

إشباع الحاجات مدخل لتحسين جودة الحياة لدى المراهقين.

The fulfillment of needs as an approach to improving the quality of life among adolescents.

محمد مكناسي.

- جامعة 8 ماي 1945؛ قالمة (الجزائر).

- مخبر التطبيقات النفسية والتربوية؛ جامعة قسنطينة 2 (الجزائر).

- البريد الإلكتروني: meknaci.mohamed@univ-guelma.dz

تاريخ الإرسال: 2025/02/16؛ تاريخ القبول: 2025/05/25؛ تاريخ النشر: 2025/06/15.

الملخص:

هدفت الدراسة إلى استكشاف أنواع الحاجات لدى المراهقين (النفسية، والاجتماعية) وكيفية إشباعها، وتقديم إطار نظري يوجه السياسات التربوية والنفسية نحو تعزيز جودة حياتهم. ولتحقيق ذلك اعتمدت الدراسة على مراجعة ومناقشة النظريات النفسية والاجتماعية المتعلقة بالحاجات الإنسانية. توصلت الدراسة الى أن تلبية الحاجات بشكل متوازن يعزز الاستقرار النفسي، يقلل من المشكلات السلوكية، ويحفز المراهقين لتحقيق إمكانياتهم الكامنة، والذي يعد شرطاً أساسياً لتحسين جودة حياتهم. وإن إشباع هذه الحاجات لدى المراهق تنطوي على ضرورة الاهتمام بالتربية الاجتماعية في الأسرة والمدرسة والمجتمع إذ تعتبر المرشد الأول للمراهق لما لها من إمكانيات وامتيازات، تسمح له بإشباع المفيد منها وتوجيه الضار منها وجهة بناءة.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة؛ الحاجات؛ اشباع الحاجات؛ الحاجات النفسية ؛ الحاجات الاجتماعية.

Abstract:

The study aimed to explore the types of needs among adolescents (psychological, and social) and how to fulfill them, while offering a theoretical framework to guide educational and psychological policies towards enhancing the quality of their lives. To achieve this, the study relied on reviewing and discussing psychological and social theories related to human needs. The study concluded that meeting needs in a balanced way enhances psychological stability, reduces behavioral problems, and motivates adolescents to realize their full potential, which is essential for improving their quality of life. Furthermore, fulfilling these needs among adolescents requires a focus on social education within the family, school, and community, as they serve as the primary guides for the adolescent, offering opportunities and privileges that allow them to fulfill beneficial needs while directing harmful ones in a constructive manner.

Keywords: Quality of life; Needs; Fulfillment of needs; Psychological needs; Social needs.

مقدمة:

لقد تطور اهتمام علم النفس بالموضوعات التي تؤكد على الجوانب النفسية والسلوكية الايجابية لدى الأفراد، فهذا التوجه الجديد الذي اصطلح على تسميته بعلم النفس الايجابي، يحاول أن يستثمر في الأبحاث والدراسات النفسية لجعل الناس تتوجه نحو الصحة النفسية والسعادة والتفائل وإشاعة الحب والعدالة الاجتماعية، بدلا من التركيز فقط على موضوعات الاضطرابات والمشاكل وسوء التوافق والأمراض النفسية. ومفهوم جودة الحياة ينتمي إلى علم النفس

الايجابي ويرتبط به انسجاما مع أهمية النظرة الايجابية في حياة الفرد وإلى كل ما من شأنه أن يؤدي إلى تحسين جودة حياته والتي تتمثل في تحسين توظيف قدراته العقلية والإبداعية وإثراء الجوانب النفسية والوجدانية له وإشباع وتحقيق دوافعه وحاجاته. ان تحسين جودة الحياة لدى المراهق يعد من الأهداف الأساسية في مجالات التربية وعلم النفس، حيث تعتبر هذه المرحلة الزمنية من الحياة ذات طبيعة فريدة، إذ يتعرض فيها الأفراد لتغيرات كبيرة على الصعيدين الجسدي والنفسي. هذه التغيرات تتطلب استجابة دقيقة لاحتياجات المراهقين لضمان تحقيق توازن يساهم في تحسين حياتهم. بناء على هذا، يعد إشباع حاجات المراهقين بمثابة حجر الزاوية لتحسين جودة حياتهم، حيث تؤثر تلك الحاجات في سلوكهم وتفاعلاتهم الاجتماعية. والإشباع لا ينمي الشخصية السوية ولا يحقق الصحة النفسية والتوافق النفسي ولا يرفع من مستوى جودة الحياة، إلا إذا تم في ضوء الإشباع المشروع للحاجات، واعتبار إشباع الحاجات وسيلة وليست غاية والسعي الى إشباع الحاجات الصحية وقمع الحاجات غير الصحية. واستيعاب إن الإنسان قد لا يستطيع إشباع جميع حاجاته في الحياة(منصور وآخرون، 2002، ص 317-325).

إن إشباع الحاجات الإنسانية عند المراهق تساهم في تحقيق التوازن الداخلي والتكيف الاجتماعي والاستقرار النفسي والشعور بالرضا والرفع من مستوى جودة الحياة لديه. فمن منظور النظرية النفسية الاجتماعية، التي طورها إريك إريكسون، تعد مرحلة المراهقة مرحلة حاسمة في تشكيل الهوية الذاتية للمراهق. في هذه الفترة، يسعى المراهق إلى تحقيق الاستقلالية والهوية الخاصة به(محرز، 2007، ص

49). و هو ما أكد عليه إريكسون في مفهوم التوجه نحو الهوية مقابل التشويش الذي قد يعاني منه المراهق إذا لم تلبي احتياجاته الاجتماعية والنفسية بشكل مناسب. من جهة أخرى، يشير Maslow في هرمه الشهير إلى أن الإنسان يحتاج إلى تلبية حاجاته الأساسية قبل الانتقال إلى حاجات أعلى. ففي مرحلة المراهقة، يشمل ذلك إشباع الحاجات الفسيولوجية (مثل الراحة والنوم والغذاء السليم) (مورتنس & شولر، 2005، ص 24). ثم الانتقال إلى الحاجة للأمان والحماية (جابر، 1986، ص 585). فلا يمكن للمراهقين تحقيق تطور نفسي سليم إذا لم يشعروا بالأمان والاستقرار في محيطهم. فالمراهقون يتأثرون بشكل كبير بالتفاعلات الأسرية، المدرسية، والمجتمعية. لذلك لابد من توفر بيئة إيجابية تعمل على إشباع حاجاتهم الاجتماعية والعاطفية، حتى يساهم في تعزيز إحساسهم بالانتماء وتحقيق نوعية حياة أفضل.

ومما سبق فان تلبية حاجات المراهقين على المستوى النفسي والجسدي والاجتماعي تعد من الأسس الحيوية لتحسين جودة الحياة لديهم، حيث تتداخل هذه الحاجات في تشكيل تجربة المراهق اليومية وتؤثر على سعادته ورضاه العام عن حياته. فما المقصود بجودة الحياة؟ وما المقصود بالحاجات؟ وماهي أهم حاجات المراهق؟ وكيف يمكن إشباعها للرفع من جودة الحياة لديه؟ في هذه الورقة البحثية نحاول تسليط الضوء على طبيعة العلاقة بين إشباع الحاجات الأساسية وجودة الحياة عند المراهق.

وقد تم الاعتماد في إنجاز هذا البحث على مراجعة عدد من الأدبيات والأوراق البحثية والدراسات السابقة التي تناولت موضوع إشباع الحاجات ودورها في تحسين جودة الحياة لدى المراهق، والتي

يعتمد عليها الباحث في بناء أساس علمي متين لدراسته. فالأدبيات ليست مجرد مصادر معلوماتية، بل هي أدوات تمكن الباحث من فهم موضوعه بشكل أعمق، وتوسيع آفاقه الفكرية، والتأكد من أن دراسته تساهم في إضافة قيمة جديدة للمعرفة العلمية. ويتم اختيارها على أساس الملاءمة لموضوع البحث، وجودة المصادر حيث تم اختيار الأدبيات التي تنتمي إلى مجلات علمية محكمة وكتب أكاديمية موثوقة. فالمجلات العلمية المحكمة هي التي تضمن دقة المعلومات وصحتها، حيث تخضع جميع المقالات فيها لمراجعة دقيقة من قبل خبراء في المجال. كما أن الكتب التي كتبها باحثون مرموقون تقدم معارف معمقة ومستندات أكاديمية قد تكون غير متوفرة في المقالات البحثية العادية. كما يعد الزمن عنصر بالغ الأهمية في اختيار الأدبيات، لدى تم التركيز على الدراسات الحديثة التي تعكس آخر التطورات في المجال، فهي أكثر قدرة على تقديم معلومات واقعية ودقيقة.

وقد هدفت المراجعة إلى تحليل النظريات والدراسات التي تناولت العلاقة بين إشباع الحاجات وتحسين جودة الحياة لدى المراهق، وبالتالي فهم السياقات المختلفة التي تم تناولها وكيفية تأثير هذه الحاجات على رفاهية المراهق وجودة حياته.

1 - تعريف جودة الحياة:

يعد مفهوم جودة الحياة متعدد الأبعاد تختلف دلالاته من شخص لآخر، وغالبا ما ترتبط جودة الحياة بمدى توافق الفرد مع مطالب البيئة الاجتماعية التي ينتمي إليها، والقدرة على التفكير الإيجابي والصحة الجسمية والنفسية والجانب التعليمي والديني والاقتصادي والثقافي، والتي من خلالها يحدد الفرد العناصر المهمة التي تحقق

سعادته ورضاه عن حياته (ميروح & هاروني، 2021، ص 414). ويكتسب مفهوم جودة الحياة أهميته بكونه من أهم المفاهيم الرئيسة لعلم النفس الايجابي وهو مصطلح صاغه "مارتن سيليجمان" في عام 1998 أين يركز في دراسة الشخصية البشرية على الإيجابية، وليس السلبية، فهو الدراسة العلمية لنقاط القوة والفضائل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار (بن خليفة، 2022، ص 5).

