠، ص.٤).

(د) جودة العلاقات الثقافية الدينية الإسلامية: Quality of cultural-religious relations:

هي عملية إعداد الفرد إعداداً متكاملاً من جميع النواحي الاجتماعية، والثقافية في إطار المبادئ والقيم التي تنادي بها الشريعة والتعاليم الدينية، وذات تأثير إيجابي في حياه الفرد والمجتمع (أبو النور، ٢٠٢١، ص.٨).

كما تعكس الكيفيات والطرق التربوية التي يستعملها الوالدان مع أبنائهم، لتحقيق الأهداف التربوية التي يسعون لتحقيقها، والمستنبطة من القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة، والتراث الإسلامي (الحضيف، ٢٠٢٤، ص.٨١٦).

(هـ) الوالدية: Parenting :

يرى كوكزينسكي Kuczynski ان الوالدية هي نوع خاص من العلاقات الاجتماعية، يرتبط فيها الوالدين بأبنائهم بشكل وثيق من حيث المشاعر والأهداف والاحتياجات فالآباء والأمهات يتفاعلون مع أطفالهم يوميًا

في العديد من المواقف، ويتأثر هذا التفاعل بتراكم عدد من العمليات والخبرات السابقة التي تم ترميزها للتفاعلات بين الطرفين. (طه، ٢٠٢٠، ص.٤٩).

وتتمثل الوالدية في السلوكيات والإجراءات التي يتبناها الآباء في تنشئة وتربية أبنائهم من خلال التفاعلات الأسرية كما يدركها الأبناء وتؤثر في نموهم النفسي، والشخصي، والسلوكي عبر المراحل العمرية، وتصنف على أنها متسلطة ومتساهلة وحازمة (Abdulafoor & kurukkan, 2014, p.315)

العوامل المؤثرة في جودة العلاقات الأسرية

(أ) الاحتواء العاطفي:

الإحتواء الأسري العاطفي القائم على حسن الإنصات والكشف عن الذات والمرح والإدماج في الأنشطة الاجتماعية قد يؤدي إلى الشعور بالقيمة والثقة بالنفس وتقدير الذات الإيجابي وانخفاض القلق والتعاطف كتأثيرات إيجابية، وقد تؤدي إلى الشعور بالدونية والارتباك وانخفاض تقدير الذات والتحكم والمبالغة في الثقة بالنفس كتأثيرات سلبية، كما إن الاحتواء العاطفي القائم على إعطاء معلومات لفظية عن مواجهة الضغوط عن القسوة والتهديد وتقديم المساعدات المالية والنصائح تؤدي إلى الاكتئاب والاستياء والاعتمادية كتأثيرات سلبية. (الحمادين وآخرون، ٢٠٢٠، ص.٦).

(ب) الدعم الأسري:

تم تصنيف الدعم الأسري للأبناء وفقاً لـ(بلة، ٢٠١٩، ص.١٧١) إلى دعم معرفي ويقصد به توفير المعلومات والتوضيح للأبناء، والإرشاد في كافة المجالات الحياتية، وتصحيح المعلومات الخاطئة لديهم، ودعم مادي والذي يظهر في صورة موارد وخدمات ومساعدات مادية موجهة لدعم الأبناء، ودعم معنوي من خلال توفير الجو الأسري الذي يسوده الألفة والمودة والمعاملة الحسنة لكي تدعم المراهق وجدانياً.

(ج) الترابط والتماسك:

هي الأواصر الرابطة بين أفراد الأسرة التي تُمكّن أفرادها من معرفة اهتمامات واحتياجات بعضهم البعض الجسدية والعاطفية وسلوكياتهم، ومشاركتهم في أفراحهم وأحزانهم، وتفهم مواقفهم الصعبة وإعانتهم لتخطيها.

ومن أهم خصائص الترابط والتماسك الأسري:

١. قوة تواصل أفراد الأسرة مع بعضهم.
٢. تعاطفهم وتوادهم وتكاتفهم فيما بينهم.
٣. جعل ثقافة العمل الجماعي هي الأصل فيما يقومون به من أعمال.
٤. تنمية روح الانتماء للأسرة الواحدة.
٥. تربيتهم على التأدب بالأخلاق الحميدة، وانتقاء الكلمات اللطيفة حال التخاطب.
٦. أن يكون جميع أفراد الأسرة على دراية وفهم لأهمية مقام الأسرة، وأن يكون في نفس جميع أفرادها ولاء لها، وضرورة المحافظة عليها (الجلسي، ٢٠٢٣، ص.١٢٠٧)

(د) التفاعل الإيجابي:

يجب أن تبنى العلاقات الأسرية على نمط تفاعل إيجابي متناغم من أجل خلق الانسجام في الأسرة (Afifah, 2022, p.15)، ويتمثل التفاعل الإيجابي في الأساليب والطرق وردود الأفعال التربوية التي تساعد على تعزيز العلاقات الأسرية والاجتماعية وتحسين المواقف في الحياة اليومية، مما يترتب عليه تحقيق أقصى استفادة إيجابية من الاحتكاك والتفاعل مع الآخرين (حسونة وآخرون،٢٠٢١، ص.١٢٨).

وأشارت دراسة خطاطبة (٢٠١٧) أن أكثر أساليب التفاعل الإيجابي شيوعاً ويفضلها الأبناء هو الأسلوب الديمقراطي.

(هـ) إشباع حاجات الأبناء:

لابد من مراعاة الأبناء والوعي بكيفية فهم نفسياتهم من خلال الوعي بالحاجات النفسية، والحاجة هي الافتقار إلى شيء ما، إذا وجد حقق الإشباع، والرضا والارتياح شيء ضروري، أما لاستقرار الحياة أو من أجل الحياة بأسلوب أفضل (الدعدي، ٢٠٢٢، ص.١٢).

والغرض من تلبية احتياجات الأبناء وإشباعها حتى لا يكونوا أقل توازناً وأكثر توتراً، فالحاجات النفسية مطالب فطريه وأساسيه للوصول إلى السعادة والتكامل والنمو النفسي، وهي تتمثل في الحاجة إلى الاستقلال والحاجة إلى الكفاءة والحاجة إلى الانتماء (القواسمة، ٢٠١٩، ص.٢٠)، فإشباع الحاجات النفسية للأبناء له الأثر الإيجابي في خفض المشكلات السلوكية والانفعالية مما يجعل الفرد يشعر بالرضا والثقة بالنفس.(عبد ميهوب ٢٠٢٢،)

(ز)الجانب الديني:

الدين الإسلامي من أهم الأسس التي تقوم عليه الأسرة، ومن أهم أسباب تماسكها، وعلى أساس من الدين يتولى الأبوان تربية أبنائهما (الأغبري، ٢٠٢٢، ص.٧٢)، خصوصاً في الوقت الحالي الذي تتعمد فيه وسائل المستحدثات التكنولوجية من إزالة قيمة وتثبيت أخرى أو ترسيخ وضع قائم ومنع آخر(الزهراني، ٢٠٢٠، ص.٣٠) ، ولكي تؤدي الأسرة وظائفها لابد أن تقوم على الالتزام بشرع الله والترابط الأسري والتماسك الأخلاقي ، ومن أهم الأساليب والوسائل لذلك هي : القدوة الحسنة والتربية بالموعظة والتوجيه، والتعويد واكتساب العادات (حسين، ٢٠١٦، ص.٢٠٣).

وهذا ما أشارت إليه دراسة (سلام، ٢٠٢٢) إنه كلما قامت الأسرة على عقيدة إسلامية صحيحة، والتزمت بالآداب الإسلامية السامية، وجدنا مجتمعاً قوياً سليماً.

كما أشارت دراسة (المحضار، ٢٠٢١) أن أسلوب القدوة من الأساليب ذات التأثير الكبير في حياة الأفراد بسبب مشاهدة السلوك مباشرة دون شرح أو تحليل، وهذا ما فعلة صلى الله علية وسلم في حياته فكانت جميع أعماله قدوة.

النظريات المفسرة لجودة العلاقات الأسرية

- نظرية التعلق الوجداني Emotional attachment theory

لقد أوضح بولبي Polby (1988) أن التعلق يشير إلى ذلك النظام الحيوي السلوكي (الموجود داخل عقل الإنسان) هدفه التنسيق بين البحث عن الأمان، والرغبة في استكشاف العالم بما فيه من مخاطر، أي أن الفرد يسعى لتحقيق الهدفين معاً (دوماس،٢٠٢٣، ص.١٠٤).

وأضافت (عبلة صغير، ٢٠٢٠، ص.٢٢٨) أن نزعة الفرد الإنسانية هي إقامة الروابط العاطفية والاجتماعية مع اشخاص معينين في محيطة الاجتماعي، وتعتبر هذه النزعة مكوناً أساسياً من مكونات الطبيعة البشرية تبدأ بالظهور منذ الميلاد وتستمر مدى الحياة وتتمثل في نمط التعلق الآمن ويقصد به الثقة بنفسه وبالآخرين، ونمط التعلق القلق ويقصد به نظرة الفرد الى نفسه بطريقة سلبية وللآخرين بطريقة إيجابية، ونمط التعلق التجنبي ويقصد به أن الفرد ينظر لنفسه وللآخرين بطريقة سلبية

- النظرية البنائية:The structural theory

يركز علماء المدرسة البنائية جان بياجيه، والروسي ليف فيغو تسكي (1996)، على المعرفة المبنية على الواقع، ويؤكد البنائيون أن الأساس الأول للمنهج البنائي هي "نظرية التقارب" التي تنص على أن المعرفة الإنسانية هي نتيجة تفاعل العوامل الفطرية (طبيعة) وعوامل الأبوة والأمومة (رعاية)، تلعب هذه العوامل دوراً في تشكيل شخصية الإنسان وفي هذا السياق فإن تعليم الأبناء منذ الطفولة لا بد أن يبدأ بالاعتراف بتفردهم واحترام الإمكانات الكامنة فيهم كما يجب أن تكون كافة الأدوات والأساليب التربوية متناسبة مع طبيعة الموقف حتى تتجه العملية التربوية نحو حياة أسرية سليمة منظمة ومتناغمة .(Muzakki, 2021, p.205)

- نظرية التبادل الاجتماعي: social exchange theory

يعد جورج هومانز (1989) أحد المنظرين في مجال التبادل وعرف التبادل بتفاعل الأفراد التقابلي (وجها لوجه) حيث تركز النظرية على وجود العديد من الآليات المعرفية والتي يُحبذ الشخص استخدامها عند تبادل المساندة مع الآخرين، وهي:

- ادخار المساندة الاجتماعية: وجوهر هذه الآلية أنَّ الشخص لديه رصيد من المساندات كان يقدمها في الماضي للآخرين، وأن ما يقدمه للآخرين حالياً من مساندة تعد قليلة في نطاق المساندة التي يقدمها لهم في الماضي.
- القابلية للمساواة: وتنص هذه الآلية على حقيقة مفادها أنَّ الشخص يدرك مقدار المساندة التي تبذل له من قبل الآخرين وبالتالي يحاول جاهداً ألا يطلب من الآخرين مساندة تفوق طاقتهم.
- المودة أو الوحدة المترابطة: وتعني أن أفراد المجتمع الواحد من المفترض أن يكونوا مترابطين في وحدة عضوية نفسية اجتماعية واحدة، وأن المودة والحب والعطاء سلوك سائد داخل الأسرة، وبالتالي فإن ذلك سينعكس عليهم.
- الانتباه الانتقائي أو الاختياري: وتعني هذه الآلية قدرة الشخص على إدراك ما يقدمه للآخرين وما يعجز عن تقديمه، حتى وإن كان على المستوى الشعوري للشخص المقدم للمساندة.
- استمرارية الشخصية وجوهر هذه الآلية هو وعي الشخص أنَّ المساندة الاجتماعية بأنواعها المختلفة يمكن أن تقدم في جميع مراحل الحياة المختلفة وإن اختلفت الأنواع.
- المقارنة الاجتماعية: حيث يقارن الشخص بين ما كان يحصل عليه من مساندة في الماضي وما يحصل عليه في الوقت الراهن (عودة، ٢٠١٠، ص.٦١).

(٢) اللياقة النفسية Psychological Fitness

تعد اللياقة النفسية من المهارات الحياتية التي يحتاجها أفراد الأسرة، وتشير إلى مدى قوة الأسرة في مواقف مختلفة خلال دورة حياتها وفي ظروف متباينة، فالوظيفة التي يقوم بها الوالدان قد تتأثر بحالات مفاجئة أو مستمرة من الأزمات، لذا فهي بحاجة إلى تحديد الإمكانات الإيجابية التي تعزز قوتها للتعامل مع الحالات السلبية والتعافي منها أو التغلب عليها، واللياقة النفسية الأسرية من أهم الإمكانات الإيجابية التي تعزز ثبات الأسرة واستقرارها (زيادة، ٢٠١٩، ص.٢٦).

وهي عامل وقائي شخصي مهم يعزز المشاعر الإيجابية، ويقلل من المشاعر السلبية ، ويعطى معنى للحياة (النجار، ٢٠٢١، ص.١٨٠).

وجوهر اللياقة النفسية يكمن في إظهار الاحترام والعاطفة نحو الآخرين والتوافق والمواجهة الناجحة للضغوطات والمشكلات الشخصية، ويشعرون بالمقدرة على العيش مع تغيير انفعالاتهم والتفاعل الجيد مع الجميع (أبو زيد، ٢٠٢٠، ص.٣).

تعريفات اللياقة النفسية

تتشابه اللياقة النفسية مع بعض المفاهيم، ولعل من أبرزها: المرونة النفسية، والمناعة النفسية، والتفكير الإيجابي، والقدرة على التكيف، ويكون هذا التشابه إما في التأثير، أو النتائج على الأفراد (بو سعيد، ٢٠١٤، ص.١٤).

تعرف الجمعية النفسية الأمريكية (APA,2000) أن اللياقة النفسية هي عملية التوافق الجيد في مواجهة الشدة، والمشكلات الأسرية وضغوطها، والمشكلات في العلاقات مع الآخرين، وضغوط العمل، كما تعني القدرة على النهوض والتجاوز والتعافي من الضغوط بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفعالية (عبد العظيم وعثمان، ٢٠٢٠، ص.١).

