

جامعة ملحد خضر بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس



مذكرة ماستر

تخصص علم النفس العيادي

مؤشرات الصحة النفسية لدى المسنات القاطنات
بالريف و المدينة

دراسة عيادية لحالات بمنطقة الدوس

تمت اشرافه:

د. محمد بن خلفه

من المحاد الطالب:

* انتصار بلواعر

السنة الجامعية: 2019-2020

ملخص الدراسة

حاولت الباحثة من خلال هذا البحث التعرف مؤشرات الصحة النفسية للمسنات القاطنات وغير قاطنات بعمارات وهذا من خلال مامستوى الصحة النفسية للمسنات القاطنات وغير القاطنات بالعمارات وهذا من خلال طرح التساؤل التالي:

ما مستوى الصحة النفسية للمسنات القاطنات وغير القاطنات بعمارات ؟

ولبلوغ هذا اعتمدت الدراسة على:

- المنهج العيادي بتقنية دراسة حالة.

كما تم تطبيق المقابلة العيادية نصف موجهة ومقياس الصحة النفسية للمسنين على 6 حالات للمسنات القاطنات من خلال 2 حالات في الريف و2 حالات في المدينة

وأظهرت نتائج الدراسة:

أن المسنات القاطنات القاطنات في الريف لديهن مستوى أعلى للصحة النفسية من مسنات القاطنات بالعمارة.

فهرس المحتويات :

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| | ملخص الدراسة | |
| | مقدمة | |
| | الفصل الأول: الاطار العام للدراسة | |
| | 1- الاشكالية | |
| | الدراسات السابقة | -2 |
| | تحديد التغيرات الإجرائية للدراسة | -3 |
| | أهداف الدراسة | -4 |
| | أهمية الدراسة | -5 |
| | الجانب النظري | |
| | الفصل الثاني: مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة | |
| | اولا الصحة :النفسية | |
| | تعريف الصحة النفسية | -1 |
| | أهمية الصحة النفسية | -2 |
| | معايير الصحة النفسية | -3 |
| | ابعاد الصحة النفسية | -4 |
| | نظريات الصحة النفسية | -5 |

| | | |
|--|---|-----------|
| | المسننين | ثانيا : : |
| | تعريف المسنين | -1 |
| | السمات النفسية للمسننين | -2 |
| | مشكلات المسنين | -3 |
| | الجانب الميداني | |
| | الفصل الثالث: الإطار المنهجي للدراسة | |
| | الدراسة الإستطلاعية و نتائجها | -1 |
| | الدراسة الأساسية | -2 |
| | منهج الدراسة | -1-2 |
| | حالات الدراسة | -2-2 |
| | أدوات الدراسة | -3-2 |
| | حدود الدراسة | -3 |
| | الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة | |
| | عرض الحالة الأولى وتحليلها العام | -1 |
| | عرض الحالة الثانية وتحليلها العام | -2 |
| | المتوسط الحسابي لحالتي المسنين القاطنات بالعمارة: | -3 |
| | عرض الحالة الثالثة وتحليلها العام : | -4 |
| | عرض الحالة الرابعة وتحليلها العام: | -5 |
| | المتوسط الحسابي لحالتي المسنين القاطنات بالريف: | -6 |

| | | |
|--|--|----|
| | المقارنة بين مستوى الصحة النفسية للمسنات القاطنات بالعمارة والريف: | -7 |
| | الاستنتاج العام للدراسة: | -8 |
| | خاتمة | |
| | قائمة المراجع | |
| | الملاحق | |

مقدمة :

تعتبر الصحة النفسية السوية هي حالة مع التكيف والتوافق والانتصار على الظروف والمواقف التي يعيشها الشخص بسلام حقيقي مع نفسه وبيئته والعالم من حوله والصحة النفسية كالصحة الجسمية لها مقاوماتها التي تقوم عليها فإذا تدنت استشعر الفرد باضطرابات نفسية حسب وجهة الضعف في شخصيته وبذلك يظهر المرض النفسي والتعب والوهن، وبما ان الفرد يمر في حياته بالعديد من المحطات المهمة فالكل مرحلة لها خصائصها التي تميزها عن الاخرى من طفولة فالمرهق ثم الرشد وصولا الى اخر مرحلة (المسن) فيجب علينا مثلما نهتم بالنشأ والشباب لا ننسى هذه الفئة فالمسنون هم من وصلوا لمرحلة متمما لدورة الحياة، فاقتضت مشيئة اله تعالى في خلق الفرد ان يمر بالعديد من الفترات ،يبدأ الفرد ضعيفا فتنتهي حياته مسنا ضعيفا ففي هذه الفترة يواجه المسن العديد من التغيرات الصعبة في جميع مجالات فتشكل لهم ضغوطات وباختلاف الظروف الاجتماعية والاقتصادية للمسن فمن بين اهم الاسباب التي تجعل المسن يتعرض للكثير من الضغوطات والمشاكل النفسية هي البيئة فهذه الاخيرة تؤثر على التوافق النفسي والاجتماعي فتتأثر درجة اقبالهم على الحياة ومن ثما يتدنى مستوى الصحة النفسية لهذه الفئة فعدم الالتفات لمتطلبات وحاجات المسن يؤدي الى تدهور نفسياتهم وشعورهم بالضعف وبتوفر الظروف الملائمة ينعكس الاطار العام ايجابا على نفسياتهم

وصحتهم .فالبينة المحيطة تلعب كل هذا الدور في انجاح هذه المرحلة ،كونها مرحلة تتطلب تضافر كل جهود افراد المجتمع.....

فراحة المسن مرهونة بالبينة المحيطة به فإقامة والمسن تختلف باختلاف الظروف فالمسناات المقيماات بالريف تختلفن على المسناات القاطناات بالمدينة (العمارة) في الكثير من الحاجاات التي تجعلهم يماازون بميزاات تمايزهن عن بعضهن البعض ولان هذا الموضوع يؤثر على هذه الفئة وعلى نمط حياتهم اما بإيجاب او بالسلب، جااءت درااستنا لتناول الصحا النفسية للمسناات القاطناات وغير القاطناات بالعماراات .

ولالإمام بالموضوع بشكل جيد تم تقسيم هذه الدراسة الى جانبين الجانب النظري والجانب الميداني اما بحضور الاطار العام للإشكالية كفصل اول فقد تناولنا فيه اشكالية الدراسة والدراساات الساابقة والمفااهيم الجزئية لمتغيراات هذه الدراسة وأهمية الدراسة واهدافها.

الجانب النظري فقد تضمن الفصل الثاني كمدخل مفاهيمي لمتغيراات الدراسة والمتمثل في الصحا النفسية للمسن.

والجانب الميداني كان قد تضمن الفصلين الثالث والرابع حيث، خصص الفصل الثالث الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية ، أما الفصل الرابع فكان لعرض ومناقشة نتائج الدراسة وكانت الخاتمة كنهاية للبحث .

1- الإشكالية:

تعتبر الصحة النفسية بعمومها تتكون من جانبيين لا غني عن اي منهما على الاخر, فالجانب الاول هو الظاهر يتمثل في الصحة الجسمية كونها تعبر عن سلامة سواء بدن الفرد ومستوى صحته كذلك نجد الصحة النفسية وهي الجانب الداخلي او الخفي نسبيا لكن لها الدور الكبير في بناء مستوى الصحة عموما , اذ تعتبر هذه الاخيرة , الجانب المهم لدى الافراد وتؤثر على التعامل و العلاقات الاجتماعية مع الجماعة وكذلك لها التأثير النسبي على الصحة الجسمية , وقد نلاحظ في عجة احيان تأثر الصحة النفسية بالجسمية كذلك , و يعتبر الصحة النفسية جانب باطن رغم اهميته الكبيرة في بناء شخصية الفرد وتحكمها في سلوكياته الا انها لم تلقى الاهتمام الكبير كنظيرتها من الصحة الجسمية .

وقد عرف القصي الصحة النفسية على انها 1993 تعتبر الوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الازمات النفسية العادية التي تطرأ على الانسان مع احساس ايجابي بالسعادة والكفاية

وبما ان حياة الفرد تمر بمراحل تبدأ بطفولة و تنتهي بأخر مرحلة وهي مرحلة الشيخوخة تعد هذه الاخيرة من اهم المراحل التي يمر بها الفرد كونها محطة مهمة حياته وهذا ما يجعلها تتميز بالعديد من الخصائص سواء على المستوى النفسي او

الاجتماعي والعلائقي وهذا ما يجعل هذه المرحلة العمرية لها اهمية بالغة لانها مرحلة جد حساسة تتطلب اعتناء ورعاية من قبل المجتمع فالمسن في هذه الفترة تظهر عليه العيد من خصائص و ساعات تميزه كالقلق, والاكتئاب , والخوف ,الشعور بالوحدة الخ وهذا ما يدفع المجتمع بزيادة الاهتمام بهذه الفئة فيجب توفير الظروف الملائمة لهم ومن بين هذه الظروف

اقامة (العيش) او السكن فالمسن الذي يعيش في المدينة عكس المسن الذي يسكن في الريف لان هناك العديد من الظروف التي تؤثر حتما على المسنين في هاته المرحلة الحساسة فتعكس عليهم اما بإيجاب او بالسلب فنجد المسنات القاطنات بالمدن (بالعمارات)بالتحديد الذين تتوفر لديهم جميع متطلبات الحياة الضرورية الا انهن يعانين من ضغوطات في العمارات ويواجهن صعوبات في التأقلم و التعايش مع الواقع الذي فرض عليهن ,حيث ان المتناول و المتعارف عليه ان المسنات ذوات حركة مستمرة ولا يمكنهن البقاء في مكان واحد لمدة زمنية طويلة هذا ما ينعكس سلبا من خلال إنهن مجبرات على التعايش مع الوضع رغم صعوبة الامر بالنسبة لهن وبالتالي تصبح نفسهن هشاً سهلة الكسر على عكس مسنات الارياف اللواتي يتميزن بحياة اكثر بساطة و اقل تكلفة حيث تتميز هذه الاخيرة بهواء نقي و الطبيعة و الاراضي الزراعية و المساحات الخضراء وتكون اكثر هدوء ووجود اتساع الذي ينعكس ايجابيا على نفسيتهن وتكون اكثر راحة فيقل لديهن التوتر

والقلق وحساسية الزائدة لانهن بكل بساطة يجدن اين يقضن ايامهن فالبيئة لها الدور الكبير في التأثير على هذه الفئة فالقطن في الريف يختلف على القاطن في المدنية (العمارات) وهذا ما اكدت عليه الدراسات سابقة

دراسة عبد العزيز (2000) علاقة الإغتراب ببعض سمات الشخصية لدى المسنين المسنين والفروق في الإغتراب بين أفراد البيئات الريفية والحضرية .