وفي عام 2011، قدم سيليجمان نموذج "PERMA" الذي يركز على خمسة عناصر أساسية تشكل مفهوم جودة الحياة الإنسانية. أولا، العاطفة الإيجابية وتشير إلى القدرة على التفاؤل والنظر إلى الحياة من منظور إيجابي، مما يساعد في تحسين العلاقات الشخصية والأداء الوظيفي. ثانيا، المشاركة وتتمثل في الانغماس في الأنشطة التي تحفز العقل والروح، مما يعزز النمو الشخصي ويساعد على تحقيق "التدفق" أو الانغماس الكامل في المهام. ثالثا، العلاقات والتي تشدد على أهمية التفاعلات الإنسانية القوية والداعمة، والتي تلعب دورا محوريا في تجاوز الأوقات الصعبة والحفاظ على الصحة النفسية. رابعا، المعنى الذي يتجسد في فهم الحياة كأكثر من مجرد تحقيق المكاسب المادية، بل باعتبارها رحلة بحث عن معنى أعمق يعطي الحياة قيمة ويسهم في السعادة الشخصية. وأخيرا، الإنجازات التي تركز على أهمية وضع الأهداف وتحقيقها، حيث أن السعي وراء النجاح يعزز الشعور بالرضا والتحفيز للاستمرار في التقدم (Seligman, M. 2018). جميع هذه العناصر مترابطة وتساهم في بناء رفاحية شاملة ومتوازنة للفرد.

من جهة أخرى أشار Ekman إلى أن جودة حياة الشخص تشمل تجربته للحب، الشعور بالأمان، والرضا النفسي، وهذه العوامل مجتمعة تساهم في بلوغه للتناغم والتكامل على المستويين النفسي والاجتماعي (الجميل، 2008، ص: 5)، هذا التناغم يمنحه القدرة على بناء علاقات اجتماعية مفيدة سواء في تعاملاته مع عائلته، أصدقائه، أو شريك حياته (مبارك، 2012، ص: 717). فجودة الحياة تتضمن استمتاع الأفراد بالخدمات المادية في البيئة الخارجية، والشعور بالرضا والسعادة، وتحقيق الأمن النفسي، والعيش بحياة متناغمة مع القيم والمبادئ السائدة في المجتمع (العبيدي، 2013، ص: 148).

بالإضافة إلى التفاؤل والروح المعنوية الإيجابية والانتماء، مما يساهم في بناء جو من الإيجابية والتفاعل الإيجابي بين أفراد المجتمع، مما يسمح للفرد بتحقيق طموحاته ومواجهة التحديات التي تواجهه في سبيل تحقيق أهدافه و يعزز الاندماج والتعاون ويعمق العلاقات الاجتماعية (الرشيد، 2021، ص: 410).

مما سبق يتضح أن المؤشرات الشخصية تعتبر الأكثر أهمية في تحديد جودة الحياة بالمقارنة مع المؤشرات البيئية، فعوامل مثل الارتباط الاجتماعي والقيم والمعتقدات التي تؤثر في السلوك الاجتماعي، بالإضافة إلى العوامل النفسية الأخرى، تعتبر من العوامل المتنبئة بجودة الحياة لدى الأفراد بشكل عام (Bowling & others. 2002 . p 355). بينما تتيح الظروف البيئية المناسبة والعلاقات الاجتماعية الجيدة للنساء بشكل خاص الفرصة للاستمتاع بجودة حياة أفضل (Ryff, 1981, p16).

يشير البحث في الأدبيات النفسية إلى صعوبة صياغة تعريف محدد لجودة الحياة، حيث على الرغم من انتشار استخدام المصطلح،

إلا أنه يظل غامضا وغير واضح بسبب حداثة على المستوى العلمي الدقيق. فهو لا يرتبط بمجال محدد من مجالات الحياة أو بفرع معين من فروع العلم، بل يعتبر مفهوما متعدد التخصصات يشترك فيه العلماء والباحثون من مختلف التخصصات (الرشيد، 2021، ص: 412). ولكن بالرغم من هذه الصعوبات إلا أن الكثير من الباحثين حاولوا صياغة تعاريف لضبطه. حيث عرفت المنظمة العالمية للصحة جودة الحياة على أنها مفهوم واسع جدا يتأثر بشكل معقد بالصحة الجسمية للفرد، حالته النفسية، علاقاته الاجتماعية، درجة استقلاليتها، وعلاقته بالعوامل الأساسية المحيطة (رحالي & زغيش، 2019، ص: 27).

كما تم تعريف جودة الحياة على أنها القدرة على اعتماد نمط حياة يلبي رغبات واحتياجات الشخص (عبيد، 2017، ص 354)، من ناحية أخرى، تعرف جودة الحياة بأنها شعور الفرد بالرضا والسعادة، والقدرة على تلبية احتياجاته من خلال تحسين البيئة المحيطة به وتحسين الخدمات المتاحة له في مختلف مجالات الحياة (الرشيد، 2021، ص 412). كما عرفت مريم شيخي على أنها استمتاع الفرد بحياته وشعوره بالسعادة والتفاؤل، والتمتع بالصحة الجسمية والنفسية الايجابية، ورضاه عن حياته في جوانبها المختلفة الجسمية والصحية والبيئية، مما يجعل حياته مليئة بالمعاني الايجابية (خرموش، 2023، ص 338).

إن التعريفات المتعددة لمفهوم جودة الحياة، تأخذ في الاعتبار التأثير المتداخل للعوامل الجسمية، النفسية، الاجتماعية، والبيئية. وتبرز أهمية دور دعم الأسرة والمدرسة والمؤسسات المختلفة في تلبية الحاجات النفسية للمراهقين وتحقيق الاتزان النفسي والسعادة، مما

يساهم في تحسين جودة حياتهم، مع التشديد على الحاجة إلى برامج الرعاية والإرشاد النفسي لتمكين المراهقين من تحقيق النمو النفسي السليم. فتوجيه الاهتمام إلى دعم المراهقين وتلبية حاجاتهم الأساسية يعد خطوة أساسية نحو بناء مجتمع صحي ومستقر، حيث أن الاهتمام بجودة حياة الأفراد في مراحلهم العمرية المختلفة يعزز من قدرتهم على تحقيق إمكانياتهم الكاملة ويسهم في رفاهية المجتمع ككل.

1- 1- الاتجاهات النظرية المفسرة لمفهوم جودة الحياة:

تتعدد الاتجاهات النظرية التي تفسر مفهوم "جودة الحياة" وتحدد العوامل التي تؤثر فيها. من بين هذه الاتجاهات، يبرز الاتجاه المعرفي الذي يركز على تأثير البيئة المحيطة بالفرد على إدراكه لجودة حياته. ومن أبرز النظريات في هذا السياق نجد نظرية Lawton التي تقدم رؤية مهمة حول كيفية تأثير الظروف المكاني والزمني في تحسين أو تدهور جودة الحياة. حيث تركز على أن جودة حياة الفرد تتأثر بعاملين رئيسيين: الأول هو الظروف المكاني، أي البيئة التي يعيش فيها الفرد، ورضاه عن مكان إقامته. أما الثاني فهو الظروف الزمني، حيث أن إدراك الفرد لتأثير البيئة على حياته يتحسن مع تقدم العمر، فكلما كبر الشخص في السن، زادت قدرته على السيطرة على ظروف بيئته وبالتالي زاد تأثير البيئة بشكل إيجابي على جودة حياته (Powell, 1996). من جهة أخرى يعتبر الاتجاه الإنساني أن مفهوم جودة الحياة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بين عنصرين أساسيين: الأول هو وجود كائن حي ملائم، والثاني هو وجود بيئة جيدة يساهم هذا الكائن في العيش فيها. ولتوضيح هذه الفكرة، نجد أن نظرية Ryff (1999)

تقدم أحد الأطر الحديثة التي تبرز أهمية الرفاهية النفسية في تحديد جودة الحياة.

وتركز نظرية Ryff على ستة أبعاد رئيسية تحدد جودة الحياة، وهي: أولاً، الاستقلالية التي تعكس قدرة الفرد على تقرير مصيره وتنظيم سلوكه الشخصي، مما يعزز من قدرته على مقاومة الضغوط الاجتماعية. ثانياً، السيطرة على البيئة التي تمكن الفرد من التحكم في حياته واتخاذ القرارات المناسبة وفقاً لاحتياجاته، فضلاً عن قدرته على التصرف بما يتوافق مع المعايير الاجتماعية. ثالثاً، النمو الشخصي الذي يعبر عن الشعور المستمر بالتطور والانفتاح على التجارب الجديدة، مع إدراك الفرد لأهمية التحسن المستمر في حياته. رابعاً، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، التي ترتبط بالرضا عن التفاعلات الاجتماعية والقدرة على التعاطف مع الآخرين، مما يعزز من التفاعل الاجتماعي الفعال. خامساً، قبول الذات الذي يترجم إلى الموقف الإيجابي تجاه النفس، وتقبل الفرد لخصائصه الإيجابية والسلبية، مع وجود نقد ذاتي بناء. وأخيراً، الهدف من الحياة، الذي يرتبط بوجود معنى واضح لحياة الفرد، وتحديد أهداف تلبي احتياجاته النفسية والاجتماعية، مما يجعله قادراً على توجيه حياته نحو تحقيق أهدافه. (مبارك، 2012، ص 726-727).

