

بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الأصابعة

د. عبدالله المختار المبروك اللباد- كلية الآداب الأصابعة- جامعة غريان

الملخص :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على الصلابة النفسية والقلق وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب السنة الثانية ثانوي بمدينة الأصابعة، وشملت عينة البحث (200) طالباً وطالبة (90) ذكراً، و(110) إناثاً. واستخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية إعداد عماد مخيمر (2002م)، واختبار قائمة القلق إعداد وتقنين عبدالرقيب البحيري (2005م)، ومقياس الشعور بالأمن لأبراهام ماسلو قام بترجمته وتقنيته على البيئة العربية أحمد عبداللطيف (2009م). وتم استخراج الثبات بطريقة إعادة التطبيق والتجزئة النصفية على عينة استطلاعية قوامها (40) طالباً وطالبة. واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة في تحليل البيانات ومعالجتها، ومنها الوسط الحسابي، والانحراف المعياري ومعامل ارتباط بيرسون واختبار (ت) T.test لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات. وأوضحت النتائج : وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متغير الصلابة النفسية ومتغير الأمن النفسي. أي كلما ارتفع مستوى الصلابة النفسية قابله ارتفاع في مستوى الأمن النفسي والعكس صحيح. كما توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين متغير القلق ومتغير الأمن النفسي أي كلما ارتفع مستوى القلق قابله انخفاض في مستوى الشعور بالأمن النفسي والعكس صحيح. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الصلابة النفسية وفق متغير الجنس (ذكور- إناث)، وكانت الفروق لصالح عينة الإناث، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس القلق وفق متغير الجنس (ذكور- إناث)، وكانت الفروق لصالح عينة الذكور، أي أن الذكور أعلى في مستوى القلق من الإناث.

Some Psychological Variables and Their Relationship to Psychological Security among Secondary School Students in the City of Al-Asaba'h

Abstract

This research aims to identify psychological hardiness and anxiety and their relationship to psychological security among a sample of second-year secondary students in the city of Al-Asaba'h. The research sample included 200 male and female students 90 males and 110 females. The researcher used the psychological

hardiness scale prepared by ImadMukhaimer (2002), the anxiety list test prepared and codified by Abd al-Raqeeb al-Buhairi (2005), and the sense of security scale by Abraham Maslow, which was translated and codified for the Arab environment by Ahmed Abd al-Latif (2009). Reliability was extracted by means of re-application and split-half method on an exploratory sample of 40 male and female students. The researcher used appropriate statistical methods to analyze and process the data, including the arithmetic mean, the standard deviation, the Pearson correlation coefficient, and the T-test to calculate the significance of the differences between the means. The results showed: There is a positive, statistically significant correlation between the psychological hardiness variable and the psychological security variable. That is, the higher the level of psychological toughness, the higher the level of psychological security, and vice versa. There is also a statistically significant negative correlation between the anxiety variable and the psychological security variable, meaning that the higher the level of anxiety, the lower the level of feeling of psychological security, and vice versa. There are statistically significant differences between the average scores of students on the psychological toughness scale according to the gender variable (males - females), and the differences were in favor of the female sample. There are also statistically significant differences between the average scores of students on the anxiety scale according to the gender variable (males - females). The differences were in favor of the male sample, meaning that males had a higher level of anxiety than females.

المقدمة:

يجابه المجتمع الليبي تحديات جسيمة تهدد سلامته وأمنه، وأدت الظروف السياسية والاقتصادية والاجتماعية، والأمنية غير المستقرة التي يعيشها المجتمع الليبي منذ سنوات إلى حدوث تغيرات ثقافية واجتماعية انعكست على جميع فئاته بشكل عام، وعلى الشباب بوجه خاص، وازدادت مشكلاتهم بشكل كبير في السنوات الأخيرة بسبب التعرض المستمر للخبرات العنيفة كالإرهاب، والترويع، والتفجيرات، والاختطاف، والمساومة، والقتل على الهوية والخسائر في الأرواح والمنشآت من جهة (1)، والمشكلات المادية والأزمات المتلاحقة الواحدة تلو الأخرى كقصر السيولة في المصارف، وغلاء المعيشة، وانقطاع الكهرباء والانقسام السياسي... الخ من جهة أخرى، كل هذه الأعباء تؤدي إلى التوتر النفسي والعصبي وزيادة النظرة التشاؤمية للحياة.