هدفت الدراسة لمعرفة علاقة الإغتراب ببعض سمات الشخصية لدى المسنين والفروق في إغتراب بين أفراد البيئات الريفية والحضرية من المسنين ودراسة علاقة الإغتراب بكل من العمر والذكاء ومعرفة نوع العلاقة الإرتباطية بين سمات الشخصية الآباء المسنين وسمات شخصية أبنائهم في كل من الريف والحضر بمحتفظة أسيوط تكونت العينة من 400 مفردة قوامها 200 مواطنا من المسنين الذكور من مواطني الريف والحضر بمحافظة أسيوط 200 مواطنا من أبناء المسنين في مرحلتي التعليم الثانوي والجامعي , بالإضافة الي دراسة سهيرالتي نجد فيها

دراسة سهير كامل أحمد (1999).

دراسة عن الحرمان من البيئة الطبيعية وعلاقته بصحة النفسية لدي عينة من المسنات.

هدفت الدراسة إلى التعرف من البيئة الطبيعية وعلاقته بالصحة النفسية لدى المسنات بدور الرعاية الخاصة وشملت العينة مجموعتين الأولى 10 مسنات من المقيّمات بدور الرعاية تتراوح أعمارهن من 60. 70 سنة والثانية 10 مسنات من الواتي يعيشن في أسر طبيعية تتراوح أعمارهن بين 70.90 سنة .

ومنه فعلى المجتمع مراعاة هذه الفئة لأن هذه المسألة حساسة ودقيقة ومرتبطة بمدى صحتهم النفسية.

ف نظرا لأهمية الصحة النفسية للمسنات القاطنات وغير القاطنات بالعمارات بغية التعرف على مؤشرات صحتهم النفسية نجد نفسنا امام التساؤل التالي ما مؤشرات الصحة النفسية لدى المسنات القاطنات بالريف و المدينة ؟

2- الدراسات السابقة:

أدى التزايد المستمر في أعداد لظهور الكثير من الدراسات والبحوث المسنين إلى ظهور الكثير من الدراسات والبحوث المتخصصة التي ركزت على هاه الفئة العمرية ،وبالتالي أصبح لدينا تراث علمي يمكن إستفادة من معطياته في أي موضوع يركز على هذه الفئة العمرية ، وسنقوم هنا بعض بعض الدراسات التي تتصل بدراستنا الراهنة .

1/ دراسة أسماء إبراهيم ويوسف مقدادي (2014)

الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والإكتئاب لدى المسنين والمسنيات المقيمين بدور الرعاية في الاردن .

هدفت الدراسة للتعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والإكتئاب لدى المسنين والمسنيات المقيمين في دور الرعاية في الاردن لدى عينة من المسنين (140) والمسنيات امنهم (76) مسن و (73) مسنة .

إستعمل الباحث منهج الوصفي إرتباطي لدراسة العلاقة .

أدوات الدراسة .

إستخدم مقياس الصلابة النفسية ومقياس الرضى عن الحياة ومقياس إكتئاب لدى المسنين ومقابلة عيادية .

توصلت النتائج إلى :

إنخفاض مستوى الصلابة النفسية ومستوى الرضا عن الحياة لدى المسنين والمسنيات.

وجود علاقة إيجابية بين مستوى الصلابة النفسية والرضا عن الحياة .

وجود فرووق دالة إحصائيا بين المسنين والمسنيات وذلك لصالح المسنين على مقياس الصلابة النفسية .

التعليق :

دراسة 140 من المسنين والمسنات في حين دراستنا تمت على 04 حالات.

المعتمدة على وصفي إرتباطي وعدد من مقاييس حين دراستنا اعتمدت على منهج عيادي المقابلة نصف موجه ومقياس الصحة النفسية للمسنين.

كانت الدراسة على المسنون والمسنات بصفة عامة في حين دراستنا على المسنات فقط .

2/ دراسة عبد العزيز (2000).

دراسة علاقة الإغتراب ببعض سمات الشخصية لدى المسنين المسنين والفرووق في الإغتراب بين أفراد البيئات الريفية والحضرية .

هدفت الدراسة لمعرفة علاقة الإغتراب ببعض سمات الشخصية لدى المسنين والفرووق في إغتراب بين أفراد البيئات الريفية والحضرية من المسنين ودراسة علاقة الإغتراب بكل من العمر والذكاء ومعرفة نوع العلاقة الإرتباطية بين سمات الشخصية للأباء المسنين وسمات شخصية أبنائهم في كل من الريف والحضر بمحتظة أسيوط تكونت العينة من 400 مفردة قوامها 200 مواطنا من المسنين الذكور من مواطني الريف والحضر بمحافظة أسيوط 200 مواطنا من أبناء المسنين في مرحلتي التعليم الثانوي والجامعي .

إستعمل الباحث منهج منهج الوصفي إرتباطي .

أدوات الدراسة :

المقابلة عيادية.عدد من مقاييس. واستبيان تقدير الشخصية .

النتائج:

توصلت الدراسة وجود فروق في إغتراب بين مسني الريف والحضر .

وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين المساندة النفسية والإجتماعية والطمأنينة الإنفعالية لدى مسنين .

تتأثر عوامل لجنس والعمر للمسن بالمساندة الإجتماعية المقدمة .

تعليق على الدراسة :

دراسة ل 400 من المسنين الريف والحضر في حين دراستنا تمت على 4 حالات .

المعتمدة على المنهج الوصفي إرتباطي .عدد من المقاييس وإستبيان في حين دراستنا إعتمدت على مقابلة عيادية ومنهج عيادي و مقياس الصحة النفسية .

كانت الدراسة على المسنين في حين دراستنا كانت على عينة من المسنات .

تشابهت مع دراستي في حدود مكانية.في الريف والحضر

3/ دراسة سهير كامل أحمد (1999).

دراسة عن الحرمان من البيئة الطبيعية وعلاقته بصحة النفسية لدى عينة من المسنات .

هدفت الدراسة إلى التعرف من البيئة الطبيعية وعلاقته بالصحة النفسية لدى المسنات بدور الرعاية الخاصة وشملت العينة مجموعتين الأولى 10 مسنات من المقيّمات بدور الرعاية تتراوح أعمارهن من 60 . 70 سنة والثانية 10 مسنات من الواتي يعيشن في أسر طبيعية تتراوح أعمارهن بين 70.90 سنة .

استعمل الباحث منهج وشبه مقارن .

أدوات الدراسة:

المقابلة العيادية .، المنهج شبه المقارن ، وعدد من إختبارات .

النتائج :

توصلت ان الحرمان للمسنات من البيئة الطبيعية يؤثر تأثير كبير على شخصيتهن وتوافق الشخصى والإجتماعي .

التعليق على الدراسة :

دراسة ل 10 مسنات بدور الرعاية و 10 لمسنات يعيشن في أسر طبيعية في حين
دراستنا تمت على 6 حالات.

أعتمدت على عدد من الإختبارات ومقابلة عيادية في حين دراستنا إعتمدت على
مقابلة عيادية ومقياس الصحة النفسية للمسنين .

تشابهت مع دراسة الحالية في عينة (المسنات)

دراستي الحالية إستفادت من هاذه الدراسات السابقة في الجانب النظري
والإشكالية وفي العينة (المسنين).

3- تحديد التغيرات الإجرائية للدراسة :

1الصحة النفسية :هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع مجتمعة وهذا مايجعله
يشعر بالسعادة والرضى والثقة على نفسه وعلى الآخرين .

2 المسن: هو الشخص الذي بلغ سن 70 وهذا ما اسفرت عليه نتائج الدراسة
إستطلاعية وهو الشخص الضعيف الذي يحتاج إلى رعاية من غيره ،والذي يكون قد
طرأت عليه مجموعة تغيرات جسمية ونفسية وبعض الصفات له من وهن أو ضعف
أو عجز ... وهو الذي انتقل من من مرحلة العطاء لمرحلة إستهلاك .

4- أهداف الدراسة :

لهذه الدراسة هدف واحد ويتمثل في :

التعرف على مؤشرات الصحة النفسية للمسنات القاطنات الغير قاطنات بالعمارات.

5- أهمية الدراسة :

1. تسليط الضوء على مدى تأثير الصحة النفسية على المسنات القاطنات والغير قاطنات بالعمارات.

2. الوقوف على التعرف على فئة المسنين والتعرف على ما يتطلبونه من رعاية ومساندة .

3. تسليط الضوء على المسنات القاطنات بالعمارات والغير قاطنات ومحاولة التعرف على مستوى الصحة النفسية لديهم.

4. إثراء الرصيد المعرفي وتسليط الضوء على اهم مشكلات المسنات .

تمهيد

تعتبر الصحة النفسية بمعناها الواسع توجيه افراد الى فهم حياتهم والتغلب على مشكلاتهم حتى يستطيعوا ان يحيوا ويحققوا رسالتهم كأفراد متوافقين مع المجتمع ونظرا لما تمثله الصحة النفسية من اهمية للمسنين نجد ان العديد من الدراسات والبحوث اهتمت بالصحة النفسية والدور الذي تلعبه في حياة المسن فهي اساس التوافق والكفاية وهذا ما سنتطرق له في هذا الفصل .