ومن خلال هذه الأبعاد الستة، تقدم نظرية Ryff رؤية شاملة لكيفية تأثير الرفاهية النفسية على جودة حياة الفرد، حيث أن كل بعد يشكل ركيزة أساسية لحياة متوازنة ومرضية. وتشير النظرية التكاملية من جهة أخرى إلى أن جودة الحياة تتحقق من خلال توافر ثلاث سمات أساسية مترابطة معاً. أولاً، الأفكار المرتبطة بأهداف

الفرد الشخصية في الحياة، حيث أن تحديد الأهداف يؤثر بشكل مباشر على إدراك الفرد لجودة حياته. ثانياً، المعنى الوجودي الذي يمثل النقطة المركزية التي تجمع بين الأفكار والأهداف، ويمنح الحياة مغزى أعمق. ثالثاً، الشخصية وعمقها الداخلي، حيث تعكس الشخصية الفردية مدى قدرة الشخص على التفاعل مع الحياة بشكل صحي ومتوازن (معوض، 2017، ص 119) في ضوء هذه السمات، تضع النظرية التكاملية بعض المؤشرات التي تعبر عن جودة الحياة، مثل الانسجام، الذي يعكس التوازن الداخلي بين مختلف جوانب الحياة، والرضا عن الحياة، الذي ينبع من وضع أهداف واقعية قابلة للتحقيق. كما تشير إلى معنى الحياة كعنصر أساسي يعزز من الإحساس بالوجود. وأخيراً، إشباع الحاجات، الذي لا يعني بالضرورة جودة الحياة، حيث يرتبط هذا الإشباع بالفروق الفردية والاختلافات الثقافية، ما يؤكد أن إشباع الحاجات قد يختلف تأثيره من شخص لآخر.

1-2 - أبعاد جودة الحياة:

يشير Wider وآخرون (2004) إلى أن هناك شبه اتفاق بين الباحثين على أن جودة الحياة تتحدد من خلال أربعة أبعاد رئيسية، وكل بعد منها يسلط الضوء على جانب مختلف من جوانب حياة الإنسان. أولاً، جودة الحياة الجسدية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة الجسدية للإنسان، بما في ذلك حالته الصحية والأعراض التي قد يشعر بها نتيجة للأمراض الجسدية. إن صحة الجسم هي الأساس الذي يعتمد عليه الإنسان في القيام بجميع مهامه اليومية، حيث لا يمكنه أن يؤدي أي دور بشكل فعال إذا كانت صحته متأثرة. ثانياً، جودة الحياة

الوظيفية، وهي التي تتعلق بمستوى أداء الفرد في مجال عمله. فالشخص الذي يحقق أداء وظيفيا جيدا ويشعر بالكفاءة في مهامه، ينعكس ذلك على نظرته العامة لحياته ورضاه عن نفسه. لا شك أن النجاح في العمل يمثل جزءا كبيرا من الشعور بالإنجاز الشخصي. أما جودة الحياة الاجتماعية، فهي تعكس قدرة الفرد على التفاعل مع الآخرين وبناء علاقات اجتماعية سليمة. يشمل ذلك مهارات الاتصال والتفاهم مع المحيطين به، مما يساهم في شعوره بالانتماء والتواصل مع المجتمع. وأخيرا، جودة الحياة النفسية التي تشمل الإدراك العام لصحة الفرد النفسية والعاطفية. وهذه تشمل الرضا عن الحياة، السعادة، والحالة الانفعالية، بالإضافة إلى الوظائف المعرفية (العجوري، 2013، ص 46). إن الإنسان الذي يتمتع بحالة نفسية جيدة قادر على التفاعل بشكل إيجابي مع مختلف جوانب حياته.

2 - تعريف الحاجات:

من الناحية النفسية، تعرف الحاجة على أنها ما يشعر به الفرد من رغبات وميول ومشكلات وأمان. والحاجات تتشابك وتتربط على المستوى الشخصي والأسري والاقتصادي والاجتماعي، أي أنها لا تنشأ أو تتكون بمعزل عن بعضها وإنما تتكون في سياق القوى والبنى المتكاملة المشكلة لحياة الإنسان. ومفهوم الحاجة بصفة عامة يرتبط بجوهر الوجود الإنساني، حيث تلعب الحاجات دورا حيويا في تشكيل السلوك والتفاعلات الاجتماعية والاقتصادية، وتحقيق التوازن في تلبية هذه الحاجات يساهم في تحسين جودة الحياة والرفاهية العامة للفرد والمجتمع.

وحول هذا المعنى تدور تعريفات كثيرة حيث عرف المنجد الحاجة لغويا: حاج - حوجا: بمعنى افتقر وجمع حاج وحاجات وحوائج، وجميعها بمعنى ما يحتاج اليه الشخص (المنجد في اللغة، 1984، ص 160). كما عرف المعجم الوسيط الحاجة لغويا أيضا: حاج - حوجا بمعنى افتقر، والحوج بمعنى الافتقار، ويقال أحوج إليه بمعنى جعله محتاجا إليه، ويتحوج: بمعنى يطلب ما يحتاج إليه من معيشتة (المعجم الوسيط، 1985، ص 211-212). أما اصطلاحا فقد عرف هنري موري *Henry Murray* الحاجة بأنها تكوين فرضي يمثل قوة في منطقة المخ، وهي قوة تنظيم الإدراك، والعقلانية والتفهم والعمل والدافع، حيث يمكن لهذه العناصر توجيه الموقف غير المشبع نحو اتجاه محدد (جابر، 1986، ص 219).

وتعرف الحاجة من جهة أخرى على أنها عنصر ضروري لتحقيق استقرار الحياة، سواء كانت حاجة فيزيولوجية للبقاء أو حاجة نفسية لتحسين جودة الحياة، بدون تلبية هذه الاحتياجات، يمكن أن يكون الفرد غير متوافق، حيث توجه كل سلوكياته نحو تحقيق هذه الحاجات. إن فهم حاجات الفرد وكيفية تلبيتها يعزز قدرتنا على مساعدته لتحقيق نمو نفسي وصحي وتحقيق التوافق الأمثل (زهران، 1999، ص 249). أما هيل *Hull* فقد عرف الحاجة بأنها تكوين فرضي وظيفته تحقيق التوازن بين الكائن الحي والعوامل البيئية (أبو دوابة، 2012، ص 57). من جهة أخرى أشار *Gardner Murphy* لمفهوم الحاجة بأنها الشعور بنقص شيء معين، إذا ما وجد تحقق الإشباع، أو وصفها شعور الكائن الحي بالافتقاد لشيء معين (المياحي، 2010، ص 38). أما الجوهري فيعرف الحاجات كحالة من التوتر وعدم التوازن

النفسي التي يشعر بها الفرد نتيجة فقدان شيء معين يعتبره ضروريا لتحقيق توازنه النفسي. هذه الحالة تدفعه للنشاط والاستمرار فيه حتى يحقق ما ينقصه ويرضي حاجته، مما يعيد إليه توازنه وهدوءه النفسي (الجوهرى، 2006، ص 5). وعرفت عباس من جهته بأنها حالة العوز أو النقص النفسي لدى الكائن الحي كليا أو جزئيا التي يكتسبها الفرد من خلال تفاعله مع المتغيرات البيئية والتي تخلق لديه إحساس بالتوتر وعدم الراحة والاستقرار واختلال التوازن العضوي والنفسي وظهور أنماط سلوكية تتعارض ومعايير الجماعة فيسعى الفرد إلى إزالة هذا التوتر للوصول إلى حالة من الراحة والاستقرار والتوازن النفسي (عباس، 2010، ص 318).

وأما راجح فيعرف الحاجة على أنها حالة من الافتقار والنقص والعوز، تتوافق مع نوع من التوتر والضغط، والذي لا يمكن إلا أن ينتهي عندما تشبع الحاجة ويزول النقص، سواء كان هذا النقص ماديا أو معنويا (راجح، 1986، ص 67). بينما يشير أبو جادو في تعريفه للحاجة إلى أنها القوة الدافعة الداخلية التي تحرك السلوك وتوجهه نحو هدف معين. يمكن أن تستثار هذه القوة بسبب عوامل داخلية في الشخص نفسه أو بسبب عوامل خارجية من البيئة المحيطة به (أبو جادو، 2000، ص 324).

وأما فهمي فقد قسم الحاجات إلى قسمين: الحاجات العضوية الفسيولوجية والحاجات النفسية الاجتماعية، ويؤكد على أن أحد أهم الظروف التي تضمن التكيف الفردي هو أن تكون البيئة التي يعيش فيها مناسبة لتلبية احتياجاته المتنوعة، مما يؤدي إلى تحقيق الاستقرار النفسي (فهمي، 1995، ص 20). كما عرفت الحاجة كذلك

على أنها حالة الفرد الناجمة عن احتياجه للأشياء الجوهرية لوجوده الإنساني وتطوره وارتقائه (مختار، 2001، ص 160).

إن الاهتمام بتلبية هذه الحاجات بشكل متوازن يساهم في تحقيق رفاهية الإنسان وسعادته، بينما قد يؤدي نقص أي من هذه الحاجات إلى مشكلات نفسية واجتماعية. تتفاوت أهمية هذه الحاجات وتوقيت تلبية كل منها من شخص لآخر بناءً على الظروف الشخصية والبيئية المحيطة.

3 - النظريات المفسرة للحاجات:

نظرا لأهمية الحاجات في النمو الإنساني ودورها في حياة الفرد وفي توازنه الجسمي والنفسي، وفي توجيه سلوكه، عمدت العديد من النظريات لتفسيرها ومن أبرزها:

3- 1 - نظرية التسلسل الهرمي للحاجات:

من حيث التصنيف الهرمي، قام ماسلو *Maslow* بترتيب الحاجات الإنسانية على شكل هرم متدرج، حيث توجد الحاجات الفيزيولوجية في قاعدة الهرم، بينما تقع الحاجات العليا مثل الحاجة إلى المعرفة وتحقيق الذات في القمة. ويعتمد السلوك الفردي على مدى اقتراب الحاجات من القمة أو البعد عنها في الهرم. ويشمل هرم الحاجات ما يلي:

أ - الحاجات الفيزيولوجية: وهي الحاجات التي ترتبط ارتباطا مباشرا بالبقاء، فهي تهدف إلى الحفاظ على بقاء واستمرار حياة الإنسان والمحافظة على السلامة الجسمية، فالجوع، العطش، التعب، قلة النوم، وما شابه ذلك كلها تحدث أنواع من التوتر لدى الفرد يجب التخلص منها ضمانا لاستمرار الحياة فإذا لم يتسن ذلك الإشباع أثر

ذلك على سلوكه (مورتنس & شولر، 2005، ص 24). إن تلبية هذه الحاجات الأساسية هو الشرط الأول لتحقيق الاستقرار البدني والنفسي للفرد، وتعد الأساس الذي يبنى عليه الاحتياجات الأخرى في هرم Maslow للحاجات.