في حين عرف Masten (2009) اللياقة النفسية بأنّها قدرة الفرد على استعادة توازنه بعد التعرض للمحن والصعاب، بل وقد يوظف هذه المحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل، وبالتالي هو مفهوم دينامي يحمل في معناه الثبات، كما يحمل في معناه الحركة) في: عبد الفتاح وحليم، ٢٠١٤، ص. ٩٣).

أهمية اللياقة النفسية

للياقة النفسية أهمية كبيرة في حياة الفرد، حيث أظهرت العديد من الدراسات أهميتها، ومنها ما أشار إليه Robinson, et al.(2018,p.59) أن اللياقة النفسية تجعل الفرد يمتلك القوه التي تجعله قادراً على أداء الأنشطة اليومية التي تتطلب كفاءة الفرد الذاتية، كما تجعله يمتلك المرونة التي تساعده على التركيز الذهني الكامل على الموقف ومن ثم قبول التغيرات التي تحدث داخل الموقف، وتجعله يمتلك التحمل والصمود في المواقف الضاغطة ومحاولة إيجاد المعاني والأهداف الإيجابية وبث الأمل في داخل الفرد، كما تجعله يمتلك الروح الجماعية أو روح الفريق التي تمكنه من تعلم اللياقة النفسية من خلال الأنشطة التنموية والمواقف الاجتماعية التي تتطلب التفاعل بمجموعات، كما أشار Stanovich, et al. (2016) أن التفكير العقلاني عامل رئيس ومؤثر في تعزيز اللياقة النفسية.

ويؤكد رفاعي (٢٠١٧، ص. ١٢) أن أهمية اللياقة النفسية تكون في المسار الإيجابي للتكيف بعد الأحداث الصادمة، والمحن، والأزمات، والقدرة على مواصلة أداء المسؤوليات الشخصية والاجتماعية، مع القدرة على توليد المشاعر الإيجابية، والارتداد الإيجابي من التجارب الصعبة، والانتكاسات، وعلى التحمل والانتعاش من تغيرات الحياة الصعبة والإجهاد والمشكلات، والمحافظة على القدرات الكامنة، والدافعية العالية، وضبط الانفعالات، والشعور بالاتزان والهدوء في التعامل مع أحداث الحياة السلبية.

ولخص Kashdan & rottenber. (2010,) p. 870 أهمية اللياقة النفسية، أن الشخص اللائق نفسياً يمتلك مهارات ومصادر تؤهله للاستجابات الناجحة للضغوط التي يتعرض لها؛ حيث يمتلك احتياطات من المهارات للرد والتعامل مع أي ضغوط سلبية، بالإضافة أن لديه مستوى أعلى وأعمق من الوعي الذاتي وتنظيم الذات لإصدار سلوكيات تتسم بالمرونة.

أبعاد اللياقة النفسية

أوضح short (2012, p.73) أن أبعاد اللياقة النفسية هي النشاط السلوكي، والسلوك الصحي اليومي، والاسترخاء، ومعالجة الانفعالات والتعبير، والإيثار، الدعم الاجتماعي، والامتنان، والتفاؤل.

وأضاف Sweif (2012, p. 26-21) خمسة أبعاد رئيسة للياقة النفسية هي:

- الرؤية والتخطيط في مقابل الاندفاعية: فأهم ما يميز الشخصية التي توصف بأنها على درجة عالية من اللياقة النفسية أن نسبة كبيرة من سلوكياتها يغلب عليها الرؤية والتفكير بتمعن قبل التصرف.
- الاستقلالية في مقابل الانصياع: فأهم متطلبات اللياقة النفسية القدرة على اتخاذ القرار المناسب في ضوء القناعة الذاتية للفرد، ولا يتعارض ذلك مع الالتفات لأشياء أخرى مثل الأعراف وتراكم خبرات الآخرين.
- الاتساق مقابل التنافر: والاتساق يعني التكامل بين توجهات معظم المكونات النفسية الموجودة معاً في لحظة زمنية معنية، وألا يكون هناك تنافر بين هذه المكونات وبعضها داخل الإنسان نفسه.
- الاندماج مقابل التمرد: ويقصد به درجة تفهم الفرد للأخرين من حوله، والتوحد الوجداني مع الآخر، والاندماج بعكس النفور والتمرد على الآخرين، وهو من أصعب العوامل في التفسير.
- سلامة التعامل مقابل اختلال التعامل: ويقصد به المصداقية والكفاءة التي يتعمد الفرد أن تكون ضمن سلوكيات حياته اليومية؛ حيث أن كفاءة الفرد من أعماله ودرجة إتقانه لها من أهم أبعاد اللياقة النفسية.

خصائص الأفراد المتسمين باللياقة النفسية

يذكر صالح (٢٠١٨، ص. ١١-١٢) أن من سماتهم العالية:

- الاستبصار: هي قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص والقدرة على التواصل البينشخصي ومعرفة طريقة الفرد في التكيف مع المواقف المختلفة، مما يجعله يفهم نفسه والآخرين.
- الاستقلال: عمل توازن بين الشخص والأفراد الآخرين المحيطين به، ويشمل كيفية تكيفه مع نفسه بحيث يعرف ماله وما عليه.

- الإبداع: ويشمل إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة بالإضافة للاندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية (تحدي المصاعب والمخاطر).
- روح الدعابة: تمثل القدرة على إدخال السرور على النفس، وإيجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به.
- المبادأة: وتتضمن قدرة الشخص على البدء في تحدي ومواجهة الأحداث، وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة وتمثل قدرة الفرد على الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة والسريعة.
- تكوين العلاقات: وتشمل قدرة الفرد اللائق نفسياً على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التواصل النفسي والاجتماعي والعقلي والبينشخصي مع من يحيطون به ومع ذاته.
- القيم الموجهة: (الأخلاق) وتشمل البناء الخلقي الصحيح للشخص اللائق نفسياً، والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم أخلاقية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالقه ليكون شخصا متمتعا بإدراكات روحانية وخلقية في حياته العامة والخاصة.

العوامل المؤثرة في اللياقة النفسية

يرى Herrman, et al. (2011, p.260) أن هذه العوامل تسهم في زيادة اللياقة النفسية وتعزيزها، وغياب البعض منها يعني تراجع اللياقة النفسية:

(أ) العوامل البيولوجية Biological Factors

إن نشأة الفرد في بيئة قاسية في وقت مبكر يؤثر على تطور بنية الدماغ ووظائفه، هذه التغيرات المادية في الدماغ قد تؤدي إلى زيادة أو خفض قابلية الإصابة بالأمراض النفسية مستقبلاً، مما تجعله غير قادر على مواجهة الشدائد، وعلى خلاف ذلك إذا وجدت الرعاية والاهتمام المقدم في وقت مبكر يمكن أن تزيد من اللياقة النفسية، وتحد من آثار ما يسمى بالبيئات السامة، التي تجعل الفرد يساهم في التفاعل الاجتماعي الإيجابي.

(ب) العوامل الشخصية Personal Factors

السمات الشخصية كالانفتاح، الانبساط، القبولية، تقدير الذات، التفسير الإيجابي للأحداث، التفاؤل، كلها عوامل تساهم بوضوح في اللياقة النفسية.

(ج) العوامل البيئية والنسقية Environmental-Systemic Factors

على الصعيد البيئي المصغر، نجد أن الدعم الاجتماعي يتضمن العلاقات بالعائلة والأقارب، وهو مرتبط في حد ذاته مع اللياقة النفسية، وإن استقرار الأسرة والعلاقة الآمنة مع الوالدين، ومهارات الوالدين في التربية الجيدة، يُغيّب الاكتئاب، ويقلل من المشكلات السلوكية، ويحافظ على الصحة النفسية الجيدة لأفراد العائلة، أما على المستوى النظمي، والعوامل المجتمعية مثل المدارس الجيدة والخدمات المجتمعية، والمناسبات الرياضية، والفنية، والروحانية والدين، وعدم التعرض للعنف، جميعها تمثل عوامل مساهمة في اللياقة النفسية.

وتوصلت مجموعة كبيرة من الأبحاث حسب ساوثويك، وآخرون Southwick, et al. (2016,p.78) إلى أن اللياقة النفسية يتم تعزيزها عموماً من خلال الظروف البيئية وتقديم الرعاية أثناء الطفولة التي تتسم بالحب والاستجابة العاطفية المتسقة والموثوقة.

النظريات المفسرة للياقة النفسية

النظرية الوجودية Existentil theory

أنشأ جان بول سارتر(1980) هذا الاصطلاح عندما اهتم بدراسة وجود وجوهر الفرد ، حيث يقول سارتر أن الوجود يسبق الجوهر، وهذا يعني أن المصير والتقدير وبنية الحياة وجميع مفاهيم الإنسانية يتم اختيارهم وتحديدهم من قبل الإنسان (Abidin, 2007, p.19)، من هذا المفهوم جاءت الفكرة أن الإنسان يحدد مصيره دون أدنى مساعدة من الآخرين، حتى يعيش الإنسان في الشعور من الصمت والقلق والخوف دائماً ويمتلئ بأمل لا ينتهي (Rokhmansyah, 2014, p.60)، وتتعلق الوجودية بكمال تجربة الإنسان التي تشمل التفكير والشعور والتصرف والمشاركة ، تبدأ الوجودية في مباحثتها مع الإنسان من الولادة إلى الموت وهي حياه مرتبطة بالبيئة والقيود المادية التي تشتهي الحرية والانتخاب وتكوين القيمة ، ثم تتخطى نفسها لتصبح حاضرة بأوضح الشيء في المستقبل (Rodgers & Thompson, 2015, p.6).

نظرية رانك في الشخصية Rank's theory of personality

تناول رانك (1929)أدوار تطور الشخصية في نظريته حيث أشار إلي ثلاث أدوار وهي:

- دور الشخص العادي: وهنا يتسم الفرد بمحاولة التوافق مع نفسه ومع المحيط الذي يعيش فيه، والشعور بأنه جزء من هذا المحيط ويكون مثله الأعلى أن يكون كغيره من الناس.
- دور الشخص العصامي: ويتسم ببدء اعتماد الفرد على نفسه وتكوين وجهات نظر جديدة حيال نفسه والعالم ويكون مثله الأعلى أن يكون غير ما يريده الناس أن يكون.
- دور الشخص المتوافق وهو أعلى درجات تطور الفردية حيث يصل الفرد إلى درجة كبيرة من التوافق مع نفسه وبيئته وتنمو إرادته ويسود الجانب الأخلاقي ذاته ويكون مثله الأعلى أن يكون كما هو في الواقع (زهران، ٢٠٠٥، ص. ٦٢).

يقول رانك أن الفرد عندما يتخلى عن اللجوء إلى المقارنة ويكف عن قياس نفسه بمستويات الآخرين فإنه يصل إلى تكوين الإرادة الإيجابية الحقيقية (زهران، ٢٠٠٥، ص. ٦٨).

النظرية الإنسانية لكارل روجرز Carl Rogers' Humanistic Theory

نظرة روجرز للإنسان نظرة إيجابية فهو في نظره فاعل ذو إرادة يحكم عقله ويتدخل في تحديد مصيره ويند فع نحو أهداف إيجابية (الحمداني، ٢٠١٨، ص. ٧٧).

تناول روجرز (1924) مفهوم ذات إيجابي وضح من خلاله أن الأفراد عندما يتلقون تقديراً إيجابياً غير مشروط من الآخرين خصوصاً أثناء السنوات المشكلة للشخصية، فإنهم سينمون تقدير ذات إيجابي، وهو اتجاه مفضل نحو ذواتهم، وهذا يسمح لهم أن ينمو قيمتهم الخاصة متفقة مع خبراتهم الواقعية، وعلى الرغم من أنهم سوف يكونون واعين بالتوقعات المرتبطة بما يجب عليهم أن يفعلوه، فإنهم سيثقون بأحكامهم الخاصة بدلاً من أن يبقوا مقيدين بأحكام الآخرين، ويفتح تقدير الذات الإيجابي الباب للميول للتحقيق ويسمح للأفراد بأن يؤدوا وظائفهم على نحو يستثمرون فيه كل قدراتهم وإمكاناتهم (كفافي وآخرون، ٢٠١٣، ص.٣٧٣).

ثانياً: الدراسات السابقة:

فيما يلي عدداً من الدراسات والبحوث ذات الصلة بمتغيرات البحث الحالي جودة العلاقات الأسرية ـ اللياقة النفسية وهي على النحو التالي:

(١) دراسات تناولت جودة العلاقات الأسرية وعلاقتها ببعض المتغيرات

وهدفت دراسة باقيس والمحمدي (٢٠٢٢) إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة الأسرية والتوافق النفسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمدينة جدة، وفحص العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والتوافق النفسي بأبعادهما المختلفة، بالإضافة إلى التعرف على الفروق في مستوى أبعاد جودة الحياة الأسرية ومستوى التوافق النفسي لدى عينة بلغت (١٦٥) فرداً من طلبة المرحلة الثانوية بجدة، والتي تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، والتخصص (علمي، أدبي)، والنسبة المئوية (٩٠ وأكثر، ٨٩ وأقل)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي-والمقارن، وتم استخدام مقياس جودة الحياة الأسرية من إعداد عبدالوهاب وشند(٢٠١٠)، ومقياس التوافق النفسي من إعداد حبيب الله (٢٠١٦) كأدوات للدراسة، وكشفت النتائج عن وجود مستوى مرتفع في جودة الحياة الأسرية ومستوى التوافق النفسي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة الأسرية والتوافق النفسي، ووجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في جميع أبعاد جودة الحياة الأسرية عدا بعد التفاعل الأسري، وإلى عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية بين النسب التي تكون (٩٠ وأكثر، ٨٩ وأقل) في جميع أبعاد التنشئة الأسرية، ووجود فروق ذات دالة إحصائية بين الذكور والإناث في التوافق النفسي، وبين العلمي والأدبي وبين النسب التي تكون (٩٠ وأكثر، ٨٩ وأقل).