اولا الصحة :النفسية

1- تعريف الصحة النفسية

تختلف تعاريف الصحة النفسية باختلاف ثقافات المجتمعات وهذا ما يجعلها تختلف داخل المجتمع الواحد في الزمان والمكان كل بحسب خلفياته وإتجاهاته :

تعرفها (سري 200 م): حالة يكون فيها الفرد متوافقا ويشعر بالسعادة والكفاية ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة والأزمات .

يعرفها (حامد زهران: 2005) بانها تلك الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي والتي يكون فيها الفرد متمتعا بالتوافق الشخصي والاجتماعي والاتزان الانعالي خاليا من التآزم والاضطرابات،وان يكون إيجابيا خلافا مبدعا،يشعر بسعادة والرضى قادرا على ان يؤكد ذاته ويحقق طموحاته واعيا بإمكانياته الحقيقية ،قادرا على

استخدامها في أمثل صورة ممكنة، فمثل هذا الشخص يعتبر في نظر الصحة النفسية سويا .

هذا وقد جاء في تعريف المنظمة العالمية للصحة الذي يقول : بأنها حالة السلامة الكاملة في النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية وليست مجرد الخلو من الأمراض اوالتشوهات وفي هذا الأطار نجد أنه لكي يكون الفرد سليما يجب أن يتمتع بالياقة البدنية وأن يكون لديه قدراته عقلية كاملة فضلا عن قدراته على التوافق النفسي والاجتماعي الحياني(2010:74)

ومما سبق نصل إلى أن الصحة النفسية هي توافق الفرد مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه مما يجعله يتمتع بالرضى والسعادة بمعنى أن الصحة النفسية عبارة عن حالة من الراحة الجسمية والنفسية و العقلية ليست مجرد عدم وجود المرض.

2- أهمية الصحة النفسية :

إن موضوع الصحة النفسية يعتبر موضوعا ، ذات أهمية كبيرة فالصحة النفسية تهتم بكل فرد غي المجتمع فالفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو أقدر من غيره على مواجهة المواقف الحياتية المختلفة هذا ما يجعله يحيا في المجتمع بفعالية وسعادة فهذا ما ينعكس على المجتمع فيحضى المجتمع بإزدهار والرخاء وسعادة وتماسك ولذلك فإن أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد والمجتمع تتمثل في :

تساعد الفرد على إنسياب حياته النفسية وجعلها خالية من التوترات والصراعات المستمرة مما يجعله يعيش في طمأنينة وسعادة .

الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع ذاته اي الذي لم يستنفد الصراعات بين قواه الداخلية وطاقته النفسية.

الصحة النفسية تجعل الفرد اكثر قدرة على التكيف إجتماعي مما يجعله يمتلك سلوك الذي ينال رضاه ورضى الذين يتعاملون معه .

الصحة النفسية تجعل الفرد متمتعاً بإتزان والنضج الإنفعالي بعيداً عن التدهور والإندفاع وهذا عامل مهم زغير(2010:27)

3- معايير الصحة النفسية

اورد الحياني العديد من معايير الصحة النفسية وذلك للفصل بين الشخصية السوية والغير سوية لان هناك اختلاف وجهات نظر فيها وسنتطرق للفصل بين الشخصية السوية والشاذة في مايلي:

المعيار الإحصائي :

يشير هذا المعيار الى أن الشخص السوي هو الذي يقع في الوسط في المنحنى الإعتدالي وأنه يمثل اغلبية الناس وان أغلبية الصفات الأنسانية تقع في المتوسط وما

زاد عليها أو نقص يمثل شذوذا .

المعيار المثالي :

هذا يرى أن الفرد السوي هو الكامل وحينما نقول قوة الابصار ليست قوة الابصار المتوسطة وإنما ان تكون مكتملة وبذلك عندما يستخدم المحللون النفسانيون هذا المعيار يقولون لاتوجد شخصية سوية ولكن هذا المعيار يواجه صعوبة وقد لا يكون له وجود من الناحية الإحصائية في نواحي الذكاء أو الجمال أو الصحة ومن الصفات التي لا توجد حدود واضحة لها.

المعيار الحضاري:

يعتبر هذا المعيار ان الشخص السوي هو الشخص الذي يتوافق مع مجتمعه،وان يماشى مع القوانين ومعايير التي تحكمه واهدافه

من انتقادات الموجهة لهذا المعيار هي ان :هذا المعيار حصر السواء في الامتثال لقوانين المجتمع حتى وان كانت فاسدة وهذا غير منطقي فقد يكون معيار مقبول في حضارة معينة ومرفوض في حضارة اخرى

المعيار الذاتي:

هو مدى ملائمة تصرفات الناس وظروفهم مع الأفكار والآراء التي تؤمن بها على انها سوية وعندما تختلف تلك الآراء والأفكار على انها غير سوية او هو مدى

ملائمة تلك الافكار مع ما ترغب فيه او ما هو مرغوب فيه من وجهة نظرنا وعكس ذلك هو السلوك الشاذ وهذا المعيار يتصف بالذاتية وغير العلمية الحياني (2010:38.43)

4- ابعاد الصحة النفسية

هناك مجالات كثيرة منها ،ما يختص بالفرد وحده ،ومنها ما يختص بعلاقته بالآخرين ،ومنها ما يختص بأسرته، فسننظر الى هاته الأبعاد وهي التوافق او الأجماعي ،والتوافق الأسري.

4-1 التوافق النفسي او الشخصي :

التوافق الشخصي هو ان يكون الفرد راضيا عن نفسه، إذ تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات التي تقترن بمشاعر الذنب والضيق والشعور بالنقص ،وقد يقصد بالتوافق انه تلك العملية الدينامية المستمرة التي يهدف بها الفرد الي ان يغير من سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين نفسه من الجهة ،وبين البيئة من جهة اخرى .فهمي (1979:118)

ومما ورد نصل الى أن التوافق النفسي هو الشعور بالرضا والسعادة مع النفس وتكون حياة الفرد خالية من التوترات والصراعات.

4-2. التوافق الاجتماعي :

يعرف التوافق الاجتماعي بأنه شعور بالسعادة مع الآخرين والألتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعي والضبط الاجتماعي وتقبل الآخرين في المجتمع السليم والعمل لخير الجماعة مما يؤدي الي تحقيق الصحة النفسية زهران (1997:27)

4-3. التوافق الأسري:

يعرف بأنه علاقة انسجام ومودة بين أفرادالاسرة الواحدة،يقوم كل فرد بدوره المتوقع منه في الحفاظ على كيانها ويتحمل مسؤولياته داخلها،ويحرص على تنمية علاقات متبادلة من الود والاحترام بينه وبين زوجه واولاده

5- نظريات الصحة النفسية

تهتم الدراسات التي أجريت على مسنين بالتعرف على الخصائص السيكولوجية والفسيوولوجية والإجتماعية والنفسية لشخصية المسن .ومعرفة ماطرأعلى تلك الخصائص من تغيرات أو اضمحلال كنتيجة للتقدم في العمر ،وسنعرض في هذا الجزء اهم النظريات التي تناولت هذا الموضوع :

المنظور النفسي :

يؤكد أصحاب هذا المنظور على أهمية العمليات النفسية في حصول الإضطرابات العقلية، فهم يؤكدون على أهمية الحوادث الاشعورية، ويعتقدون ان معظم السلوك يتأثر بالإندفاعات الاشعورية التي تؤدي إلى القلق، وينشأ الإضطراب عندما يفشل الأنا في إيجاد حلول مناسبة للصراع القائم بين إندفاعات ألهو ومتطلبات الواقع ويكون السلوك غير سوي مجرد عرض لمرض يكمن وراءه، وإن هذا المرض ليس من الطبيعة جسدية ولكنه صراع في الشخصية يرجع في أصوله إلى طفولة المبكرة .

وتتمثل الصحة النفسية من وجهة نظر فريد في القدرة على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية والسيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الإجتماعي .

أما اريكسون فيرى أن الصحة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على مواجهة مشكلات مرحلة النمو التي يمر بيها بنجاح، وأن الصحة النفسية للفرد في مرحلة عمرية معينة تساعد الفرد في تحقيق التكيف النفسي في مراحل العمرية التالية .

أما يونغ (1940) فقد إعتقد أن مفتاح التوافق والصحة النفسية، يمكن في استمرار النمو الشخصية التوافقية، ويضيف أيضا أن التوافق السوي يتطلب التوازن وإحداث الموازنة بين الإنطوائية وميولنا الإنبساطية . محمد جاسم(2004:25.26)

النظرية السلوكية :

يرى كل من واطسن وسكنر يرون ان السلوك انساني في مجمله متعلم ،وبما أنه متعلم إذن يمكن تغييره وتعديله وعلى ذلك فإن الفرد التمتع بالصحة النفسية عندما يتعلم عادات نفسية وإجتماعية صحيحة من محيطه الخارجي ،فالصحة النفسية مكتسبة والعكس إذا إكتسب عادات خاطئة بمعنى أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ،ولكنها تتشكل بطريقة الية عن طريق تلميحات البيئية .السيدالهابط(2008:38)

النظرية الإنسانية :

يشير كارل روجرز (1980) إلى أن سوء التوافق يمكن أن يستمر عند الأفراد الذين يعانون منه إذا ما حاول الأشخاص الاحتفاظ ببعض الخبرات الإنفعالية بعيدا عن مجال الإدراك والوعي، وإستحالة تنظيم هذه الخبرات أو توحيدها مع الذات .وهذا من شأنه أن يخلق المزيد من الأسى والتوتر ،ويقرر روجرز أن معايير التوافق تمكن في الإحساس بالحرية ،الإنتحاح على الخبرة والثقة بالمشاعر الذاتية .