ب - الحاجة إلى الأمن: بمعناه النفسي هو شعور الفرد بقيمته الشخصية وثقته بنفسه، واطمئنانه إلى وضعه. وعندما يشبع احتياجاته الفيزيولوجية بشكل مرض، تظهر حاجته للأمن كدافع رئيسي، وهي تشمل الحاجة إلى النظام، وإمكانية التنبؤ. فإشباع حاجات الأمن تؤكد للفرد أنه يعيش في بيئة خالية من الخطر (جابر، 1986، ص 585). فالإنسان بطبيعته اجتماعي يحب المألوف منذ طفولته، ويعمل على بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين عندما تظهر لديه الرغبة أو الحاجة إلى تجنب الشعور بالمخاطر والمخاوف، فيستجيب للمواقف التي لا تنطوي على شيء من الخطر أو التهديد وبعكسه عندما تكون تلك الحاجات مهددة وغير آمنة فإن دوافعه تدفعه إلى بدل الجهود المضاعفة بهدف توفير الاطمئنان النفسي له مما يؤثر على جودة الحياة لديه (المياحي، 2010، ص 169). بشكل عام، تلبية الحاجة إلى الأمن يتيح للأفراد التركيز على التطور والنمو في مختلف جوانب الحياة الأخرى، مما يساهم في تحقيق الرخاء والاستقرار على المدى الطويل.

ج - الحاجة إلى الانتماء والحب: لا بد من التأكيد في البداية على أن الإنسان بطبيعة تكوينه هو كائن اجتماعي، فهو يحتاج باستمرار إلى الانتماء إلى جماعة ما وأولها الأسرة، فيشعر بأن حياته مرتبطة بالأسرة التي تكفل له كل احتياجاته عن طريق الإشباع السوي والصحيح، فيحس بالانتماء إليها (مختار، 2001، ص 269).

وبطبيعته، يحتاج المراهق إلى الانتماء إلى جماعة حيث يشعر بأنه جزء منها، وتكون له مصالح مشتركة تدفعه إلى التفاعل والتبادل، كما يحتاج إلى الحماية والمساعدة منهم، وأيضا إمكانية تقديم المساعدة لهم في بعض الأحيان (قناوي، 1991، ص 189). وباختصار، اشباع الحاجة إلى الانتماء والحب تلعب دورا حيويا في تعزيز الصحة النفسية والاجتماعية للمراهق، وتساعد في بناء مجتمعات قوية ومترابطة تقوم على التفاهم والتعاون والدعم المتبادل.

د - الحاجة إلى التقدير واحترام الذات: التقدير يؤدي إلى نشوء مشاعر القبول والاعتراف والثقة لدى الفرد، مما يعزز إحساسه بالكفاءة والثقة بالنفس. وعادة ما تنشأ هذه المشاعر من المشاركة في الأنشطة ذات الفائدة الاجتماعية. ويمكن أن يؤدي الإهمال في تلبية احتياجات التقدير إلى تثبيط الحماس والإنجاز (جابر، 1986، ص 586) باختصار، الحاجة إلى التقدير واحترام الذات هي من الحاجات الأساسية التي تسهم في تحقيق الرضا الشخصي والنمو النفسي، تلبيةها تعزز الثقة بالنفس، تحفز الإنجاز والتطوير، وتحسن العلاقات الاجتماعية، مما يؤدي إلى حياة أكثر صحة وسعادة.

ه - الحاجة إلى تحقيق الذات: تحقيق الذات يشير إلى استكشاف وتطوير القدرات والمواهب والإمكانيات الشخصية للفرد، والنظر إليها كجزء من رسالته الفردية وأداء لها. حيث وبعد إشباع كل ما سبق ذكره من الحاجات يبقى أمام معظم الافراد رغبتهم في العمل الخلاق وانجاز الأعمال النافعة دليل على الحاجة إلى التعبير عن الذات ورغبة الفرد في ابتكار شيء خاص به دون غيره (مورتنس & شولر، 2005، ص 26). باختصار، الحاجة إلى تحقيق الذات تمثل ذروة

تطور الإنسان وتساهم في تحقيق الرضا العميق والإشباع الشخصي، وتلبيةها يعزز النمو الشخصي، ويشجع على الابتكار والإبداع.

ومن أهم النقاط التي يشير إليها ماسلو *Maslow* إلى أن إشباع الحاجات العليا مرغوب فيه بدرجة أكبر من إشباع الحاجات الدنيا فإشباع الحاجات العليا يؤدي إلى سعادة أعمق وراحة بال وحياة باطنية أخصب (جابر، 1986، ص 583). أما الحاجات التي أطلق عليها ما بعد الأساسية لن يتم التركيز عليها إلا في حال إشباع الحاجات الأساسية بشكل مقبول، وتشمل هذه الحاجات الدوافع الجمالية والمعرفية المرتبطة بالفضائل الأخلاقية واكتساب المعرفة وتذوق الجمال والنظام. كما يشير ماسلو إلى أن ظهور بعض هذه الحاجات يتوقف على إشباع بعضها البعض، وأن الحاجة التي لم تشبع قد تؤثر بشكل كبير على سلوكه ونظرته للحياة (جمال، 2015، ص 25) من أهمها:

الحاجة إلى الرغبة في المعرفة والفهم: لقد أشار ماسلو *Maslow* إلى أن الرغبة في الفهم مرتبطة بإشباع الحاجات النفسية، فالمعرفة والفهم أداتان تستخدمان لحل المشكلات والتغلب على العقبات وبالتالي إتاحة الفرص لإشباع الحاجات الأساسية (جابر، 1986، ص 587).
الحاجات الجمالية: كما أشار في السلم الهرمي للحاجات التي تتميز بنوع من النظام وسمو الذوق الذي يتجسد في أنماط السلوك والعلاقات الاجتماعية، مما يحقق التوازن القوي الذي تبنى عليه شخصيته، بحيث تصبح حياته جميلة خالية من كل أشكال التشويه والقبح مع تنمية الإحساس الجمالي والتذوق وصولاً إلى حالات الاستمتاع والمحافظة على الجمال والإبداع والابتكار (المياحي، 2010، ص 172).

الحاجة إلى الانجاز: يرى ماسلو *Maslow* أن كل فرد يستطيع عمل شيء بما لديه من استعدادات وقدرات، وذلك بتوظيفها توظيفاً جيداً، ومن خلال الانجاز يشعر الفرد بنفسه كشخص مستقل له أهدافه الخاصة وأنه يستطيع التأثير على البيئة المحيطة به، فهو يسعى إلى أن يكون شخصاً له قيمته، ويكون ذلك خاصة عندما يتلقى التقدير والمدح والتشجيع من أقرب المحيطين به (مختار، 2001، ص 234).

الحاجة إلى الاستقلال: يود الأفراد أن يظهروا أنه بوسعهم تأدية بعض المهام البسيطة واتخاذ قرارات مستقلة بشأن أمورهم الخاصة، التي قد تكون مفيدة لهم ولأسرهم. كما يمكنهم التعبير عن وجودهم الفردي وأهميته قبل أي شيء آخر (الجسماني، 1994، ص 45). ويرى ماسلو *Maslow* أنه بوسعنا أن نسال الأشخاص عن الحياة المثالية التي يودون تحقيقها، ونحصل بذلك على معلومات ذات دلالة عن حاجاتهم المشبعة وغير المشبعة، كما اتفق مع أدلر *Adler* في افتراضه أن تلك الحاجات هي الجذور للعديد من مشكلاتنا النفسية (هويدي، 2011، ص 261).

ومما سبق تبرز أهمية التكامل بين الحاجات المختلفة في حياة الإنسان وتأثيرها العميق على سلوكه ونظرته للحياة، وتلبية تلك بشكل متوازن يساهم في تحقيق النمو الشخصي والصحة النفسية.

3- 2- نظرية الدرفير *ERG* (Clayton Alderfer) :

تنص نظرية *ERG* للدوافع للدرفير *Alderfer* على أن أولويات ودوافع الفرد سلسلة يمكن أن تنتقل بين مستويات الوجود والارتباط والنمو فبمرور الوقت يمكنهم التحرك لأعلى ويمكنهم التحرك لأسفل. لقد حاول الدرفير *Alderfer* أن يحدد ثلاثة دوافع كبيرة

تتضمن حاجات ماسلو *Maslow*، فالحاجات الأولية والفيسيولوجية تشبع حاجة كبرى عند الإنسان وهي الحاجة إلى الوجود، أما الحاجة إلى الحب والانتماء تشبع لديه الحاجة إلى الصلة والعلاقات والارتباط، أما الحاجة إلى تأكيد الذات وتحقيقها فيشبعان عند الإنسان الحاجة إلى النمو والتطور (The World of Work Project, sd). مما سبق تبرز أهمية نظرية *ERG* في تقديم رؤية مرنة ومبسطة للدوافع البشرية، مع الحفاظ على الجوهر الأساسي لنظرية ماسلو حول ترابط الحاجات وتسلسلها. هذه المرونة تجعلها أكثر توافقا مع الواقع العملي وتساعد في تطبيقها بشكل فعال في مجالات مختلفة.

3- 3 -نظرية هانسيل (*Hansell*):

وضع هانسيل نموذجا آخر لتحديد الحاجات الإنسانية مع الأخذ في الاعتبار علاقة الإنسان بالبيئة الاجتماعية المحيطة وقد وضع نظرية تعرف بالأنساق أو النماذج للإشباع الخاصة بالحاجات المتعددة عند الإنسان ومن هذه النماذج ما يلي (منصور وآخرون، 2002، ص 145-146):
-إشباع الحاجة إلى الانتماء إلى جماعات يشعر الفرد من خلالها بشخصيته وفي الوقت نفسه يشعر بالانتماء.