ويعد الأمن النفسي أساس التنمية البشرية جمعاء، فلا تنمية ولا تقدم ولا رقي إلا في ظل أمن واضح ومقنع، فالتخطيط السليم، والإبداع الفكري، والمثابرة العلمية، هي أهم مرتكزات التنمية، وهي أمور غير ممكنة إلا في ظل أمن واستقرار يطمئن فيه الإنسان على نفسه وثرواته، واستثماراته، فلا يختلف اثنان على أن المجتمعات التي تخلصت من الحروب، والصراعات، والخلافات، وحققت الأمن لأفرادها تقدمت وازدهرت، ونمت وأصبحت من الأوائل، والمجتمعات التي لم تحقق الأمن لأفرادها تخلفت في كل شيء.(2) ، وتحقيق الأمن النفسي للأبناء يقع على مسؤولية الأسرة والمدرسة والدولة بشكل عام، فهو يمثل أساساً ضرورياً لشعورهم بالثقة، والقيمة والكفاية، والانجاز، والمثابرة، ومواجهة الضغوط؛ حيث ينطلق نتيجة لذلك إلى العالم بشخصية متزنة، وسلوكيات سوية، وخصائص نفسية تمثل جهاز مناعة ضد أية تهديدات تواجهه، وهذا ما ينمي الصلابة النفسية ويبعده في الوقوع في دائرة القلق والاضطرابات النفسية، في حين يعتبر انعدام الأمن عامل خطورة ينبئ بالعديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية ومن بينها القلق.(3)

فالقلق أصبح هو (السمة السائدة ، الأطفال يقلقون ، والكبار يقلقون ، والشيوخ يقلقون نحن جميعاً نعيش القلق). نحن قلقون لأسباب تتعلق بالماضي ، حيث الطفولة بأحداثها ، ونحن قلقون لأسباب تتعلق بالحاضر وضغوطه ومشكلاته. ونحن قلقون لأسباب تتعلق بالمستقبل وتغيراته المتلاحقة التي تفوق قدرتنا على التنبؤ ومن ثم التهيو والاستعداد.(4) ؛ ولذلك أصبحت الحاجة للأمن والطمأنينة أمراً ضرورياً للنمو النفسي السوي، والتمتع بالصحة النفسية في جميع مراحل الحياة. فقد تبين من دراسات كثيرة أن الأشخاص الأمنين متفائلون سعداء، متوافقون مع مجتمعهم، مبدعون في أعمالهم، ناجحون في حياتهم، بينما كان الأشخاص غير الأمنين قلقين متشائمين معرضين للانحرافات النفسية والأمراض السيكوسوماتية.(5)، وهذا ما أثبتته دراسة عسيري،2003م، ودراسة فروجة، 2011م، من أن توافق الفرد الاجتماعي في مراحل نموه المختلفة يتوقف على مدى شعوره بالأمن والطمأنينة في طفولته. فإذا تربى الفرد في جو أمن ودافئ فإنه سينمو بشكل سوي ويصبح قادراً على تحقيق ما يريد، ويكون أكثر صلابة نفسية في مواجهة ضغوط الحياة ومشكلاتها، وهناك شواهد كثيرة في علم النفس الإكلينيكي أن العصابيين والجانحين يعانون فقدان الشعور بالأمن النفسي.(6)

مشكلة البحث :