كما أكد ماسلو (1976) على أهمية تحقيق الذات في تحقيق التوافق السوي وقد وضع هذا العالم معايير للتوافق جاءت كما يلي :الإدراك الفعال للواقع ،قبول الذات ،التلقائية ،التمركز حول المشكلات لحلها ،الإستقلال الذاتي ،الإهتمام الإجتماعي

القوي والعلاقات الإجتماعية السوية ،التوازن بي أقطاب الحياة المختلفة .حاج لكحل
(33:2008)

ثانيا :المسنين

1- تعريف المسنين :

تعريف حامد عبد السلام زهران(2005) على انها مجموعة تغيرات جسمية ،ونفسية ،تحدث بعد سن الرشد وفي الحلقة الأخيرة من الحياه.

يعرفها الفرماوي (2001) بأنها حالة تعثرها ضعف وإعتمادية علة الغير في الجوانب معينة متجه لاسباب لأسباب فسيولوجية.

يعرفها أبو عوض (2008) بأنها مرحلة تتسم بالإنحدار الواضح الدائم المستمر في القدرات الوظيفية والبدنية والعقلية ،والتي يمكن قياس مستوياتها ونوعيتها وأشكال تأثيراتها على العمليات التوافقية .

2- السمات النفسية للمسنين :

يشارك المسنون في سمات عديدة ،ونستطيع أن نلخص هذه السمات في نقاط التالية:

1.الحساسية الزائدة بالذات:

إن المسن شخص يسحب الكثير من وجدانه من الموضوعات الخارجية من إهتمامات الاجتماعية ،ويوجه إلى ذاته ،والدليل على ذلك أننا نجد الكثير من الفلاسفة والأدباء والشعراء ، يبدؤون شيوخهم بتأليف الكتب حول ذواتهم،تعرف بكتب السيرة الشخصية ،ومعنى هذا في الواقع أنالتفات الوجدان حول الذات لا يمكن أنيوصف بالأنانية تسيطر على الشيوخ ،ولا يمكن أن يوصف بأنه نوع من النرجسية أو عجاب الشخص بنفسه ،وذلك لأن الاهتمام الذاتي ربما يكون إهتمام الذاتي ربما يكون إهتمام لنقد الذات أو تعنيفها أو محاسبتها حسابا عسيرا .

2.الإعجاب بالماضي :

إنالشيخ يعجب بماضيه ،فنجده يعجب بمن أنجبته من أبناء وبنات ،وقد ينصب إعجابه على تاريخه الحافل بمأثر والبوطولات وبالمواقف الحاسمة ،أو بقرارات القاطعة المفيدة التي حولت مجريات الأمور ،أو التي كان لها أكبر الاثار وأعظم الفوائد في الحياة شرائح الكثير من ناس وقد تذكر المسنة من خلالها بما كان من مال وجمال وفتنة أيام شبابها ،وكيف أن الكثير من الناس كانوا يطلبون ودها ، وأنها كانت محطة الأنصار لشتى المعجبين .

3 الامبالاة بالذات :

يكون في الغالب موقف التهكم من كل شئٍ والساخرة من كل الناس حتى مع نفسه،

فلا هو ناقم على ذاته ولا هو معجب بها بل هو ساخر من كل شئ يدعو إلى السخرية وهو يضحك من المواقف التي تصدر من هذا أو ذلك من الناس حتى شخصه هو ، والواقع أن الشخص لا يستطيع أن يتخذ مثل هذا الموقف الساخر ، إلا إذا كان متجرد من التحيز إلى جانب نفسه أو متحيز ضدها . فالامبالاة كموقف هي التي تسمح للشخص بأن يتخذ الموقف التهكمي من نفسه . حاج لكل (2008:38).

3- مشكلات المسنين:

مشكلات صحية:

وهي مرتبطة بالعف الصحي العام والضعف الجسمي وضعف الحواس كالسمع والبصر وضعف القوة العضلية وانحناء الظهر وجفاف الجلد وترهله والامساك وتصلب الشرايين، وهذا بدوره يؤدي الى الاصابة بالأمراض المختلفة نسبة لضعف المقاومة.

مشكلات عاطفية:

وهي متعلقة بضعف الطاقة الجنسية والتي تبعث الانزعاج في نفس المسن، ايضا قد يتصرف بعض الشيوخ تصرفات جنسية شاذة أو قد يأتون سلوكا لا يستحسن.

مشكلة سن اليأس:

يكون سن القصة مصحوبا في بعض الأحيان باضطراب نفسي أو عقلي نتيجة لانقطاع الحيض بالنسبة للمرأة أو الضعف الجنسي بالنسبة للرجل، وقد يكون هذا الاضطراب ملحوظا أو غير ملحوظ ويكون ذلك في شكل الترهل والسمنة والامساك والاجهاد والتبول والعصبية والصداع والارق، وعموما فان اعراض من القصور تشاهد منها في المدينة أكثر منها في الريف ولدى المثقفين أكثر منها لدى غير المثقفين.

ذهان الشيخوخة:

يعرف احيانا بخرف الشيخوخة وفيه يصبح الشيخ اقل استجابة واكثر تمركزا حول ذاته، ويميل الى تكرار الذكريات السابقة، كما تضعف ذاكرته في الحاضر وعلى العكس تكون قوية على الماضي، كما تقل اهتماماته ويوله كما يلاحظ نقص الشهية والارق، كما يشعر بقلّة قيمته في الحياة مما يؤدي الى تهيجه وسرعة الاستثارة والنكوص والعداء، أما نتيجة حدوث ذهان الشيخوخة بالنسبة للنساء لا يتعدى 0.8 في الالف، اما الرجال 0.6 في الالف. زهران (2005).

تمهيد :

حتى تكتسي الدراسة النظرية المصدقية والموضوعية يستوجب أن تكون مستمدة من دراسة ميدانية مشبعة بقواعد منهجية علمية وأسس ميدانية ,وعليه تطرق الباحثة في هذا الفصل (الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية) إلى الإجراءات الميدانية ,بداية بالدراسة الاستطلاعية التي احتوت على تصورات الإجتماعية حول عمر المسن ثم الدراسة الأساسية التي تضمن خصائص اختيار حالات الدراسة ,منهج الدراسة ,أدوات الدراسة فحالات الدراسة وحدود الدراسة.

1- الدراسة الإستطلاعية و نتائجها :

تعد الدراسة الاستطلاعية من المراحل الأولى لكل دراسة علمية محددة بإشكالية معينة، حيث تساعد في الكشف عن التغيرات التي يمكن أن تكون لها علاقة بأحد متغيرات البحث أو بأكثر من متغير بنسبة ارتباط معينة بالإضافة إلى أنها تسهل للباحث عملية التأكد من صحة توافق المنهج المختار للدراسة مع متغيراتها وكذا معرفة مدى ملائمة أدوات القياس. (

الأداة :هي صبر اراء لتحديد التصورات الاجتماعية حول عمر المسن وكانت على

100 فرد بمدينة بسكرة.

لتحديد الهدف التالي وهو التعرف على عمر المسن وكانت النتيجة اجمعوا على انها 70 سنة حسب رأي الأغلبية .

2- الدراسة الأساسية :

2-1- منهج الدراسة :

يعتبر المنهج مجموعة من القواعد التي يتم وضعها قصد الوصول إلى الحقيقة في العلم أو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته من أجل إكتشاف الحقيقة الشروخ (2003:92).

ولقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج العيادي ,كونه الأنسب لدارسة ،حيث يتجه إلى دراسة معمقة لحالة الفرد و سلوكه العام حيث يستخدم فيه دراسة حالة ,كما نقصد به الدارسة المعمقة للحالات الفردية بصرف النظر عن إنتسابها إلى السواء أو المرض .

كما يساعدنا على فهم الأفراد ومواقفهم إلى جانب أنه يهتم بالحالات ,وبجمع البيانات الخاصة لكل حالة عن طريق وسائل وتقنيات المنهجية ,من بينها تقنية دراسة حالة ,حيث عرفها جونز بأنها "تشمل الفحص الطبي النفسي والحالة العامة والنواحي العقلية والصحية والتصور الصحي للحالة والتاريخ الأسري والتاريخ

الاجتماعي للحالة والتشخيص والعلاج والمتابعة , "كما عرفها ستارنج "تشمل التاريخ
الأسري ,تاريخ تطور الحالة والتطور الدراسي والمهني ,نتائج الاختبارت ومقاييس
موضوعية وتقرير شخصية وذاتية الشروخ(156،157:2003)

2-2- حالات الدراسة :

تمثلت عينة الدراسة في 4 حالات 3 حالات مسنات قاطنات في عمارة تجاوزت
أعمارهم 70 سنة و3 حالات قاطنات بأرياف .

2-3- أدوات الدراسة :

2-3-1- المقابلة العيادية:

ويعرفها أليس روس Rouse Aliss بأنها عبارة عن علاقة دينامية وتبادل لفظي
بين شخصين او اكثر شقير(2002:75)

وتعرفها كزلا تشيلند بأنها علاقة ثنائية تستلزم حضور الفاحص والمفحوص ويمكن أن
تدخل هذه التقنية في إطار علاقة مساعدة لما تتميز به من حيث تركيزها على
الشخص في فرديته ووحدته .chland.(1985:136)

وقد استخدمت في هذه الدراسة المقابلة العيادية نصف الموجهة ,التي تكون فيها
الأسئلة مزيجا من النوعين المفتوحة والمغلقة وهي أكثر أنواع المقابلات شيوعا

وتجمع بين ميزت النوعين من حيث غزارة البيانات و امكانية تصنيفها وتحليلها
إحصائياً. عرايبة دهميش (1977:324)

حيث يعطي الحرية للمقابل بطرح السؤال بصيغة أخرى والطلب من المستجيب مزيداً
من التوضيح عليان (دس:109)

وقد إحتوت المقابلة العيادية على محاور :

المحور الأول :البيانات الشخصية .

المحور الثاني :العلاقات الأسرية والاجتماعية .

المحور الثالث :الصحة النفسية.

أجرت الباحثة المقابلة العيادية مع الحالات في أماكن مختلفة .