-إتاحة الفرصة أمام الفرد للقيام ببعض الأدوار التي من شأنها أن تشعره بتحقيق الذات أو الانجاز وتؤدي إلى التوافق النفسي.

-أهمية إشباع الحاجات الحيوية كالمأكل والمشرب وهي حاجات مشتركة بين جميع الأفراد وإن كانت تختلف من فرد لآخر والحرمان وعدم الإشباع يمثل درجة كبيرة من الإحباط.

-تعويد الفرد على اتخاذ القرارات من خلال الخبرات والمواقف التي يمر بها.

-يجب إشباع الحاجة إلى التواجد مع الآخرين والتفاعل معهم وخاصة مع من يتفقون معه في الميول والرغبات.

يعتبر نموذج هانسيل Hansell من النماذج الرائدة التي تأخذ بعين الاعتبار العلاقة بين الإنسان والبيئة الاجتماعية المحيطة به. حيث يقدم مجموعة من الأبعاد التي تساهم في إشباع حاجات الإنسان بطرق متنوعة. يسعى من خلال هذا النموذج إلى تقديم إطار شامل لتلبية الحاجات الإنسانية المتعددة، مع التركيز على الأبعاد الاجتماعية والنفسية والاقتصادية التي تساهم في تحقيق رفاهية الفرد وتوافقه مع بيئته المحيطة.

3- 4 -نظرية كارل روجرس: (Carl Rogers):

يشير روجرس Rogers إلى النظرة الايجابية وهي بمثابة المصطلح الشامل الذي يضم تحت مظلته حاجات عديدة من قبيل الحب والعاطفة والاهتمام. ويركز روجرس Rogers على حاجتين مكتسبتين:

-الحاجة إلى الاعتبار الايجابي من الآخرين: وهذا الاعتبار من قبل الآخرين له أهمية اجتماعية يمكن أن تكون أقوى في عملها من عملية التقييم المنبثقة من داخل الفرد، وتؤدي إلى شعور الفرد بالدفء والأهمية والاحترام والتفهم العاطفي والتقبل تجاه شخص آخر.

-الحاجة إلى الاعتبار الذاتي: تتكون نتيجة الحاجة إلى الاعتبار الايجابي من الآخرين (جمال، 2015، ص 26). من وجهة نظر روجرس Rogers، الحاجة الأساسية هي الحاجة إلى تحقيق الذات والسعي نحو الكمال الذاتي. وتقوم درجة رضا الفرد عن حاجاته ومعيار الشعور بالسعادة والاستمتاع بجودة الحياة العالية على التوافق

بين الذات الحقيقية التي يدركها الفرد لنفسه والذات المثالية التي يطمح للوصول إليها (الحيالي & إياد، 2008، ص 300).

نظرية روجرس *Rogers* حول الاعتبار الإيجابي تقدم رؤية قيمة لفهم العلاقات الاجتماعية والحاجات النفسية، حيث تؤكد على أهمية الحب والاهتمام والدعم من الآخرين في تعزيز الصحة النفسية والرفاهية، كما تعزز الحاجة إلى تطوير تقدير الذات والثقة بالنفس. فمن المهم تحقيق توازن صحي بالاعتماد على الاعتبار الإيجابي من الآخرين وتطوير الاعتبار الذاتي. هذا التوازن يساعد في بناء شخصية قوية ومستقلة قادرة على التكيف مع التحديات المختلفة في الحياة. باختصار، توفر نظرية روجرز إطارا متكاملًا لفهم تأثير العلاقات الاجتماعية والتقدير الذاتي على الدوافع والسلوكيات الإنسانية.

3- 5- نظرية هنري موراي *Henry Murray* (نظرية

الحاجة -الضغط):

يعد هنري موراي من بين رواد النظريات الأوائل الذين درسوا الحاجات النفسية دراسة مستفيضة منطلقًا من نظريته إلى الحاجة على أنها مفهوم افتراضي يعبر عن قوة قد تساعد في إدراك أو تقييم السلوك الإنساني المرتبط بها، و ذلك لان الإنسان بطبيعته يحاول جاهدا أن يوجه سلوكه نحو حاجاته الأساسية الضرورية لحياته أولا (المياحي، 2010، ص 192). وهو يرى ان السلوك ناتج عن حاجات داخلية متفاعلة مع ضغوط خارجية.

فالسلوك عند موراي = حاجات داخلية X ضغوط خارجية. وقد تناول موراي *Murray* الحاجات سيكولوجيا وليس فيسيولوجيا وقد عرفها بأنها: تكوين فرضي ذات قوة ثابتة نسبيا مصدرها المخ وهي

قوة تنظم إدراكنا ووعينا وتفكيرنا وتصرفاتنا، وبواسطتها يتم تحويل مراكز الإثارة والحالات غير المشبعة في اتجاه محدد (Deci & Ryan, 2000, p228). أما الضغط فيمثل الصدام بين الشخصية والبيئة ولذلك تسمى نظرية الحاجة -الضغط(الفرماوي، 2004، ص 24).

لقد وضع قائمة من الاحتياجات النفسية الأساسية، تتضمن الحاجة إلى السيطرة، والحاجة إلى الاستقلال، والحاجة إلى التحقيق، والحاجة إلى التمتع بالحواس، والحاجة إلى اللعب، والحاجة إلى الانتماء، والحاجة إلى الدعم، والحاجة إلى التعاطف، والحاجة إلى الدفاع عن النفس، والحاجة إلى التعويض، والحاجة إلى تجنب الضرر الأخلاقي، والحاجة إلى تجنب الإحراج، والحاجة إلى التنظيم. وهذه الاحتياجات تتداخل مع بعضها البعض بشكل واضح(جمال، 2015، ص 27). نظرية موراي Murray حول الحاجات النفسية تقدم إطارا مهما لفهم الدوافع والسلوك البشري من منظور نفسي. والتركيز على الحاجات كقوى افتراضية يساهم في تقديم تفسير عميق لكيفية تأثير الحاجات على السلوك، وكيفية تفاعل هذه الحاجات مع الضغوط الخارجية. تكامل هذه النظرية مع النظريات الأخرى يمكن أن يوفر فهماً شاملاً للدوافع الإنسانية. وبشكل عام، تقدم نظرية موراي Murray إسهاما قيما في علم النفس يساعد في فهم تعقيدات السلوك البشري ودوافعه.

كل نظرية من النظريات المفسرة للحاجات تقدم زاوية فريدة لفهم الدوافع البشرية. فمن المهم أن ندرك أن لا نظرية واحدة يمكن أن تفسر كل جوانب الحاجات البشرية بشكل كامل. وتكامل هذه

النظريات يمكن أن يوفر فهما أشمل وأكثر تكاملا للدوافع الإنسانية وكيفية تفاعلها مع السياقات المختلفة.

4 - أهم الحاجات النفسية والاجتماعية لدى المراهق:

من خلال استعراض النظريات المختلفة التي تناولت الحاجات يتضح ان الحاجات تعد من الجوانب المهمة في حياة المراهق والتي ينبغي دراستها والوقوف عليها والتعرف إلى مصادر إشباعها بالطرق السليمة، فحاجات المراهق ورغباته تتلاءم مع نضجه. حيث قد تكون مرحلة المراهقة مميزة بشدة بعض هذه الحاجات بشكل مختلف عن فترات الحياة اللاحقة. وبشكل عام تختلف حاجات الأفراد وتتنوع الطرق ووسائل الإشباع في ضوء عدد من المتغيرات، فالعمر والتكيف الجسمي والنفسي والاجتماعي والظروف المحيطة من المتغيرات التي لها دور في تنوع هذه الحاجات واختلافها. وسوف نستعرض بإيجاز بعض الحاجات الملحة في حياة المراهق مع التركيز على الحاجات النفسية والاجتماعية.

4 - 1 - أهم الحاجات النفسية لدى المراهق:

تعد الحاجات النفسية للمراهق بمثابة الطاقة الدافعة التي تؤدي به إلى حالة من الاستثارة الداخلية، فتدفعه وتضطره نحو القيام بعمل أو سلوك من أجل إشباع هذه الحاجات، ويمكن القول أن إرضاء حاجات المراهقين يساهم في حسن التوافق النفسي والاجتماعي والنمو السليم وبالتالي تحسين جودة الحياة لديه، ومن بين الحاجات النفسية الملحة في المراهقة نجد:

أ - الحاجة إلى اكتشاف الذات: من وجهة النظر النفسية يعتبر الشعور بالذات من أهم خصائص المراهقة، فلأول مرة يصبح المراهق شديد الاهتمام بنفسه وبالناس من حوله وبآرائهم نحوه فيبدأ برؤية

العالم كله وخاصة ذاته، بعينين جديدتين ويطرح على نفسه أسئلة ومنها على سبيل المثال: أي نوع من الأشخاص أنا؟ هل يهتم الآخرون بي؟ هل هم يحبونني وهل أنا مرغوب فيه بالنسبة إليهم؟ وإشباع هذه الحاجة يكمن في إقامة جو من المودة معهم وترسيخ روابط العواطف إزائهم والاحترام المتبادل، ومنحهم الثقة.

ب - الحاجة إلى تأكيد الذات: في هذا الصدد قال إريكسون Erickson إن تحديد الذاتية وتحقيقها بالنسبة للمراهق يكون أشبه بالمرساة التي تساعد على استكمال المسيرة نحو أهدافه بطريقة مثمرة، فالمراهق بحاجة إلى تأكيد ذاته التي يشعر بتضخمها ونرجسيتها وكبريائها، فعدم تأكيده لها قد يؤدي به إلى التمرد أو الانصياع والهامشية، ومن أبعاد تحقيق الذات نجد إثبات الذات الواقعية والذات الاجتماعية والذات المثلى والتي تتجلى في السعي نحو المثل والأخلاق والمبادئ العليا التي يبني عليها المجتمع (محرز، 2007، ص 46).

