الأمن النّفسي وعلاقته بالضّغوط النّفسيّة لدى عيّنة من النّازحين اللّبنانيين في القرى الجنوبيّة أثناء حرب طوفان الأقصى 2023-2024

Psychological security and its relationship to psychological stress among a sample of displaced Lebanese in southern villages during the Al-Aqsa Flood War 2023-2024

صفاء يوسف سرور(*) Safaa Yousef Srour

أ. د. دعاء عوض(**) Dr. Doua Awad

د. هلكا علاء الدين(***) Dr. Helga Alaadine

تاريخ الإرسال: 12-6-2024 **تاريخ القبول: 24-6-2024**

الملخّص

هدفت الدّراسة الحالية إلى التّعرّف إلى الأمن النّفسيّ وعلاقته بالضّغوط النّفسيّة لدى عيّنة من النّازحين اللّبنانيين في القرى الجنوبيّة أثناء حرب طوفان الأقصى 2023-2024، كما هدفت إلى التّعرّف إلى طبيعة العلاقة بين كلّ من الأمن النّفسيّ والضّغوط النّفسيّة لدى عيّنة من النّازحين اللّبنانيين في القرى الجنوبيّة من الذّكور والإناث، وهدفت أيضًا إلى كشف الفروق في كلّ من الأمن النّفسيّ والضّغوط النّفسيّة لدى عيّنة من النّازحين اللّبنانيين في القرى الجنوبيّة في ضوء عاملَي العمر والمستوى التّعليميّ. تكوّنت عيّنة الدّراسة من (160) نازحًا من النّازحين اللّبنانيين في القرى الجنوبيّة، (80) نازحًا من الذّكور و(80) نازحةً من الإناث، واستخدمت الباحثة في الدّراسة الأدوات الآتيّة:

- مقياس الأمن النّفسيّ (إعداد الباحثة).
- مقياس الضّغوط النّفسيّة إعداد (Holmes & Rahi,1967) ترجمة (جمعة، يوسف، 1999-2000).

* باحثة في علم النفس في كلية الآداب والعلوم الإنسانية في جامعة بيروت العربية - بيروت - لبنان.

Researcher at the Faculty of Arts and Human Sciences at Beirut Arab University - Beirut - Lebanon. Email: safaasrour@hotmail.com

** أستاذ دكتور في الصحة النفسية في كلية التربية بجامعة الإسكندرية في جمهورية مصر العربية.

Professor dr of mental health, faculty of education, Alexandria University, Arab Republic of Egypt. Email: doaaawad@alexu.edu.eg

*** أستاذ مساعد في قسم علم النفس في كليّة الآداب والعلوم الإنسانيّة في جامعة بيروت العربيّة - بيروت - لبنان.

Assistant Professor in the Department of Psychology at the Faculty of Arts and Human Sciences at Beirut Arab University - Beirut - Lebanon. Email: h.alaeddine@bau.edu.lb.

وقد أسفرت نتائج الدّراسة عمّا يلي:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدّلالة (0.01) أو (0.05) بين النّازحين الذّكور والإناث لجهة العلاقة بين الأمن النّفسيّ ومتغيّر الجنس، وقد كان معامل الارتباط يساوي (0.64)، ما يؤكّد عدم صحّة فرضيّة وجود علاقة بين الأمن النّفسيّ ومتغيّر الجنس.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدّلالة (0.01) أو (0.05) بين النّازحين الذّكور والإناث لجهة العلاقة بين الضّغوط النّفسيّة ومتغيّر الجنس، وقد كان معامل الارتباط يساوي (0.05)، ما يؤكّد صحة فرضيّة وجود علاقة بين الضّغوط النّفسيّة ومتغيّر الجنس.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدّلالة (0.01) أو (0.05) بين النّازحين لجهة العلاقة بين الأمن النّفسيّ والعمر، وقد كان معامل الارتباط يساوي (0.957)، ما يؤكّد عدم صحّة فرضيّة وجود علاقة بين الأمن النّفسيّ والعمر.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدّلالة (0.01) أو (0.05) بين النّازحين لجهة العلاقة بين الضّغوط النّفسيّة والعمر، وقد كان معامل الارتباط يساوي (0.002)، ما يؤكّد صحّة فرضيّة وجود علاقة بين الضّغوط النّفسيّة والعمر.
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدّلالة (0.01) أو (0.05) بين النّازحين لجهة العلاقة بين الأمن النّفسيّ والمستوى التّعليميّ، وقد كان معامل الارتباط يساوي (0.445)، ما يؤكّد عدم صحّة فرضيّة وجود علاقة بين الأمن النّفسيّ والمستوى التّعليميّ.
6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدّلالة (0.01) أو (0.05) بين النّازحين لجهة العلاقة بين الضّغوط النّفسيّة والمستوى التّعليميّ، وقد كان معامل الارتباط يساوي (0.086)، ما يؤكّد عدم صحّة فرضيّة وجود علاقة بين الضّغوط النّفسيّة والمستوى التّعليميّ.

فُسِّرت نتائج الدّراسة في ضوء الأطر النّظريّة، ونتائج الدّراسات السّابقة والظّروف المحيطة بعيّنات الدّراسة.

الكلمات المفتاحيّة: الأمن النّفسي، الضغوط النّفسيّة.

Summary

The current study aimed to identify psychological security and its relationship to stress among a sample of displaced Lebanese in southern villages during the Al-Aqsa Flood War of 20232024-. It also aimed to identify the nature of the relationship between psychological security and stress among a sample of displaced

Lebanese males in southern villages. And females, and it aimed to reveal differences in both psychological security and stress among a sample of displaced Lebanese in southern villages in light of the factors of age and educational level.

The study sample consisted of (160) displaced Lebanese in the southern villages,

(80) displaced males and (80) displaced females. The researcher used the following tools in the study:

- Psychological security scale (prepared by the researcher).
- stress scale prepared by (Holmes & Rahi, 1967), translated by (Jomaa, Youssef, 19992000-).

The results of the study resulted in the following:

1. There are no statistically significant differences at the significance level (0.01) or (0.05) between displaced males and females in terms of the relationship between psychological security and the gender variable, as the correlation coefficient was equal to (0.64), which confirms the invalidity of the hypothesis of a relationship between psychological security and the gender variable.
2. There are statistically significant differences at the significance level (0.01) or (0.05) between displaced males and females in terms of the relationship between stress and the gender variable, where the correlation coefficient was equal to (0.05), which confirms the validity of the hypothesis of the existence of a relationship between stress and the gender variable.
3. There are no statistically significant differences at the significance level (0.01) or (0.05) among the displaced in terms of the relationship between psychological security and age, as the correlation coefficient was equal to (0.957), which confirms the invalidity of the hypothesis of a relationship between psychological security and age.
4. There are statistically significant differences at the significance level (0.01) or (0.05) among the displaced in terms of the relationship between stress and age, where the correlation coefficient was equal to (0.002), which confirms the validity of the hypothesis of the existence of a relationship between stress and age.
5. There are no statistically significant differences at the significance level (0.01) or (0.05) among the displaced in terms of the relationship between psychological security and educational level, as the correlation coefficient was equal to (0.445), which confirms the invalidity of

the hypothesis of a relationship between psychological security and educational level.

6. There are no statistically significant differences at the significance level (0.01) or (0.05) among the displaced in terms of the relationship between stress and educational level, as the correlation coefficient was equal to (0.086), which confirms the invalidity of the hypothesis of a relationship between stress and educational level.

The study results were interpreted in light of the theoretical frameworks, results of previous studies, and the circumstances surrounding the study samples.

Keywords: psychological security, stress.

المقدّمة

منذ احتلال فلسطين في العام 1948، يتعرّض لبنان لاعتداءات إسرائيل المتكرّرة وغير الإنسانيّة. وبسبب طبيعة الحدود الجغرافيّة بين لبنان وفلسطين، كان لجنوب لبنان النّصيب الأكبر من هذه الاعتداءات، نتج عنها العديد من عمليّات النّزوح القسري لأبناء الجنوب إلى مناطق آمنة؛ وكان آخرها ما حصل بعد عمليّة «طوفان الأقصى» في السّابع من أكتوبر 2023، إذ بلغ عدد النّازحين من أكثر من 87 قريةً جنوبيّةً ما يقارب 83 ألف نازحٍ بحسب وحدة إدارة الكوارث في رئاسة مجلس الوزراء اللّبنانيّ حتّى تاريخ 29 شباط 2024. هؤلاء النّازحون الّذين تهدّمت ممتلكاتهم وبيوتهم، وفقدوا العديد من أبنائهم، وخسروا أعمالهم ومحاصيلهم الزّراعيّة ومؤسّساتهم التّجاريّة، لم يتلقّوا الرّعاية الكافيّة من الدّولة، ما زاد من معاناتهم وتعرّضهم للضّغوط النّفسيّة، وهذا ما يُتوقّع أن يؤثّر سلبًا على توافقهم النّفسيّ.

التّوافق مفهوم مركزيّ في علم النّفس بصفة عامّة وفي الصّحة النّفسيّة بصفة خاصّة، فمعظم سلوك الفرد هو محاولات من جانبه لتحقيق توافقه، إمّا على المستوى الشّخصيّ أو الاجتماعيّ (الشّاذلي،2001، ص55). ويؤكّد «الدّاهري» أنّ التّوافق هو عمليّة ديناميكيّة كلّية مستمرّة، يحاول بها الفرد عن طريق تغيير سلوكه تحقيق التّوافق بينه وبين نفسه، وبين البيئة المحيطة به، بغيّة الوصول إلى حالة من الاستقرار النّفسيّ (الدّاهري،2008، ص79).

ويُعدّ الأمن النّفسيّ من مقوّمات التّوافق، ومطلبًا ضروريًا لحياة الأفراد، فهو المحرّك الرّئيس والموّجه للسّلوك الإنسانيّ؛ إذ عندما يتحقّق الأمن النّفسيّ يشعر الفرد بالسّعادة والتّفاؤل، وينظر لنفسه بإيجابيّة، ويكون أكثر قدرةً على مواجهة الأزمات والضّغوط النّفسيّة. ويعرّف "ماسلو" (Maslow,1942) الأمن النّفسيّ أنّه "شعور الفرد أنّه محبوب ومتقبّل من الآخرين

وله مكانة بينهم، ويدرك أنّ بيئته صديقة ودودة غير محبطة، يشعر فيها بنُدرة الخطر والتّهديد والقلق" (الخضري،2003، ص17).

ويرى "روبن" أنّ الأمن النّفسيّ هو شعور الفرد بالإيجابيّة تجاه حياته، والكفاءة في إدارة بيئته، وتحقيق الأهداف الشّخصيّة، وفقًا لقدراته، والإحساس بالمعنى والهدف من الحياة، والاتّجاه الإيجابيّ نحو ذاته وتقبّلها (Rubin, A,2013,p420). ويمكن تصوّر الشّعور بالأمن النّفسيّ من خلال الأمن على الحياة، لأنّ الحاجات البيولوجيّة لا بدّ من إشباعها لاستمرار حياة الإنسان. ومن مقوّمات الحياة المهمّة الّتي يتطلّع إليها في أيّ مكان وزمان، فإذا وجد ما يهدّد وجوده وبقاءه، لجأ إلى مكان آمن يُنشد فيه الأمن والاطمئنان (محمد،2015، ص24).

من جهة أخرى، يحدث الضّغط النّفسيّ عند شعور الفرد بوهن في قدراته عند مواجهة متطلّبات الموقف الّذي يتعرّض له، وعجزه عن التّعامل معه. بعبارةٍ أخرى: كيف يرى الفرد الموقف الّذي يواجهه وما يتطلّبه لتخطّيه (Lazarus. S, 1996, p52). فعند استشعار الفرد بعدم قدرته على خلق حالة من التّوازن بين متطلّبات الموقف وقدرته على الاستجابة له، يشعر أنّ الضّغوط تفوق قدرته على التّحمّل وعلى مواجهتها؛ إلاّ أنّ الجانب الإيجابيّ يظهر حين يكون الضّغط مقبولاً ومفيدًا في حال استطاع الفرد التّكيّف مع المتطلّبات، ويكون الهدف منه استثارة الأفراد لاستخدام استراتيجيّات جديدة لمقاومة المشكلات، والمواقف الضّاغطة الّتي تواجههم (حسنين،2003، ص3).