تناولت دراسة (2022). Izzo, et al كشف العلاقة بين السعادة والأداء الأسري لدى الأسر التي لديها أبناء تتراوح أعمارهم بين ٦ و١٨ عامًا ، أُجريت الدراسات في قارات مختلفة: ٣٠٪ في آسيا و٢٢٪ في أوروبا و١٨٪ في الولايات المتحدة، و١٣٪ في أمريكا الجنوبية و٢٪ في أستراليا. تراوحت أحجام العينات بين ٧٤ و٢٥,٩٠٦ مشاركاً، تم البحث بشكل منهجي في المقالات ذات الصلة في ثلاث قواعد بيانات علمية (PsycInfo وPubmed وWeb of Science) في يونيو ٢٠٢٢. تم البحث في قواعد البيانات عن المقالات الأصلية المنشورة بعد عام ١٩٦٨ باستخدام الكلمتين الرئيسيتين "السعادة" و"الأداء الأسري"، استخدمت الدراسات المدروسة مقاييس مختلفة لتقييم المكونات العاطفية أو المعرفية أو العالمية للسعادة وتقييم أداء الأسرة والعلاقات ، أوضحت النتائج: من بين ٢٦٨٣ سجلًا تم استردادها، استوفت ١٢٤ مقالة أصلية معايير الأهلية وتم تضمينها في الدراسة، كما تم تقسيم المقالات وفقًا لأربعة مواضيع ناشئة: (١) أبعاد الأسرة والسعادة؛ (٢) الأداء الأسري الشامل (أي الأداء الأسري والعلاقات الأسرية) والمتغيرات البيئية والسعادة؛ (٣) الاختلافات الأبوية؛ (٤) الدراسات الطولية، قدمت نتائج الدراسة دليلاً على وجود علاقة إيجابية بين السعادة ووظائف الأسرة، عبر مختلف الثقافات والفئات العمرية. وقد وُجد أن أبعاد الأسرة (مثل التماسك والتواصل) تُنبئ بقوة بسعادة الأطفال والمراهقين.

كما أجرى Huang, et al. (2023) دراسة لمعرفة تأثير البيئة الأسرية على الأداء الأكاديمي لطلاب المرحلة الثانوية، تناولت الدراسة طلاب المدارس الثانوية، استخدمت الدراسة الاستبيان لجمع البيانات، كما استخدمت أسلوب التحليل الكمي لدراسة البيانات، أجريت هذه الدراسة على عينة من طلاب المدارس الثانوية الصينية، وتوصلت نتيجة الدراسة أن البيئة الأسرية لا تتأثر فقط بالعلاقات الأسرية ودخل الأسرة والعلاقات بين الوالدين والأبناء، بل أيضاً بالطريقة التي يربي بها الآباء أبنائهم والتي لها بالغ الأثر في المستقبل.

وفحصت دراسة الشتوي (٢٠٢٤) محاولة التعرف على واقع جودة الحياة الأسرية للطلاب السعوديين في المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، اقتصرت الدراسة على عينة من طلاب الصف الثالث ثانوي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨١) طال من المدارس الحكومية والأهلية وتحفيظ القرآن الكريم ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي المسحي ، استخدمت في الدراسة أداة الاستبانة من إعداد (الباحثة) ، وأظهرت الدراسة العديد

من النتائج أهمها: أن واقع جودة الحياة الأسرية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرياض جاءت بدرجة عالية ، حيث تأتي الجوانب النفسية والروحية بالمرتبة الأولى ، يليها الجوانب الاجتماعية والأسرية ، وبالمرتبة الثالثة تأتي الجوانب البيئية والاقتصادية ، وفي الأخير تأتي الجوانب الصحية والجسدية كأقل محاور جودة الحياة الأسرية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض.

(٢) دراسات تناولت اللياقة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

اهتمت دراسة Guerra-Bustamante, et al. (2019) بتحليل العلاقة بين أبعاد اللياقة النفسية ومستويات مختلفة من السعادة المدركة (منخفضة، متوسطة، وعالية) لدى المراهقين. وتكونت عينة الدراسة من (٦٤٦) طالباً وطالبة في التعليم الثانوي، ٤٧,٥٪ إناث و٥٢,٥٪ ذكور، أُجريت العينة باختيار ثماني مدارس عشوائيًا في منطقة إكستريمادورا (إسبانيا) وتتراوح أعمارهم بين ١٢ و١٧ سنة. استخدم فيها المنهج الوصفي، وتم استخدام النسخة الإسبانية من استبيان Trait Meta Mood Scale-24 لقياس اللياقة النفسية المصور واستبيان أكسفورد للسعادة من إعداد أرجايل وهيلز (٢٠٠٢)، وأسفرت النتائج إلى أنه مع زيادة اللياقة النفسية والقدرة على الفهم وتنظيم الذكاء العاطفي تزداد السعادة أيضاً.

وهدفت دراسة الطاهر وآخرون (٢٠٢٢) إلى الكشف عن نسبة انتشار كل من المرغوبية الاجتماعية واللياقة النفسية، ودلالة العلاقة بينهما لدى الطلبة المتفوقين رياضياً بالمرحلة الثانوية بدولة الكويت، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) من طلبة المرحلة الثانوية الذكور، المتفوقين رياضياً والمسجلين في نوادي رياضية حكومية، والحاصلين على ميداليات رياضية في كرة القدم بدولة الكويت، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس المرغوبية الاجتماعية إعداد الزغول (٢٠١٩)، ومقياس اللياقة النفسية إعداد المرسي (٢٠٠٥)، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى المرغوبية الاجتماعية لدى الطلبة المتفوقين رياضياً جاء أقل من المتوسط، وأن مستوى اللياقة النفسية لديهم في المستوى المتوسط، وكان بعد تنظيم وإدارة الانفعالات في الترتيب الأول، يليه على التوالي إدراك الانفعالات الذاتية فهم انفعالات الآخرين، الدافعية، وأخيراً إدراك المهارات الاجتماعية، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرغوبية الاجتماعية واللياقة النفسية لدى الطلبة المتفوقين رياضياً.

وهدفت دراسة هباش (٢٠٢٣) إلى الكشف عن العلاقة بين أبعاد اللياقة النفسية والشعور بالرضا لدى الشباب، والكشف عن قوة دلالة العلاقة بين اللياقة النفسية والشعور بالرضا في ضوء متغيرات الجنس (ذكور، إناث)، ومسارات التعليم (إنساني، علمي، صحي)، والتفاعل بينها كعوامل وسيطة. والكشف عن الفروق ذات الدالة في كل من اللياقة النفسية والشعور بالرضا تبعاً لتفاعل المتغيرات. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن، وطبق مقياسي اللياقة النفسية، والشعور بالرضا من إعداد (الباحث) على عينة من الشباب تكونت من (٢٤٨) شاباً منهم (١٤٤) شاباً، و (١٠٤) شابة من خريجي الجامعات السعودية. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة دالة بين أبعاد اللياقة النفسية وأبعاد الشعور بالرضا لدى الشباب ، ووجود علاقة دالة بين اللياقة النفسية والشعور بالرضا والجنس (ذكور، أناث) بعد التحكم فيه. ووجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين اللياقة النفسية والشعور الرضا والمسار التعليمي (إنساني، علمي، صحي) بعد التحكم فيه، وهي علاقة ارتباطية قوية وإيجابية عكست العلاقات البنائية لقياس اللياقة النفسية والشعور بالرضا لدى الشباب وتبين أنها علاقة ارتباطية وليست سببية تنبؤيه، وأيضاً أظهرت النتائج وجود فروق دالة لمتغير الجنس (ذكور، أناث) في الشعور بالرضا لصالح الإناث، وعدم وجود فروق دالة لمتغير الجنس (ذكور، أناث) في اللياقة النفسية. وعدم وجود فروق دالة تعزى لمتغير المسار التعليمي (إنساني، علمي، صحي).

وهدفت دراسة Mendes, et al.(2023) إلى الكشف عن دور التعاطف مع الذات واللياقة النفسية في تحقيق الصحة النفسية للفتيات المراهقات في البرتغال ، أجريت هذه الدراسة المقطعية على خمس مدارس حكومية التابعة لوزارة التعليم البرتغالية من التعليم المتوسط والثانوي ، تكونت عينة الدراسة من (٢٢١) من الفتيات المراهقات تتراوح أعمارهن من ١٢و ١٨ عاماً ، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي و استخدمت الدراسة عدة مقياس شملت مقياس الذكريات المبكرة للدفء والأمان (EMWSS-A) ومقياس الأمان الاجتماعي والمتعة (SSPS-A) ومقياس التعاطف مع الذات (SCS) ومقياس جودة الحياة (KIDS CREEN 27) ومقياس التجنب والاندماج (AFQ-Y) ، أظهرت النتائج أن الفتيات المراهقات القادرات على التفاعل مع أفراد العائلة في مرحلة مبكرة من حياتهن الاجتماعية يملن إلى بناء علاقات اكثر أمان من الآخرين وبالتالي يتمتعن بمستويات أفضل من الرفاهية النفسية واللياقة النفسية.

(٣) دراسات تناولت جودة العلاقات الأسرية وعلاقتها باللياقة النفسية:

هدفت دراسة البناء (٢٠٢٣) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط موجبة وذات دلالة إحصائية (٠,٠١)

بين اللياقة النفسية وجودة الحياة الأسرية، بمعامل ارتباط بلغ (٠,٤٤٨)، وأن اللياقة النفسية تفسر ما نسبته (٢٠,٠%) من التباين في جودة الحياة الأسرية ووجود علاقة ارتباط موجبة وذات دلالة إحصائية (٠,٠١) بين الكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية، وأن الكفاءة الذاتية المدركة تفسر ما نسبته (١٩,٧) من التباين في جودة الحياة الأسرية، وتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة النفسية تعزى لمتغيرات الجنس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية (٠,٠٥) تعزى المتغير العمر لصالح فئات العمر ٣٥-٤٥ سنة و ٤٥ سنة فأكثر، ومتغير المستوى التعليمي لصالح حملة مؤهل دراسات عليا، ومتغير عدد سنوات الزواج لصالح سنوات الزواج ٢٠ سنة فأكثر، ومتغير مستوى الدخل لصالح مستوى الدخل المتوسط والمرتفع. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة تعزى لمتغيرات الجنس والعمر، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية (٠,٠٥) تعزى لمتغير المستوى التعليمي لصالح حملة مؤهل الدراسات العليا، ومتغير عدد سنوات الزواج لصالح سنوات الزواج ٢٠ سنة فأكثر، ومتغير مستوى الدخل لصالح مستوى الدخل المتوسط والمرتفع وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الأسرية تعزى لمتغيرات الجنس والعمر وعدد سنوات الزواج، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية (٠,٠٥) تعزى لمتغير المستوى التعليمي لصالح حملة مؤهل الدراسات العليا، ومتغير مستوى الدخل لصالح مستوى الدخل المتوسط والمرتفع.

التعقيب على الدراسات السابقة:

التعقيب على الدراسات التي تناولت جودة العلاقات الأسرية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

ودراسة باقيس والمحمدي (٢٠٢٢) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة الأسرية والتوافق النفسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمدينة جدة، وهدفت دراسة Izzo, et al (2022). إلى كشف العلاقة بين السعادة والأداء الأسري لدى الأسر التي لديها أبناء تتراوح أعمارهم بين ٦ و١٨ عامًا ، في قارات مختلفة، بينما وهدفت دراسة Huang, et al. (2023) إلى معرفة تأثير البيئة الأسرية على الأداء الأكاديمي لطلاب المرحلة الثانوية، تناولت الدراسة طلاب المدارس الثانوية في الصين، وهدفت دراسة الشتوي (٢٠٢٤) إلى التعرف على واقع جودة الحياة الأسرية للطلاب السعوديين في المرحلة الثانوية بمدينة الرياض.

واختلفت العينات المستهدفة في الدراسات السابقة فمنهم من طبق على طلبة المرحلة الثانوية مثل دراسة باقيس والمحمدي (٢٠٢٢)، ودراسة Huang, et al. (2023)، ودراسة الشتوي (٢٠٢٤)، بينما طبقت دراسة Izzo, et al. (2023) على عينة من الأسر.

وتباينت نتائج الدراسات السابقة فمنهم من توصل إلى أن الطلبة من المرحلة الثانوية يتمتعون بمستوى مرتفع من جودة العلاقات الأسرية مثل دراسة باقيس والمحمدي (٢٠٢٢)، ودراسة Huang, et al. (2023) ودراسة الشتوي (٢٠٢٤)، وتوصلت دراسة Izzo, et al. (2022) إلى مستوى مرتفع من جودة العلاقات الأسرية لدى الأسر،

التعقيب على الدراسات التي تناولت اللياقة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

تناولت بعض الدراسات والبحوث السابقة متغير اللياقة النفسية مع متغيرات أخرى منها:

دراسة Guerra-Bustamante, et al. (2019) التي هدفت إلى تحليل العلاقة بين أبعاد اللياقة النفسية ومستويات مختلفة من السعادة المدركة لدى المراهقين في (إسبانيا)، وهدفت دراسة الطاهر وآخرون (٢٠٢٢) إلى الكشف عن نسبة انتشار كل من المرغوبية الاجتماعية واللياقة النفسية لدى الطلبة المتفوقين رياضياً بالمرحلة الثانوية بدولة الكويت، ،وهدفت دراسة هباش (٢٠٢٣) إلى الكشف عن العلاقة بين أبعاد اللياقة النفسية والشعور بالرضا لدى الشباب من خريجي الجامعات السعودية، وهدفت دراسة Mendes, et al.(2023) إلى الكشف عن دور التعاطف مع الذات واللياقة النفسية في تحقيق الصحة النفسية للفتيات المراهقات في البرتغال .