2-3-2- مقياس الصحة النفسية للمسنين :

تعريفه:

يطبق هذا المقياس على المسنين بغرض التعرف على الصحة النفسية لهم من أجل
إعداد وتطبيق برنامج في إرشاد التكاملي لتحسين مستوى صحتهم النفسية ومن ثمة
تجويد الحياة لديهم ويحتوي على خمسة أبعاد أساسية وهي على نحو التالي (إحترام
القوانين وتقاليد مجتمع، إعتداد على النفس، التفاؤل، الثقة بالنفس، إنبساط).

أهمية المقياس :

تكمّن أهمية هذا المقياس ،حيث أنه يلقي الضوء على مشكلات الصحة النفسية للمسنين .

كشفت خصائص هذه الفئة (المسنين)وهذا من خلال اختبار ثبات وصدق المقياس .
تتأول هذه المشكلات للمسنين وتوفر لهم أدوات سيكومترية مقننة لقياس تلك المشكلات .

أهداف المقياس : يمكن تحديد أهداف الدراسة فيما يلي :

إعداد أداة سيكومترية مقننة ،لقياس مشكلات الصحة النفسية لدى عينة من المسنين .

التأكد من كفاءة تلك الأداة سيكومتريا من خلال القيام بتقنينها .

وصف المقياس : يحتوي كتيب الأسئلة على التعليمات لبيان طريقة الإستجابة وعبارات المقياس عددها 120عبارة عند الإجابة يقوم المفحوص بقراءة العبارات بعناية وتقرير ما إذا كانت تنطبق عليه أو لا تنطبق فإذا كانت تنطبق عليه تكون الإجابة نعم وتوضع علامة (X).

طريقة التصحيح فيتم التصحيح من خلال التوصل إلى درجة الصحة النفسية بجمع الدرجات عن طريق المفاتيح الخاصة الموضوعة للتصحيح كما يمكن معرفة درجة المفحوص في مقياس فرعي بجمع الدرجات التي حصل عليها في العبارات الخاصة بهذا المقياس الفرعي فقط.

| مرتفع | متوسط | منخفض | المستوى |
|------------------|------------------|------------------|---------|
| من 280 إلى > 360 | من 200 إلى > 280 | من 120 إلى > 200 | الدرجة |

بالنسبة للدرجة الكلية

| مرتفع | متوسط | منخفض | المستوى |
|----------------|----------------|----------------|---------|
| من 56 إلى > 72 | من 40 إلى > 56 | من 24 إلى > 40 | الدرجة |

بالنسبة لدرجة العوامل

التعليمات :

يوجد عدد من العبارات التي توصف بعض المشكلات والمتاعب التي تقابلنا والمطلوب قراءة كل عبارة بتمعن وتركيز وتحديد مدى انطباق العبارة عليك ،وذلك كمايلي :

إذا كنت توافق عليها تماما ضع علامة (١) أمام كلمة (دائما)

أما إذا كنت توافق بدرجة متوسطة ضع علامة (١) أمام كلمة أحيانا

أما إذا كنت توافق بدرجة بسيطة ضع علامة (ا) أمام كلمة (نادرا).

لا تترك أي عبارة بدون إجابة

3- حدود الدراسة :

3-1- الحدود المكانية :

تمت الدراسة الميدانية في ولاية بسكرة (بلدية الدوسن)

3-2- الحدود الزمانية

إمتدت هذه الدراسة ما بين مارس إلى 09 سبتمبر 2020.

3-3- الحدود الموضوعية :

إقتصرت هذه الدراسة على العديد من العلوم أهمها :

علم النفس العيادي كعلم يدرس الفرد ككل ،إما بصور كلية أو كشخص فريد ،وعلى

ذلك يتم الملاحظة سلوك معين ونوعي ويمكن الاستدلال على وجود سمات معينة

بهدف فهم شخص معين ومساعدته .العيسوي (1996:13)

علم النفس الصحة :هو الدراسة العلمية للصحة النفسية وعملية التوافق النفسي وما

يؤدي إليها وما يحققها ،وما يعوقها ، وما يحدث من مشكلات و إضطرابات

وأمرض نفسية ودراسة أسبابها وتشخيصها وعلاجها والوقاية منها
زهران(2005:09).

خلاصة:

لقد تم الإعتماد في هذه الدراسة على النهج العيادي بتقنية دراسة الحالة وذلك كونه
منهج شامل يغوص في أعماق الشخصية ويساعد على الوصول إلى نتائج
موضوعية بدرجة أكبر أما أدوات الدراسة فتمثلت في المقابلة العيادية نصف موجهة
مع الحالات وتم تطبيق مقياس الصحة النفسية للمسنين على الحالات وذلك للوصول
إلى هدف الدراسة، وهو التعرف على مؤشرات الصحة النفسية للمسنات القاطنات
وغير قاطنات بالعمارات.

1- عرض الحالة الأولى وتحليلها العام

تقديم الحالة:

الحالة (ف).

السن :71 سنة .

عدد أولاد :6

الحالة الإجتماعية :متزوجة .

الحالة الصحية :تعاني من أمراض مزمنة

المستوى الإقتصادي :متوسط .

المستوى الدراسي :شهادة الكفاءة العليا والمهنية .

ملخص المقابلة : (العمارة)

الحالة (ف) تبلغ من العمر (71) سنة متحصلة على شهادة الكفاءة العليا والمهنية

(متقاعدة) متزوجة ام لخمسة اولاد المستوى الاقتصادي متوسط الحالة الصحية

تعاني من امراض مزمنة تقطن الحالة بالعمارة علاقتها مع افراد اسرتها جيدة الحالة

لديها العديد من العلاقات الاجتماعية خاصة مع الاصدقاء ف خروجها من المنزل

متكرر مع الاصدقاء وهي ذات مسؤولية في المنزل ويتضح على الحالة انها جد سعيدة وانها محبوبة عند الجميع خاصة مع عاقتها و الاصدقاء المقربين .

تحليل المقابلة:

تمت المقابلة مع الحالة (ف) في ظروف جيدة وهذا بعد اتفاق على القاء معها في منزلها الخاص القاطنة (بالعمارة) وكانت الحالة لديها كل القابلية في الايجابية على الاسئلة وهذا من خلال قولها يسعد مساؤك بنيتي اهلين وسهلين ويلاحظ على الحالة انها سعيدة و ما يؤكد هذا قولها انا دائما سعيدة وما نحش اي حاجة تقلقني وهذا ما لوحظ من خلال كلامها عندي بزاف صحاباتي وخاصة تاع التعليم نخرج معهم ونحب نشاورهم في كل حاجة فهي كانت تستمتع معهم والحالة تتمتع بالثقة بالثقة المطلقة من خلال قولها نشعر بالسعادة كي نقوم بعمل ويعجب بناتي و الحالة تحب الانضباط في كل شي و التدقيق وهذا من خلال قولها نحب اي حاجة يشاوروني فيها لمصلحتهم فقط اما فيما يخص اعتمادها على نفسها فقالت اعتمد على نفسي لكن بناتي يساعدوني ، فالحالة تتمتع بصحة نفسية جيدة وهذا من خلال شعورها بالسعادة في معظم الاوقات لقولها رغم المرض يا بنتي بصح الحمدالله .

عرض نتائج المقياس للحالة الأولى

| المحور | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | المجموع |
|--------|----|----|----|----|----|---------|
| الدرجة | 72 | 63 | 66 | 66 | 66 | 333 |

بعد تقديم المقياس للحالة الأولى وحساب درجات الإجابة تحصلنا على النتائج كما هو مبين بالجدول السابق حيث تحصلت الحالة على درجة 72 من عامل احترام القوانين والتقاليد والمجتمع وهو مستوى مرتفع . حيث تحصلت على درجة 66 بكل من عامل الانبساط والتفاؤل والانبساط، وهو مستوى مرتفع. كذلك تحصلت على درجة 63 بعامل الاعتماد على النفس ويعتبر كذلك مستوى متوسط بالنسبة للمحور وتحصلت على ما مجموعه 333 درجة من خلال الدرجات الكلية للمقياس وهي درجة ذات مستوى مرتفع للصحة النفسية للمسن

2- عرض الحالة الثانية وتحليلها العام :

تقديم الحالة :

الحالة (ر).

السن (70).

عدد الأولاد(4)

الحالة الإجتماعية :أرملة

الحالة الصحية :جيدة

المستوى إقتصادي :متوسط

المستوى الدراسي :أمية

ملخص الحالة: (العمارة)

الحالة (ر) تبلغ من العمر 70 سنة امية ارملة ام لاربعة المستوى الاقتصادي متوسط
الحالة تقطن بالعمارة علاقتها جيدة مع عائلتها الحالة ليس لديها الكثير من
الصديقات بل لديها واحدة فقط تتبادل معها الزيارة ،الحالة خروجها متكرر اي تقضي
معظم الوقت اما مع ابنتها في المنزل او تذهب الى ابنتها المتروجة فهي لا تفضل
البقاء لوحدها في المنزل .

تحليل المقابلة:

تمت المقابلة مع الحالة (ر) وفي ظروف جيدة وهذا من خلال اتفاق معها على يوم
المقابلة ،الحالة قليلة الكلام وهذا من خلال قولها يا بنتي كبرنا ولينا منحبوش لحس
وهراج بزاف علاقتها جيدة مع افراد اسرتها وهي تحب التدقيق في جميع التفاصيل و
تحب الانضباط من خلال ما قالت نحب كلمتي تكون مسموعة و منحبش لعوج
الحالة تعتمد على نفسها في كل العمال بقولها ماذايبا نجمد كلشي وحدي لكن

ساعات نحتاج بنا تي يعاونوني الحالة مشائمة من الوضع الحالي بقولها وقتنا صعب
وقبل خير من ضرك فهي غير متفائلة وهذا اتضح من خلال تكرارها يا بنتي هانا
عايشين وخلص ،لديها ثقة بنفسها راضية على نفسي كل الرضى والحمد لله اي
حاجة نديرها بقناعة والحالة لديها علاقات اجتماعية محدودة وهذا من خلال قولها
نخرج للحنوت برك نقضي ولا نروح لبنتي مزوجة بصح ما نبقاش في الدار نقط
روحي و ليس لديها الكثير من الصديقات لدها واحدة فقط تتبادل معها الزيارة فالحالة
تتمتع بصحة نفسية متوسطة وهذا من خلال كلامها بكري كنت لاباس وكنت نحوس
وضرك خلاص وليت انا لمرأ و(انا الراجل).