وقد عرّف "عبد المنعم" الضّغوط النّفسيّة على أنّها "تشير إلى الإحساس النّاتج عن فقدان المطالب والإمكانات، تصاحبه عادة مواقف الفشل، إذ يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثّرًا قويًا في إحداث الضّغوط. فالضّغط حالة انفعاليّة مؤلمة تنشأ عن إحباط دافع أو أكثر من الدّوافع الفطريّة أو المكتسبة" (عبد المنعم،2006، ص56).

وفي هذا المجال، يمكن القول إنّ الإنسان المتوافق هو من يشعر بالأمن والأمان والطّمأنينة، والمتفائل الإيجابيّ الّذي يشعر بالرّضا عن حياته، ويتمكّن من مجابهة الضّغوطات النّفسيّة الّتي تعترضه. وفي هذا الإطار، تتناول هذه الدّراسة عيّنة من النّازحين اللّبنانيين من القرى الجنوبيّة عقب وقوع الحرب في غزّة والّتي أُطلق عليها اسم "طوفان الأقصى"، إذ بدأت في السّابع من شهر تشرين الأوّل من العام 2023 نتيجة اعتداءات العدوّ الإسرائيليّ على البلدات الجنوبيّة المتاخمة للأراضي الفلسطينيّة المحتلّة؟ هؤلاء النّازحون نزحوا بحثًا عن أمنهم النّفسيّ والجسميّ، ولجأوا الى أماكن

بعيدة من مناطق الاشتباك والنّزاع، فأقاموا لدى الأسر المضيفة أو في المدارس الرّسميّة أو في بيوت أقاربهم وذويهم. هذا الوضع قد يزيد الأعباء والضّغوط عليهم، وذلك بسبب ما تفرضه تجربة النّزوح من إعادة تنظيم شامل لحياتهم، واستعادة توافقهم العامّ. وقد تستمرّ حالة عدم التّوازن طويلًا إذا لم يواجه النّازحون هذه الضّغوط بطرقٍ سليمةٍ، وإذا لم يحافظوا على توافقهم النّفسيّ.

أوّلاً: مشكلة الدّراسة: تؤدّي الحروب إلى الكثير من الآثار الخطيرة والمدمّرة على حاجات الأفراد. أوّلها، الحاجة للأمن النّفسيّ، وهو مطلب ضروريّ للإنسان، وركيزة من ركائز سلوكه السّويّ وصحّته النّفسيّة السّليمة. في المقابل، يؤدّي فقدان الشّعور بالأمن النّفسيّ إلى التّسبّب بالضّغوط النّفسيّة، وظهور مشاعر التّوتّر وعدم الرّضا. ما قد يؤثّر على مختلف مناحي حياة الإنسان ونشاطاته المختلفة في شتّى المجالات، خاصّة عند النّازحين اللّبنانيين من البلدات الجنوبيّة، لما قد يتعرّضون له من خبرة شخصيّة مؤلمة في النّزوح، قد تهدّد إحساسهم بالأمان والاستقرار، وتجعلهم أكثر عرضةً لخطر المرض والبطالة والفقر، ابتداءً من ترك بلداتهم ومنازلهم وأرزاقهم بشكل قسريّ، مرورًا بشعور الخوف والقلق من الموت جرّاء سماعهم أصوات القنابل، والقصف والاعتداءات والغارات المتكرّرة، وصولًا إلى عيشهم في أماكن جديدة وفقدانهم لمصالحهم وأعمالهم. وتتفاوت هذه الخبرات حسب أماكن النّزوح ومدى توافر مقوّمات العيش فيها، وتختلف تأثيرات النّزوح على الأفراد باختلاف عدّة عوامل، نذكر منها:

- مدّة الحرب: فكلّما طال أمد الحرب، زادت الضّغوط النّفسيّة على النّازحين.
- الأوضاع الماديّة والاقتصاديّة للنّازحين: الّتي قد تزيد من شعورهم بأعباء الحياة.
- تأثيرات الحرب المباشرة: كفقدان أحد أفراد الأسرة أو أحد الأقارب، أو حصول دمار في الممتلكات.
- مكان النّزوح: توزّع النّازحين في أماكن مختلفة، فمنهم من أقام لدى أقاربه، ومنهم من تمّت استضافتهم في بيوت مستقلّة، ومنهم من لجأ إلى تجمّعات سكنيّة كالمدارس الرّسميّة.

وانطلاقًا ممّا سبق، يمكن صياغة مشكلة الدّراسة في التّساؤلات الآتية:

1 - ما هي طبيعة العلاقة بين كلّ من الأمن النّفسيّ والضّغوط النّفسيّة لدى عيّنة من النّازحين اللّبنانيين في القرى الجنوبيّة؟

2 - هل توجد فروق جوهريّة في كلّ الأمن النّفسيّ والضّغوط النّفسيّة لدى عيّنة من النّازحين اللّبنانيين وفق عامل النّوع؟

3 - هل توجد فروق جوهريّة في كلّ الأمن النّفسيّ والضّغوط النّفسيّة لدى عيّنة من النّازحين اللّبنانيين وفق عامل العمر؟

4 - هل توجد فروق جوهرية في كلّ الأمن النّفسيّ والضّغوط النّفسيّة لدى عيّنة من النّازحين اللّبنانيين وفق عامل المستوى التّعليميّ؟

ثانيًا: أهميّة الدّراسة: تتّضح أهميّة هذه الدّراسة كونها تتناول موضوعًا حيويًّا، وهو دراسة مستوى الأمن النّفسيّ لدى عيّنة من النّازحين اللّبنانيين، وكيفيّة مواجهتهم للضّغوط النّفسيّة المترتّبة عن أزمة النّزوح. كما استهدفت الدّراسة شريحة مهمّة من المجتمع اللّبنانيّ وهم النّازحون الجنوبيّون. من جانب آخر، إنّ المكتبة العربيّة تحتاج إلى دراسات تتناول متغيّرات مثل الأمن النّفسيّ لدى عيّنات مثل النّازحين، إذ إنّ هناك قلّة في هذا النّمط من الدّراسات في حدود علم الباحثة. كذلك، يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدّراسة في وضع البرامج الإرشاديّة الّتي تُعزّز الأمن النّفسيّ لدى النّازحين، وتُكسبهم مهارات للتّعامل مع الضّغوط النّفسيّة بهدف الحفاظ على صحّتهم النّفسيّة. وتأمل الباحثة من إجرائها لهذه الدّراسة أن تشكّل إضافة علميّة على صعيد البحوث النّفسيّة المحليّة والعربيّة والأجنبيّة، والاستفادة ممّا ستتوصّل إليه من نتائج وتوصيات ومقترحات.

ثالثًا: أهداف الدّراسة: تهدف الدّراسة الحاليّة إلى تحقيق الأهداف الآتيّة:

1 - التّعرّف إلى طبيعة العلاقة بين كلّ من الأمن النّفسيّ والضّغوط النّفسيّة لدى عيّنة من النّازحين اللّبنانيين في القرى الجنوبيّة من الذّكور والإناث.

2 - فحص الفروق في كلّ من الأمن النّفسيّ والضّغوط النّفسيّة لدى عيّنة من النّازحين اللّبنانيين في القرى الجنوبيّة وفق عامل النّوع.

3 - كشف الفروق في كلّ من الأمن النّفسيّ والضّغوط النّفسيّة لدى عيّنة من النّازحين اللّبنانيين في القرى الجنوبيّة في ضوء عامل العمر.

4 - كشف الفروق في كلّ من الأمن النّفسيّ والضّغوط النّفسيّة لدى عيّنة من النّازحين اللّبنانيين في القرى الجنوبيّة في ضوء عامل المستوى التّعليميّ.

رابعًا: مفاهيم الدّراسة:

أ- **الأمن النّفسيّ Psychological Security**: يعرّف "روبن" الأمن النّفسيّ أنّه "شعور بالإيجابيّة تجاه حياة الإنسان، والكفاءة في إدارة بيئته، وتحقيق الأهداف الشّخصيّة، وفاقًا لقدراته، والإحساس بالمعنى والهدف من الحياة، والاتّجاه الإيجابيّ نحو ذاته وتقبّلها" (Rubin, A,2013,P420).

وتعرّف الباحثة الأمن النّفسيّ إجرائيًا في الدّراسة الحاليّة أنّه «مجموع الدّرجات الّتي يحصل عليها النّازحون من عيّنة الدّراسة الأساسيّة عند إجابتهم على مقياس الأمن النّفسيّ» (إعداد الباحثة).

ب- الضّغوط النّفسيّة Stress: عرّف «عبد المنعم» الضّغوط النّفسيّة «أنّها تشير إلى الإحساس النّاتج عن فقدان المطالب والإمكانات، تصاحبه عادة مواقف الفشل، وقد يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثّرًا قويًّا في إحداث الضّغوط. فالضّغط حالة انفعاليّة مُؤلمة تنشأ عن إحباط دافع أو أكثر من الدّوافع الفطريّة أو «المُكتسبة» (عبد المنعم،2006، ص56).

وتعرّف الباحثة الضّغوط النّفسيّة إجرائيًا في الدّراسة الحاليّة أنّها مجموع الدّرجات الّتي تحصل عليها الأمّهات من عيّنة الدّراسة الأساسيّة عند إجابتهم على فقرات مقياس الضّغوط النّفسيّة.

خامسًا: الإطار النّظريّ: يقدّم هذا الإطار النّظريّ عرضًا نظريًا لمتغيّريّ الدّراسة الحاليّين، وهما: الأمن النّفسيّ والضّغوط النّفسيّة.

أوّلا: الأمن النّفسيّ Psychological security:

1- مفهوم الأمن النّفسيّ وتعريفه: يُعدّ الأمن النّفسيّ من المتغيّرات النّفسيّة المهمّة الّتي نالت اهتمام علماء النّفس، إذ يُعدّ من دوافع السّلوك الإنسانيّ المهمّة، ولذلك فهو مطلب أساسيّ للحياة، بل من الأهداف المهمّة الّتي يسعى الإنسان إلى تحقيقها، إذ يمثّل قيمة لدى معظم الأفراد (الذّكي،2003، ص86).

يعرّف "فينيمان" الأمن النّفسيّ على أنّه "شعور الفرد بالقدرة على ارتياد المخاطر بدون الخوف من العواقب والنّتائج المترتّبة" (Fenniman, 2010, p35). ويعرّف " نافاء" الأمن النّفسيّ أنّه "شعور الفرد بإشباع حاجاته الأساسيّة والدّفء والرّعاية والتّقدير والثّقة (Nafaa,2011,p104). ويعرّفه "أبو عمرة" أنّه "شعور الفرد بالسّلامة ونُدرة الشّعور بالخطر والتّهديد والقلق". (أبو عمرة عبد المجيد، 2012، ص27).

من خلال عرض بعض تعريفات الأمن النّفسيّ، ترى الباحثة أنّ الأمن النّفسيّ هو حالة نفسيّة تجعل الفرد يشعر بالرّضا عن ذاته وحياته، وبالإيجابيّة في مختلف جوانب الحياة.

2- أهميّة الأمن النّفسيّ: تبرز الحاجة للأمن النّفسيّ منذ مرحلة الطّفولة، إذ يبدأ الطّفل باكتساب الأمن النّفسيّ من أمّه، وتؤثّر مراحل حياة الشّخص سلبًا أو إيجابًا في الأمن النّفسيّ والّذي يقلّ أو يزداد تبعًا للخبرات، وظروف البيئة المحيطة، والضّغوط

النّفسيّة والاجتماعيّة. ويأتي الأمن النّفسيّ في المرتبة الّتي تلي تلبية الحاجات الإنسانيّة الفيزيولوجيّة، فهو مطلب أساسيّ في مواجهة الضّغوط، والمخاوف الّتي تعترض الإنسان الّذي لا يستطيع العيش في خوف مستمرّ أو قلق وفزع وتهديد. فالنّاس جميعهم يسعون إلى محاربة القلق ومواجهة المخاوف وصولًا إلى حياة هادئة مستقرّة فيها من الطّمأنينة ما يكفي للعيش بسكينة نفسيّة، من دون التّعرّض لاضطرابات أو أخطار نفسيّة تهدّد استقراره (Kerns, Klepac & Coie, 2001, pp.457-466).