اختلفت العينات المستهدفة في الدراسات السابقة فمنهم من طبق على طلبة المرحلة الثانوية مثل دراسة الطاهر وآخرون (٢٠٢٢)، ودراسة Guerra-Bustamante, et al. (2019)، بينما طبقت دراسة Mendes, et al. (2023) على عينة من طلبة المتوسط والثانوي، كما طبقت دراسة هباش (٢٠٢٣) على عينة من خريجي الجامعات.

وتباينت نتائج الدراسات السابقة فمنهم من توصل إلى امتلاك طلبة المرحلة الثانوية بمستوى مرتفع من اللياقة النفسية مثل دراسة Guerra-Bustamante, et al. (2019)، وتوصلت دراسة Mendes, et al. (2023) إلى مستوى مرتفع من اللياقة النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة والثانوية، ومنهم من توصل إلى مستوى متوسط من اللياقة النفسية مثل دراسة الطاهر وآخرون (٢٠٢٢)، وتوصلت دراسة هباش (٢٠٢٣) إلى امتلاك خريجي الجامعة مستوى مرتفع من اللياقة النفسية.

التعقيب على الدراسات التي جمعت بين متغيرات البحث وأبعاده:

بحسب إطلاع الباحثة توجد دراسات شحيحة ونادرة التي جمعت بين المتغيرات وإنما بشكل جزئي حيث

هدفت دراسة البناء (٢٠٢٣) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية.

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط موجبة وذات دلالة إحصائية بين اللياقة النفسية وجودة الحياة الأسرية، كما فسرت نتائج الدراسة اللياقة النفسية من خلال التباين في جودة الحياة الأسرية

فروض البحث

- يوجد مستوى مرتفع من جودة العلاقات الأسرية لدى طالبات المرحلة الثانوية بجازان.
- يوجد مستوى متوسط من اللياقة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بجازان.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جودة العلاقات الأسرية واللياقة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بجازان.
- يمكن التنبؤ بدرجة جودة العلاقات الأسرية من خلال درجة اللياقة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بجازان.

منهج البحث وإجراءاته

(١) منهج البحث

بناءً على مشكلة البحث وأسئلته تم استخدام المنهج الوصفي، باعتباره أحد مناهج البحث العلمي الذي يهدف إلى وصف الظواهر، والتنبؤ بها، وتفسير العلاقة بينها، والتعبير عنها كما وكيفا؛ حيث يسعى البحث الحالي إلى التعرف على مستوى كلاً من جودة العلاقات الأسرية واللياقة النفسية، واستكشاف طبيعة العلاقة بينهما، وإمكانية التنبؤ بجودة العلاقات الأسرية من خلال اللياقة النفسية.

(٢) مجتمع وعينة البحث

تألف مجتمع البحث من جميع طالبات المرحلة الثانوية بمكتب تعليم وسط جازان في العام الدراسي ١٤٤٦هـ، والبالغ عددهم (٥١٨٢) طالبة (١٧١٣ بالصف الأول، ١٦٢٧ بالصف الثاني، ١٨٤٢ بالصف الثالث).

وتم اختيار عينة البحث الاستطلاعية التي بلغ عددها (٧٠) طالبة بهدف التحقق من الصدق والثبات لأدوات البحث. كما تم اختيار عينة البحث الأساسية وبلغ عددها (٣٧٢) طالبة (١١٨ بالصف الأول، ١٤٤ بالصف الثاني، ١١٠ بالصف الثالث) بهدف الإجابة على أسئلة البحث، كما تم التأكد من مناسبة حجم العينة الأساسية باستخدام معادلة "كيريجسي ومورجان" (حسن، ٢٠١٦):

(٣) أدوات البحث

(أ) قياس جودة العلاقات الأسرية (إعداد الباحثان)

قام الباحثان بإعداد مقياس جودة العلاقات الأسرية ليتناسب مع طبيعة وخصائص مجتمع البحث المتمثلة في طالبات المرحلة الثانوية، وقد تم إعداد المقياس من خلال الخطوات التالية:

- تم تحديد الهدف الرئيس للمقياس وهي التعرف على مستوى جودة العلاقات الأسرية لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- تم الرجوع إلى الأدبيات والبحوث السابقة التي تناولت جودة العلاقات الأسرية للاستفادة منها في تحديد أبعاد المقياس مثل دراسة العمري (٢٠٢٠)، ودراسة علي (٢٠١٧)، ودراسة Hoffman, et al. (2006)، ودراسة Alshamari (2016).
- تم اعتماد أبعاد المقياس على النحو التالي:

١) الرفاهية العاطفية: ويقصد بها قدرة الطالبة على التعبير عن المشاعر بشكل صحيح وإيجابي، والتفاعل مع أفراد أسرتها والمحيطين بها، وتعزيز العواطف الإيجابية والتركيز على الجوانب الإيجابية بدلاً من السلبية. ويتضمن (١٠) فقرات.

٢) الرفاهية المادية: ويقصد بها شعور الطالبة بتوفر حاجاتها المادية التي تمكنها من التمتع بحياتها مع أفراد أسرتها. ويتضمن (١٠) فقرات.

٣) الدعم والمساندة: وتشير إلى شعور الطالبة بأنها تمتلك موقع متميز في أسرتها. ويتضمن (١٠) فقرات.

٤) جودة العلاقات الثقافية الدينية الاسلامية: ويشير إلى تمسك الأسرة بتعاليم الدين الإسلامي، واعتزازها بثقافتها العربية. ويتضمن (٩) فقرات.

٥) الوالدية: وتشير إلى أساليب الوالدين المبنية التي يتبعها في تربية أبنائه، والقائمة على الحب، والاحترام، والتشجيع، والرعاية، وتأمين بيئة إيجابية. ويتضمن (١٠) فقرات.

- تم صياغة عدد من الفقرات التي تعبر عن كل بعد من أبعاد المقياس، حيث بلغ عدد فقراته في صورته الأولية (٤٩) فقرة.

- تحكيم الصورة الأولية لمقياس جودة العلاقات الأسرية: تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (١١) محكمين، بهدف استطلاع آرائهم في فقرات كل بعد من حيث صياغتها، ومدى مناسبتها للبعد الذي تنتمي إليه، إما بالموافقة عليها أو تعديل صياغتها أو حذفها لضعف أهميتها، وقد تم الأخذ بآرائهم التي اتفق عليها نحو ٨٠٪ من المحكمين، وجدول (١) يوضح نسب اتفاق المحكمين على فقرات المقياس.

جدول (١) يوضح نسب اتفاق المحكمين على فقرات مقياس جودة العلاقات الأسرية

الرفاهية العاطفية		الرفاهية المادية		الدعم والمساندة		جودة العلاقات الثقافية الدينية الاسلامية		الوالدية	
الفقرة	نسبة الاتفاق	الفقرة	نسبة الاتفاق	الفقرة	نسبة الاتفاق	الفقرة	نسبة الاتفاق	الفقرة	نسبة الاتفاق
١	١٠٠٪	١١	١٠٠٪	٢١	١٠٠٪	٣١	١٠٠٪	٤٠	١٠٠٪
٢	١٠٠٪	١٢	١٠٠٪	٢٢	١٠٠٪	٣٢	١٠٠٪	٤١	١٠٠٪
٣	١٠٠٪	١٣	٧٢,٧٪	٢٣	١٠٠٪	٣٣	٧٢,٧٪	٤٢	١٠٠٪
٤	١٠٠٪	١٤	١٠٠٪	٢٤	١٠٠٪	٣٤	٧٢,٧٪	٤٣	٧٢,٧٪
٥	١٠٠٪	١٥	٧٢,٧٪	٢٥	١٠٠٪	٣٥	٧٢,٧٪	٤٤	١٠٠٪
٦	١٠٠٪	١٦	١٠٠٪	٢٦	١٠٠٪	٣٦	١٠٠٪	٤٥	١٠٠٪
٧	٩٠,٩٪	١٧	١٠٠٪	٢٧	١٠٠٪	٣٧	١٠٠٪	٤٦	١٠٠٪
٨	١٠٠٪	١٨	١٠٠٪	٢٨	١٠٠٪	٣٨	١٠٠٪	٤٧	١٠٠٪
٩	١٠٠٪	١٩	١٠٠٪	٢٩	١٠٠٪	٣٩	١٠٠٪	٤٨	١٠٠٪
١٠	١٠٠٪	٢٠	١٠٠٪	٣٠	١٠٠٪			٤٩	١٠٠٪

من جدول (١) يتضح أن نسب اتفاق المحكمين على فقرات المقياس تراوحت بين (٧٢,٧٪ - ١٠٠٪)، وتم حذف الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق أقل من (٨٠٪) وهي الفقرات (١٣، ١٥) ببعد "الرفاهية المادية"، والفقرات (٣٣، ٣٤، ٣٥) ببعد "جودة العلاقات الثقافية الدينية"، والفقرة (٤٣) ببعد "الوالدية"، وبناء عليه أصبح عدد فقرات المقياس (٤٣) فقرة. كما تم تعديل صياغة بعض الفقرات التي أشار إليها المحكمون.

الخصائص السيكومترية لمقياس جودة العلاقات الأسرية

صدق المقياس:

تم التحقق من صدق مقياس جودة العلاقات الأسرية من خلال صدق المفردات؛ حيث تم تطبيق المقياس على عينة البحث الاستطلاعية البالغ عددها (٧٠) طالبة، ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة، كما موضح بجدول (٢):

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة على مقياس جودة العلاقات الأسرية

الرفاهية العاطفية		الرفاهية المادية		الدعم والمساندة		جودة العلاقات الثقافية الدينية الاسلامية		الوالدية	
الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٧٨٠**	١١	٠,٦٧٩**	١٩	٠,٠٩١	٢٩	٠,٨٠٥**	٣٥	٠,٧٦٠**
٢	٠,٧٠٥**	١٢	٠,٦٦٠**	٢٠	٠,٧٧٦**	٣٠	٠,٤٦٨**	٣٦	٠,٨٤٧**
٣	٠,٣٦١**	١٣	٠,٦٦٠**	٢١	٠,٦٤٩**	٣١	٠,٧٢٠**	٣٧	٠,١٣٥
٤	٠,٧٩٣**	١٤	٠,٥١٥**	٢٢	٠,٧٧٢**	٣٢	٠,٨٤٣**	٣٨	٠,٧٥٠**
٥	٠,٦٦٧**	١٥	٠,٧٧٨**	٢٣	٠,٥١٦**	٣٣	٠,٧٨٦**	٣٩	٠,٧٣٥**
٦	٠,٧٥٩**	١٦	٠,٣٣٧**	٢٤	٠,٦٨٣**	٣٤	٠,٥٢٦**	٤٠	٠,٧٢١**
٧	٠,٢٥٥*	١٧	٠,٧٧٥**	٢٥	٠,٦٣٠**			٤١	٠,٢١٨
٨	٠,٧٨٧**	١٨	٠,٧٥٤**	٢٦	٠,٨١١**			٤٢	٠,٦٨٤**
٩	٠,٧٤٢**			٢٧	-٠,٠٨١			٤٣	٠,٦٩٨**
١٠	٠,٧٨٨**			٢٨	٠,٥٤٠**				

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١ – ٠,٠٥)، عدا الفقرتين (١٩، ٢٧) في بعد "الدعم والمساندة"، والفقرتين (٣٧، ٤١) في بعد "الوالدية" كانت معاملات الارتباط غير دالة إحصائياً، لذا تم حذفها ليصبح عدد فقرات المقياس (٣٩) فقرة.

** دال عند مستوى ٠,٠١، * دال عند مستوى ٠,٠٥

الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس جودة العلاقات الأسرية من خلال حساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس، على النحو التالي:

جدول (٣) معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس وبعضها البعض والدرجة الكلية لمقياس جودة العلاقات الأسرية

الأبعاد	الرفاهية العاطفية	الرفاهية المادية	الدعم والمساندة	جودة العلاقات الثقافية الدينية	الوالدية
الرفاهية العاطفية	-	-	-	-	-
الرفاهية المادية	٠,٨٠٣**	-	-	-	-
الدعم والمساندة	٠,٨٣٦**	٠,٨٦٠**	-	-	-
جودة العلاقات الثقافية الدينية اللاسامية	٠,٦١٥**	٠,٧٢٧**	٠,٧٠٤**	-	-
الوالدية	٠,٧٦٠**	٠,٨٢١**	٠,٧٨٣**	٠,٦٣١**	-
الدرجة الكلية لجودة العلاقات الأسرية	٠,٩١٥**	٠,٩٣٧**	٠,٩٣٩**	٠,٧٧٥**	٠,٩٠٠**

** دال عند مستوى ٠,٠١، * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس جودة العلاقات الأسرية وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس كانت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى تحقق الاتساق الداخلي لمقياس جودة العلاقات الأسرية.

الثبات:

تم التأكد من ثبات مقياس جودة العلاقات الأسرية باستخدام معامل ألفا لكرنباخ Cronbach's Alpha، وكذلك طريقة التجزئة النصفية Split-half باستخدام معامل سبيرمان – براون Spearman-Brown Coefficient ومعامل جتمان Guttman Coefficient، كما موضح بجدول (٧-٣):

جدول (٤) يوضح معاملات ثبات مقياس جودة العلاقات الأسرية (الأبعاد والدرجة الكلية)

طريقة الثبات / البعد	عدد الفقرات	معامل ألفا لكرنباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان - براون	جتمان
الرفاهية العاطفية	١٠	٠,٨٩١	٠,٩٢٨	٠,٩٢٥
الرفاهية المادية	٨	٠,٨٦٢	٠,٩٠٠	٠,٨٩١
الدعم والمساندة	٨	٠,٩٠٨	٠,٨٩٤	٠,٨٨٥
جودة العلاقات الثقافية الدينية الإسلامية	٦	٠,٨٤٥	٠,٨٣٩	٠,٨٣٦
الوالدية	٧	٠,٩٣٥	٠,٩٢٣	٠,٩٠٦
جودة العلاقات الأسرية	٣٩	٠,٩٧٠	٠,٩٤٨	٠,٩٤٧

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الثبات بطريقة ألفا لكرنباخ تراوحت بين (٠,٨٤٥-٠,٩٧٠)، وكانت باستخدام معامل سبيرمان- براون تتراوح بين (٠,٨٣٩-٠,٩٤٨)، وكانت باستخدام معامل جتمان تتراوح بين (٠,٨٣٦-٠.٩٤٧) وهي قيم مرتفعة مما يشير إلى إمكانية الوثوق في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيقه على عينة البحث.