تُعد الصلابة النفسية أحد الجوانب الأساسية التي تلعب دوراً مهماً في جودة حياة الفرد، فمن يعانون من الانخفاض فيها يكونون عرضة للأضرار النفسية والصحية على المدى الطويل، بينما الذين لديهم ارتفاع فيها يكونون أكثر قدرة على مواجهة ضغوط الحياة، إذ يشكل ذلك لديهم حماية وأماناً ضد تلك الضغوط النفسية، كما أنها تُعتبر القدرة على فهم الظروف الخارجية بدقة واتخاذ القرار المرغوب فيه في الوقت المناسب (7) ، فالشخصية السوية هي التي تستطيع التعايش مع الآخرين في علاقات طبيعية ترفع من المستوى النفسي للفرد، وإن تجنب التواصل الحميم يؤدي بالفرد إلى القيام بسلوك دفاعي فيغمر نفسه في شتى أنواع المبالغات، والخيالات وتعظيمها، كما أن فقدان الشعور بالانتماء أو الغربة، وعدم وضوح صورة المستقبل تؤدي إلى الاضطرابات النفسية ومن بينها القلق (8).

حيث يعد القلق من الانفعالات الإنسانية الأساسية وجزء طبيعي في كل آليات السلوك الإنساني وهو يمثل أحد أهم الاضطرابات المؤثرة على صحة الفرد ومستقبله، وهو ظاهرة عامة في حياتنا لذلك فهو يعتبر من العوامل الرئيسية المؤثرة في الشخصية الإنسانية. وموضوع القلق كان وما زال من أهم الموضوعات التي شغلت بال الباحثين في العلوم النفسية (9)، وهو نتيجة لمجموعة من المتغيرات والظروف البيئية الصعبة التي عاشها الفرد وانعكست على شخصيته وأثرت على صحته وأمنه النفسي؛ لذا يعد الشعور بالأمن النفسي من أهم متطلبات الحياة لجميع الأفراد، فهو يمثل مشاعر متعددة، لها مدلولاتها المتشابهة من الطمأنينة والأمن الانفعالي والذاتي؛ فغياب القلق يبده مظاهر التهديد والمخاطر على مكونات الشخصية من الداخل والخارج مع الاحساس بالاطمئنان والاستقرار، وهو كذلك من أهم الحاجات النفسية الضرورية للنمو والتوافق والصحة النفسية للفرد، كي يواجه صعوبات الحياة، ويتغلب على ضغوطاتها بصلابة نفسية تساعده على تحويل التحديات والشدائد إلى قدرة إيجابية بدلاً من الاحساس بالعجز والفتل (10).

ولقد أصبح تحقيق الأمن النفسي في المجتمعات مطلباً لكل الدول والحكومات، ولكثير من مراكز الدراسات والأبحاث، وتُعد له مؤتمرات وتُصرف في سبيل تحقيقه أموال طائلة وجهود هائلة. والناظر للأمراض النفسية السارية في الحياة المعاصرة يعلم أهمية تحقيق هذا الأمر في واقع الحياة، فالقلق يستبد بالناس، والخوف من مجهول

قادم يكاد يعصف بهم، هذا عدا الآثار المدمرة التي تهدد من أصبح وأمسى مكتئباً خائفاً، غير راضٍ بحاله، ولا سعيد بأيامه. (11)، وتؤكد العديد من الدراسات على أن حاجة الإنسان للأمن النفسي تشكل ركناً من وجوده الإنساني والاجتماعي، وأن تدني مستوى الأمن النفسي يُعد مؤشراً للوقوع في دائرة الاضطراب النفسي وتدني مستوى الصلابة النفسية له. وهذا ما تؤكدته دراسة جبر (2015م)، ودراسة السماك (2020م)، حيث أوضحنا وجود علاقة ارتباطية بين الأمن النفسي والقلق أي كلما انخفض مستوى الأمن النفسي ارتفع في المقابل مستوى القلق والعكس صحيح. كما أكدت دراسات كل من المفرجي والشهري (2008م)، ودراسة زيدان (2020م)، والدقوشي (2020م) على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأمن النفسي والصلابة النفسية، أي كلما ارتفع مستوى الأمن النفسي ارتفع في المقابل مستوى الصلابة النفسية والعكس صحيح. كما أكدت دراسة الزواهره (2015م) إلى أن الطلاب الذين يتسمون بالصلابة النفسية العالية يستخدمون قدراتهم ومواردهم الشخصية لحل مشكلات الضغوط تجاه مهماتهم المستقبلية، مما يقلل من إحساسهم بالقلق. وأشارت دراسة أبو الفتح (2014م) إلى وجود علاقة عكسية بين الصلابة النفسية والقلق، أي أن الطلاب الذين حصلوا على درجات مرتفعة في الصلابة النفسية كانت درجاتهم منخفضة في القلق، والعكس صحيح.