3- **النّظريّات المفسّرة للأمن النّفسيّ:** درس العديد من علماء النّفس الأسباب الكامنة وراء الأمن النّفسيّ، وتعدّدت النّظريّات العلميّة في هذا المجال. وأبرز النّظريّات المفسّرة للأمن النّفسيّ ما يلي:

- **أوّلاً: نظريّة التّحليل النّفسيّ Psychoanalytic Theory:** يرى «سيغموند فرويد» أنّ عمليّة التّوافق الشّخصيّ هي في الغالب لا شعوريّة، ويعدُّ أنّ الشّخصيّة تتكوّن من ثلاثة أبنية نفسيّة وهي: «الهوَ والأنا والأنا الأعلى»، إذ يمثّل «الهوَ» رغباتنا وحاجاتنا ودوافعنا الأساسيّة، بينما يعمل «الأنا» وفق مبدأ الواقع. أمّا «الأنا الأعلى» فيتكوّن من الضّمير والمثاليّة. وبحسب «فرويد»، فإنّ «الأنا» تقف وراء دوافع الحياة وتكون هي المسؤولة عن تحقيق الطّمأنينة النّفسيّة والتّفاؤل والسّعادة؛ ما يعني إنّ هذه النّظريّة تُغفل دور الفرد في الجماعة، وتُبعده من إنسانيّته، فيكون عبدًا لحاجاته (العقيلي، 2004، ص34).
- **ثانيًا: النّظريّة الإنسانيّة "لماسلو" Humanistic Theory:** قسّم «ابراهام ماسلو» دوافع السّلوك الإنسانيّ، إلى خمسة دوافع أساسيّة، قام بتنظيمها على شكل هرم تتمثّل قاعدته الأساسيّة بالحاجات الفيسيولوجيّة، ثمّ الحاجة إلى الأمن، يليها حاجات الحبّ والانتماء، ثمّ الحاجة إلى التّقدير، ورأس الهرم يتمثّل في تحقيق الذّات (الخضري،2003، ص33).
- **ثالثًا: نظريّة النّمو النّفسيّ والاجتماعيّ "لأريكسون" Psychosocial Development Theory**

ركّز "إريك إريكسون" على نموّ "الأنا" وفاعليّتها، وأكّد أهميّة الجوانب الاجتماعيّة والباثولوجيّة والنّفسيّة كعوامل محدّدة للنّمو. ثمّ قسّم دورة حياة الإنسان إلى ثماني مراحل، وكلّ مرحلة تبدأ بوجود أزمة ما، إذ تسعى "الأنا" لمواجهة هذه الأزمة، لتكتسب قوّةً وفعاليّة أكبر ليصبح باستطاعتها مواجهة الصّعوبات، وينشأ أمامها خيارَين:

إمّا أن تحلّ هذه الأزمة وينعكس ذلك إيجابًا على استمراريّة النّمو، وبذلك يكسب "الأنا" فاعليّة جديدة، وإمّا لا تحلّ هذه المشكلة فينعكس ذلك سلبًا على النّمو، وبذلك يعيقه وتفشل "الأنا" في كسب فاعليّة جديدة. ويتحوّل ذلك إلى اضطراب نفسيّ وسلوكيّ بأشكال مختلفة (المجنوني،2002، ص55).

- **رابعًا: نظريّة التّعلّق Attachment Theory**: يُعدّ «جون بولبي» من أوائل العلماء الّذين بحثوا في طبيعة التّعلّق. وهو يشير إلى أنّ كلّ موقف نتعرّض له في حياتنا، يفسَّر تحت ما يُطلق عليه النّماذج التّصوّريّة أو المعرفيّة. وهذه النّماذج تشكّل صيغة لاستقبال المعلومات من المحيط، بواسطة أعضاء الحسّ، وهي تحدّد تصوّراتنا من أنفسنا والعالم والآخرين، وتنشأ هذه النّماذج عبر عمليّة التّفاعل مع الوالدَين والآخرين حيث تعمل بطريقة تلقائيّة، فتعمل على تنظيم الذّات والعلاقات الاجتماعيّة والانفعالات والسّلوكيّات المختلفة، وطرق مواجهة كافّة أشكال الضّغوط. فإذا ما كانت هذه النّماذج إيجابيّة، جعلت الطّفل ينظر إلى ذاته وللآخرين، وللمستقبل بطريقة إيجابيّة، ويشعر بالأمل والتّفاؤل، ويتعزّز لديه عامل الأمن النّفسيّ. أمّا إذا ما تكوّنت لدى الطّفل نماذج سلبيّة، فإنّه ينظر إلى كلّ شيء بطريقة سلبيّة، تنعكس عليه بالتّشاؤم وفقدان السّعادة (Bowlby,1980,p 229).

4- خصائص الأمن النّفسيّ: يُعدّ الأمن النّفسيّ ظاهرة تكامليّة نفسيّة، معرفيّة فلسفيّة، اجتماعيّة، كمّية وإنسانيّة، وهو يتميّز بالعديد من الخصائص، أبرزها:

1- الخصائص الاجتماعيّة: هناك العديد من الخصائص الاجتماعيّة للأمن النّفسيّ، ومنها:

أ- إنّ العلاقات الاجتماعيّة تنطبع في الخريطة المعرفيّة للفرد، والتّأثير بين الأمن النّفسيّ والعلاقات الاجتماعيّة متبادل. لذلك يصعب الحديث عن الأمن النّفسيّ للفرد دون هويّته الاجتماعيّة.

ب- إن ما نعدّه مهدّدًا لأمن مجتمعنا ليس بالضّرورة أن يكون مهدّدًا للأمن النّفسيّ في مجتمع آخر، فمهدّدات استقرار الأمن النّفسيّ ليست واحدة في كلّ المجتمعات.

ج- للتّنشئة الاجتماعيّة دور مهمّ في تكوين الأمن النّفسيّ عند الأفراد (الأقرع،2005، ص40).

2- الخصائص المعرفيّة الفلسفيّة: ومن هذه الخصائص ما يلي:

أ- يتحدّد الأمن النّفسيّ بقيمة الأشياء والموضوعات، المهدّدة للذّات ومعانيها المعرفيّة.

ب- يساهم التّكوين المعرفيّ الفلسفيّ، في تكوين صورة ذهنيّة عن مهدّدات الأمن النّفسيّ، ويحدّد نمط السّلوك المتّبع.

ج- للتّكوين المعرفيّ الفلسفيّ القدرة على رفض مشاعر القلق والخوف، وتحليلها بشكل منطقيّ، بغية العيش بأمن وطمأنينة.

د- يسهم التّكوين المعرفيّ الفلسفيّ الجيّد، في تقويم الحياة بأنّها جديرة بالعيش والعمل من أجلها، بعكس التّكوين المعرفيّ السّيء الّذي يعتبرها عبئًا وغير جديرة بأن تُعاش (الطّهراوي،2007، ص985).

3- الخصائص النّفسيّة: للأمن النّفسي العديد من الخصائص النّفسيّة، نذكر بعضها:

أ- يستند الأمن النّفسيّ على الطّاقة النّفسيّة، ويعبّر عنه بالكبت والتّوتّر والانفعالات الشّخصيّة.

ب- الأمن النّفسيّ قابل للقياس، انطلاقًا من الإنجاز الشّخصيّ والاجتماعيّ.

ت- يؤثّر الأمن النّفسيّ ويتأثّر بنمط الشّخصيّة، ومستوى الإنجاز ومفهوم الذّات (الشهري،2009، ص31).

4- الخصائص الكمّية: يتميّز الأمن النّفسيّ ببعض الخصائص الكمّية مثل:

أ- الأمن النّفسيّ مفهوم كمّي، أي أنّه يمكن قياسه، إذ يظهر على شكل سلوك أو طاقة ما.

ب- طالما أنّ الأمن النّفسيّ مفهوم كمّي، يمكن تقسيمه إلى مستويات كمّية.

ث- إنّ الفهم الكمّي للأمن النّفسيّ يطرح إمكانيّة التّدخّل العلميّ على مستويات القياس وعمليّة التّشخيص والعلاج.

5-الخصائص الإنسانيّة: يمتلك الأمن النّفسيّ بعض الخصائص الإنسانيّة:

أ- الأمن النّفسيّ هو صفة يشترك بها البشر، على اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم الاجتماعيّة الثّقافيّة.

ب- بما أنّ الأمن النّفسيّ سمة إنسانيّة، فإنّ مهمّة تحصين هذه السّمة هي مهمّة إنسانيّة (Maslow, 2008, pp66-70).

ممّا سبق، تستنتج الباحثة أنّ الخصائص المكوّنة للأمن النّفسيّ هي خصائص متكاملة ومترابطة، وهي عمليّة تراكميّة تنشأ وتتكامل عبر المراحل الحياتيّة للفرد. بالإضافة إلى أنّها عمليّة نفسيّة داخليّة، وهي قابلة للقياس، ومن ثمّ التّشخيص. والعلاج على أساس ما قد أنجزه الفرد لذاته وللمجتمع. فالشّخص الّذي يستطيع أن يتأقلم مع الظّروف المحيطة، يختلف عن الشّخص الّذي ينظر إلى الظّروف ومشاكل الحياة على أنّها عبء عليه.

5- الأبعاد الأساسيّة للأمن النّفسيّ: تتمثّل أبعاد الأمن النّفسيّ في ثلاثة أبعاد أساسيّة، كالآتي:

1 - **التّحرّر من القلق وارتفاع درجة الشّعور بالسّلام**: بمعنى غياب مصادر الخوف والقلق، وكلّ ما يشكّل خطرًا على أمن الفرد، وتهديدًا لسلامه وسلامته. فالإنسان يشعر بالأمان عندما تتوافر له كلّ حاجاته الجسميّة والفيزيولوجيّة، ومن ثمّ توافر قيَم العدل والحرّية والكرامة والمساواة، وإلاّ بقي الإنسان قلقًا خائفًا لا يطمئنّ للحياة (مخيمر،2003، ص3).

2 - **شعور الفرد بتقبّل الآخرين له**: وهو من أساسيّات تحقيق الأمن، إذ يكمن في التّوازن النّفسيّ والعاطفيّ لدى الطّفل. وهذا التّوازن لا يتحقّق إلاّ من خلال الاستقرار العاطفيّ لدى الطّفل. فتقبّل المحيط للطّفل ومحبّته، يؤمّنان حاجاته من الحبّ والمودّة. ومن مظاهره الاستقرار والزّواج (الشريف،2005، ص28).

3 - **شعور الفرد بانتمائه لجماعة ما، ومكانته فيها**: إنّ حاجة الفرد لهذا الانتماء، تؤمّن له الحماية، وتقدّم له المساعدة، فيبادل أفراد جماعته نفس الشّعور، ويمدّهم بالحاجات النّفسيّة اللّازمة. ثمّ تتحوّل هذه الحاجة لطمأنينة وأمن نفسيّ فيما بعد (قناوي، 2005، ص190-189).

- **تعقيب عامّ**: تستخلص الباحثة ممّا سبق، أنّ الأمن النّفسيّ يُعدّ من المفاهيم الّتي تُبنى بصورة تراكميّة، طوال مراحل حياة الإنسان. فأيّ شيء يهدّد الأمن النّفسيّ، قد يضرّ الفرد نفسيًّا، لا سيّما تجربة النّزوح القسريّ جرّاء الحرب، إذ تنتشر الاضطرابات النّفسيّة مثل الخوف والقلق وانعدام القدرة على مواجهة المشكلات. وقد تؤدّي هذه الاضطرابات إلى حالة من الاكتئاب، وتؤثّر أيضًا على شعور السّعادة والتّمتّع بالحياة. كما يؤثّر انعدام الأمن على الإنتاجيّة والأداء أيضًا.

ثانيًا: الضّغط النّفسيّ Stress:

1- تعريف الضّغط النّفسيّ: ستُعرض مجموعة من تعريفات الضّغط النّفسيّ على الشّكل الآتي:

عرّف كلّ من «كانون وسيلي» (Cannon & Selye) الضّغط النّفسيّ أنّه "استجابة فسيولوجيّة غير محدّدة للجسم تجاه الأخطار أو التّهديدات الخارجيّة، وما يرافق هذه الاستجابة الفسيولوجيّة من مظاهر سريريّة" (شريف، 2003، ص31). وعرّف "الهادي" الضّغط النّفسيّ "أنّه استجابة داخليّة متمثّلة بمشاعر سلبيّة مثل الشّعور بالقلق، الخوف، الاكتئاب، العجز، انخفاض نظرة الإنسان إلى نفسه" (الهادي، 2005، ص24).