الصورة النهائية لمقياس جودة العلاقات الأسرية:

تألف مقياس جودة العلاقات الأسرية من (٣٩) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، وتتوزع الفقرات على النحو التالي:

جدول (٥) أبعاد وفقرات مقياس جودة العلاقات الأسرية في صورته النهائية

الأبعاد	عدد الفقرات	الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة
الرفاهية العاطفية	١٠	١-٢-٤-٥-٦-٨-٩-١٠	٣-٧
الرفاهية المادية	٨	١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨	-
الدعم والمساندة	٨	١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦	-
جودة العلاقات الثقافية الدينية الإسلامية	٦	٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢	-
الوالدية	٧	٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩	-
الإجمالي	٣٩ فقرة		

واعتمدت الباحثة التدرج الخماسي لليكرت، حيث تتراوح الإجابة بين (أوافق بشدة، أوافق، أحياناً، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، وتأخذ الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) على التوالي بالنسبة للفقرات الموجبة والعكس في حالة الفقرات السالبة، حيث أن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (١٩٥) درجة وأقل درجة هي (٣٩)، وتشير الدرجات المرتفعة لارتفاع مستوى جودة العلاقات الأسرية.

(أ) مقياس اللياقة النفسية (إعداد: الحياني، ٢٠٢١)

تم استخدام مقياس اللياقة النفسية التي أعدته الحياني (٢٠٢١)، حيث يتكون من (٤٠) فقرة موزعة على أربعة أبعاد، هي:

- **العلاقة مع الذات**: يعكس قدرة الفرد في تقبل ذاته وشعوره بالرضا عن نفسه وتقييمها تقييم إيجابي.
- **العلاقة مع الآخرين**: قدرة الفرد على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين والمشاركة في خدمة الآخرين وتقبل آرائهم واحترامها وتقديم المساعدة والشعور بالانسجام مع الآخرين.
- **إدارة الوقت**: يعني قدرة الفرد على إدارة وقته والسيطرة على مضيعات الوقت وبما يحقق له النجاح في مجالات الحياة كافة.
- **التعامل مع الانفعالات**: يعني قدرة الفرد على التحكم بانفعالاته أمام الآخرين وضبطها والقدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة.

وقامت معدة المقياس بصياغة فقرات المقياس بصيغتين إيجابية وسلبية، وتم اعتماد مفتاح تصحيح خماسي للمقياس (تنطبق على دائماً، تنطبق على غالباً، تنطبق على أحياناً، تنطبق على نادراً، لا تنطبق على أبداً)، وتأخذ الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) على التوالي بالنسبة للفقرات الإيجابية والعكس في حالة الفقرات السالبة، ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس تُجمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب على جميع الفقرات.

وقامت معدة المقياس بالتحقق من صدق المقياس من خلال أسلوب المجموعتين المتطرفتين، وأيضاً باستخدام الصدق البنائي من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، كما تم التأكد من ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة الاختبار، حيث بلغ معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني (٠,٨٥)، كما تم استخدام معادلة ألفا – كرونباخ والذي بلغ (٠,٨٨).

حساب الخصائص السيكومترية لمقياس اللياقة النفسية في البحث الحالي:

صدق المقياس:

تم التأكد من صدق مقياس اللياقة النفسية من خلال صدق المفردات بإيجاد معامل ارتباط بيرسون Pearson بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة، كما موضح بجدول (٦):

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة

العلاقة مع الذات		العلاقة مع الآخرين		إدارة الوقت		التعامل مع الانفعالات	
الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٤٧٥**	١١	٠,٤٠٥**	٢١	٠,٦٤٣**	٣١	٠,١٧٧
٢	٠,٦٦٩**	١٢	٠,٤٨٧**	٢٢	٠,١٩٣	٣٢	٠,٤٠٣**
٣	٠,٤٣٦**	١٣	٠,٤٥٦**	٢٣	٠,٦٢١**	٣٣	٠,٣٨٩**
٤	٠,٦٣١**	١٤	٠,٢٥٨*	٢٤	٠,٤٥١**	٣٤	٠,٠٤٢
٥	٠,٧١٠**	١٥	٠,٦٣٨**	٢٥	٠,٦٣٦**	٣٥	٠,٤٥٥**
٦	٠,٣٧٠**	١٦	٠,٣٦٥**	٢٦	٠,٢٦٦*	٣٦	٠,٠٥٣
٧	٠,٥١٥**	١٧	٠,٤٥٦**	٢٧	٠,٦٦٠**	٣٧	٠,٦١٣**
٨	٠,٢٨٠*	١٨	٠,٣٠٩**	٢٨	٠,١٣٢	٣٨	٠,٠٧٣
٩	٠,٥٠٢**	١٩	٠,٣٦٧**	٢٩	٠,٤٤٦**	٣٩	٠,٤٨٥**
١٠	٠,٤٦٣**	٢٠	٠,٣٧٤**	٣٠	٠,٣٠١*	٤٠	٠,٥٨٧**

** دال عند مستوى ٠,٠١، * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٦) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١ – ٠,٠٥)، عدا الفقرتين (٢٢، ٢٨) ببعد "إدارة الوقت"، والفقرات (٣١، ٣٤، ٣٦، ٣٨) ببعد "التعامل مع الانفعالات"، فهي غير دالة إحصائيا لذا تم حذفها ليصبح عدد فقرات المقياس (٣٤) فقرة.

الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس اللياقة النفسية من خلال حساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح بجدول (٧):

جدول (٧) معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس وبعضها البعض والدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية

الأبعاد	العلاقة مع الذات	العلاقة مع الآخرين	إدارة الوقت	التعامل مع الانفعالات
العلاقة مع الذات	-	-	-	-
العلاقة مع الآخرين	٠,٣٨١**	-	-	-
إدارة الوقت	٠,٦٠٣**	٠,٣١٥**	-	-
التعامل مع الانفعالات	٠,٢٨٧*	٠,٤٧٠**	٠,٣٧٧**	-
الدرجة الكلية للياقة النفسية	٠,٨٠٤**	٠,٧٦٨**	٠,٧١٩**	٠,٥٧٥**

** دال عند مستوى ٠,٠١، * دال عند مستوى ٠,٠٥

من الجدول السابق يتضح أن معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس اللياقة النفسية وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس كانت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى تحقق الاتساق الداخلي لمقياس اللياقة النفسية.

الثبات:

تم التأكد من ثبات مقياس اللياقة النفسية باستخدام معامل ألفا لكرنباخ Cronbach's Alpha، وكذلك طريقة التجزئة النصفية Split-half باستخدام معامل سبيرمان – براون Spearman-Brown Coefficient ومعامل جتمان Guttman Coefficient، كما موضح بجدول (٨):

جدول (٨) يوضح معاملات ثبات مقياس اللياقة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)

طريقة الثبات / البعد	عدد الفقرات	معامل ألفا لكرنباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان-براون	جتمان
العلاقة مع الذات	١٠	٠,٨١٢	٠,٧٣٠	٠,٧٢٧
العلاقة مع الآخرين	١٠	٠,٧٢٧	٠,٧٨١	٠,٧٨٠
إدارة الوقت	٨	٠,٨١٧	٠,٨٠٠	٠,٧٩٩
التعامل مع الانفعالات	٦	٠,٧٩٨	٠,٧٧٠	٠,٧٥٥
الدرجة الكلية للياقة النفسية	٣٤	٠,٨٦٧	٠,٧٨٠	٠,٧٨٠

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الثبات بطريقة ألفا لكرنباخ تراوحت بين (٠,٧٢٧-٠,٨٦٧)، وكانت باستخدام معامل سبيرمان- براون تتراوح بين (٠,٧٣٠ - ٠,٨٠٠)، وكانت باستخدام معامل جتمان تتراوح بين (٠,٧٢٧ - ٠,٧٨٠) وهي قيم مرتفعة مما يشير إلى إمكانية الوثوق في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيقه على عينة البحث.

الصورة النهائية لمقياس اللياقة النفسية في البحث الحالي:

تألف مقياس جودة اللياقة النفسية من (٣٤) فقرة موزعة على أربعة أبعاد، وتتوزع الفقرات على النحو التالي:

جدول (٩) أبعاد وفقرات مقياس اللياقة النفسية في صورته النهائية

الأبعاد	عدد الفقرات	الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة
العلاقة مع الذات	١٠	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠	-
العلاقة مع الآخرين	١٠	١١-١٢-١٣-١٥-١٦-١٧-١٨	١٤-١٩-٢٠
إدارة الوقت	٨	٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨	-
التعامل مع الانفعالات	٦	٣٠	٢٩-٣١-٣٢-٣٣-٣٤
الإجمالي	٣٤ فقرة		

واعتمدت الباحثة التدرج الخماسي لليكرت، حيث تتراوح الإجابة بين (تنطبق على دائماً، تنطبق على غالباً، تنطبق على أحياناً، تنطبق على نادراً، لا تنطبق على أبداً)، وتأخذ الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) على التوالي بالنسبة للفقرات الموجبة والعكس في حالة الفقرات السالبة، حيث أن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (١٧٠) درجة وأقل درجة هي (٣٤)، وتشير الدرجات المرتفعة لارتفاع مستوى اللياقة النفسية.

الأساليب الإحصائية:

للتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم جمعها، تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية التالية:

- اختبار "ت" لعينة واحدة.
- معامل ارتباط بيرسون.
- تحليل الانحدار المتعدد.

نتائج البحث ومناقشتها

أولاً: نتائج الفرض الأول ومناقشتها

ينص الفرض الأول على "**يوجد مستوى مرتفع من جودة العلاقات الأسرية لدى طالبات المرحلة الثانوية بجازان**".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم تطبيق مقياس جودة العلاقات الأسرية على عينة البحث البالغ عددها (٣٧٢) طالبة، وتم معالجة النتائج باستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة (One sample T Test) لمقارنة المتوسط الحسابي الفعلي لعينة البحث بالمتوسط الفرضي لجودة العلاقات الأسرية (الأبعاد والدرجة الكلية)، وكانت النتائج كما هو موضح بجدول (١٠):

جدول (١٠) قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي لمقياس جودة العلاقات الأسرية (الأبعاد والدرجة الكلية)

الأبعاد	عدد الفقرات	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الرفاهية العاطفية	١٠	٣٠	٤٣,٤٧٦	٦,٤٧١	١٣,٤٧٦	٤٠,١٦٤	٠,٠١
الرفاهية المادية	٨	٢٤	٣٥,٨٧٩	٥,٣١٣	١١,٨٧٩	٤٣,١٢١	٠,٠١
الدعم والمساندة	٨	٢٤	٣٥,٤٦٢	٥,٩٤٦	١١,٤٦٢	٣٧,١٨٤	٠,٠١
جودة العلاقات الثقافية الدينية	٦	١٨	٢٨,٦٦١	٣,١١٤	١٠,٦٦١	٦٦,٠٣٦	٠,٠١
الوالدية	٧	٢١	٣١,٩٧٩	٥,٦٥٣	١٠,٩٧٩	٣٧,٤٦٠	٠,٠١
الدرجة الكلية لجودة العلاقات الأسرية	٣٩	١١٧	١٧٥,٤٥٧	٢٢,٨٩٧	٥٨,٤٥٧	٤٩,٢٤٠	٠,٠١

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي في جودة العلاقات الأسرية (الأبعاد والدرجة الكلية) بلغت (٤٠,١٦٤، ٤٣,١٢١، ٣٧,١٨٤، ٦٦,٠٣٦، ٣٧,٤٦٠، ٤٩,٢٤٠) وهي قيم موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود مستوى مرتفع من جودة العلاقات الأسرية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طالبات المرحلة الثانوية بجازان.

وتتفق النتيجة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة باقيس والمحمدي (٢٠٢٢)، دراسة Izzo,et al. (2022) ، ودراسة الشتوي (٢٠٢٤) ودراسة البناء (٢٠٢٣)، التي أشارت إلى وجود مستوى مرتفع من جودة الحياة الأسرية لدى عينة الدراسة.

وتفسر الباحثة نتيجة هذا الفرض إلى وجود مستوى مرتفع من جودة العلاقات الأسرية لدى عينة الدراسة من طالبات الثانوي، إلى طبيعة المجتمع السعودي المحافظ والملتزم بتعاليم الدين الإسلامي، والذي يعتبر الأسرة وما تحيط بها من علاقات إنسانية هي اللبنة الأولية لبناء المجتمع، لذا تقوم العلاقة الأسرية بين أفراده على الرعاية والاهتمام وتلبية الحاجات الأسرية لأفراد الأسرة رغم بعض التحديات الاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية التي تواجه بعض الأسر، كما تتميز الأسرة السعودية بمنح الفرصة لأفرادها التعبير عن المشاعر بشكل صحيح وإيجابي، والتفاعل مع أفراد أسرتها والمحيطين بها، وتعزيز العواطف الإيجابية والتركيز على الجوانب الإيجابية بدلاً من السلبية.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها

ينص الفرض الثاني على "**يوجد مستوى متوسط من اللياقة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بجازان**".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم تطبيق مقياس اللياقة النفسية على عينة البحث البالغ عددها (٣٧٢) طالبة، وتم معالجة النتائج باستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة (One sample T Test) لمقارنة المتوسط الحسابي الفعلي لعينة البحث بالمتوسط الفرضي للياقة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) وكانت النتائج كما هو موضح بجدول (١١):

جدول (١١) قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي لمقياس اللياقة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)

الأبعاد	عدد العبارات	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
العلاقة مع الذات	١٠	٣٠	٤٢,٦٦٩	٦,٤٨٦	١٢,٦٦٩	٣٧,٦٧٦	٠,٠١
العلاقة مع الآخرين	١٠	٣٠	٤٠,٢٦١	٦,٣٩٧	١٠,٢٦١	٣٠,٩٣٧	٠,٠١
إدارة الوقت	٨	٢٤	٣٢,٩٥٤	٥,٩٤٢	٨,٩٥٤	٢٨,٩٤٥	٠,٠١
التعامل مع الانفعالات	٦	١٨	١٧,٧٥٠	٥,٩٩٧	٠,٢٥٠-	٠,٨٠٤-	٠,٤٢٢
الدرجة الكلية للياقة النفسية	٣٤	١٠٢	١٣٣,٥٩١	١٨,٢٤٤	٣١,٥٩١	٣٣,٢٦٣	٠,٠١

يتضح من جدول (١١) أن قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي في الدرجة الكلية للياقة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) بلغت على الترتيب (٣٧,٦٧٦، ٣٠,٩٣٧، ٢٨,٩٤٥، ٠,٨٠٤-، ٣٣,٢٦٣) وهي قيم موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، عدا القيمة الرابعة فهي سالبة وغير دالة إحصائياً، مما يشير إلى وجود مستوى مرتفع في (العلاقة مع الذات، العلاقة مع الآخرين، إدارة الوقت، الدرجة الكلية للياقة النفسية)، في حين يوجد مستوى منخفض في التعامل مع الانفعالات لدى طالبات المرحلة الثانوية بجازان.