ج - الحاجة إلى تجسيد الأفكار وتفعيلها: المراهق بحكم ما يكونه لنفسه من تفكير خاص به، يعتقد أن قوته الجسمية كفيلة بإرضاء حاجاته بصرف النظر عن أذواق الآخرين وما لديه من قيم (محرز، 2007، ص 48).

د - الحاجة إلى الاستقلال: يسعى المراهق للتحرر من عوائقه النفسية كالتحرر من التمرکز حول الذات وهو من الخصائص التي يحتاج المراهق التخلص منها لدخول عالم الرشد، إلى جانب التحرر من التكتّم الذي قد يتعب المراهق ويضخم الأمور في داخله إذ هو بحاجة للتفيس عن الضغط الداخلي المتشكل جراء طبيعة المرحلة الحرجة التي يمر بها وانعكاساتها الاجتماعية والنفسية عليه، زيادة على ذلك

يواجه المراهق عقبات مدرسية يحتاج لطاقة كبيرة لتتحرر منها وتتمثل غالبا في، القلق المدرسي من الامتحانات ومستوى الأداء الدراسي العام، كما أنه يحتاج للاستقلال من الخوف حول عدم المقدرة إلى الوصول لمستويات طموحه الشخصي وتطلعات أهله، بالإضافة الى ظهور الحاجة إلى التحرر من روح الشعور بالإثم والذنب (محرز، 2007، ص 49).

إن مجال الحديث عن حاجات المراهق النفسية واسع جدا، فزيادة على أن حاجاته في طور المراهقة تختلف مقارنة بما كانت عليه إبان طفولته، فهي تتعدد لتواكب نموه المتسارع وتسهم في إحداث التوازن الضروري له.

4- 2- أهم الحاجات الاجتماعية لدى المراهق:

وهي متعلقة بالبيئة المحيطة بالفرد، هذه الحاجات تتأثر بعملية الاكتساب والتعلم، وتختلف باختلاف المجتمعات والحضارات، وتختلف أيضا بين الأفراد. ومن بين هذه الحاجات الصعبة التحقيق مثل الحاجة إلى الحب والتفهم، والحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية، والحاجة إلى الأمن، والحاجة إلى الانتماء، والتي تظهر أوجهه عند المراهق في الانتماء إلى جماعة الأقران والرفاق، إلى مؤسسة تربوية أو اجتماعية كالمدسة والنادي الرياضي والجمعيات الخيرية مثلا، إلى الأسرة التي تأتي في آخر قائمة متطلباته النفسية لأنه يعتبرها من حقوقه المكتسبة.

فبالإضافة إلى ما ذكر من حاجات تظهر حاجات اجتماعية عديدة أخرى مثل الحاجة إلى اكتساب قيم دينية واجتماعية وأخلاقية ناضجة تتفق مع العالم الذي نعيش فيه، والحاجة للتقدير أي أن يثير الإعجاب والإطراء، ويسعى لأن يكون مميزا وأن يحض بمركز

اجتماعي مرموق، والحاجة الى تكوين المهارات وإتقان الخبرات اللازمة لتحقيق مكانة اجتماعية، والاشتراك في الحياة المدنية لخدمة المجتمع... الخ (محرز، 2007، ص 51-53). وتعتبر هذه الحاجات مرتبطة بطبيعة الإنسان ككائن اجتماعي، حيث تتفرع وتتداخل، مما يؤثر على سلوكه. وتكمن أهميتها في تحقيق التوازن الاجتماعي والقدرة على التكيف مع البيئة المحيطة، مما يساهم في توافق متطلبات الفرد مع متطلبات بيئته (القواسمة، 2018، ص 17). هذه الحاجات تؤثر بشكل كبير على سلوك المراهق وتفاعلاته مع الآخرين، وتلعب دورا أساسيا في تطوير شخصيته وتكوينه النفسي والاجتماعي. وتلبية هذه الحاجات بشكل مناسب يعزز من رفاهية المراهق ويساعده على تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي والنمو بشكل صحي.

5 - أساليب إشباع حاجات المراهق:

إشباع الحاجات يعني تلبية أو تحقيق الاحتياجات أو الرغبات الأساسية للمراهق. ويتعلق هذا المصطلح بتوفير كل ما هو ضروري لشخص بالشخص بالرضا والكفاية، وأساليب إشباع هذه الحاجات في هذه المرحلة تنطوي على ضرورة الاهتمام بالتربية الاجتماعية في الأسرة والمدرسة والمجتمع والاهتمام بتعليم السلوك السليم في جميع نواحي الحياة، وتشجيعه على التعاون مع أفراد الأسرة والمؤسسات الاجتماعية، ومنحه هامش حرية في اختيار أصدقائه، مع توجيهه لاختيارهم بعناية، واحترام رغبته في التحرر والاستقلال، والاهتمام برعايته وتوسيع معارفه بالجماعات الفرعية في المجتمع، وتشجيعه على فهم الآخرين، وتعزيز ميله نحو الزعامة وتطوير مهارات القيادة، واستغلال مواهبه في تطوير شخصيته وتحمل المسؤولية الاجتماعية.

والعمل على بناء علاقة قوية مع المراهق مبنية على الفهم المتبادل، مما يساهم في نمو شخصيته وفتح قنوات الحوار وقبول ظاهرة التجريب التي تميز مرحلة المراهقة. كما أن اكتساب القيم الاجتماعية يؤدي إلى تكامل الحاجات عند المراهق وهو أساس لمعايير الشخصية، فعندما تكتمل الحاجات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية والذاتية يشعر الفرد بالتوازن والاتزان، فيتجنب الوقوع في الفراغ النفسي الذي يدفع المرء للبحث مترددا بين شعوره بالحاجة واعتزازه إشباعها بصورة وظيفية (محرز، 2007، ص 54). كما يمكن إشباع هذه الحاجات من خلال عضوية المراهق في جماعات الرفاق، واشتراكه في عضوية الفرق الرياضية والفنية والعلمية وفي الجمعيات المدرسية المختلفة (قرين وآخرون، 2021، ص 78). وتلعب المدرسة دورا مهما في إشباع حاجات المراهق حيث تعتبر المرشد الأول للمراهق لما لها من إمكانيات وامتيازات، وما تقدمه من قدرات وكفاءات عقلية في خدمة المتعلمين متمثلة في الهياكل التدريسية، وفي المهارات الكثيرة التي يكون المدرسون قد اكتسبوها، فهم مؤهلون لمواجهة مشكلات المراهقة، وبوسع المدرسة تقديم الدعم والتوجيه للمراهق لتعويض ما قد يفتقده من حنان وتوجيه في المنزل، حيث غالبا ما يتوق المراهق إلى فرد يقدم له النصيحة والتوجيه بشأن الجوانب الجسمية والعاطفية، ويوجهه بشكل يرتبط بالنمو الاجتماعي والاندماج بالمجتمع بشكل صحي. ويرجو إلى جانب هذا أن يجد من ينصحه حول ما ينتظر منه وماذا ينبغي عليه أن يفعل، ومن هنا تظهر حاجة المراهق الفعلية والملحة في استكمال التعليم. كما أنه يتوقع أن يجد المراهق دعما ومساعدة في التعامل مع المشكلات التي تنشأ في جو الأسرة، وهذا ما يحدث في الغالب. أما في فترة المراهقة

المتأخرة، يتطلع المراهق إلى دعم وتوجيه مهني لمساعدته في اتخاذ القرارات المتعلقة بمساره المستقبلي. يبدو مما سبق أن المراهقة ليست تحديا يواجهه الآباء وحدهم، بل تتطلب مشاركة المدرسة والمجتمع أيضا في توجيه المراهقين ودعمهم. وبالفعل، المدرسة لها دور مهم في تقليل السلوكيات الهائجة للمراهقين، حيث ينبغي ألا يسمح لهم بالتمادي والتصرف بطريقة متهورة. بدلا من ذلك، يجب أن توفر المدرسة بدائل بناءة تستغل لتوجيه الطاقة الفائضة لديهم وتوجيه دوافعهم بشكل مختلف. بمعنى آخر، ينبغي تلبية الاحتياجات السليمة لهم وتوجيه السلوكيات الضارة نحو مسارات إيجابية (محرز، 2007، ص 57).

مما سبق يتضح جليا أن تحقيق إشباع حاجات المراهقين والتي تعزز رفاهيتهم النفسية والاجتماعية. يمر عبر تشجيع المراهق على بناء علاقات صحية وداعمة مع العائلة والأصدقاء والمجتمع المحيط، وذلك من خلال التشجيع على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والرياضية، ودعمهم في إنشاء صداقات إيجابية. كما يجب على الكبار، سواء كانوا من العائلة أو المعلمين، توفير بيئة محفزة وآمنة للمراهق، تشجعهم على استكشاف أهدافهم وميولهم بدون خوف من الانتقاد أو الحكم السلبي من خلال الاستماع إلى مشاكلهم وتقديم النصح والإرشاد بشكل مهذب وداعم، والتعبير بانتظام عن تقديرهم واعترافهم بإنجازات المراهق، سواء في المدرسة أو في الأنشطة الخارجية، مما يعزز شعورهم بالثقة بالنفس ويساعدهم على التعامل مع التحديات بشكل أفضل. كما ان الكبار مطالبين تلبية حاجات المراهق الأساسية مثل الغذاء والمأوى والرعاية الصحية، حيث أن ذلك

يساهم في شعورهم بالأمان والاستقرار النفسي. وباختصار، يلعب الدعم الاجتماعي والعاطفي والاهتمام بالحاجات النفسية دورا حاسما في تعزيز رفاهية المراهق وتحسين جودة حياتهم بشكل شامل.