أمّا "هولمز وراهي" (Holmes & Rahe)، فقد عرّفا الضّغط النّفسيّ بأنّه "نتيجة أحداث الحياة والمثيرات البيئيّة الضّاغطة، مثل الضّوء والازدحام والزّواج السّيئ والفقر، والمنغّصات اليوميّة والكوارث الطّبيعيّة" (حسين، 2006، ص50).

تتّفق التّعريفات السّابقة على الخطورة الّتي تشكّلها الضّغوط النّفسيّة على الاتّزان النّفسيّ للفرد وتوافقه النّفسيّ والاجتماعيّ، وما ينتج عنها من آثار على صحّته النّفسيّة. وقد اختلف العلماء في تفسير الضّغوط النّفسيّة، فمنهم من فسّره على أنّه استجابة لمثيرات خارجيّة، ومنهم من فسّره على أنّه مثير لاستجابات داخليّة، ومنهم من فسّره أنّه كلاهما معًا.

2- النّظريّات المفسّرة للضّغوط النّفسيّة:

نظرًا لأهميّة هذا الموضوع، هناك اختلافات كبيرة في تعريف المفهوم من الباحثين، الأمر الّذي يعكس وجهات نظر هؤلاء الباحثين حول موضوع الضّغوط النّفسيّة. ومن هذه النّظريّات نذكر ما يلي:

1- نظريّة متلازمة أعراض التّكيّف العامّ (هانز سيلي) General Adaptation Syndrome

يبني "سيلي" نظريّته على استجابة فرديّة للإجهاد، وهو ما يسمّيه متلازمة التّكيّف العامّة. ويرى أنّ الجسم يستجيب بطريقة عامّة واحدة لأيّ تهديد، سواء أكان التهابًا أو جروحًا أو ضغطًا نفسيًّا. ويمرّ الفرد بثلاث مراحل عندما نتعرّض للإجهاد على النّحو الآتي (حسن، 2013، ص67):

أ- المرحلة الأولى: مرحلة التّنبيه أو الإنذار Alarm: يدرك الفرد المواقف العصيبة، ويستعدّ لمواجهتها من خلال إفراز الهرمونات بما في ذلك الأدرينالين، كما يرتفع ضغط الدّم لمساعدة الجسم على مقاومة التّهديدات (عبيد، 2008، ص128).

ب- المرحلة الثّانية: المقاومة Resistance: إذا زاد التّوتّر أو الحالة المجهدة، يقاوم الفرد تلقائيًا، ويشعر الفرد بالقلق والتّوتّر والإرهاق، ويكافح لمقاومة الإجهاد. وهذا قد يؤدّي إلى ضعف على مستوى الصّحة العقليّة والجسديّة (الغزير، 2009، ص61).

ج- المرحلة الثّالثة: الإنهاك Exhaustion: هذه المرحلة يصاحبها انهيار في المقاومة، إذ إنّ الجسم يكون عرضة للأمراض النّاجمة عن الإجهاد مثل: القرحة والصّداع ومخاطر تشكّل تهديدًا على نوعيّة حياة الفرد (حسن، 2013، ص67-68).

2- نظريّة التّحليل النّفسي Psychoanalytic Theory: يشير

«فرويد» إلى أنّ «الأنا» تحمي من العوامل والمحفّزات الدّاخليّة والخارجيّة الّتي تهدّدها عن طريق التّجنّب أو التّهرّب أو التّكيّف، مع العلم أنّ «الأنا» تسعى دائمًا لتقليل شعور الإجهاد لتحقّق اللّذة. وينظر التّحليل النّفسيّ إلى الإجهاد من منظور علم النّفس الدّاخليّ، مع التّأكيد على أهمّية ودور العمليّات اللّاواعية وآليات الدّفاع في تحديد السّلوك الطّبيعيّ وغير الطّبيعي للفرد، والصّراع والتّفاعل بين المكوّنات الثّلاثة للهويّة النّفسيّة: «الهوَ، والأنا، والأنا العليا»، وعدم القدرة على الموازنة بين مطالب الهوَ والمتطلّبات الحياتيّة مسبّبة إجهادات نفسيّة. فتتأثّر تصوّرات الأفراد للمواقف العصيبة بتجاربهم الدّاخليّة (سميرة ونورة، 2012، ص 39).

3- **نظريّة التّقييم المعرفيّ Cognitive Appraisal Theory**: اقترِح هذه النّظريّة من قِبل «أرنولد لازاروس»، وقد نشأت نتيجة اهتمام كبير بالعمليّات الإدراكيّة، والعلاج الحسّيّ الإدراكيّ، والتّقييم المعرفيّ. وهي مفهوم أساسيّ يعتمد على طبيعة الفرد، إذ إنّ تقدير مقدار التّهديد لا يكون فقط مجرد وعي بسيط للعناصر الّتي تشكّل الموقف، لكن يكمن بالرّبط بين محيط الفرد وتجربته الشّخصيّة للتّوتّر. ويمكن للفرد تفسير الموقف. ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدّة عوامل، منها: العوامل الشّخصيّة، العوامل الخارجيّة الخاصّة بالمحيط، العوامل المرتبطة بالموقف نفسه.

4- **نظريّة المواجهة أو الهروب Fight or Flight**: صاحب هذه النّظرية هو «والتر كانون» «Walter Canon" الّذي اعتمد على الجانب الفسيولوجيّ في دراسة الضّغوط النّفسيّة. وتشير الضّغوط النّفسيّة عند "كانون" إلى ردّ الفعل في حالة الطّوارئ فيقوم الجسم بتعبئة نفسه للهجوم أو للهروب من الموقف الّذي يهدّده، وهي تعني Flight or Fight. ويؤكّد مفهوم الاتّزان الّذي يشير إلى قدرة الكائن الحيّ على مقاومة العوامل الضّاغطة (حسن، 2013، ص70).

تستنتج الباحثة من خلال عرض النّظريّات المتعلّقة بالضّغوط النّفسيّة، أنّ العلماء وضعوا تفسيرات توضح طبيعة الضّغوط النّفسيّة الّتي يتعرّض لها الفرد وآثارها النّفسيّة والجسديّة والانفعاليّة والسلوكيّة، ونتائج مواجهتها على الفرد.

3- **مصادر الضّغط النّفسيّ**: وضّح «ماك جراث» (Mac Grath,1976) أوجه مختلفة من الضّغط النّفسيّ، إذ عدّ أنّه يمكن تقسيم الإجهاد النّفسيّ إلى فئتين

مهمّتين، الخارجيّة والدّاخليّة، على النّحو الآتي:

- **الفئة الأولى**: تتمثّل بالضّغوط الخارجيّة، (External pressure) والّتي هي المحفّزات الّتي تحيط بالإنسان والّتي يتعرّض لها بشكل مباشر أو غير مباشر، وتتكوّن من مصادر الضّغوطات الآتية:

1 - مصادر الضّغط المهنيّ: معنى الضّغط هنا، هو الشّعور بالتّوتّر والإحباط النّاشئ عن مهنة الفرد (الرّشيدي، 1999، ص 4).

2 - مصادر الضّغط الاقتصاديّ: تمثّلها الظّروف والأوضاع الاقتصاديّة للفرد، والّتي تسبّب له التّهديد على حياته، وعدم تناسب الجهد المبذول مع الدّخل الشّهريّ (عبد المنعم، 2006، ص61-62).

3 - مصادر الإجهاد الأكاديميّ: ويشار إلى هذه الضّغوط مجتمعة على أنّها مجموع الصّعوبات الأكاديميّة الّتي يواجهها الطّلاب في بيئة تعليميّة (حسين، 2006، ص40).

- **الفئة الثّانية**: الموارد الدّاخليّة (Internal pressure)، وتتمثّل بالآتي:

1 - اختيارات نمط الحياة في عادات النّوم وجداول العمل الشّاقّ.

2 - الحديث السّلميّ عن النّفس: التّفكير المتشائم والنّقد الذّاتيّ والمبالغة في التّحليل.

3 - الانخراط بشكل شخصيّ مع توقّعات غير واقعيّة، وعقليّة الشّيء الواحد، والرّغبة في كلّ شيء، والمبالغة في الآراء وتصلّبها (عنيدة أو متحجّرة)، (شيخاني، 2003، ص13-12).

4- أنواع الضّغوط النّفسيّة: هنالك العديد من أنواع الضّغوط النّفسيّة، والقاسم المشترك الّذي يجمعها هو الجانب النّفسيّ، ومن الأمثلة على أنواع الضّغوط ما يلي:

1-الضّغط النّفسيّ الإيجابيّ: وهو التّغيّرات والتّحديات الّتي تتقيّد بنموّ المرء وتطوّره، كالتّفكير مثلا. وهذا النّوع من الضّغط يُحسّن من الأداء العامّ، ويساعد على زيادة الثّقة بالنّفس.

2-الضّغط النّفسيّ السّلبيّ: هو الضّغوطات الّتي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعيّة. وتؤثّر هذه الضّغوطات سلبًا على الحالة الجسديّة والنّفسيّة، وتؤدّي الى عوارض مرتبطة بالضّغط النّفسيّ كالصّداع وآلام المعدة والظّهر والتّشنّجات، وعُسر الهضم وارتفاع ضغط الدّم والسّكري (عبيد، 2008، ص24).

تستنتج الباحثة أنّ أنواع الضّغوط النّفسيّة تختلف في طبيعتها، فمنها الإيجابيّ كالزّواج والنّجاح، ومنها السّلبيّ كالخسارة والفقد.

5- تأثيرات الضّغوط النّفسيّة: يظهر الضّغط النّفسيّ في أربعة استجابات على النّحو الآتي:

1- الاستجابة الفسيولوجيّة: يمكن أن يؤدّي التّعرض المفرط للإجهاد إلى اختلالات هرمونيّة تسبّب استجابات جسديّة مختلفة، بما في ذلك: اضطراب النّوم، والتّعب، وانخفاض الرّغبة الجنسيّة بشكل عامّ، وزيادة التّبوّل والألم، وتشنّجات عضليّة (مثل آلام الرّقبة، وآلام أعلى وأسفل الظّهر، وآلام في الرّأس والصّدر، وجفاف الفم والحلق، واضطرابات الأكل، وعدم انتظام التّنفّس، وسرعة ضربات القلب، وردود فعل أخرى مثل مرض السّكري والرّبو والتهابات الأعضاء التّناسليّة المتكرّرة (إسماعيل، 2004، ص96-93).

2- الاستجابة النفسيّة الانفعاليّة: تبيّن العديد من الدّراسات وجود علاقة وثيقة بين الضّغط النّفسيّ وأعراضه الانفعاليّة، مثل القلق والاكتئاب والأعراض النّفسيّة. ويمكن أن تتجلّى مجموعة من الأعراض العاطفيّة للضّغط النّفسيّ على النّحو الآتي:

المزاج المتناوب والتّهيّج، الحوافز القويّة، التّباهي بالآخرين، الشّعور بعدم الاستقرار العاطفيّ، فقدان الفرح، الشّعور بالقلق، الحزن، الخوف من المستقبل، توقّع الأحداث القادمة، الخوف من الرّفض، الخوف من الفشل، صعوبة النّوم، الخوف من التّواصل الاجتماعيّ، الشّعور بفقدان السّيطرة على الموقف، الانزعاج النّفسيّ (شريف،2006، ص44، Ursulla,1997,p 3-4).

4 - **الاستجابة المعرفيّة**: عند مواجهة حدث مرهق، تصبح الكثير من الوظائف العقليّة مشوّشة وغير منظّمة. كما تؤثّر على قدرة استخدام عمليّة الذّاكرة، وعندما يكون الضّغط موجودًا، يحدث النّسيان، ومن الصّعب تذكّر المعلومات الّتي خُصّصت للذّاكرة. ويؤثّر الإجهاد أيضًا بشكل مباشر على قدرة الفرد على حلّ المشكلات والحكم والتّقدير واتّخاذ القرارات، ما يجعله يعتمد على استخدام النّوع النّمطيّ من التّفكير والّذي يكون خاليًا من الإبداع والمرونة (إسماعيل 2004، ص 99).

5 - **الاستجابة السّلوكيّة**: يوضح «شيفر» أنّ العديد من الأشخاص تبدو عليهم علامات الإجهاد النّفسيّ، من خلال طريقة تعاملهم مع محيطهم، أكثر ممّا تظهر على عواطفهم أو كيانهم المعرفيّ. فردود الفعل السّلوكية للضّغط النّفسيّ تكون على قسمين (Schafer,1992,p110).