عرض نتائج المقياس للحالة الثانية:

| المحور | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | المجموع |
|--------|----|----|----|----|----|---------|
| الدرجة | 59 | 60 | 49 | 56 | 48 | 272 |

تحصلت الحالة على 60 درجة بعامل الاعتماد على النفس وهو مستوى مرتفع كذلك
على 59 درجة بعامل احترام القوانين والتقاليد والمجتمع، اما بعامل الثقة بالنفس
فحصلت على 56 درجة وهي درجة مرتفعة، كذلك بعامل الاعتماد على النفس
وعامل الانبساط حيث تحصلت على 56 درجة و 48 درجة وهي درجات متوسطة

المستوى. أما الدرجة الكلية للاستجابات على المقياس فكانت 272 درجة وهي ذات

مستوى متوسط من الصحة النفسية للمسنين

3- المتوسط الحسابي لحالتي المسنات القاطنات بالعمارة:

| المحور | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | المجموع |
|-----------------|------|------|------|----|----|---------|
| المتوسط الحسابي | 65.5 | 61.5 | 55.5 | 61 | 57 | 302.5 |

يظهر من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للاستجابة التي قدمتها المسنات القاطنات بالعمارة ذات مستوى مرتفع حيث تحصلن على مستوى مرتفع بدرجة 302.5 وهو ما يظهر كذلك من خلال المقابلة، ويظهر على أن عامل احترام القوانين وتقاليد المجتمع كان الأكبر درجة بـ 65.5 يليه عامل الاعتماد على النفس بدرجة 61.5 كمتوسط حسابي للحالتين ثم عامل الثقة بالنفس بدرجة 61 وبعده نجد رابعا عامل الانبساط بمتوسط حسابي 57 درجة للحالتين وبدرجة أقل ومستوى متوسط بخلاف العوامل الأخرى نجد عامل التفاؤل بـ 55.5 درجة.

4- عرض الحالة الثالثة وتحليلها العام :

تقديم الحالة :الحالة (ب)

السن :72سنة

عدد الأولاد:7

الحالة الإجتماعية :متزوجة

الحالة الصحية:

المستوى الإقتصادي متوسط

المستوى الدراسي أمية

ملخص الحالة: (الريف)

الحالة (ب) تبلغ من العمر (72) سنة امية متزوجة ام لسبعة ابناء المستوى

الاقتصادي متوسط الحالة الصحية تعاني من امراض مزمنة تقطن الحالة بالريف

علاقتها بأسرتها جيدة والحالة ليس لديها اصدقاء قليلة الخروج من المنزل ليس لديها

مكان محدد تذهب اليه فأغلب الاوقات تزور بناتها المتزوجات فقط .

تحليل المقابلة:

تمت المقابلة مع الحالة (ب) في ظروف جيدة وهذا بعد اتفاق على يوم محدد معها ،الحالة علاقتها بأسرتها جيدة بقولها الحمد لله الكل يحترمني و يقدرني الحالة منضبطة في كل شي في اعمالها ووقتها بقولها نحب كل حاجة في وقتها الحالة تعتمد على نفسها ولكنها تعتمد في اغلب الاوقات على بناتها قائلة كبرنا يا بنتي بصح الحمد لله على كلشي الحالة تقضي معظم وقتها في المنزل وخروجها منه قليل وعندما تخرج فوجهتها امام منزلها فقط قائلة يا بنتي ما نخرج ما عندي وين نروح واذا خرجت نروح لغنم ولا لبني في جنان هو يخدم وانا نقعد معاه شوي الحالة لديها ثقة بنفسها من خلال قولها نعرف واش ندير وعندي ثقة في روعي واتضح هذا من خلال الحديث معها ان الحالة تتمتع بصحة نفسية متوسطة .

عرض نتائج المقياس للحالة الثالثة:

| المحور | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | المجموع |
|--------|----|----|----|----|----|---------|
| الدرجة | 69 | 65 | 56 | 66 | 67 | 323 |

بعد تقديم المقياس للحالة الثالثة وحساب درجات الإجابة تحصلنا على النتائج كما هو مبين بالجدول السابق حيث حصلت الحالة على درجة 69 من عامل احترام القوانين والتقاليد والمجتمع وهو مستوى مرتفع . حصلت على درجة 67 بعامل الانبساط وهو مستوى مرتفع، كذلك حصلت على درجة 66 بعامل الثقة بالنفس

ويعتبر كذلك مستوى مرتفع بالنسبة للعامل في حين عامل الاعتماد على النفس كان رابعا بدرجة 65 وهو مستوى مرتفع، وكان عامل التفاؤل بالرتبة الاخيرة بدرجة 56 وهي نسبة مرتفعة، وتحصلت على ما مجموعه 333 درجة من خلال الدرجات الكلية للمقياس وهي درجة ذات مستوى مرتفع للصحة النفسية للمسن

5- عرض الحالة الرابعة وتحليلها العام:

تقديم الحالة :

الحالة: (م)

السن: 73

الحالة الاجتماعية: متزوجة

المستوى الاقتصادي: جيد

المستوى الدراسي: امية

ملخص المقابلة:

الحالة (م) تبلغ من العمر 73 سنة امية متزوجة ام لثمانية اولاد المستوى الاقتصادي

جيد الحالة الصحية تعاني من امراض تقطن الحالة بالريف علاقتها مع اسرتها جيدة

ما عدا الزوج فعلاقتها به متدهورة الحالة خروجها من المنزل قليل لديها صديقتين فقط و تتردد لذهاب اليهما .

تحليل المقابلة :

تمت المقابلة مع الحالة (م) في ظروف جيدة وهذا بعد اتفاق على اللقاء معها في يوم محدد الحالة

علاقتها مع اسرتها جيدة ما عدا الزوج فهي تواجه معه بعض المشاكل من خلال قولها كي كبر عاد ما يخلينيش نروح لحتى بلاصة وخاصة اهلي .ومن خلال حديثها استنتجنا انا الحالة لديه صديقتين فقط تتواصل معهن استنادا على قولها (عندي زوج جاراتي وهو ما لي دائما نروح ليهم ويجوني) وبالتالي فالحالة علاقتها الاجتماعية محدودة جدا .اكنت هذه الاخيرة ان سعادتها مرتبطة ارتباطا موثوقا بسعادة ابنائها كما تميزت الحالة بالثقة في نفسها من خلال قولها "تاكله على روعي ونعرف واش يخرج عليا".

عرض نتائج المقياس للحالة الرابعة:

| المحور | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | المجموع |
|--------|----|----|----|----|----|---------|
| الدرجة | 69 | 65 | 56 | 66 | 67 | 323 |

بعد تقديم المقياس للحالة الثالثة وحساب درجات الإجابة تحصلنا على النتائج كما هو مبين بالجدول السابق حيث حصلت الحالة على درجة 69 من عامل احترام القوانين والتقاليد والمجتمع وهو مستوى مرتفع . حصلت على درجة 67 بعامل الانبساط وهو مستوى مرتفع، كذلك حصلت على درجة 66 بعامل الثقة بالنفس ويعتبر كذلك مستوى مرتفع بالنسبة للعامل في حين عامل الاعتماد على النفس كان رابعا بدرجة 65 وهو مستوى مرتفع، وكان عامل التفاؤل بالرتبة الاخيرة بدرجة 56 وهي نسبة مرتفعة، وتحصلت على ما مجموعه 333 درجة من خلال الدرجات الكلية للمقياس وهي درجة ذات مستوى مرتفع للصحة النفسية للمسئور

6- المتوسط الحسابي لحالتي المسنات القاطنات بالريف:

| المحور | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | المجموع |
|-----------------|------|----|----|------|------|---------|
| المتوسط الحسابي | 68.5 | 67 | 60 | 65.5 | 68.5 | 329.5 |

يظهر من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للاستجابة التي قدمتها المسنات القاطنات بالريف ذات مستوى مرتفع حيث تحصلن على مستوى مرتفع بدرجة 329.5 وهو ما يظهر كذلك من خلال المقابلة، ويظهر على أن عامل احترام القوانين وتقاليد المجتمع وكذا عامل الانبساط كانا الأكبر درجة بـ 68.5 يليهما عامل الاعتماد على النفس بدرجة 67 كمتوسط حسابي للحالتين ثم عامل الثقة بالنفس بدرجة 65.5 وبعده نجد أخيراً بمتوسط حسابي 60 درجة التفاوض للحالتين كأقل درجة للمتوسط الحسابي للحالتين القاطنات بالريف.