وتتفق النتيجة الحالية مع النتائج السابقة في ما توصلت إليه مثل دراسة هباش (٢٠٢٣)، التي أشارت إلى وجود مستوى مرتفع من اللياقة النفسية لدى عينة الدراسة، في حين تختلف مع دراسة الطاهر وآخرون (٢٠٢٢) التي أشارت إلى وجود مستوى متوسط من اللياقة النفسية لدى عينة الدراسة.

ويفسر الباحثان نتيجة هذا الفرض إلى وجود مستوى مرتفع من اللياقة النفسية لدى عينة الدراسة من طالبات المرحلة الثانوية، إلى إن طلبة المرحلة الثانوية يستطيعون بناء علاقة بناءه مع ذواتهم، تقوم على تقبل الذات والشعور بالرضا عن النفس وتقييمها بشكل إيجابي، وذلك ينعكس على علاقاتهم مع الآخرين، حيث يسعون إلى إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، والمشاركة في خدمة الآخرين، وتقبل آرائهم واحترامها، وتقديم المساعدة والشعور بالانسجام مع الآخرين.

ومن جانب آخر يمكن تفسير نتيجة انخفاض مستوى التعامل مع الانفعالات لدى عينة الدراسة من طالبات المرحلة الثانوية، باعتبار المرحلة الثانوية نقطة تحول؛ حيث تبدأ مرحلة تكوين نظرتهم الخاصة عن طموحاتهم المستقبلية، لذا يتوجب على طلبة هذه المرحلة حسن إدارتهم للوقت، والتحكم في انفعالاتهم وضبطها على اتخاذ القرارات الصحيحة.

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها

ينص الفرض الثالث على "**توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين جودة العلاقات الأسرية واللياقة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بجازان**".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لمعرفة طبيعة العلاقة بين جودة العلاقات الأسرية واللياقة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بجازان، كما هو موضح بجدول (١٢):

جدول (١٢) يوضح معاملات الارتباط بين جودة العلاقات الأسرية واللياقة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بجازان

الأبعاد	العلاقة مع الذات	العلاقة مع الآخرين	إدارة الوقت	التعامل مع الانفعالات	اللياقة النفسية
الرفاهية العاطفية	٠,٤٢٥**	٠,٤١٨**	٠,٢٤٧**	٠,٣٨٢**	٠,٥٠٥**
الرفاهية المادية	٠,٤٥٥**	٠,٣٢٧**	٠,٣٧٤**	٠,٢١٢**	٠,٤٦٩**
الدعم والمساندة	٠,٤٦١**	٠,٣٩٢**	٠,٤٠٤**	٠,٢٨١**	٠,٥٢٧**
جودة العلاقات الثقافية الدينية	٠,٢٦١**	٠,٢٨٥**	٠,٢٠١**	٠,١٣٣*	٠,٣٠٥**
الوالدية	٠,٤١٨**	٠,٣٣٩**	٠,٣٣٩**	٠,٢٢٦**	٠,٤٥٣**
جودة العلاقات الأسرية	٠,٤٨٤**	٠,٤١٨**	٠,٣٧٣**	٠,٣٠٤**	٠,٥٤١**

** دال عند مستوى ٠,٠١

من جدول (١٢) يتضح أن معاملات الارتباط بين جودة العلاقات الأسرية (الأبعاد والدرجة الكلية) واللياقة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) قيم موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين جودة العلاقات الأسرية (الأبعاد والدرجة الكلية) واللياقة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طالبات المرحلة الثانوية بجازان.

وتتفق النتيجة الحالية جزئياً مع ما توصلت إليه دراسة البناء (٢٠٢٣) التي أشارت وجود علاقة ارتباط موجبة وذات دلالة بين اللياقة النفسية وجودة الحياة الأسرية ودراسة باقيس والمحمدي (٢٠٢٢) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين جودة الحياة الأسرية والتوافق النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، ودراسة Guerra-Bustamante, et al. (2019) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين اللياقة النفسية والذكاء العاطفي لدى المراهقين وعليه تفسر الباحثة النتيجة الحالية لهذا الفرض إلى وجود علاقة دالة إحصائيًا بين جودة العلاقات الأسرية واللياقة النفسية، لدى طالبات المرحلة الثانوية بجازان، إلى أن جودة العلاقات الأسرية تسهم في تقديم الدعم والرعاية والاهتمام لأفرادها، وهو الأمر الذي يؤثر بشكل مباشر على سعادتها وكفاءتها، وتعزيز الجوانب الإيجابية للأبناء، والعمل على تحسينها وتطويرها نحو الأفضل من أجل تحقيق مختلف صور وأشكال السعادة سواء للزوجين أو للأبناء. وهذا بدوره ينعكس على تمتع أفراد الأسرة بحياة نفسية متزنة، يشعر الفرد خلالها بتقبل ذاته، وشعوره بالرضا عن نفسه، وتمكنه من إقامة علاقات إنسانية بناءه، وقدرته على ضبط انفعالاته، واتخاذ القرارات المناسبة.

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها

ينص الفرض الرابع على "**يمكن التنبؤ بدرجة اللياقة النفسية من خلال درجة جودة العلاقات الأسرية لدى طالبات المرحلة الثانوية بجازان**".

وللتحقُّق من هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise، والجدول التالي يوضح تحليل تباين الانحدار للتحقق من إمكانية التنبؤ بدرجة أبعاد اللياقة النفسية من خلال درجة جودة العلاقات الأسرية (الأبعاد والدرجة الكلية).

جدول (١٣) تحليل تباين الانحدار للتحقّق من إمكانية التنبؤ بدرجة أبعاد اللياقة النفسية من خلال درجة جودة العلاقات الأسرية (الأبعاد والدرجة الكلية)

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "فـ"	مستوى الدلالة
الرفاهية العاطفية	الانحدار	٤٤٨٧,٣٤٣	٣	١٤٩٥,٧٨١	٤٩,٨١٧	٠,٠١
	البواقي	١١٠٤٩,٤٤٠	٣٦٨	٣٠,٠٢٦		
	المجموع	١٥٥٣٦,٧٨٢	٣٧١	-		
الرفاهية المادية	الانحدار	٢٤٩١,٤٩٣	٣	٨٣٠,٤٩٨	٣٨,٢٨٩	٠,٠١
	البواقي	٧٩٨٢,٠٦٤	٣٦٨	٢١,٦٩٠		
	المجموع	١٠٤٧٣,٥٥٦	٣٧١	-		
الدعم والمساندة	الانحدار	٣٦٥٣,٢٨٥	٣	١٢١٧,٧٦٢	٤٧,٣٦٦	٠,٠١
	البواقي	٩٤٦١,١٨٨	٣٦٨	٢٥,٧١٠		
	المجموع	١٣١١٤,٤٧٣	٣٧١	-		
جودة العلاقات الثقافية الدينية الإسلامية	الانحدار	٣٤٧,٩١٨	٢	١٧٣,٩٥٩	١٩,٧٥٥	٠,٠١
	البواقي	٣٢٤٩,٤٠٥	٣٦٩	٨,٨٠٦		
	المجموع	٣٥٩٧,٣٢٣	٣٧١	-		
الوالدية	الانحدار	٢٤٧٣,٢٠١	٣	٨٢٤,٤٠	٣٢,٣٤١	٠,٠١
	البواقي	٩٣٨٠,٦٢٧	٣٦٨	٢٥,٤٩١		
	المجموع	١١٨٥٣,٨٢٨	٣٧١	-		
جودة العلاقات الأسرية	الانحدار	٥٧١١٠,٦٨٧	٣	١٩٠٣٦,٨٩٦	٥٠,٩٨٦	٠,٠١
	البواقي	١٣٧٤٠١,٦٢٤	٣٦٨	٣٧٣,٣٧٤		
	المجموع	١٩٤٥١٢,٣١٢	٣٧١	-		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" لجودة العلاقات الأسرية (الأبعاد والدرجة الكلية) بلغت (٤٩,٨١٧، ٣٨,٢٨٩، ٤٧,٣٦٦، ١٩,٧٥٥، ٣٢,٣٤١، ٥٠,٩٨٦)، وهي قِيَم دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهو ما يشير لإمكانية التنبؤ بأبعاد اللياقة النفسية من خلال جودة العلاقات الأسرية (الأبعاد والدرجة الكلية).

جدول (١٤) ملخص نموذج الانحدار

المتغير التابع	Rمعامل الارتباط	R^2معامل التحديد	معامل التحديد المصحح
الرفاهية العاطفية	٠,٥٣٧	٠,٢٨٩	٠,٢٨٣
الرفاهية المادية	٠,٤٨٨	٠,٢٣٨	٠,٢٣٢
الدعم والمساندة	٠,٥٢٨	٠,٢٧٩	٠,٢٧٣
جودة العلاقات الثقافية الدينية الإسلامية	٠,٣١١	٠,٠٩٧	٠,٠٩٢
الوالدية	٠,٤٥٧	٠,٢٠٩	٠,٢٠٢
جودة العلاقات الأسرية	٠,٥٤٢	٠,٢٩٤	٠,٢٨٨

جدول (١٥) نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة إمكانية التنبؤ بأبعاد اللياقة النفسية من خلال جودة العلاقات الأسرية (الأبعاد والدرجة الكلية)

المتغير التابع	المتغير المستقل	ثابت الانحدار	معامل الانحدار	Beta	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الرفاهية العاطفية	العلاقة مع الذات	١٩,٨٣٥	٠,٢٩١	٠,٢٩٢	٥,٥٣١	٠,٠١
	التعامل مع الانفعالات		٠,٢٨٩	٠,٢٦٨	٥,٥٨٣	٠,٠١
	العلاقة مع الآخرين		٠,١٥١	٠,١٤٩	٢,٦٣٦	٠,٠١
الرفاهية المادية	العلاقة مع الذات	١٧,٥٧٣	٠,٢٦١	٠,٣١٩	٥,٠٥٩	٠,٠١
	التعامل مع الانفعالات		٠,١٣٤	٠,١٥٢	٣,٢٣١	٠,٠١
	إدارة الوقت		٠,١٤٥	٠,١٦١	٢,٦٠٥	٠,٠١
الدعم والمساندة	العلاقة مع الذات	١٣,٥١٩	٠,٢٤٨	٠,٢٧١	٤,٤١٥	٠,٠١
	التعامل مع الانفعالات		٠,٢٢٧	٠,٢٢٩	٥,٠٢٢	٠,٠١
	إدارة الوقت		٠,٢٢٢	٠,٢٢١	٣,٦٦٩	٠,٠١
جودة العلاقات الثقافية الدينية الإسلامية	العلاقة مع الآخرين	٢١,٦٣٣	٠,٠٩٩	٠,٢٠٢	٣,٤١١	٠,٠١
	العلاقة مع الذات		٠,٠٧٢	٠,١٤٩	٢,٥١٨	٠,٠٥
الوالدية	العلاقة مع الذات	١٣,٨٠٥	٠,٢٥١	٠,٢٨٩	٤,٤٩١	٠,٠١
	التعامل مع الانفعالات		٠,١٦٢	٠,١٧٢	٣,٥٨٦	٠,٠١
	إدارة الوقت		٠,١٣٩	٠,١٤٥	٢,٣٠٥	٠,٠٥
جودة العلاقات الأسرية	العلاقة مع الذات	٨٦,٩٠٨	١,٣١٦	٠,٣٧٣	٧,٠٨٦	٠,٠١
	التعامل مع الانفعالات		٠,٦٨٠	٠,١٧٨	٣,٧٢١	٠,٠١
	العلاقة مع الآخرين		٠,٥٠٥	٠,١٤١	٢,٥٠٠	٠,٠٥

يتضح مما سبق الآتي:

- العلاقة مع الذات تُعَد أكثر العوامل إسهامًا في التنبؤ بالرفاهية العاطفية؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (٥,٥٣١) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ثم يأتي التعامل مع الانفعالات في المرتبة الثانية؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (٥,٥٨٣)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ثم العلاقة مع الآخرين في المرتبة الثالثة؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (٢,٦٣٦) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما بلغت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار (٠,٢٨٣)، أي أنهم يسهمون بنسبة (٢٨,٣٪) في التنبؤ بالرفاهية العاطفية، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

الرفاهية العاطفية = ١٩,٨٣٥ + ٠,٢٩١ × (العلاقة مع الذات) + ٠,٢٨٩ × (التعامل مع الانفعالات) + ٠,١٥١ × (العلاقة مع الآخرين)