6 - علاقة جودة الحياة بإشباع الحاجات لدى المراهق:

من الأسس النفسية التي يستند إليها الإرشاد النفسي اختلاف الحاجات الإنسانية عن بعضها في كل مرحلة من مراحل النمو فالحاجات التي تعتبر مهمة في مرحلة لا تعود كذلك في المراحل الأخرى وهكذا فمرحلة المراهقة تتسم بالنمو الجسدي والانفعالي السريع والتغيرات الاجتماعية والخلقية، كما يشوبها التناقض على وجه العموم والتذبذب بين الرضا عن الحياة والسعادة وبين الانقباض والاكئاب والميل إلى العزلة، ولهذه التغيرات متطلباتها وحاجاتها المتنوعة والتي تحتاج إلى الإشباع والإرشاد والتوجيه (وجيه، 1981، ص 15).

تشير مراجعة التراث الأدبي المتعلق بموضوع جودة الحياة إلى أهمية إشباع الحاجات في مرحلة المراهقة وذلك للوصول إلى المستوى الملائم من النمو المعرفي والتي بدورها تسهم في شعور الفرد بالسعادة والحياة الهادئة وتحسين جودة الحياة لديه. ولقد أكدت الدراسات أن مستوى جودة الحياة مرتبط طرديا بمستوى إشباع هذه الحاجات (منخفض، معتدل، مرتفع) وكلما كان إشباع الحاجات في أوقاتها المناسبة وكان هناك تسلسل في إشباع الحاجات حسب الأولويات صاحبه تحسن في مستوى جودة الحياة (مبارك، 2012، ص 717). وكل نظرية من النظريات المفسرة للحاجات تقدم مقاربة فريدة لكيفية تحسين جودة الحياة لدى المراهقين من خلال تلبية احتياجاتهم في

مختلف المجالات. حيث يرى *Maslow* أن تحسين جودة الحياة للمراهق تمر عبر تلبية الحاجات الأساسية التي تعني تحسين الاستقرار النفسي والاجتماعي للمراهق. وأن الدعم الاجتماعي والأسري يعتبر عنصرا محوريا لانتقال المراهق من مرحلة الأمان إلى تحقيق الذات (جمال، 2015، ص 25). أما *Murray* فيرى ان الإشباع المستمر للحاجات الاجتماعية (مثل الانتماء) وحاجات الإنجاز يعزز الرضا الذاتي والتقدير الشخصي. ومن خلال تحديات الإنجاز والتقدير، يمكن للمراهقين أن يشعروا بزيادة في الثقة بالنفس وبالتالي تحسين نوعية حياتهم بشكل عام (المياحي، 2010، ص 192). ويؤكد *Murray* أنه يمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات التي يصاحبه انفعال خاص، وحين يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة كما يحس بالضيق إذا لم يتم الإشباع (BUENO, 2017). لقد استطاع *Murray* أن يميز بين مختلف أنماط الحاجات كما يلي: حاجات ظاهرة وحاجات كامنة، وحاجات مركزة وحاجات متميعة، وحاجات ايجابية مبادئية وحاجات استجابية (جابر، 1986، ص 221-222). بالإضافة إلى حاجات الأداء وحاجات الكمال وحاجات النفع (هول & لندزي، 1978، ص 237). بينما *Alderfer* فقد ركز على تلبية الحاجات الفورية مثل الأمان العاطفي والجسدي في الحياة اليومية للمراهقين، والتي تعتبر أساسية لتحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي. فعندما يتم تلبية هذه الحاجات، يتمكن المراهق من العمل على حاجات مستقبلية تتعلق بالتطور المهني أو الأكاديمي. فهو يرى أن الفرد يسعى إلى إشباع الحاجات في مراحل متوازية وليس بشكل خطي كما يراه *Maslow*.

من جهة أخرى يركز *Rogers* على مفهوم القبول غير المشروط من الآخرين وتحقيق الذات، مع تأكيد على أهمية البيئة الإنسانية التي تتيح للمراهق النمو والتطور الشخصي. فهو يدعو إلى الاستماع بعناية لمشاعر المراهق وآرائه، مما يعزز الوعي الذاتي ويزيد من ثقته في نفسه. ذلك يؤدي إلى تحسين جودة الحياة (الحيالي & إياد، 2008، ص 300). أما *Hansell* فقد وضع نموذجا يرى من خلاله أن المراهق بحاجة إلى بيئة اجتماعية داعمة مع التركيز على الأبعاد الاجتماعية والنفسية والاقتصادية التي تساهم في تحقيق رفاهية الفرد وتوافقه مع بيئته المحيطة وتساعد على بناء شخصية مستقلة ومرنة تتعامل مع الضغوط الاجتماعية (منصور وآخرون، 2002، ص 145-146).

إن إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية له أهمية كبيرة في تحسين جودة حياة المراهقين تتجلى فيما يلي:

◀ عندما يشعر المراهق بأن حاجاته النفسية مشبعة، مثل الاحترام، والتقدير، والاعتراف بإنجازاته، يزداد شعوره بالسعادة والرضا النفسي. هذا يساهم في تعزيز مشاعر الثقة بالنفس والإيجابية تجاه الحياة.

◀ العلاقات الاجتماعية المتينة والداعمة تعتبر عاملا رئيسيا في جودة حياة المراهق. عندما يشعر بالانتماء إلى مجموعات اجتماعية معينة وبأنه محبوب ومقبول، يزداد شعوره بالسعادة والاستقرار النفسي.

◀ إشباع الحاجات النفسية يمكن أن يقلل من القلق والاكتئاب والاضغوط النفسية. فعندما يتم تلبية احتياجاتهم الاجتماعية

مثل الحب والمودة، يكونون أكثر قدرة على التعامل مع التحديات العاطفية بشكل فعال.

◀ عندما يشعر المراهق بأن حاجاته النفسية مشبعة، يكون لديه الدافع لتحقيق الأهداف الشخصية والمهنية. يمكن أن يؤدي هذا إلى نمو شخصي أكبر وإلى تحسين الأداء في المدرسة أو العمل.

◀ اشباع الحاجات الاجتماعية يمكن أن يساعد المراهق على التكيف مع التغيرات في الحياة وزيادة مرونتهم النفسية. يمكنهم التعامل بشكل أفضل مع التحديات والضغوط اليومية بفضل الدعم الاجتماعي والعاطفي. بشكل عام، يؤدي اشباع الحاجات النفسية والاجتماعية إلى تحسين الرضا الشخصي وتعزيز الصحة النفسية والعاطفية للمراهقين. هذا بدوره يعزز من جودة حياتهم بشكل شامل، مما يساهم في نموهم الشخصي والاجتماعي بشكل إيجابي.

خاتمة:

تعتبر مرحلة المراهقة فترة حاسمة في حياة الفرد، حيث يواجه المراهق العديد من التغيرات النفسية والجسدية التي تؤثر بشكل كبير على تطوره الشخصي والاجتماعي. وقد تم التركيز في الدراسة على أهم الحاجات التي يجب إشباعها لتحقيق جودة الحياة للمراهق. وتشمل جودة حياة المراهقين مجموعة متنوعة من الجوانب التي تساهم في رفاهيتهم العامة.

فمن الناحية الصحية، تتضمن جودة الحياة التغذية السليمة، والنشاط البدني المنتظم، والحصول على النوم الكافي، بالإضافة إلى

الصحة النفسية التي تشمل الشعور بالسعادة وتقليل التوتر والقلق. كما يلعب التعليم دورا مهما من خلال توفير فرص تعليمية جيدة والمشاركة في الأنشطة المدرسية والثقافية. وتعد العلاقات الاجتماعية جزءا أساسيا من جودة حياة المراهقين، حيث تسهم العلاقات القوية مع العائلة والأصدقاء في توفير الدعم العاطفي والاجتماعي. كما تؤثر البيئة المحيطة أيضا بشكل كبير، فالعيش في بيئة سكنية مريحة وآمنة والوصول إلى الخدمات الأساسية والمساحات الخضراء يعزز من جودة الحياة.

ومن الناحية الاقتصادية، فإن استقرار الدخل الأسري واستقلال المراهق المالي يمكن أن يساهم في تحسين جودة الحياة من خلال تلبية الاحتياجات الأساسية والتعليمية. كما تلعب الفرص المتاحة للتعبير عن الرأي والشعور بالأمان دورا حيويا في تعزيز رفاهية المراهقين.

بالإضافة إلى ذلك، يساهم التوازن بين الدراسة والأنشطة الشخصية والترفيهية في جودة الحياة، إلى جانب التوجيه والدعم الذي يحصل عليه المراهق من البالغين والمعلمين. إن تحقيق التوازن في كل هذه الجوانب يعزز من رفاهية المراهقين ويساعدهم على النمو والتطور بشكل صحي وسعيد. كما أن توفير بيئة داعمة ومشجعة يعتبر من العوامل الأساسية التي تعزز من جودة الحياة وتساعد المراهق على تجاوز التحديات والصعوبات التي قد تواجهه في هذه المرحلة الحساسة. من هنا، تبرز ضرورة تطوير برامج تربوية واجتماعية تهدف إلى تعزيز جودة حياة المراهقين من خلال تلبية احتياجاتهم الشاملة، وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي اللازم، بما يساهم في بناء جيل صحي، واع، وقادر على تحقيق ذاته والمشاركة الفعالة في المجتمع.

إن تحقيق تحسين في جودة الحياة لدى المراهقين يتطلب تلبية مجموعة من الحاجات الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر على صحتهم النفسية والجسدية، استقرارهم الاجتماعي، ومستقبلهم التعليمي. وهذه بعض التوصيات التي يمكن أن تسهم في تحسين حياة المراهقين من خلال تلبية هذه الحاجات:

تعزيز دور الأسرة في تقديم الدعم العاطفي والاجتماعي للمراهقين. من خلال توفير برامج إرشادية للأهل حول كيفية التعامل مع المراهقين وفهم احتياجاتهم.

يجب تشجيع المراهقين على الانخراط في الأنشطة الاجتماعية والرياضية داخل المجتمع. هذه الأنشطة تساعد في بناء علاقات اجتماعية إيجابية وتعزز من شعورهم بالانتماء والاستقرار.