7- المقارنة بين مستوى الصحة النفسية للمسنات القاطنات بالعمارة والقاطنات

بالريف:

بعد المقابلة وتقديم الاستبيان تبين أن مستوى الصحة النفسية لدى المسنات القاطنات بالريف والعمارة مستوى مرتفع وهذا لتحصلهم على درجة 316 كمتوسط حسابي

اجمالي، لكن المسنات القاطنات بالريف يتمتعن بمستوى صحة نفسية أكثر ارتفاعاً من المسنات القاطنات بالعمارة، حيث تحصلن على درجات كلها ذات مستوى مرتفع ومتوسط حسابي 329.5 في حين تحصلن المسنات القاطنات بالعمارة على متوسط حسابي 302.5، وكان ترتيب العوامل حسب أعلى درجة من الاستجابات للقائبات بالريف بداية من عاملي احترام القوانين والعادات والتقاليد والانبساط بدرجة 68.5 للعاملين ويتشابه عامل احترام القوانين والعادات والتقاليد في الترتيب مع فئة المسنات القاطنات بالعمارة لكن بدرجة أقل حيث تحصلن على 65.5، وهذا ما يبين أن الاحترام والحفاظ على العادات والتقاليد مشترك في أهميته بين فئتي المسنين، لكن كان عامل الانبساط قد احتل الرتبة الرابعة من ترتيب العوامل لدى المسنات القاطنات بالعمارة وهو ما يعني انهم اقل انبساطاً من المسنات المقيمات بالريف، وكان عامل الاعتماد على النفس ثالثاً بدرجة 67 وهو ما يعتبر شيء مهماً لابرار الصحة النفسية والجسمية للمسن وكذلك احتل الرتبة الثانية لدى المسنات القاطنات بالعمارة رغم أنه جاء بدرجة أقل مقارنة بدرجة العامل لدى القاطنات بالريف بـ 61.5، اما عامل الثقة بالنفس الذي احتل المرتبة الثالثة لدى المسنات القاطنات بالعمارة والرابعة لدى المسنات القاطنات بالريف لكن درجته لدى القاطنات بالريف أعلى بـ 65.5 مقارنة بالمسنات القاطنات بالعمارة بمتوسط حسابي 61 درجة، في حين كان عامل التناول بالمرتبة الأخيرة بالنسبة للفئتين حيث تحصلن القاطنات

بالريف على 60 درجة كمتوسط حسابي للعامل وتحصلت المسنات القاطنات
بالعمارة على 55.5 درجة كمتوسط حسابي.

8- الاستنتاج العام للدراسة:

من خلال المقابلة العيادية التي أجريت مع فئتي الدراسة وتطبيق مقياس الصحة النفسية للمسنين على حالات الدراسة، بغية المقارنة بين المسنات القاطنات بالعمارة والمسنات القاطنات بالريف، وهذا ما حاولنا التوصل له من الدراسة، خلصت الدراسة أن مستوى الصحة النفسية لدى المسنات القاطنات بالريف أكثر ارتفاعاً من المسنات القاطنات بالعمارة حسب عينة الدراسة، وهذا من خلال تحصل الفئتين على مستوى مرتفع في حين تحصلن المسنات القاطنات بالعمارة على درجة 302.5 أما القاطنات بالريف فتحصلن على درجة 329.5 بعد حساب المتوسط الحسابي لحالات الدراسة. وهذا ما يتوافق مع دراسة سهير كامل أحمد (1999). التي توصلت إلى أن الحرمان للمسنات من البيئة الطبيعية يؤثر تأثير كبير على شخصيتهن وتوافقهن الشخصي والاجتماعي.

خاتمة :

بعد عرضنا لموضوع الدراسة ،التمثل في الصحة النفسية لدى مسنات القاطنات وغير القاطنات بالعمارات ،والذي كان الهدف منه التعرف على مؤشرات الصحة النفسية لدى مسنات القاطنات وغير قاطنات بالعمارات ،ولمعرفة هذا الأخير إعتمدت هذه الدراسة على المنهج العيادي بتقنية دراسة الحالة ،قصد جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات ،والتعرف على كل حالة كما تم تطبيق إختبار الصحة النفسية للمسنين ومن خلال هذه التقنية توصلت الدراسة إلى النتائج المتمثلة في مؤشرات الصحة النفسية للمسنات القاطنات وغير قاطنات بالعمارات .

قائمة المراجع :

1. ابتسام. احمد ابو لعامرين.2008. مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في مستشفيات الحكومة، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير.
2. أكرم محمد واخروون ،(2014)الرعاية الشاملة للمسنين ،عمان ،دار دجلة .
3. بطرس خالد، بطرس ،(2008)،التكيف والصحة النفسية للطفل ، عمان ،دار الميسر للنشر والتوزيع .
4. جابرالسيد ، ابراهيم ،(2013)الصحة النفسية بين التشخيص والعلاج ،مصر ،هبة النيل العربية للنشر والتوزيع.
5. حاج لكحل راضية .(2008).دراسة مقارنة بين المسن في الأسرة ممتدة والاسرة نووية بمدينة بسكرة .مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير علم النفس العيادي، بسكرة.
6. الدوسقي كمال ،(1997)،علم النفس ودراسة التوافق ،دار النهضة للنشر، بيروت ب ط.
7. الرابطة امريكية للطب النفسي(2015) الدليل التشخيصي وخصائي للاضطرابات النفسية ط2 الولايات امريكية .
8. رشيد،حميد زغير،(2010)،الصحة النفسية والمرض الفسي العقلي ،ط1،عمان،دار الثقافة للنشر والتوزيع.
9. زهران حامد (1997)الصحة النفسية والعلاج النفسي ط2 القاهرة ،عالم الكتب ،الإسكندرية .
10. زهران حامد ،(2005) الصحة النفسية والعلاج النفسي عالم الكتب القاهرة .
11. سامر جميل ،رضوان ،(2009)،الصحة النفسية ،عمان ،دار الميسر للنشر والتوزيع.
12. سليم أبو عوض (2008)التوافق النفسي للمسنين ،دار أسامة ،عمان ،أردن .

13. السيد الهابط محمد ،التكيف والصحة النفسية ،المكتب الجامعي الحديث ،اسكندرية
بدون تاريخ
14. سيرى ،اجلال محمد(2006)امراض النفسية اجتماعية القاهرة عالم الكتاب الحديث .
15. الشروخ صلاح الدين (2004)الصحة النفسية للأسرة ،مؤسسة شباب الجامعة
الاسكندرية .
16. صبرة عبد الحميد العناني(2000)، حنان ،الطفل الأسرة والجمع ،دار الصفاء
للنشر والتوزيع ،ب.ط عمان .
17. صبرى ،بردان علي الحياىي ،(2011)،الصحة النفسية والعلاج النفسي الإسلامى
،ط1، عمان ،دار الصفاء للنشر والتوزيع .
18. طارق كمال (2004)الصحة النفسية للأسرة مؤسس الجامعة الاسكندرية
19. عباس فيصل ،(2001)اختبارات اسقاطية نظريتها تقنياتها اجراءاتها لبنان .دار
المنهل اللبناني
20. عرابية .فوزى ،نعيم واخروون (1977) اساليب البحث العلمى فى العلوم انسانىة
واجتماعىة. اردن جامعة اردنىة .
21. علىان. ربحى مصطفى (دس)البحث العلمى واسسه ومناجهه واساليب اجراءاته
الاردن بىت الافكار الدولىة
22. العىساوى عبدالرحمان محمد(1992)علم النفس الاكلنىكى -بىروت-الدار الجامعىة.
23. الفرماوى حمدى ،(2001) ركائز البناء النفسى ،القاهرة ،ابتراك للنشر والتوزىع
،ط1.
24. القصى عبد العزىز ،اسس الصحة النفسىة دار النهضة العربىة القاهرة ط.ب1975
25. مجدى أحمد محمد عبدالله ،(2012)،الصحة النفسىة ودىنامياتها بىن الفرد
والمجمع،،اسكندرىة ،دار المعرفة الجامعىة للنشر والتوزىع.

26. محمد جاسم ،(2004)،مشكلات الصحة النفسية دار الثقافة للنشر والتوزيع عمان
اردن ط.1

27. محمود عوض عباس ،(1990)الصحة النفسية والتفوق الدراسي ،دار النهضة
للطباعة والنشر بيروت .

28. مخائيل اسعد يوسف ،(2000)،رعاية المسن يوسف ،رعاية المسن دار غريب
للطباعة والنشر

29. الميلاد عبد منعم ،(2000)،ابعاد النفسية للمسن ،مؤسسة شباب الجامعة
،اسكندرية ب.ط.

الملاحق

مقياس الصحة النفسية للمسنين

تعديل و تقنين / جورجيت عجايبي فام

كتيب المقياس :

الاسم :

السن :

الاب الفاضل / الام الفاضلة :

صحة الانسان النفسية مهمة جداً ، و يهدف هذا المقياس إلى الإطمئنان عليك ممن الناحية النفسية و من المهم أن تعرف انه لا يوجد من هو أفضل منك يعرف ما يدور بداخله لذا نرجو منك أن تتعاون معنا بصدق و صراحة لكي نفهمك و نساعدك .

التعليمات ك:

1 تملأ البيانات أعلى الصفحة .

2 في الصفحات التالية يوجد عدد من العبارات التي تصف بعض المشكلات و المتاعب التي تقابلنا و المطلوب قراءة كل عبارة بتركيز ة تحديد مدى تطابق العبارة عليك ، و ذلك كما يلي :

* إذا كانت توافق عليها تماماً ضع علامة تحت كلمة دائماً .

* إذا كنت توافق عليها بدرجة متوسطة ضع علامة تحت كلمة أحياناً

* إذا كنت توافق عليها بدرجة بسيطة ضع علامة تحت كلمة نادراً

* الرجاء قراءة العبارات جيداً ، و الاجابة على كل واحدة على حدة .

* لا تترك أي عبارة دون إجابة .

* ليس هناك وقت محدد للإجابة .

* الان يمكنك قلب الصفحة و البدء في الإجابة .