1- الاستجابات الفوريّة: هي ردود فعل مباشرة للإجهاد الدّاخلي، وتشمل:

التّحدّث أكثر من المعتاد، صرير الأسنان، صعوبة البقاء بوضعيّة السّكون لفترة معيّنة، العدوان اللّفظي، نوبات الغضب والتّفادي.

2- الاستجابة المزمنة: هي ردود فعل تُظهر ازديـاد فـي عـادات معيّـنة، كأسلوب يستخدمه الأفراد من دون ألم نفسيّ وجسديّ (Schafer,1992,p111)، لأنّ لجوءه إلى هذه الآليّة هدفها تقليل الألم. ومن الأمثلة الواضحة على هذه العادات، زيادة التّدخين، النّوم كوسيلة لتفادي الواقع، مشاهدة التّلفاز، صعوبة البقاء نشيطًا لمدّة طويلة.

3- الاستجابة غير المباشرة: هي مظهر يعكس زيـادة فـي سلوكيّات معيّنة، كأسلوب يستخدمه الأفراد من دون ألم عقليّ وجسديّ (Schafer,1992,p111)، وقـد يـكون الـتّـكـرار المـتـزايـد لهذه السّلوكيّات ضغطًا نفسيًّا والّتي تظهر من خلال زيـادة استخدام الأدويـة الطّبية لتخفيف التّوتّر، تعاطي العقاقير غير المشروعة، وزيارات متكرّرة للطّبيب.

• تستنتج الباحثة أنّ الضّـغـوط تتّخذ أشكالًا عديدة لدى الأفـراد، وتختلف استجابة الفرد للضّغوط من شخص لآخر، فينهار البعض، بينما يكافح الآخـرون للتّعامل معها بشكل فعّال. ويرجع ذلك إلى عوامل عديدة أبرزها إدراك الفرد، طبيعة الضّـغـط، ومـصـادره، وتركيب الشّخصيّة، والخبرات الذّاتية والحالة المزاجيّة والعمر. وتؤكّد الباحثة أهميّة أساليب التّعامل مع الضّغط النّفسيّ مثل الاسترخاء، واتّباع نمط حياة صحّي، وتغيير الرّوتين اليوميّ، وتنظيم الوقت، **تعقيب عام**: جذب موضوع الضّغوط النّفسيّة أنظار الباحثين وعلماء النّفس لما له من تأثير عميق على مجالات مختلفة من حياة الفرد. ويتّضح ذلك من خلال مما ذكر في الفقرات السّابقة. وتشير الباحثة إلى ضـرورة دراسته لدى عيّنات من النّازحين مثل النّازحين اللّبنانيين من القرى الجنوبيّة، للتّحقّق ممّا يترتّب عليه من آثار سلبيّة خطيرة تهدّد توافقهم النّفسيّ والاجتماعيّ.

سادسًا: الدّراسات السّابقة: سنعرض فيما يلي لعددٍ من الدّراسات السّابقة ذات صلة بموضوع الدّراسة الحاليّة، وسينتاول هذه الدّراسات من خلال محورَين هما:

- **المحور الأوّل**: الدّراسات الّتي تناولت الأمن النّفسيّ وعلاقته ببعض المتغيّرات النّفسيّة.
- **المحور الثّاني**: الدّراسات الّتي تناولت الضّـغـوط النّـفـسيّـة وعـلاقـتـها ببعض المتغيّرات النّفسيّة.

وسنستخلص تعقيب عامّ لما توصّلت إليه هذه الدّراسات السّابقة.

المحور الأوّل: الدّراسات الّتي تناولت الأمن النّفسيّ وعلاقته ببعض المتغيّرات النّفسيّة: يعرض الجدول (1) الدّراسات السّابقة الّتي تناولت متغيّرات الأمن النّفسيّ وعلاقته ببعض المتغيّرات النّفسيّة، ويتضمّن اسم الباحث، وعنوان الدّراسة، وسنة النّشر من الأقدم الى الأحدث، واسم البلد الذي كان فيه النشر.

الجدول (1) دراسات تناولت الأمن النّفسيّ وعلاقته ببعض المتغيّرات النّفسيّة

-	اسم الباحث	عنوان الدّراسة	سنة النّشر	بلد النّشر
1	ابريعم، سامية	أساليب معاملة الأب كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالشّعور بالأمن النّفسيّ لدى عيّنة من طلّاب المرحلة الثّانويّة في مدينة تبسة	2011	فلسطين
2	الغامدي، محمد عبدالله علي	الأمن النّفسيّ وعلاقته بجودة الحياة لدى عيّنة من طلبة جامعة الدّمام بمدينة الدّمام	2015	السّعودية
3	D. Chen & X. Zha	الأمن النّفسيّ للأبناء البكر في ظلّ سياسة نظام إنجاب طفلين في الصّين. Psychological Security of Firstborn Children under a Two-Child Policy	2017	الصّين

- **دراسة "ابريعم" (2011)، بعنوان: "أساليب معاملة الأب كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالشّعور بالأمن النّفسيّ لدى عيّنة من طلّاب المرحلة الثّانويّة في مدينة تبسة"**:

هدفت هذه الدّراسة إلى كشف العلاقة الموجودة بين إدراك الأبناء لأساليب معاملة الأب وشعورهم بالأمن النّفسيّ لدى عيّنة من طلّاب المرحلة الثّانويّة، ومدى وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة في إدراك الأبناء لأساليب معاملة الأب بين الذّكور والإناث. واستُخدِم المنهج الوصفيّ الارتباطيّ، وتضمّنت العيّنة القصديّة (186) طالبًا وطالبةً في السّنة الثّانية من المرحلة الثّانويّة. ومن أجل تحقيق ذلك، طُبِّق مقياسيّ أساليب المعاملة الوالديّة (عبد المقصود،2015) والأمن النّفسيّ (شقير،2005). أسفرت النّتائج عن وجود علاقة ارتباطيّة سالبة بين إدراك الأبناء لأساليب معاملة الأب (التّفرقة، التّحكّم والسّيطرة، التّذبذب) في المعاملة وشعورهم بالأمن النّفسيّ. كذلك وجود علاقة ارتباطيّة موجبة بين إدراك الأبناء لأسلوب المعاملة السّويّة للأب والشّعور بالأمن النّفسيّ. وأظهرت عدم وجود علاقة بين إدراك الأبناء لأسلوب الحماية الزّائدة في المعاملة للأب، وبين شعورهم بالأمن النّفسيّ. أيضًا، أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين الذّكور والإناث من الأبناء في إدراك بعض أساليب معاملة

الأب، وعدم وجودها في إدراك أساليب أخرى للمعاملة.

- **دراسة "الغامدي" (2015)، بعنوان: "الأمن النّفسيّ وعلاقته بجودة الحياة لدى عيّنة من طلبة جامعة الدّمام بمدينة الدّمام"**:

هدفت هذه الدّراسة إلى التّعرّف إلى مستوى الأمن النّفسيّ لدى عيّنة من طلبة كلّية التّربية بمدينة الدّمام، والتّعرّف إلى طبيعة العلاقة بين الأمن النّفسيّ وجودة الحياة لدى الطّلبة، ومدى وجود فروق في الأمن النّفسيّ تبعًا لمتغيّر (الجنس). استخدم الباحث المنهج الوصفيّ الارتباطيّ المقارن على عيّنة مقترحة من (100) طالبًا وطالبةً بكلّية التّربية بجامعة الدّمام. واستُخدم مقياس الأمن النّفسيّ من إعداد (الدليم وآخرون، 1993). وتوصّلت الدّراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسّطي درجات الذّكور والإناث على مستوى جودة الحياة. كما توصّلت إلى تمتّع طلبة جامعة الدّمام بمستوى عالٍ من الأمن النّفسيّ لصالح الذّكور، وإلى وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائيّة بين مستوى الأمن النّفسيّ ومستوى جودة الحياة، وكذلك توصّلت إلى تمتّع طلبة جامعة الدّمام بمستوى عالٍ من الأمن النّفسيّ.

- **دراسة «تشين وزها «(2017)، بعنوان: «الأمن النّفسيّ للأبناء البكر في ظلّ سياسة نظام إنجاب طفلين في دولة الصّين»**:

هدفت هذه الدّراسة التّعرّف إلى الأمن النّفسيّ للأبناء البكر في ظلّ إنجاب والدَيهم لطفلٍ ثانٍ ومواصلة استكشاف العلاقة في ظلّ نظام الطّفلين الّذي نُفِّذ حديثًا في الصّين. تكوّنت عيّنة الدّراسة من (256) مراهقًا، تتراوح أعمارهم بين 13 و15 سنةً، واستُخدِم مقياسَان: مقياس الأمن النّفسيّ من إعداد «كونغ تشونغ» و«آن ليجوان»، واستبيان من إعداد الباحث حول المواقف تجاه الآباء الّذين لديهم طفل ثانٍ. وقد وتوصّلت الدّراسة إلى وجود علاقة ارتباطيّة إيجابيّة بين الأمن النّفسيّ ومواقف الوالدَين من إنجاب طفل ثانٍ للأطفال البكر في مرحلة المراهقة، على الرّغم من وجود الاختلافات الكبيرة في العمر.

المحور الثّاني: دراسات تناولت الضّغوط النّفسيّة وعلاقتها ببعض المتغيّرات النّفسيّة:

يعرض الجدول (2) الدّراسات السّابقة الّتي تناولت الضّغوط النّفسيّة وعلاقتها ببعض المتغيّرات، ويتضمّن كلّ من اسم الباحث، وعنوان الدّراسة، وسنة النّشر من الأقدم إلى الأحدث، واسم البلد الّذي تمّ به النّشر.

الجدول (2) دراسات تناولت الضّغوط النّفسيّة وعلاقتها ببعض المتغيّرات

	اسم الباحث	عنوان الدّراسة	سنة النّشر	بلد النّشر
1	مسعودي، رضا	مؤشّرات الضّغط النّفسيّ لدى المعلّمين، دراسة مقارنة بين المعلّمين في	2010	الجزائر
2	أبو سخيلة، عفيفة	الضّغوط النّفسيّة لدى طلبة الجامعة المدمّرة منازلهم بمحافظة شمال غزة	2011	فلسطين
3	السّعيد، ثامري	أساليب مواجهة الضّغط النّفسيّ لدى أمّهات الأطفال المصابين بالتّوحد، دراسة ميدانيّة بمدرسة أطفال التّوحّد وذوي الحاجات الخاصّة ببو سعادة	2019	الجزائر

دراسة «مسعودي» (2010)، بعنوان: «مؤشّرات الضّغط النّفسيّ لدى المعلّمين، دراسة مقارنة بين المعلّمين في

هدفت هذه الدّراسة إلى مقارنة مستويات ظهور مؤشّرات الضّغط النّفسيّ لدى المعلّمين في المدرسة الجزائريّة مقارنة بأترابهم بإمارة دبي بدولة الإمارات العربيّة المتّحدة، ومعرفة أثر الضّغوط الّتي يتعرّض لها المعلّمون

- **دراسة «عفيفة أحمد أبو سخيلة» (2011)، بعنوان: «الضغوط النّفسيّة لدى طلبة الجامعة المدمَّرة منازلهم بمحافظة شمال غزة»:**

هدفت هذه الدّراسة التّعرّف إلى الضّغوط النّفسيّة لدى طلبة الجامعة في محافظة الشّمال المدمّرة منازلهم وإلى أكثر الضّغوط انتشارًا، وقد استخدمت الدّراسة المنهج الوصفيّ، وطُبّقت على عيّنة قصديّة مكوّنة من 200 طالب وطالبة، واستخدمت مقياس الضّغوط النّفسيّة. هذه الدّراسة توصّلت إلى أنّ أكثر الضّغوط انتشارًا هي الضّغوط الانفعاليّة 27,50%، ثمّ الضّغوط الجسميّة 25,94%، ثمّ 24,35%، وأخيرًا الضّغوط السّلوكيّة 22,21%. كما أظهرت النّتائج وجود فروق دالّة إحصائيًّا في الضّغوط لصالح الطّلبة المدمّرة بيوتهم، وأنّ الضّغوط النّفسيّة لدى الإناث أكثر منها لدى الذّكور. وأشارت الدّراسة إلى أنّ نسبة مَن يعانون من ضغوط نفسيّة مرتفعة من طلبة الجامعة المدمّرة منازلهم بلغت 89%، في حين بلغت نسبة الّذين يعانون من ضغوط نفسيّة قليلة 11%، أي أنّ غالبيّة الطّلاب المدمّرة منازلهم يعانون من ضغوط نفسيّة مرتفعة.