- العلاقة مع الذات تُعَد أكثر العوامل إسهامًا في التنبؤ بالرفاهية المادية؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (٥,٠٥٩) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ثم يأتي التعامل مع الانفعالات في المرتبة الثانية؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (٣,٢٣١)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ثم إدارة الوقت في المرتبة الثالثة؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (٢,٦٠٥) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما بلغت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار (٠,٢٣٢)، أي أنهم يسهمون بنسبة (٢٣,٢٪) في التنبؤ بالرفاهية المادية، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

الرفاهية المادية = ١٧,٥٧٣ + ٠,٢٦١ × (العلاقة مع الذات) + ٠,١٣٤ × (التعامل مع الانفعالات) + ٠,١٤٥ × (إدارة الوقت)

- العلاقة مع الذات تُعَد أكثر العوامل إسهامًا في التنبؤ بالدعم والمساندة؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (٤,٤١٥) وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ثم يأتي التعامل مع الانفعالات في المرتبة الثانية؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (٥,٠٢٢)، وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ثم إدارة الوقت في المرتبة الثالثة؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (٣,٦٦٩) وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما بلغت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار (٠,٢٧٣)، أي أنهم يسهمون بنسبة (٢٧,٣٪) في التنبؤ بالدعم والمساندة، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

الدعم والمساندة = ١٣,٥١٩ + ٠,٢٤٨ × (العلاقة مع الذات) + ٠,٢٢٧ × (التعامل مع الانفعالات) + ٠,٢٢٢ × (إدارة الوقت)

- العلاقة مع الآخرين تُعَد أكثر العوامل إسهامًا في التنبؤ بجودة العلاقات الثقافية الدينية؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (٣,٤١١) وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ثم يأتي العلاقة مع الذات في المرتبة الثانية؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (٢,٥١٨)، وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، كما بلغت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار (٠,٠٩٢)، أي أنهما يسهمان بنسبة (٩,٢٪) في التنبؤ بجودة العلاقات الثقافية الدينية ، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

جودة العلاقات الثقافية الدينية = ٢١,٦٣٣ + ٠,٠٩٩ × (العلاقة مع الآخرين) + ٠,٠٧٢ × (العلاقة مع الذات)

- العلاقة مع الذات تُعَد أكثر العوامل إسهامًا في التنبؤ بالوالدية؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (٤,٤٩١) وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ثم يأتي التعامل مع الانفعالات في المرتبة الثانية؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (٣,٥٨٦)، وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ثم إدارة الوقت في المرتبة الثالثة؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (٢,٣٠٥) وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، كما بلغت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار (٠,٢٠٢)، أي أنهم يسهمون بنسبة (٢٠,٢٪) في التنبؤ بالوالدية، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

الوالدية = ١٣,٨٠٥ + ٠,٢٥١ × (العلاقة مع الذات) + ٠,١٦٢ × (التعامل مع الانفعالات) + ٠,١٣٩ × (إدارة الوقت)

- العلاقة مع الذات تُعَد أكثر العوامل إسهامًا في التنبؤ بالدرجة الكلية لجودة لعلاقات الأسرية؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (٧,٠٨٦) وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ثم يأتي التعامل مع الانفعالات في المرتبة الثانية؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (٣,٧٢١)، وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ثم العلاقة مع الآخرين في المرتبة الثالثة؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (٢,٥٠٠) وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، كما بلغت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار (٠,٢٨٨)، أي أنهم يسهمون بنسبة (٢٨,٨٪) في التنبؤ بجودة العلاقات الأسرية، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

جودة العلاقات الأسرية = ٨٦,٩٠٨ + ١,٣١٦ × (العلاقة مع الذات) + ٠,٦٨٠ × (التعامل مع الانفعالات) + ٠,٥٠٥ × (العلاقة مع الآخرين)

مما سبق يتضح أنه يمكن التنبؤ باللياقة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بجازان من خلال جودة العلاقات الأسرية (الأبعاد والدرجة الكلية) ، وبذلك يتحقق الفرض السادس. وبناء عليه فإن زيادة جودة العلاقات الأسرية يصاحبها زيادة في مستوى اللياقة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بجازان.

توصيات البحث:

في ضوء النتائج التي أسفر عنها البحث، وبعد الرجوع إلى مناقشة محور البحث الرئيسي، يوصي الباحثان بالآتي:

- عقد دورات وبرامج إرشادية لطالبات المرحلة الثانوية لتعزيز التعامل مع الانفعالات؛ حيث أشارت النتائج انخفاض مستوى التعامل مع الانفعالات لدى طالبات هذه المرحلة.
- حث الأسر من خلال إدارة المدرسة على تعزيز الرفاهية المادية لدى طالبات المرحلة الثانوية ولا سيما طالبات الصف الثاني والثالث ثانوي؛ حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في الرفاهية المادية تعزى للصف الدراسي لصالح طالبات الصف الأول ثانوي.
- الاهتمام بتقديم خدمات إرشادية فيما يتعلق بالدعم والمساندة لطالبات المرحلة الثانوية؛ حيث أشارت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في الرفاهية المادية تعزى للصف الدراسي.
- توعية أولياء الأمور لاتباع أساليب والدية مبنية على الحب، والاحترام، والتشجيع، والرعاية، وتأمين بيئة إيجابية.
- الاهتمام بتنمية قدرة الطالبات لتقبل ذاتها وشعورها بالرضا عن نفسها وتقييمها تقييم إيجابي.

البحوث المقترحة:

- الفروق في جودة العلاقات الأسرية بين طلبة المرحلة الابتدائية والمتوسطة والثانوية.
- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية أثر اللياقة النفسية على جودة العلاقات الأسرية.

- اللياقة النفسية لدى المعلمات وأثرها في الإنجاز الأكاديمي لدى الطالبات.

أولًا: المراجع العربية:

أبو النور، نسرين محمد صادق. (٢٠٢١). الأبعاد الاجتماعية للتنشئة الدينية وتأثيرها على الأسرة المصرية: دراسة ميدانية. *مجلة بحوث كلية الآداب*، جامعة المنوفية، ٣٢(١٢٤)، ٣-٤٦.

أبو زيد، حسن يوسف عبد الله. (٢٠٢٠). اللياقة النفسية وعلاقتها بالسلوك الإبداعي لدى المدربين. *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة*، (٤٢)،١-٤٩.

أبو غريبة، إيمان. (٢٠٠٧). *التطور من الطفولة حتى المراهقة*. عمان: دار جرير للنشر والتوزيع.

أحمد، آيات عبد المنعم؛ وضبش، شيماء عبد الرحمن (٢٠٢٣). اللياقة النفسية وعلاقتها بالتخطيط لمهارات المستقبل لدى الشباب. *مجلة بحوث التربية النوعية*، ٢٠٢٣ (٧٢)، ٤٩٣-٥٣٢.

الأغبري، عبد الرحمن عبد الله. (٢٠٢٢). الثوابت والمتغيرات في منظومة القيم الإسلامية للأسرة ومواجهة التحديات العصرية. *مجلة التطوير العلمي للدراسات والبحوث*، ٣(١٠)، ٦٨-٩٣.

الأنصاري، خولة جميل محمد. (٢٠١٩). القيمة التنبؤية للذكاء الانفعالي في الرفاهية النفسية لدى فتيات مؤسسات الرعاية بمنطقة مكة المكرمة. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، ٦٦(٦٦)، ١٢٤-١٦٦.

باقيس، أفراح حسين، المحمدي، إيمان علي. (٢٠٢٢). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمدينة جدة. *المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات*، ٥٠(٨)، ١-٢٦.

بلة، وفاء عبد الستار السيد (٢٠١٩). الدعم الأسري للشباب الجامعي وعلاقته بالاتجاه نحو المستقبل. *المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي*، ٣٥، ١٦٥-٢٠٤.

بن قويدر، أمينة، وكركوش، فتيحة. (٢٠١٩). جودة الحياة الأسرية من منظور علم النفس الإيجابي. *مجلة دراسات نفسية وتربوية*، ١٢(٣)، ٨٤ -٩٣.

البناء، لولوه محمد أحمد. (٢٠٢٣). اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية بمملكة البحرين. جامعة البحرين، كلية الآداب، ١٣(٢٢)، ١-٩٤.

بو سعيد، سعاد. (٢٠١٤). *المرونة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى النساء المصابات باضطراب الغدة الدرقية: دراسة ميدانية بعيادة متخصصة لأمراض الغدد والسكري بمدينة بورقلة* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

الترمذي، ح١٠٨٤، كتاب: *النكاح*، باب: إذا جاءكم من ترضون دينة فزوجوه، ٣٨٠/٢

الجامع الصحيح، ح٥١٩٢٦، *كتاب: العقيدة الثاني، باب: تكفير الأمراض والمصائب للذنوب*. ١٣٧/٨.

الجلسي، لينا جميل. (٢٠٢٣). استخدامات الأسرة السعودية لمواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالترابط الأسري. *مجلة البحوث الإعلامية*، ٦٥(٢)، ١١٨٩-١٢٥٤.

الجنابي، رنا فاضل عباس. (٢٠٢٣). جودة العلاقات الأسرية وعلاقتها بالطموح المستقبلي لدى المرأة. *مجلة العلوم النفسية*، ٣٤(٢)، ٣١٣-٣٦٤.

حامد، ولاء. (٢٠٢٥). الأسرة والكلفة الاجتماعية للأمن الإنساني دراسة ميدانية في جامعة بغداد. *حوليات آداب عين شمس*, ٥٣(١), ١٩٩-٢٢٠.

حسونة، أمل محمد، والبصال، إيناس السيد، ومصطفى، منى إبراهيم. (٢٠٢١). برنامج قائم على استخدام الخرائط الذهنية الإلكترونية لإكساب معلمات رياض الأطفال مهارات التفاعل الإيجابي مع المدمجين. *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ببور سعيد*، ٢٠(١)١١٩-١٧٨.

حسين، أحمد ضياء الدين. (٢٠١٦). الهوية الإسلامية للأقليات المسلمة في المجتمعات غير الإسلامية التحديات والحلول. *مجلة القدس المفتوحة للبحوث الإنسانية والاجتماعية*، ٢(٤٠)، ١٨٣-٢١٤.

الحضيف، فهد صالح. (٢٠٢٤). واقع ممارسة الوالدين لأساليب التربية الإسلامية في الأسرة من وجهة نظرهما وفقًا لبعض المتغيرات. *مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية*، (٤٢) , ٨٠٩-٨٣٦.

الحمادين، خالد محمد دخل الله، والرقاد، سناء كاسب عواد، والمساعفة، رغدة يوسف ساري. (٢٠٢٠). المساندة الأسرية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الثانوية العامة في المدارس الحكومية الثانوية الأردنية من وجهة نظر المرشدين والمرشدات. *المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي*، ١٢، ١-٢٠.

https://www.ajrsp.com/vol/issue12 /

الحمداني، ربيع مانع. (٢٠١٨). *المرونة النفسية والجفاف العاطفي رؤية تربوية نفسية معاصرة*. الوراق للنشر والتوزيع.

الحياني، زبيدة عباس محمد هندي. (٢٠٢١). اللياقة النفسية وعلاقتها بدافع الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. *مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية*، ١٢ (٢)، ١٩٤-٢١٧.

خضر، منار عبد الرحمن، ومبروك، أحلام عبد العظيم. (٢٠١١). جودة حياة الأسرة وتأثيرها على قدرة الأم لاكتشاف وتنمية الذكاءات المتعددة لدى الأطفال في سن ما قبل المدرسة. *مجلة بحوث التربية النوعية*، ١(٢٣)، ٧٩-١٣٠.

خطاطبة، يحيى مبارك. (٢٠١٧). أشكال التفاعل الأسري وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، (٤٥)، ٦٣-١٤١.

خلوفي، لامية، وزايدي، وسيلة. (٢٠١٨، ٥ نوفمبر). *دور المساندة الاجتماعية في التخفيف من المشكلات النفسية والاجتماعية للمرأة المكتئبة*. الملتقى الوطني حول: علم النفس المرضي في الجزائر: تاريخ وحاضر ومستقبل، جامعة قالمة، الجزائر.

الدعدي، حسنه بنت عائش. (٢٠٢٢). أخلاقيات الحوار الأسري الإيجابية. *مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، جامعة أم القرى*، (٧٧)، ١-٢١.

دوماس، إيمان دوماس زكي. (٢٠٢٣). الخصائص السيكومترية لمقياس أنماط التعلق الوجداني للراشدين. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، جامعة عين شمس، ٤٧(١)،٩٧-١٢٦.

رفاعي، إسلام عيد. (٢٠١٥). *استراتيجيات المواجهة والتنظيم الوجداني المعرفي وأنماط التعلق كمتغيرات منبئة بالصمود لدى ذوي الاحتياجات الخاصة من طلاب الجامعة* [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة سوهاج.

ريحان، الحسيني رجب، ودراز، إيمان عبدالعال، وسعد، نهى جلال محمد، وحسن، نجوى عادل. (٢٠٢٠). تأثير التصميم الداخلي لحجرة المعيشة على كل من جودة الحياة والعلاقات الأسرية. *مجلة بحوث التربية النوعية*، العدد (٥٨)، ٥٣١ــ ٥٥٩.

الزاملي، على. (٢٠١٥). *اللياقة النفسية كمؤشر لقبول الطلبة المتقدمين لكلية التربية الرياضية. جامعة القادسية*، ١٩فبراير ٢٠٢٤.

زهران، حامد عبد السلام. (٢٠٠٥). *التوجيه والإرشاد النفسي*. القاهرة: عالم الكتب.

الزهراني، عبد الله محمد علي. (٢٠٢٠). أساليب تربوية لحماية هوية الأسرة المسلمة من الآثار السلبية للمستحدثات التكنولوجية، *مجلة تكنولوجيا التعليم والتعلم الرقمي*، ١(١)، ٢٥-٣٣.

زيادة، أحمد رشيد. (٢٠١٩). مستوى المرونة الأسرية لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية في مدينة أربد. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، ٢٧(٢)، ٢٥-٤٤.