عبارات مقياس الصحة النفسية :

| العبارة | دائماً | أحياناً | نادراً |
|--|--------|---------|--------|
| أولاً : احترام القوانين وتقاليد المجتمع | | | |
| 1 - أشعر بالذنب بعد وقوعي في أي خطأ مهما كان بسيطاً . | | | |
| 2 - يمكنني التمييز بين الصح و الخطأ | | | |
| 3 - ابتعد عن التصرفات التي تعرض لضيق الآخرين . | | | |
| 4 - أتجنب إدعاء المرض لأنقذ نفسي من العتاب | | | |
| 5 - يمكنني التمييز بين الحلال و الحرام . | | | |
| 6 - يمكنني ضبط تصرفاتي بين الجد و الهزل . | | | |
| 7 - أفكر في الهروب . | | | |
| 8 - يؤلمني هروب بعض المجرمين من القانون . | | | |
| 9 - أقول الحق دائماً و لا أخاف من أحد . | | | |
| 10 - أحصل على ما أريده بالمعاملة الحسنة . | | | |
| 11 - أتضايق من الذين يدعون المرض خوفاً من تحمل المسؤولية . | | | |
| 12 - أتقبل تصرفات من حولي حتى ولو أخطئوا بحسن النية . | | | |
| 13 - أسعى دائماً لتحسين نفسي . | | | |
| 14 - يضايقني الذين يخالفون قوانين المجتمع . | | | |
| 15 - أسعى دائماً لتعديل أخطائي . | | | |
| 16 - أحرص على التعامل مع الآخرين بصورة حسنة . | | | |
| 17 - أمتنع عن أذية الآخرين . | | | |
| 18 - أساعد الآخرين . | | | |
| 19 - ألتزم عن أذية الآخرين . | | | |
| 20 - ألتزم بالعمل حسب أصول ديني . | | | |
| 21 - أرحب بالنصيحة الحسنة للآخرين لي . | | | |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | 22 - أحرص على الاهتمام بمشاعر الآخرين . |
| | | | 23 - أجد متعة في اسعاد الآخرين . |
| | | | 24 - أتجنب النطق بكلمات قبيحة من سب و شتم . |
| | | | ثانيا : الاعتماد على النفس |
| | | | 25 - لدي القدرة على مواجهة المواقف الصعبة . |
| | | | 26 - إذا نويت على عمل شيء أفعله . |
| | | | 27 - يمكنني الاعتماد على نفسي في اتخاذ قراري . |
| | | | 28 - يمكنني تحم مرضى أمام الاصدقاء عند زيارتهم . |
| | | | 29 - يمكنني القيام بأي عمل دون طلب المساعدة من الآخرين . |
| | | | 30 - من الصعب أن أبكي لأسباب بسيطة . |
| | | | 31 - أتقبل انتقادات الآخرين بكل سرور . |
| | | | 32 - أشعر بالسعادة عندما أتمكن من اتمام عمل ما بصورة جيدة . |
| | | | 33 - ابذل كل جهدي للوصول للنجاح في أي وقت . |
| | | | 34 - يمكنني ضبط تصرفاتي مع الآخرين . |
| | | | 35 - يمكنني التعامل مع الناس بكل ود و احترام . |
| | | | 36 أتمكن من تكوين صداقات جديدة . |
| | | | 37 - احاول الاستفادة من مواقف الفشل التي أتعرض لها |
| | | | 38 - اسعى بقدر أمكاني لتحقيق أي شيء أطمح فيه . |
| | | | 39 - أتصرف بطريقة عادية عند مشاهدة الاعمال التليفزيونية الحزينة . |
| | | | 40 - أتمكن من تنظيم وقتي . |
| | | | 41 - أتمكن من نفسي من الحصول على الكثير من احتياجاتي . |
| | | | 42 - أسعى بكل طاقتي لإتمام أي عمل يطلب مني . |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | 43 - أعتمد على نفسي في التغلب على المواقف التي تضايقني . |
| | | | 44 - أشعر بالرضا على قدراتي و إمكانياتي . |
| | | | 45 - أجتهد ليكون لي مكانة طيبة وسط من حولي . |
| | | | 46 - أبذل كل جهدي لمواجهة المشاكل التي تقابلني . |
| | | | 47 - أتمكن بنفسي من أداء الواجبات المطلوبة مني . |
| | | | 48 - اعتمد على نفسي في تلبية رغباتي . |
| | | | ثالثاً : التفاؤل . |
| | | | 49 أشعر كثيراً بأن الحياة جميلة . |
| | | | 50 - اشعر دائم ان المشاكل التي تواجهني لها حل . |
| | | | 51 - اتناول طعامي دائماً و شهيتي مفتوحة . |
| | | | 52 - أتمتع بصحة جيدة و لم يحدث لي إغماء من قبل . |
| | | | 53 - اشارك الاخرين في الافراح و الاحزان . |
| | | | 54 - اشعر بسعادة مع نفسي لما أنني عملاً ناجحاً |
| | | | 55 - أشعر أن حياتي آمنة و هادئة . |
| | | | 56 - اشعر بأني سعيدة معظم الاوقات . |
| | | | 57 - أشعر بالراحة و الامن بين أبنائي و أقاربي . |
| | | | 58 - أتمتع بصحة جيدة و لا أشعر بالألم في أي مكان في جسمي . |
| | | | 59 - أتمتع بصحة جيدة و لا أشعر بصداع في رأسي |
| | | | 60 - أشعر بالهدوء و الراحة في أغلب الاوقات . |
| | | | 61 - أحلم دائماً بأحلام سعيدة . |
| | | | 62 - أتوقع دائماً حدوث ما يسعدني . |
| | | | 63 - أشعر بالأمان و الاطمئنان في علاقاتي مع أصدقائي. |
| | | | 64 - أتمتع بصحة جيدة لم يحدث لي اي صعوبة في التنفس . |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | 65 - أشعر بالسعادة و انا مع الاخرين . |
| | | | 66- أشعر بالراحة و الاطمئنان في معظم الوقت . |
| | | | 67 - أتمتع بصحة جيدة و أشعر أن معدتي تهضم الطعام جيداً . |
| | | | 68 - اشعر في معظم الاوقات بالقوت و النشاط . |
| | | | 69 - اشعر بقبول الاخرين لي . |
| | | | 70 - اعتقد انني من سعداء الحظ . |
| | | | 71 - اشعر بسعادة في حياتي التي أعيشها . |
| | | | 72 - أشعر بالرضا عن نفسي و عن حظي في الحياة . |
| | | | رابعاً : الثقة في النفس |
| | | | 73 - أشعر بالثقة في معظم الناس . |
| | | | 74 - يمكنني التغلب على القلق في المواقف الحرجة . |
| | | | 75 - أثق في قدراتي على اجتياز المواقف الصعبة بنجاح |
| | | | 76 - أتكلم أمام المسؤولين دون خوف . |
| | | | 77 - نادرا ما أتردد خوفاً من أن أتصرف بطريقة خطأ . |
| | | | 78 - يحتبس صوتي فقط عند اصابتي ببرد شديد . |
| | | | 79 -يمكنني التحكم في انفعالاتي و لم يحدث لي تشنجات من قبل . |
| | | | 80 - اشعر بتمكني من تقديم افكار تفيد الاخرين . |
| | | | 81 -أستطيع ضبط نفسي امام مغريات العالم . |
| | | | 82 - أواجه مشاكلي دائماً بكل هدوء . |
| | | | 83 - أشعر بأن رأيي له قسمة امام الآخرين . |
| | | | 84 - اجد سهولة في التحدث مع من اتعرف عليهم لأول مرة . |
| | | | 85 - قدرتي في إتمام أي عمل على خير ما يرام . |
| | | | 86 - أثق في قدرتي على مواجهة المواقف الصعبة . |
| | | | 87 - أثق في قدرتي على تحقيق اهدافي في الحياة . |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | 88 - اتجنب الاندفاع و التسرع في اي عمل اقوم به . |
| | | | 89 - اتمكن من اشباع احتياجاتي الشخصية بصورة معتدلة . |
| | | | 90 - اتمكن من الالتزام بهدوء الاعصاب اثناء الخلاف مع من حولي . |
| | | | 91 - اتحكم في ردود فعلي تجاه الآخرين . |
| | | | 92 - انجح في التوفيق بين اقوالي و افعالي . |
| | | | 93 - اتجاهل الانتقادات الهادمة . |
| | | | 94 - اعتقد اني اقوم بواجباتي بكفاءة . |
| | | | 95 - اتحكم في غضبي مهما كانت الظروف . |
| | | | 96 - اشعر ان كل طيبة و مرغوب فيها . |
| | | | خامساً : الانبساط (الانفتاح على الآخرين) |
| | | | 97 - اشعر اني احب معظم الناس . |
| | | | 98 - احب الاشتراك في الانشطة الاجتماعية |
| | | | 99 - اشعر أن كل من حولي يحبونني . |
| | | | 100 - اشعر بالقبول من معظم زملائي . |
| | | | 101 - اتمتع بصحبة عدد كبير من الاصدقاء . |
| | | | 102 - اتمتع بالاشتراك في المسابقات |
| | | | 103 - افضل الصديق المرح . |
| | | | 104 - اتمتع بالتعامل مع زملائي في المؤسسة . |
| | | | 105 - افضل الاماكن التي تحسنني بالمرح و السعادة . |
| | | | 106 - اثق في محبة الآخرين لي . |
| | | | 107 - أشعر بالسعادة عندما أكون بين أصدقائي . |
| | | | 108 - عادة استيقظ و انا مستريح و نشيط . |
| | | | 109 - احرص على مجاملة أصدقائي و زملائي . |
| | | | 110 - أرحب بأراء زملائي و أصدقائي . |
| | | | 111 - احرص على قضاء وقت معقول بين أبنائي و أهلي . |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | 112 - أحب كل الناس و لا أظهر كراهية لأحد . |
| | | | 113 - احرص دائماً على حضور الحفلات و المناسبات المختلفة . |
| | | | 114 - أفضل الاندماج مع الآخرين من الأصدقاء و الزملاء . |
| | | | 115 - أرحب بالاشتراك بأكثر من نشاط جماعي |
| | | | 116 -ألتزم بأداء الواجبات الاجتماعية تجاه أقاربي |
| | | | 117 - نادرا ما أشتكى من أي شد عضلي في جسمي . |
| | | | 118 - ألتزم بأداء الواجبات الاجتماعية تجاه زملائي |
| | | | 119 -أشعر بالسعادة و أنا مع أصدقائي . |
| | | | 120 - أحب الحياة و أتجنب الأشياء التي يمكن أن تؤذي نفسي . |

انتهى المقياس ... شكرا على تعاونكم معنا .