- **دراسة "السّعيد" (2019)، بعنوان: "أساليب مواجهة الضّغط النّفسيّ لدى أمّهات الأطفال المصابين بالتّوحّد، دراسة ميدانيّة بمدرسة أطفال التّوحّد وذوي الحاجات الخاصّة ببو سعادة":**

هدفت هذه الدّراسة التّعرّف إلى أساليب مواجهة الضّغط النّفسيّ لدى أمّهات الأطفال المصابين بالتّوحّد، وذلك بالقيام بدراسة ميدانيّة في مدرسة أطفال التّوحّد وذوي الحاجات الخاصّة. كما هدفت إلى كشف مستوى إدراك الضّغط لديهنّ، والتّحقّق من وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسّط درجات أساليب مواجهة الضّغط النّفسيّ لدى أمّهات التّوحّديين، تُعزى إلى مستوى إدراك الضّغط النّفسيّ لديهنّ، وإن كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسّط درجات أساليب مواجهة الضّغط النّفسيّ لدى أمّهات التّوحّديين بمدرسة أطفال التّوحّد وذوي الحاجات الخاصّة تُعزى إلى عامل سنّ الأمّ وسنّ الابن المصاب، والمستوى التّعليميّ للأمّ. وقد استخدمت الدّراسة المنهج الوصفيّ، وقد تكوّنت العيّنة من (30) أمًّا من أمّهات الأطفال التّوحّديين، واعتُمِد على مقياس إدراك الضّغط النّفسيّ للفنستاين (PSQ)، ومقياس أساليب المواجهة لـلازاروس وفولكمان (WCQ). وخلصت النّتائج إلى أنّ مستوى إدراك الضّغط النّفسيّ لدى أمّهات الأطفال التّوحّديين متوسّط، وتوصّلت إلى أنّه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسّط درجات أساليب مواجهة الضّغط النّفسيّ لدى أمّهات التّوحّديين تُعزى إلى مستوى إدراك الضّغط النّفسيّ وإلى عامل سنّ الأمّ.

أوجه الاختلاف والتّشابه بين الدّراسات السّابقة والدّراسة الحاليّة:

1- **العيّنة**: اختلفت العيّنة في الدّراسة الحاليّة مع أغلب الدّراسات السّابقة لجهة العيّنة المدروسة. فالعيّنة الحاليّة هي النّازحون اللّبنانيّون في القرى الجنوبيّة. بينما العيّنة في الدّراسات السّابقة، تتراوح بين طلبة جامعة الدّمام، كما في دراسة «الغامدي» (2015)، ومعلّمي الجزائر ودبي كما في دراسة «مسعودي» (2010)، وطلبة الجامعة المدمّرة منازلهم كما في دراسة «أبو سخيلة» (2011)، وأمّهات الأطفال المصابين بالتّوحد في الجزائر كما في دراسة «السّعيد» (2019).

2- **الأدوات**: من المتوقّع أن تُظهر الدّراسات السّابقة تشابهًا مع الدّراسة الحاليّة في الأداة لجهة وضعها من باحثين غير أصحاب الدّراسات السّابقة، كدراسة أبو سخيلة (2011)، استخدمت قائمة مقياس للضّغوط النّفسيّة. بينما تختلف الدّراسات السّابقة عن الدّراسة الحاليّة في تنوّع المقاييس والأدوات المستخدمة.

3- **المتغيّرات**: من المتوقّع أن تُظهر الدّراسات السّابقة تشابهًا مع الدّراسة الحاليّة لجهة النّوع. فمعظم الدّراسات السّابقة تناولت النّوع لجهة (الإناث

والذّكور، خصوصًا من الطّلاب الثّانويين والجامعيين، كما في دراسة «الغامدي» (2015)، ودراسة «أبو سخيلة».

تعقيب الباحثة

1- الاطّلاع على النّواحي الّتي رُكِّز عليها في هذه الدّراسات، وعلى المتغيّرات الّتي تمّت دراستها لمحاولة الكشف عن متغيّرات جديدة لم تتمّ دراستها من قبل، وذات أهميّة في الدّراسة الحاليّة، والّتي سيُستفاد منها في تفسير نتائج تساؤلات وفروض الدّراسة.

2- ساهم الاطّلاع على الدّراسات السّابقة في إغناء الباحثة وتزويدها بمعلومات لجهة تقديم الخلفيّة النّظريّة، بالإضافة إلى الاستعانة ببعض الأفكار لصياغة مشكلة الدّراسة.

3- الاستفادة من أدوات البحث المستخدمة من الدّراسات السّابقة من أجل إعداد، وتصميم وتحديد الأبعاد وصياغة عبارات مقياس الأمن النّفسيّ.

4- الاطّلاع على النّتائج الّتي توصّلت إليها الدّراسات السّابقة وكيفية مناقشتها وتفسيرها ومقارنتها بنتائج الدّراسة الحاليّة.

سابعًا: حدود الدراسة: تُحدّد هذه الدراسة بحدود بشرية ومكانية وزمانية وذلك على النحو الآتي:

الحدود البشريّة: اقتصرت الدراسة الحالية على عيّنة من النازحين اللبنانيين في القرى الجنوبية أثناء حرب طوفان الأقصى 2023-2024.

الحدود المكانيّة: القرى المتاخمة للأراضي الفلسطينية وهما عيتا الشعب، وبيت ليف في جنوب لبنان.

الحدود الزّمنيّة: طُبِّقت أدوات الدراسة في منتصف شهر شباط من العام 2024.

ثامنًا: منهج الدّراسة وإجراءاتها: سيوصف منهج الدّراسة وأفراد مجتمع الدّراسة وعيّنتها، وأدوات الدّراسة المستخدمة وطرق إعدادها وصدقها وثباتها، كما يتضمّن وصفًا لإجراءات تطبيق أدوات الدّراسة فضلًا عن الأساليب الإحصائيّة المستخدمة فيها.

8-1 منهج الدّراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفيّ الّذي يُعرّف أنّه المنهج الّذي يدرس ظاهرة أو حدثًا أو قضيّة موجودة حاليًا، يمكن الحصول منها على معلومات تجيب على أسئلة الدّراسة من دون تدخّل الباحث في مجرياتها، فيتفاعل معها من خلال وصفها وتحليلها بغية الوصول إلى النّتائج والتّوصيات. كان التّحليل الإحصائيّ باستخدام الحُزمة الإحصائيّة للعلوم الاجتماعيّة (Statistical Package for the Social Sciences SPSS).

8-2 عيّنة الدّراسة: تتألّف عيّنة الدّراسة من عدد من النّازحين اللّبنانيين في القرى الجنوبيّة أثناء حرب «طوفان الأقصى» 2023-2024. وتنقسم إلى عيّنتين: العيّنة الأولى شكّلت عيّنة التّقنين لحساب الصّدق والثّبات لأدوات الدّراسة (العيّنة الاستطلاعيّة). أمّا الثّانية، فهي عيّنة الدّراسة الأساسيّة.

8-3 أدوات الدّراسة: بهدف جمع البيانات والمعلومات والتّحقّق من فروض الدّراسة، استُخدِم مقياس الأمن النّفسيّ (إعداد الباحثة،2023)، ومقياس أحداث الحياة الضّاغطة (Holmes & Rahi,1967) ترجمة (جمعة، يوسف، 1999-2000). وزِّعت الاستبانة على أفراد العيّنة جميعهم لجمع البيانات اللّازمة للدّراسة، وقد جرى تقسيمها إلى قسمين:

- **القسم الأوّل**: يحتوي على الخصائص العامّة لعيّنة الدّراسة، ويتكوّن من ثلاث فقرات (الوضع الاجتماعيّ، العمر، المستوى العلميّ).
- **القسم الثّاني**: يتكوّن من (76) عبارةً، تمّ توزيعها على محورَين، وذلك وفق الآتي:
- **المحور الأوّل**: يتناول مقياس الأمن النّفسيّ، ويتألّف من (44) عبارةً.
- **المحور الثّاني**: مقياس أحداث الحياة الضّاغطة، ويتألّف من (32) عبارةً.

أ- مقياس الأمن النّفسيّ

1- قامت الباحثة بالاطّلاع على الأطر النّظريّة الّتي تناولت موضوع الأمن النّفسيّ بالتّحليل والتّفسير دراسة (عقل،2009)، الأمن النّفسيّ وعلاقته بمفهوم الذّات، ودراسة (بشير،2010)، الأمن النّفسيّ وعلاقته بالتّوافق النّفسيّ والاجتماعيّ لدى طلّاب معهد إعداد المعلّمين، ودراسة (التّوبي،2010)، التّنشئة الأسريّة وطموح الأبناء العاديين وذوي الاحتياجات الخاصّة، ودراسة (Dunn-Wisner,2004)، العلاقة بين فعاليّة الذّات وإدراك المناخ المدرسيّ والضّغوط لدى معلّمي المدارس المتوسّطة.

2- اطّلعت الباحثة على مقاييس الأمن النّفسيّ كمقياس (ماسلو، 1973) والّذي قام بتعريبه عبد السّلام، ومقياس (سلامة، 1973) ومقياس كلّ من (داوني وديراني، 1983)، ومقياس الأمن النّفسيّ الّذي قام بإعداده (أبو بكرة، 1993).

3- قامت الباحثة بتطبيق سؤال مفتوح على عيّنة من الأمّهات (ن=20) وقد طلبت منهنّ كتابة أكبر عدد ممكن من العبارات الّتي تعبّر عن الشّعور بالأمن النّفسيّ، وحصلت الباحثة على بعض العبارات الّتي استعانت بها في صياغة بنود المقياس.

4- عرضت الباحثة بنود المقياس الّذي

أُعدَّ (50) بندًا، على عدد من المُحكمين في تخصّص علم النّفس (د. طارق عبد السّلام، د. حنان السّعيد، د. علي ناصر) وقد طُلب منها إجراء بعض التّعديلات في صياغة بعض العبارات.

5- يتضمّن المقياس مفردات موجبة (36) وأخرى سالبة (8).

6- وضعت الباحثة للمقياس ثلاثة أوزان كما يلي: 1 - 2- 3 (أبدًا، نادرًا، دائمًا).

وقد اتّبِعت الخطوات الاتية للتّأكّد من تمتّع المقياس بخصائص سيكومتريّة جيّدة على عيّنة من النّازحين اللّبنانيين من القرى الجنوبيّة.

أ- **مقياس الضّغوط النّفسيّة**:

1- وصف المقياس: قدّم هولمز وراهي (Holmes & Rahe) مقياسهما لقياس الضّغوط النّفسيّة ترجمة (د. جمعة سيد يوسف)، وهو يتكوّن من (43) حدثًا حياتيًّا تتباين في مدى ما تثيره من مشقّة، بعضها إيجابيّ والآخر سلبيّ، ويُستخدم لقياس التّغيّرات الحياتيّة الفعليّة الّتي حدثت للفرد خلال السّنة الماضية. كما يُستخدم المقياس لقياس إدراك الفرد أو تقديره لشدّة الأحداث، وما تثيره من ضغوط حتّى لو لم يكن قد تعرّض لها من قبل. وقد أُجريت دراسات كثيرة عن طريق استخدام هذا المقياس (جمعة، يوسف، 1999-2000).

اتُّبِعت الخطوات الآتية للتّأكّد من تمتّع المقياس بخصائص سيكومتريّة جيّدة على عيّنة من النّازحين اللّبنانيين.