سلام، محمد عبد الفتاح. (٢٠٢٢). من أحكام سورة المجادلة. *الدراية*، ٢١(٢١)، ٤٨١-٥٥٢.

السوفي، أم الخير. (٢٠٢٠). *جودة الحياة الأسرية كبعد لتحقيق جودة الحياة في المجتمع الجزائري: الأبعاد والتحديات. أعمال الملتقى الوطني: جودة التحديات والتنمية المستدامة في الجزائر- الأبعاد والتحديات*، (١)، ٣٧٧-٣٨٨.

شاوشي، ميرة، وسيساني، رابح. (٢٠٢٣). جودة حياة الأسرية: المفهوم والاتجاهات المفسرة. *مجلة سلوك*، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، ١٠(١)، ٦٧-٨٢.

الشتوي، ريم عبد الله. (٢٠٢٤). جودة الحياة الأسرية لطلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرياض. *المجلة التربوية لتعليم الكبار*، ٦(١)، ١٨٤-٢١٠.

شريم، رغدة حكمت. (٢٠٠٩). *سيكولوجية المراهقة*. عمان: دار المسيرة للطباعة والنشر.

شعيبي، انعام أحمد عابد. (٢٠٢١). دور الأسرة في تنمية ثقافة التخطيط في ضوء رؤية ٢٠٣٠ وانعكاسها على جودة الحياة الأسرية. *مجلة التربية النوعية والتكنلوجيا*، ٢١(٨)، ٧٥٢-٧٧٨.

صالح، عبد الله خلف. (٢٠١٨). *المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي التربية الاجتماعية والوطنية في المرحلة الأساسية العليا في الأردن* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة آل البيت.

صحيح البخاري، ح٣٩، كتاب: *الإيمان*، باب: إن الدين يسر، ٣٦/١.

صحيح البخاري، ح٥٠٩٠، كتاب: *النكاح*، باب: الأكفاء في الدين، ٧/٧.

صحيح البخاري، ح٥٢٠٠، كتاب: *النكاح*، باب: المرأة راعية في بيت زوجها،٣٦/٢٥.

صحيح مسلم، ح٢٦٧٥، كتاب: *الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار*، باب: الحث على ذكر الله تعالى، ٦٢/٨.

صحيح مسلم، ح٢٩٩٩، كتاب: *الزهد والرقائق*، باب: المؤمن أمره كله خير، ٩٥/٤.

صغير، عبلة محمد الجابر. (٢٠٢٠). الإفصاح عن الذات وعلاقته بأنماط التعلق وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة المرحلة الثانوية. دراسات تربوية ونفسية، *مجلة كلية التربية بالزقازيق*، ٤(٨)، ٢٢١-٢٧٣.

صمد، أمينة بن قويدر، وكركوش، فتيحة. (٢٠١٩). جودة الحياة الأسرية من منظور علم النفس الإيجابي، *مجلة دراسات نفسية وتربوية*، ١٢(١)، ٢١٥-٢٤٥.

الصمعاني، نورة محمد. (٢٠٢٢). الرضا المالي وعلاقته بالاستقرار الأسري. *مجلة البحوث والدراسات الاجتماعية*، ٢(١)، ٢١٥-٢٤٥.

ضبش، شيماء عبد الرحمن. (٢٠٢٢). المساندة الأسرية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدي عينة من الشباب الجامعي. *المجلة العلمية لعلوم التربية النوعية*, ١٦(١٦) , ١-٣٥.

الطاهر، بدر ناصر، والناصر عبد الله احمد، والجاسم، فاطمة احمد. (٢٠٢٢). المرغوبية الاجتماعية وعلاقتها باللياقة النفسية لدى المتفوقين الرياضيين. *المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة*، ٦(٢٤)، ٣٤٧-٣٧٢.

طه، منال عبد النعيم. (٢٠٢٠). جودة العلاقة بين الوالدين والأبناء في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، *مجلة كلية التربية*، جامعة الاسكندريه، ٣٠(٤)،٨٩-١٣٣.

عامر، نادية عبد المنعم. (٢٠٢٠). إدارة التفاوض لحل الخلافات لدى الزوجات وعلاقتها بجودة العلاقات الأسرية. *مجلة دراسات وبحوث التربية النوعية*، ٦(٢)، ٥٦٤-٦١٩.

عبد الأمير، مروة محمد، والخالدي، أمل إبراهيم. (٢٠٢٣، ٣-٤آيار). فاعلية أسلوب العلاج بالواقع في تنمية اللياقة النفسية لدى الكوادر الصحية. المؤتمر العلمي السادس والعشرين للعلوم الإنسانية والتربوية، الجامعة المستنصرية. *مجلة المستنصرية للعلوم الإنسانية*، ٤٨١-٤٩٦.

عبد الفتاح، فاتن، وحليم، شيري. (٢٠١٤). الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم. *مجلة كلية التربية بجامعة بور سعيد*، ١٥(١٥)، ٩٠-١٣٤.

عبد مهيوب، سهير إبراهيم. (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي جمعي في إشباع الحاجات النفسية وأثرة في خفض المشكلات السلوكية والانفعالية لدى الأطفال الخاضعين لقانون الرؤية، *مجلة بحوث ودراسات الطفولة*، ٤(٧)،١٣٥٤-١٤٤٩.

عبد العظيم، هيام سلامة، وعثمان، فاروق السيد. (٢٠٢٠). المرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى المعلمين مرتفعي ومنخفضي السعادة بمرحلة التعلم الأساسي. *مجلة التربية في القرن ٢١ للدراسات التربوية والنفسية*، ٣(١)، ١-٢٥.

عودة، محمد محمد. (٢٠١٠). *الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزه*. [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية، غزه.

فارع، هديل محمود، كردي، سميرة عبد الله. (٢٠٢٣). اليقظة العقلية وعلاقتها باللياقة النفسية لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة. *المجلة الدولية للبحوث العلمية*، ١١(٢)، ٩٨-١٤٣.

فنجان، علاء محسن؛ وحسن، سكينه شاكر. (٢٠٢١). تأثير التمرينات النفسية في كل من اللياقة النفسية والأداء المهارى للاعبي كرة القدم. *مجلة كلية التربية الأساسية*، ٢٧(١١٢)، ٢١٤ - ٢٢٤.

القثامي، سمية محمد، وعسيري، شذى حسين. (٢٠٢٢). أثر كوفيد -١٩ على العلاقات الأسرية في المجتمع السعودي: دراسة وصفية على عينة من الأسر في مدينة جدة. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، ٦(١٤)، ١-٢٨.

القرالة، عبد الناصر موسى. (٢٠١٩). مستوى اللياقة النفسية لدى العاملين في الحقل الطبي من المتزوجين الجدد وعلاقته بتقدير الذات الإيثاري لهم. *مجلة علوم الإنسان والمجتمع*، ٨(٤)، ٢١١-٢٤٧.

القواسمة، رغد كمال. (٢٠١٩). درجة إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الايتام في مدارس الأيتام في محافظة الخليل. جامعة الخليل، فلسطين.

https://dspace.hebron.edu/jspui/handle/123456789/855

الكشكي، محمد السيد، والصبان، عبير محمد. (٢٠٢١). جودة الحياة الأسرية كمتغير وسيط في العلاقات بين الأمن الفكري وأحادية الرؤية لدى عينة من طلاب الجامعة السعوديين. *مجلة كلية التربية*، ٣٧(٤)، ٤١٠-٤٥٩.

كفافي، علاء الدين، والنيال، مايسة أحمد، وسالم، سهير محمد. (٢٠١٣). *نظريات الشخصية الارتقاء -النمو-التنوع*. (ط٢)، القاهرة: دار الفكر.

لديد، مريانة طلعت. (٢٠٢١). العلاقة بين المناخ الأسري ونجاح جهود التدخل المبكر للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. *المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية*. ١٥(٣)، ٢٤٩-٢٦٨.

محتار، رحاب، وهارون، نورة. (٢٠١٩). جودة الحياة الأسرية: بين جدية الأصالة ومسايرة المعاصرة وأثرها على تربية الأبناء، *مجلة الإناسة وعلوم المجتمع*، ٣، (٢)،٨٩-١٠٦.

المحضار، سيد علي بن صالح. (٢٠٢١). أساليب التربية في الفكر التربوي والإسلامي ودرجة ممارسة الوالدين لها من وجهة نظر الأبناء. *مجلة كلية التربية*، ٣٧(١١)، ١٤٦-١٨٥.

محمد، أحمد محمد. (٢٠٢٣). التفكير الإيجابي لدى الأبناء. *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنصورة*، ٩(٤)،٢٤٠-٢٥٤.

محمد، مروه عبد المحسن، وعبد الغفار، محمد عبد القادر، وغنيم، محمد عبد السلام. (٢٠٢٠). الفروق في تقدير الذات في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طفل ما قبل المدرسة. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*، ٢٦(٣١)، ٢٨٩-٢٥١.

معروف، وئام علي أمين. (٢٠١٨). جودة الحياة الأسرية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بتصوراتهم لأدوارهم المستقبلية. *مجلة الاقتصاد المنزلي*، ٢٨(٤)، ٩٠١-٩٣٥.

النجار، مرفت عاطف. (٢٠٢١). الرأفة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزه. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، ١٢(٣٦)، ١٧٨-١٩٨.

هباش، علي بن احمد. (٢٠٢٣). اللياقة النفسية وعلاقتها بالشعور بالرضا في ضوء بعض المتغيرات الوسيطة. *مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، ٦٢(٢)، ١٥٠-١٧٣.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Abdulgafoor, K., & Kurukkan, A. (2014). Construction and Validation of Scale of Parenting Style. Online submission, *Guru Journal of Behavioral and Social Sciences* 2(4), 315-323.

Abidin, Zainal. (2007). Analisis Eksistensial Sebuah Pendekatan Alternatif Untuk Psikologi dan Psikiatri. *Jakarta:Pt. Raja Grafindo Persada*.

Afifah, A. (2022). Affectivities program pusaka sakinah di KUA Kecamatan Singosari Kabupaten Malang] Doctoral *dissertation*] Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

Alnahdi, G., Alwadei, A., Woltran, F., & Schwab, S. (2022). Measuring family quality of life: scoping review of the available scales and future directions. *International journal of environmental research and public health, 19*(23), 15473.

Alshamri, K. (2016). Family quality of life for families of children with intellectual disability in Saudi Arabia [Doctorate Dissertation]. Western Sydney University.

Guerra-Bustamante, J., León-del-Barco, B., Yuste-Tosina, R., López-Ramos, V. M., & Mendo-Lázaro, S. (2019). Emotional intelligence and psychological well-being in adolescents. *International journal of environmental research and public health*, *16*(10), 1720.

Herrman, H., Stewart, D., Diaz-Granados, N., Berger, E., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry, 56*(5), 258-265.

Hoffman, L., Marquis, J., Poston, D., Summers, J. & Turnbull, A. (2006). Assessing family outcomes: Psychometric evaluation of the beach center family quality of life scale. *Journal of marriage and family* ,68(4),1069-1083.

Huang, J., Li, W, & Liu, C. (2023). The Influence of Family Environment on Secondary School Students' Academic Performance. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media* ,12(1), 327-335

Isaacs, B., Wang, M., Samuel, P., Ajuwon, P., Baum, N., Edwards, M., & Rillotta, F. (2012). Testing the factor structure of the Family Quality of Life Survey–2006. *Journal of Intellectual Disability Research,* 56(1), 17-29.

Izzo, F., Baiocco, R., & Pistella, J. (2022). Children's and adolescents' happiness and family functioning: a systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*,

Kashdan, T., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review, 30*(7), 865-878.

Mendes, A. L., Canavarro, M. C., & Ferreira, C. (2023). The roles of self-compassion and psychological flexibility in the psychological well-being of adolescent girls. *Current Psychology, 42(15), 12604-12613.*

Muzakki, H. (2021). Teori belajar konstruktivisme Ki Hajar Dewantara serta relevansinya dalam kurikulum 2013. *Southeast Asian Journal of Islamic Education Management*, 2(2), 261-282.

Poston, D. & Turnbull, A. (2004). Role of spirituality and religion in family quality of life for families of children with disabilities. *Education and training in developmental disabilities*, 95-108.

Robinson, J., Lee, E., Xie, S., Rennert, L., Suh, E., Bredenberg, C., ... & Trojanowski, J. (2018). Neurodegenerative disease concomitant proteinopathies are prevalent:

age-related and APOE4-associated. *Brain, 141*(7), 2181-2193.

Rodgers, N., & Thompson. M. (2015). *Cara mudah mempelajari eksistensialisme. (Benyamin Molan penerjomah).* Jakarta: Pt. indeks.

Rokhmansyah, A. (2014). *Studi dan pengkajian sastra: Perkenalan awal terhadap ilmu sastra*. Graha Ilmu.

Ross, D., Hinton, R., Melles-Brewer, M., Engel, D., Zeck, W., Fagan, L., ... & Mohan, A. (2020). Adolescent well-being: a definition and conceptual framework. *Journal of Adolescent Health*, *67*(4), 472-476.

Samuel, P.S., Rillotta, F, & Brown, I. (2012). The development of family quality of life concepts and measures. *Journal of Intellectual Disability Research*, 56(1), 1-16

Short, J. & Jerome, L. (2012). Psychological Fitness for Older Adults: A Pilot Intervention. *Seniors Housing & Care Journal,* 20(1), 71-84.

Southwick, S., Sippel, L., Krystal, J., Charney, D., Mayes, L. & Pietrzak, R. (2016). Why are some individuals more resilient than others: the role of social support. *World psychiatry*, *15*(1), 77.

Stanovich, K. (2016). The comprehensive assessment of rational thinking. *Educational Psychologist,* 51(1), 23-34.

Sweif, M. (2012). The psychological fitness. *the journal of the faculty of arts, cairo university*, (2)72, 11-31.

Zionist, Evelyn & Al- Sanad, Jalal. (2020). psychometric Properties of the life skills scale A field study on a sample of students from the College of Education at *the university Journal* ,3(3).