يجب العمل على توفير بيئات تعليمية مرنة ومتنوعة تلبي احتياجات المراهقين المختلفة، مثل البرامج الدراسية المكملية، والتدريب المهني، والأنشطة الإبداعية.

يجب دعم المراهقين في اتخاذ القرارات الشخصية والمسؤولية عن حياتهم من خلال تقديم النصائح والإرشاد، مع احترام رغباتهم واختياراتهم.

فحص تأثير العوامل الثقافية (مثل القيم الأسرية والمجتمعية) على إدراك المراهقين لجودة حياتهم.

دراسة دور وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية في إشباع الحاجات لدى المراهقين، وكيف تؤثر على جودة حياتهم.

إجراء مقارنة بين المراهقين في مراحل عمرية مختلفة (مثل سن 12- 15 مقابل سن 16- 18) لتحديد كيف يتغير تأثير إشباع

الحاجات على جودة الحياة مع تقدم العمر. ودراسة تطور الأولويات والاحتياجات لدى المراهقين مع مرور الوقت.

قائمة المصادر والمراجع:

- 1 - أبو جادو، صالح محمد علي (2000). علم النفس التربوي، (ط2). عمان دار المسيرة.
- 2 - أبو دوابة، محمد محمود محمد (2012). الاتجاه نحو التطرف وعلاقتها بالحاجات النفسية لدى طلبة الأزهر بغزة لماجستير]. جامعة الأزهر غزة.
- 3 - جابر، جابر عبد الحميد (1986). نظريات الشخصية" البناء، الديناميات، النمو، طرق البحث والتقويم. القاهرة. دار النهضة العربية.
- 4 - الجسماني، عبد العالي (1994). سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقهما الأساسية (ط1). بيروت الدار العربية للعلوم.
- 5 - جمال، نعم سليم (2015). جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الإرشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية لماجستير]. جامعة دمشق. سوريا.
- 6 - الجميل، نادية جودت حسن (2008). جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة لدكتوراه]. جامعة بغداد. العراق.
- 7 - الجوهري، أيمن، وفوزي محمد سراج. (2006). الحاجات النفسية وعلاقتها بالضغط لدى المراهق الأصم. لماجستير]. جامعة الزقازيق. مصر
- 8 - الحياي، أحمد محمد نوري، وأياد محمد يحيى، (2008). الحاجات الإرشادية "نفسية -اجتماعية -دراسية" لدى طلبة جامعة الموصل. مجلة التربية والعلم جامعة الموصل. 15(3) ص ص 294 -321.
- 9 - خرموش، سميرة. (2023). الإحساس بجودة الحياة وعلاقتها بالنظرة التفاضلية أو التشاؤمية وأثرها على الصحة النفسية. مجلة العلوم الانسانية -جامعة الاخوة منتوري قسنطينة، 34(2)، ص ص 335-354.
- 10 - بن خليفة، فاطيمة (2022). محاضرات في مقياس علم النفس الإيجابي. مطبوعة دروس. قسم علم النفس. جامعة غليزان.

- 11 -ديبار حنان، جلول أحمد، عمامرة سميرة(2021) دور الأسرة والمدرسة في رفع مستوى الصحة النفسية للطفل. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية 13(2). ص، ص 15 – 26 .
- 12 -راجح، أحمد عزت (1986). أصول علم النفس. القاهرة. دار الكتاب العربي.
- 13 -الرحالي، باسم. وزغيش، وردة. (2019). تقييم جودة الحياة لدى مستأصلي الحنجرة جراء السرطان و دور اعادة التأهيل الأروطوفوني. مجلة الروائز جامعة الحاج لخضر باتنة 1، 3(1)، ص ص: 16-35.
- 14 -الرشيد، سليمة محمد علي (2021). جودة الحياة وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من النساء من حملة شهادة الماجستير والدكتوراه بكلية الآداب جامعة سبها. وقائع أعمال المؤتمر الدولي جودة حياة المرأة العربية: المكتسبات والتحديات، برلين -ألمانيا. المركز الديمقراطي العربي ص 409 -422
- 15 -زهران، حامد عبد السلام (1999). علم النفس النمو "الطفولة والمراهقة". القاهرة. عالم الكتب.
- 16 -الزيادات، مريم، والشريفين، أحمد (2019). القدرة التنبؤية لإشباع الحاجات النفسية الأساسية بالسعادة لدى الطلبة في مرحلة المراهقة المتأخرة. المنارة للبحوث والدراسات جامعة ال البيت الاردن. 25(4). ص ص 81 -116.
- 17 -عباس، الهام فاضل (2012). الوحدة النفسية وعلاقتها بالحاجات النفسية عند موظفي جامعة بغداد. مجلة البحوث التربوية والنفسية جامعة بغداد، مجلد 2012 ع32. ص ص 310 -355.
- 18 -عبيد، عائشة بية (2017). جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الايجابي. مجلة تاريخ العلوم، جامعة الجلفة 3(6). ص ص 352 -362
- 19 -العبيدي، عفراء إبراهيم خليل (2013). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بجودة الحياة المدركة عند طلبة الجامعة . مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس مصر، 35(2). ص ص 149 -172.

- 20 -العجوري، أحمد. حسين. ابراهيم. (2013). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى المعلمين والمعلمات بمحافظة شمال غزة لرسالة ماجستير]. جامعة الأزهر.
- 21 -الفرماوي، حمدي علي (2004). دافعية الإنسان بين النظريات المبكرة والاتجاهات المعاصرة. القاهرة. دار الفكر العربي.
- 22 -فهيم، مصطفى (1995). الصحة النفسية: دراسات في سيكولوجية التكيف (ط3). القاهرة. مكتبة الخانجي.
- 23 -قاسي. سليمة (2021) مرحلة المراهقة: المفهوم، الخصائص، الحاجات والمشكلات . مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية 5(2) ص 150 -171.
- 24 -قرين، رشيدة. دماس، بشيرة، ولقوي، وليد. (2021). الحاجات النفسية والاجتماعية للمراهق في ضوء ممارسة الرياضة. مجلة التميز جامعة البيض الجزائر، 03(01) ص 72-79.
- 25 -قناوي، هدي محمد (1991). الطفل و تنشئته وحاجاته (ط3). القاهرة مكتبة الأنجلو المصرية.
- 26 -القواسمة، رغدة كمال (2018). درجة إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الأيتام في مدارس الأيتام في محافظة الخليل. [ماجستير]. جامعة الخليل. فلسطين
- 27 -مبارك، بشرى عناد (2012). جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج. مجلة كلية الآداب جامعة بغداد. مجلد 2012 ع 99، ص 714-770.
- 28 -محرز، عبلة (2007). الحاجات النفسية والاجتماعية للمراهق المتمدرس في مرحلة التعليم المتوسط [ماجستير]. جامعة الجزائر.
- 29 -مختار، وفيق صفوت (2001). أبناؤنا وصحتهم النفسية. القاهرة. دار العلم والثقافة.
- 30 -المعجم الوسيط. (1985). (ط3). القاهرة. مجمع اللغة العربية.

- 31 -معوّض، دينا . صلاح. الدين. (2017). جودة الحياة المدركة وعلاقتها بالكمالية المعرفية لدى طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة تطوير الأداء الجامعي*، 5(2)، 107-149.
- 32 -المنجد في اللغة (1984). (ط27). بيروت. دار المشرق.
- 33 -منصور، عبد المجيد. الشربيني أ زكريا أحمد، وإسماعيل، محمد (2002). *السلوك الإنساني بين التفسير الإسلامي وأسس علم النفس المعاصر*. القاهرة. مكتبة الانجلو المصرية.
- 34 -مورتيس، دونالد، وشولر، الان (2005). *الشخصية "نموها وطرق توجيهها في المدرسة"*. فلسطين. دار الكتاب الجامعي.
- 35 -المياحي، جعفر عبد كاظم (2010). *دوافع السلوك*. عمان. دار الكنوز العلمية.
- 36 -ميرج، كريمة، و هاروني، موسى (2021). جودة الحياة وعلاقتها بمعنى الحياة عند المراهق المتمدرس بالثانوية. *مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية*، جامعة قسنطينة -2 عبد الحميد مهري، 07(01). ص ص 413-430.
- 37 -هول، كالفين، ولندزي، جاردنر (1978). *نظريات الشخصية*. القاهرة. دار الشايع للنشر.
- 38 -هويدي، عادل محمد (2011). *نظريات الشخصية*. القاهرة. ايتراك للطباعة والنشر.
- 39 -وجيه، إبراهيم (1981). *المراهقة خصائصها ومشكلاتها*. الإسكندرية. دار المعارف.
- 40 -وشنان، حكيم (2020). جودة الحياة المفهوم، المؤشرات والنظريات . *مجلة التغير الاجتماعي* . 5 (1) . ص ص 25 - 44.

- 41-Bowling, A., Banister, D., & Evans, O. (2000). *A multidimensional model of life in order*. Aging and mental Healthy. 6(4), 355-371.
- 42-BUENO, C. (2017). *Comparaison de la notion de besoin: Maslow, Murray et Schütz. NEXT STEP*. <https://www.claudebueno.com/marketing/comparaison-de-notion-de-besoin-maslow-murray-schutz.htm>
- 43-Deci, E., & Ryan, R. (2000). *What and Why of Good Pursuits; Human Needs and the self Determination of Behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

44- Powell Lawton, M. (1996). *Chapter 18—Quality of Life and Affect in Later Life. in C. Magai & S. H. McFadden*. Handbook of Emotion, Adult Development, and Aging (327–348). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012464995-8/50019-4>

45-Ryff, C. D. (1989). *Happiness in everything or is it ? exploration on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6). 1069-1081

46-Seligman, M. (2018). *PERMA and the building blocks of well-being. The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335.

47-The World of Work Project.(s.d). *Alderfers-erg-theory-of-motivation*. The World of Work Project ..consulté le 20/10/2021 de <https://worldofwork.io/2019/02/alderfers-erg-theory-of-motivation>.