4-8 الأساليب الإحصائيّة المُستخدمة:

1 - المتوسّطات والانحرافات المعياريّة

2 - اختبار العيّنات المستقلّة

3 - تحليل الارتباطات

4 - تحليل التّباين (ANOVA)

5 - تحليل الاحصائيّات الوصفيّة

5-8 إجـراءات التّطبيق: قامت الباحثة بتحديد الأدوات الّتي تخدم أهداف الدّراسة الحاليّة، وقُدِّم طلب إذن اتّحاد بلديات بنت جبيل لتطبيق الدّراسة على العيّنة، وهي تضمّ مجموعة من النّازحين اللّبنانيين من القرى والبلدات الجنوبيّة. وبعد أن كان التّواصل مع عيّنة البحث من النّازحين لوضع التّعليمات الخاصّة قبل التّطبيق مثل التّأكيد على السّرية، وأنّ المعلومات سوف تخدم أغراض البحث العلميّ فقط، وأنّه ليس هناك إجابات صحيحة أو خاطئة، وكلّ شخص لديه حرّية التّعبير والإجابة، مع ضرورة الإجابة على كلّ البنود، ويستغرق تطبيق الأداتين (7) دقائق. وبما أنّ الباحثة نازحة من بلدة جنوبيّة (عيتا الشّعب) وتعمل كمعالجة نفسيّة وناشطة اجتماعيّة في البلدات المذكورة، فقد سهّل ذلك الوصول الى أفراد العيّنة من

النّازحين، وتطبيق المقاييس المعتمدة.

ومن أبرز الصّعوبات الّتي واجهت الباحثة، هي صعوبة استجابة النّازحين من الذّكور لعدم اعتيادهم على الإجابة على مقاييس نفسيّة مماثلة للّتي استُخدِمت في الدّراسة. ما اضطرّ الباحثة إلى التّواصل المباشر معهم لتشجيعهم، وشرح أهمّية مشاركتهم للتّوصّل إلى نتائج سليمة وصادقة في نتائج الدّراسة.

تاسعًا: عرض النّتائج ومناقشتها: ستُستعرض النّتائج الّتي توصّلت إليها الدّراسة، ومناقشتها في ضوء الأطر النّظريّة والدّراسات السّابقة والظّروف المحيطة بعيّنات الدّراسة، وذلك على النّحو الآتي:

9-1 عرض نتائج الفرض الأوّل ومناقشتها:

- **ينصّ الفرض الأوّل على ما يلي:** «**توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين النّازحين الذّكور والإناث لجهة العلاقة بين الأمن النّفسيّ والضّغوط النّفسيّة**».

Group Statistics					
	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدّرجة الكلّية لمقياس الأمن النّفسيّ	ذكر	80	99.68	11.902	1.331
	أنثى	80	98.91	8.856	0.99
الدّرجة الكلّية لمقياس الضّغوط النّفسيّة	ذكر	80	69.74	14.572	1.629
	أنثى	80	74	12.88	1.44
الدّرجة الكلّية للاستبيان	ذكر	80	169.41	14.133	1.58
	أنثى	80	172.91	12.915	1.444

الجدول (1) المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة نسبة لمتغيّر الجنس

يظهر من خلال الجدول رقم 1 أنّ قيمة المتوسّطين الحسابيين لكلّ من الذّكور والإناث لمقياس الأمن النّفسيّ تفوق قيمة المتوسّطين التّابعين لمقياس الضّغوط النّفسيّة لكلا الجنسين. ويعود ذلك لعدّة عوامل، أبرزها التّمتّع بالأمل. فقد يكونون متفائلين بأنّ الأوضاع ستتحسّن مع مرور الوقت، وهذا ما يساعدهم على التّعامل مع التّحديات النّفسيّة الّتي يتعرّضون لها بشكل أفضل. كما أنّهم قد يشعرون بدعم من المجتمع الّذي يعيشون فيه ومن العلاقات الاجتماعيّة المتينة، وهذا من المتوقّع أن يعزّز شعورهم بالأمن النّفسيّ.

ومن خلال فحص المتوسّطات التّابعة لمقياس الضّغوط النّفسيّة، لوحظ أنّ مستويات الضّغوط النّفسيّة عند الإناث

فاقت مثيلتها عند الذّكور. وقد يرجع ذلك إلى عدة أسباب قد تؤدّي إلى ارتفاع مستوى الضّغوط النّفسيّة بين الإناث النّازحات مقارنة بالذّكور النّازحين. منها حجم مسؤولياتهنّ الأسريّة من الرّعاية، والحماية لأفراد الأسرة المعرّضين للخطر، ممّا يزيد شعورهنّ بالضّغوط النّفسيّة. وكذلك الشّعور بالفقد الاجتماعيّ بشكل أكبر نتيجة لفقدان المنازل والمجتمعات الّتي كنّ ينتمين إليها. بالإضافة إلى فقدان مصدر الرّزق لهنّ، ما يزيد من مستوى الضّغط النّفسيّ لديهنّ.

وبهدف تحليل فروق النّتائج بين الذّكور والإناث، تمّ إجراء اختبار (ت) لكلّ من المقياسَين (الأمن النّفسيّ والضّغوط النّفسيّة) بشكل منفصل. وجاءت النّتائج كما يظهر في الجدول رقم 2.

الجدول (2) اختبار (ت) لعيّنات الدّراسة المستقلّة

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الدّرجة الكلّية لمقياس الأمن النّفسيّ	Equal variances assumed	2.382	0.125	0.46	158	0.646	0.763	1.659	-2.514	4.039
	Equal variances not assumed			0.46	145.955	0.646	0.763	1.659	-2.516	4.041
الدّرجة الكلّية لمقياس الضّغوط النّفسيّة	Equal variances assumed	1.309	0.254	-1.96	158	0.052	-4.263	2.174	-8.557	0.032
	Equal variances not assumed			-1.96	155.653	0.052	-4.263	2.174	-8.558	0.033
الدّرجة الكلّية للاستبيان	Equal variances assumed	2.468	0.118	-1.635	158	0.104	-3.5	2.14	-7.728	0.728
	Equal variances not assumed			-1.635	156.733	0.104	-3.5	2.14	-7.728	0.728

Independent Samples Test										
t-test for Equality of Means							Levene's Test for Equality of Variances			
95% Confidence Interval of the Difference		Std. Error Difference	Mean Difference	Sig. (2-tailed)	df	T	Sig.	F		
Upper	Lower									
4.039	-2.514	1.659	.763	.646	158	.460	.125	2.382	Equal variances assumed	الدّرجة الكلّية لمقياس الأمن النّفسيّ Equal variances not assumed
	4.041	-2.516	1.659	.763	.646	145.955	.460			
.032	-8.557	2.174	-4.263	.052	158	-1.960	.254	1.309	Equal variances assumed	الدّرجة الكلّية لمقياس الضّغوط النّفسيّة Equal variances not assumed
	.033	-8.558	2.174	-4.263	.052	155.653	-1.960			
.728	-7.728	2.140	-3.500	.104	158	-1.635	.118	2.468	Equal variances assumed	الدّرجة الكلّية للاستبيان Equal variances not assumed
	.728	-7.728	2.140	-3.500	.104	156.733	-1.635			

يُظهر الجدول رقم (2) أنّه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين الذّكور والإناث في مستويات الأمن النّفسيّ، سواء عند افتراض تساوي التّباينات أو عدمه. ولكن هناك فروق دالّة إحصائيًّا في مستويات الضّغوط النّفسيّة بين الذّكور والإناث، خاصّة عندما يُفترض عدم تساوي التّباينات.

من خلال تحليل النّتائج، اتّضح أنّ هذه النّتيجة تتّفق مع دراسة الأقرع (2005) الّتي لم تجد فروقًا ذات دلالة إحصائيّة في مستويات الأمن النّفسيّ لدى طلّاب جامعة النّجاح. وهذا يشير إلى استمراريّة النّتائج عبر الزّمن، وتأكيد لاستقراريّة الوضع النّفسيّ لهؤلاء الطّلاب.

من ناحية أخرى، تختلف نتائج الجدول عن دراسة الغامدي (2015) الّتي وجدت فروقًا ذات دلالة إحصائيّة في مستويات الأمان النّفسيّ وجودة الحياة بين الذّكور والإناث. هذا الاختلاف يُشير إلى اختلاف في الظّروف أو العيّنات المدروسة بين الدّراسات. ممّا قد يعكس اختلافات في السّياق الاجتماعيّ أو الثّقافيّ أو العوامل الأخرى الّتي قد تؤثّر على النّتائج.

9-2 عرض نتائج الفرض الثّاني ومناقشتها:

- **ينصّ الفرض الثّاني على ما يلي: «توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين النّازحين الذّكور والإناث لجهة العلاقة بين الأمن النّفسيّ والضّغوط النّفسيّة نسبة لمتغيّريّ العمر والمستوى التّعليميّ».**

أ- العمر

تمثّل البيانات في الجدول رقم 3 توزّع أفراد العيّنة نسبة لمتغيّر العمر. بناءً على ذلك، قامت الباحثة بإجراء تحليل إحصائيّ لتقدير ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائيّة بين مجموعات العمر (21-30، 30-40، 40-50، 50-60) عامًا، بالنّسبة للدّرجات الكلّية لمقياسيّ الأمن النّفسيّ والضّغوط النّفسيّة والدّرجة الكلّية للاستبيان. وجاءت النّتائج على النّحو الآتي:

الجدول (3) الوصف الاحصائيّ لمحاور الاستبيان نسبة لمتغيّر العمر

Descriptives									
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
الدّرجة الكلّية لمقياس الأمن النّفسيّ	30-21	51	98.76	9.979	1.397	95.96	101.57	69	118
	40-30	53	99.43	10.195	1.4	96.62	102.24	65	120
	50-40	40	99.95	11.055	1.748	96.41	103.49	71	122
	60-50	16	98.88	12.181	3.045	92.38	105.37	61	116
	Total	160	99.29	10.464	0.827	97.66	100.93	61	122
الدّرجة الكلّية لمقياس الضّغوط النّفسيّة	30-21	51	67.49	13.253	1.856	63.76	71.22	32	91
	40-30	53	73.53	13.409	1.842	69.83	77.22	50	106
	50-40	40	77.43	14.562	2.302	72.77	82.08	47	105
	60-50	16	66.44	9.578	2.394	61.33	71.54	45	83
	Total	160	71.87	13.875	1.097	69.7	74.04	32	106

الدّرجة الكلّية للاستبيان	30-21	51	166.25	12.154	1.702	162.84	169.67	135	191
	40-30	53	172.96	13.097	1.799	169.35	176.57	142	210
	50-40	40	177.38	13.887	2.196	172.93	181.82	150	217
	60-50	16	165.31	11.909	2.977	158.97	171.66	141	183
	Total	160	171.16	13.609	1.076	169.04	173.29	135	217

قامت الباحثة بتجميع البيانات حسب المتغيّرات المختلفة (العمر والمستوى التّعليميّ)، ومن ثمّ بتحليلها على النّحو الآتي: هناك فروق دالّة إحصائيّة بين مجموعات أعمار أفراد العيّنة نسبة للدّرجات الكلّية لمحور الضّغوط النّفسيّة الّتي تختلف ما بين أعمار اليافعين (21-30) الّذين لم يتعرضوا كثيرًا لمواقف في حياتهم سبّبت لهم ضغوطًا نفسيّة كبيرة. وكبار السّن (50-60) الّذين تأقلموا مع تحدّيات الحياة، واعتادوا على مواجهة مصاعبها، وأصبحوا أقلّ عرضة للضّغوط النّفسيّة من غيرهم. وقد اتّفقت هذه النّتيجة مع دراسة «**حسن**» (**2015**)، إذ وجدت فروقًا ذات دلالة إحصائيّة في الضّغوط النّفسيّة لمعلّمات أطفال اضطراب التّوحّد تبعًا لمتغيّر العمر. ومن الملاحظ أنّ الأفراد في الفئة العمريّة الأكبر، قد تعلّموا كيفية التّعامل مع الضّغوط النّفسيّة بشكل أفضل، ما يمكن أن يؤدّي إلى انخفاض مستوياتها. وتجدر الإشارة إلى أنّه من خلال النّتائج الّتي عُرضت في دراسة «**السّعيد**» (**2019**)، لم تتمّ ملاحظة فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسّط درجات أساليب مواجهة الضّغط النّفسيّ لدى أمّهات التّوحّديين وتُعزى إلى مستوى إدراك الضّغط النّفسيّ. كما أنّه لم يُعثَر على فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسّط درجات أساليب مواجهة الضّغط النّفسيّ لدى أمّهات التّوحّديين بمدرسة أطفال التّوحّد وذوي الحاجات الخاصّة وتُعزى إلى عوامل مثل سنّ الأمّ وسنّ الابن المصاب، والمستوى التّعليميّ للأمّ. وبالمقارنة مع نتائج الدّراسة الحاليّة الّتي تشير إلى وجود فروق دالّة إحصائيًّا بين مجموعات العمر لدرجات الضّغوط النّفسيّة، يبدو أنّ هذه النّتائج متّفقة جزئيًّا مع الدّراسة الّتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين مجموعات العمر.

وقامت الباحثة أيضًا بإجراء اختبارات لتبيان الفرق بين المجموعات، باستخدام اختبار الفرق بين المتوسّطين (ANOVA) الّذي جاءت نتائجه مبيّنة ضمن الجدول رقم 4 الآتي:

الجدول (4) اختبار أنوفا لمحوري الاستبيان نسبة لمتغيّر العمر

ANOVA						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
الدّرجة الكلّية لمقياس الأمن النّفسيّ	Between Groups	35.348	3	11.783	0.106	0.957
	Within Groups	17375.845	156	111.384		
	Total	17411.194	159			
الدّرجة الكلّية لمقياس الضّغوط النّفسيّة	Between Groups	2830.579	3	943.526	5.299	0.002
	Within Groups	27777.665	156	178.062		
	Total	30608.244	159			
الدّرجة الكلّية للاستبيان	Between Groups	3491.352	3	1163.784	6.995	0
	Within Groups	25954.423	156	166.375		
	Total	29445.775	159			

من خلال تفسير للنّتائج الواردة في الجدول أعلاه، يمكن استنتاج أنّ هناك فرقًا ذا دلالة إحصائيّة بين متوسّطات المجموعات في محور الضّغوط النّفسيّة والدّرجة الكلّية للاستبيان، ولكن لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائيّة بين متوسّطات المجموعات في محور الأمن النّفسيّ.

بناءً على نتائج اختبار ANOVA، نقبل الفرضيّة الثّانية الّتي تقول: "توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين النّازحين الذّكور والإناث لجهة العلاقة بين الأمن النّفسيّ والضّغوط النّفسيّة نسبة لمتغيّريّ العمر والمستوى التّعليميّ" فيما يتعلّق بالضّغوط النّفسيّة والدّرجة الكلّية للاستبيان، لأنّ قيمة Sig. أقلّ من مستوى الدّلالة المعتاد (0.05) في كلتا الحالتين. ولكن، نتوقّف عند الأمن النّفسيّ، إذ إنّ قيمة Sig. أكبر من 0.05، وبالتّالي، لا يمكن قبول الفرضيّة بوجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين النّازحين الذّكور والإناث، فيما يتعلّق بالأمن النّفسيّ نسبة لمتغيّري العمر والمستوى التّعليميّ.

ب- المستوى التّعليميّ

الجدول (5) الوصف الاحصائيّ لمحوري الاستبيان نسبة لمتغيّر المستوى التّعليميّ

Descriptives									
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Confidence %95 Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
الدّرجة الكلّية لمقياس الأمن النّفسيّ	الشّهادة المتوسّطة - بريفيه	55	99.78	11.198	1.51	96.75	102.81	69	122
	شهادة الثّانوية العامّة	17	94.18	11.802	2.862	88.11	100.24	61	116
	معهد	23	100.39	9.875	2.059	96.12	104.66	79	117
	بكالوريوس- ليسانس	27	99.15	9.63	1.853	95.34	102.96	65	110
	دبلوم جامعيّ	11	98.73	7.538	2.273	93.66	103.79	88	116
	ماجستير	21	101.86	10.832	2.364	96.93	106.79	77	120
	دكتوراه	6	97.83	7.731	3.156	89.72	105.95	93	113
	Total	160	99.29	10.464	0.827	97.66	100.93	61	122
الدّرجة الكلّية لمقياس الضّغوط النّفسيّة	الشّهادة المتوسّطة - بريفيه	55	74.55	15.101	2.036	70.46	78.63	39	106
	شهادة الثّانوية العامّة	17	76.24	12.417	3.012	69.85	82.62	58	93
	معهد	23	67.43	14.588	3.042	61.13	73.74	32	91
	بكالوريوس- ليسانس	27	68.93	11.599	2.232	64.34	73.51	47	94
	دبلوم جامعيّ	11	66.55	15.135	4.563	56.38	76.71	44	92
	ماجستير	21	74.57	11.36	2.479	69.4	79.74	53	97
	دكتوراه	6	65.5	11.52	4.703	53.41	77.59	56	87
	Total	160	71.87	13.875	1.097	69.7	74.04	32	106
الدّرجة الكلّية للاستبيان	الشّهادة المتوسّطة - بريفيه	55	174.33	15.592	2.102	170.11	178.54	150	217
	شهادة الثّانوية العامّة	17	170.41	11.153	2.705	164.68	176.15	141	186
	معهد	23	167.83	10.832	2.259	163.14	172.51	146	191
	بكالوريوس- ليسانس	27	168.07	11.851	2.281	163.39	172.76	142	186
	دبلوم جامعي	11	165.27	15.232	4.593	155.04	175.51	135	187
	ماجستير	21	176.43	10.003	2.183	171.88	180.98	152	195
	دكتوراه	6	163.33	16.537	6.751	145.98	180.69	149	186
	Total	160	171.16	13.609	1.076	169.04	173.29	135	217

من خلال فحص البيانات الواردة في الجدول السّابق، نلاحظ أنّ المتوسّطات الحسابيّة لكلّ المستويات التّعليميّة مرتفعة في متغيّر الأمن النّفسيّ، وكذلك في متغيّر الضّغوط النّفسيّة. ولاحظت الباحثة أنّ هناك فروقًا بين درجات المتوسّطات الحسابيّة الخاصّة بمحور الضّغوط النّفسيّة وفقًا لمتغيّر المستوى التّعليميّ. لذا قامت الباحثة بإجراء تحليلANOVA لتحديد ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسّطات المجموعات والّتي تمثّلت في الجدول الآتي:

جدول رقم ٥ اختبار أنوفا لمحوري الاستبيان نسبة لمتغيّر المؤهّل العلميّ

ANOVA						
		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
الدّرجة الكلّية لمقياس الأمن النّفسيّ	Between Groups	640.869	6	106.812	0.974	0.445
	Within Groups	16770.325	153	109.61		
	Total	17411.194	159			
الدّرجة الكلّية لمقياس الضّغوط النّفسيّة	Between Groups	2112.674	6	352.112	1.891	0.086
	Within Groups	28495.569	153	186.246		
	Total	30608.244	159			
الدّرجة الكلّية للاستبيان	Between Groups	2405.734	6	400.956	2.269	0.04
	Within Groups	27040.041	153	176.732		
	Total	29445.775	159			

قامت الباحثة بدراسة العلاقة بين كلّ من الأمن النّفسيّ، والضّغوط النّفسيّة، والدّرجة الكلّية للاستبيان لدى أفراد العيّنة، وذلك باستخدام تحليل الانحدار لتحديد ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائيّة بين المتغيّرات لدى الأفراد حسب مستوى التّعليم.

بناءً على هذه النّتائج، يمكن الاستنتاج أنّ الأمن النّفسيّ لا يختلف بشكل دالّ إحصائيّ بين النّازحين اللّبنانيين حسب مستوى التّعليم. ومع ذلك، يمكن أن يكون هناك تأثير لمستوى التّعليم على درجة الاستبيان الشّاملة، إذ أظهرت النّتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسّطات المجموعات في هذا النّوع من الدّرجات. نستنتج أنّه لا يوجد فرق دالّ إحصائيًّا بين متوسّطات المجموعات في الأمن النّفسيّ والضّغوط النّفسيّة. ومع ذلك، فقد لوحظ وجود فرق ذي دلالة إحصائيّة بين متوسّطات المجموعات في الدّرجة الكلّية للاستبيان.

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

1 - إسماعيل، بشرى (2004)، ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

2 - أبو أسعد، أحمد والغرير، أحمد (2009)، التعامل مع الضغوط النفسية. ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، رام الله، فلسطين.

3 - أبو عمرة، عبد المجيد (2012)، الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى الطلبة الثانوية العامة، رسالة ماجيستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة غزة.

4 - حسين، طه عبد العظيم، (2006)، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط 1، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع.

5 - حسن، مها أركان (2013)، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، جامعة بغداد، مركز البحوث النفسية، ع (29)، ص67.

6 - شريف، ليلى (2003)، أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ - ب) لدى أطباء الجراحة القلبية والعصبية والعامة- دراسة مقارنة- أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.

7 - شيخاني، سمير (2003)، الضغط النفسي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.

8 - سميرة دعو، ونورة شوقي (2012)، الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحدي دراسة عياديه لخمس حالات (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أكلى محند اولحاج، الجزائر.

9 - عبد المنعم، أمال محمود (2006) الإرشاد النفسي الأسري، مواجهة الضغوط النفسية لدى أسر المتخلفين عقليا مكتبة زهراء الشرق، مصر.

10 - عبيد، ماجدة بهاء الدين السيد (2008)، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.

11 - مخيمر، عماد (2003)، الرفض الوالدي ورفض الأقران والشعور بالوحدة النفسية في المراهقة، دراسات نفسية، مج13، ع1.

12 - الرشيدي، هارون توفيق (1999)، الضغوط النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة.

13 - الشاذلي، عبد الحميد محمد (2001)، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.

14 - المجنوني، عبد المحسن عبد الله (2002)، تشكل هوية الأنا لعينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى تبعا لبعض المتغيرات الأسرية والديموغرافية، رسالة ماجيستر، مكة المكرمة، جامعة أم القرى.

15 - الخضري، جهاد (2003)، الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الاسعاف بمحافظة غزة وعلاقته ببعض سمات الشخصية ومتغيرات أخرى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

16 - الزكي، أحمد (2003)، استراتيجية تربوية لمواجهة التحديات الداخلية للأمن القومي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة.

17 - العقيلي، عادل (2004)، الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض، رسالة ماجيستير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض.

18 - الأقرع، اياد محمد فادي (2005) الشعور بالأمن النفسي وتأثره ببعض المتغيرات على طلاب جامعة النجاح الوطنية رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

19 - قناوي، هدى محمد (2005)، الطفل وتنشئته وحاجاته، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

20 - الهادي، فوزي محمد (2005)، الضغوط الأسرية من منظور الخدمة الاجتماعية، دار القاهرة، مصر.

21 - الشريف، محمد موسى (2005)، الأمن النفسي، درار الأندلس الخضراء، ط2، جدة.

22 - الداهري، حسن صالح (2008)، أساسيات التوافق النفسي، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.

23 - الشهري، عبد الله محمد (2009)، إساءة المعاملة المدرسية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية بالطائف، رسالة ماجيستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة ام القرى، السعودية.

24 - التوبي، محمد علي، (2010)، التنشئة الأسرية وطموح الأبناء العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة، عمان، دار النشر والتوزيع.

25 - الغامدي، محمد عبد الله علي آل علي (2015)، الأمن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة الدمام بمدينة الدمام، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بنها، تم النشر في مجلة كلية التربية ببنها، ع (108)، ج1.

ثانيًا: المراجع باللغة الإنكليزية

- Bowlby, J. (1988). A secure base: Clinical applications of attachment theory, London: Routledge, p 229.
- Fenniman, A. (2010). Understanding each at work: An examination of the effects of perceived empathetic listening on psychological safety in the supervision-subordinate relationship. Unpublished dissertation, p35.

- Kerns, K., Klepac, L. & Coie, A. (2001): Peer relationship and preadolescents perception of security in child – mother relationship. Development psychology, 32, (3), 457-466
- Maslow, A (1942): The dynamics of psychological security-insecurity. Character and personality. 10. 331-344.
- McGrath, J.E. (1976). Stress and behaviour in organizations. In M.D. Dunnette (Ed.), Handbook of industrial and organizational psychology. Chicago,IL: Rand McNally.
- Maslow, A. (2008) Devenir le meilleur de soi-même, Besoins fondamentaux motivation et personnalité, Traduit de l'American par Nicolaieff. Deuxième tirage, pp66-70.
- Nafaa, N., and El-Tanahi, N. (2011). Effect of cardio karate on some of tension and psychological security indications and its relationship with, pp 100-110.Washington University, p35.
- Rubin, A., Weiss, E. L., and Coll, J. E. (eds.). (2013). Handbook of military social work, New Jersey, USA: John Wiley & sons, Inc, p420.
- Ursula, M. (1997). Becoming Aware, The Ultimate Stress Handbook for Women, Element Books Ltd, p 3-4.