فالصلابة النفسية - أيضاً - عامل مهم ومحوري في الشخصية يجب التأكيد عليه في البحوث المستقبلية لكي يتضح أكثر ويتطور من مستوى الأفراد إلى مستوى المؤسسات والمراكز الإرشادية، ويستخدم على نطاق واسع في اختيار الأفراد ذوي الصلابة النفسية في مهمات خاصة في شتى المجالات؛ لأن الصلابة النفسية أصبحت من المفاهيم المهمة في أوقات الخطر وتحدي الصعاب، وتمثل مصدراً للمقاومة والصمود، كما أن لها تأثيرات إيجابية على الأنظمة العائلية والنزاعات الزوجية، والسلوك المرضي، والوقاية من الآثار التي تحدثها الضغوط على الصحة النفسية والجسمية للأفراد. (12)، ومن هنا تتحدد مشكلة البحث الحالي بدراسة بعض المتغيرات النفسية (الصلابة النفسية، والقلق) وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الأصابعة.

أهمية البحث:

- 1- تبرز أهمية هذا البحث في كونه يتناول موضوع مهم يؤثر على مختلف جوانب حياة الفرد، وتكمن أهميته في الكشف عن مستوى العلاقة بين بعض المتغيرات النفسية (الصلابة النفسية، القلق)، والأمن النفسي مما يوفر للباحثين والمسؤولين معلومات تفيد في التخطيط لبرامج الإرشاد والتوجيه النفسي.
- 2- تتبع أهمية هذا البحث من كونه يركز على شريحة مهمة من المجتمع ، وهم طلبة المرحلة الثانوية، ومن كونه ينطلق من اهتمامه بدراسة ما يتعرضون له من مشكلات نفسية وسلوكية.
- 3- كما تتبع أهمية البحث الحالي من أهمية موضوع الصلابة النفسية ؛ إذ تعد أحد أهم الجوانب الأساسية التي تلعب دوراً مهماً في جودة حياة الفرد.
- 4- قلة الدراسات في حدود علم الباحث التي تناولت الصلابة النفسية والقلق وعلاقتها بالأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، فإن الباحث يأمل أن يكون هذا البحث إضافة إلى التراث السيكولوجي .
- 5- يمكن الاستفادة من نتائج هذا البحث في توجيه أصحاب القرار إلى إعداد برامج إرشادية توعوية من أجل تنمية الصلابة النفسية والأمن النفسي والتقليل من القلق لدى طلاب المرحلة الثانوية، ومواجهة الآثار النفسية التي تنجم عنه.

أهداف البحث:

- 1- التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والأمن النفسي لدي عينة من طلاب الثانية ثانوي بمدينة الأصابعة.
- 2- التعرف على العلاقة بين القلق والأمن النفسي لدي عينة من طلاب السنة الثانية ثانوي بمدينة الأصابعة.
- 3- التعرف على الفروق بين الطلاب في متغيري الصلابة والقلق وفق متغير الجنس (ذكور- إناث).

تساؤلات البحث:

- 1- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متغير الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب السنة الثانية ثانوي بمدينة الأصابعة؟
- 2- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متغير القلق والأمن النفسي لدى عينة من طلاب السنة الثانية ثانوي بمدينة الأصابعة؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في متغيري الصلابة النفسية والقلق وفق متغير الجنس (ذكور- إناث)؟

مصطلحات البحث:

أولاً- الصلابة النفسية: يعرفها مخيمر (2002م) بأنها: "اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة". (13)، ويعرفها طه وآخرون (2010م) بأنها: "قوة الإرادة أو العزيمة المتمثلة في الإصرار ومواصلة الكفاح والمثابرة لتحقيق الهدف". (14)، كما يعرفها أيضاً بأنها: "قوة بناء الفرد النفسي، وسلامته النفسية، وتكامل شخصيته، بحيث يؤدي كل ذلك إلى صعوبة إصابته بالاضطراب النفسي". في حين تعرفها فاضل (2011م) بأنها: "قدرة الفرد على تجاوز الضغوط النفسية التي يتعرض لها عن طريق استخدامه للمعطيات المتوفرة في مجتمعه كالمساندة الاجتماعية". (15)، ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها: الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المفحوص على مقياس الصلابة النفسية المعتمد في البحث، تلك الدرجة التي تتأتى من مجموع إجاباته على فقرات المقياس.

ثانياً - القلق: يعرفه الخالدي (2000م) بأنه: خبرة انفعالية مؤلمة يعاني منها الفرد عندما يتعرض إلى ما يهدد أمنه وحفاظه على سلامته، وما يواجهه من مواقف تستثير فيه الخوف، فتؤثر على مستوى أدائه وعلاقته مع الآخرين. (16)، ويعرفه القريطي (2003م) بأنه: حالة انفعالية مركبة غير سارة تمثل انثلاًفاً أو مزيجاً من مشاعر الخوف المستمر والفرع والرعب، والانقباض والهيم نتيجة توقع شر وشيك الحدوث، أو الإحساس بالخطر والتهديد من شيء ما مبهم غامض يعجز المرء عن تبينه أو تحديده على نحو موضوعي. (17)، بينما يعرفه زهران (2005م) بأنه: حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي ورمزي قد يحدث، ويصاحبها خوف غامض وأعراض جسمية ونفسية. (18)، ويعرفه عبدالغني (2008م) بأنه: عدم ارتياح نفسي وجسمي، ويتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر، كما يصاحب هذا الشعور في بعض الأحيان بعض الأعراض النفس جسمية (السيكوسوماتية). (19)، في حين تعرف إبراهيم (2010م) القلق بصفة عامة بأنه: حالة انفعالية تصيب الإنسان بالتوتر الشامل والمستمر نتيجة توقع تهديداً أو خطراً. (20)،

ويمكن تعريف القلق إجرائياً بأنه الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المفحوص على مقياس القلق المعتمد في البحث، تلك الدرجة التي تتأني من مجموع درجات المفحوص على فقرات المقياس.

ثالثاً - الأمن النفسي: يعرفه أبو دلو (2009م) بأنه: حالة من الاستقرار العاطفي، وإشباع الحاجات المختلفة للفرد تؤدي إلى تأقلمه وانسجامه مع البيئة المحيطة به، والتخلص من المشكلات النفسية المختلفة التي تحقق ذلك الانسجام.(21)، بينما يعرفه زغير، وصالح (2010م) بأنه: التحرر من الخوف، والقلق والطفل الذي يفقد الحنان، والأمان منذ صغره يعيش حزناً مضطرباً قلقاً، وهذا بدوره يؤدي إلى سوء الصحة النفسية.(22)، في حين يعرفه طه وآخرون (2010م) بأنه: الاطمئنان وعدم الخوف والاحساس بالثقة إزاء إشباع احتياجات الفرد الأساسية، وهو مطلب أو دافع أساسي من دوافع الكائن الحي عموماً، والإنسان خصوصاً، ويكمن دافع الخوف أو الرغبة في الأمن وراء كثير مما نقوم به من سلوك كالهرب بعيداً عن الخطر، أو مقاومة كائن يريد أن يسبب لنا ضرراً، أو الجد والاجتهاد في التحصيل حتى ترتفع مكانة الفرد ويزداد دخله، فيؤمن مستقبله، ويضمن تحقيق حاجاته الأساسية.(23)

ويمكن تعريف الأمن النفسي إجرائياً بأنه الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المفحوص على مقياس الأمن النفسي المعتمد في البحث، تلك الدرجة التي تتأني من مجموع درجات المفحوص على فقرات المقياس.

المرحلة الثانوية: وهي المرحلة التي تلي مرحلة التعليم الأساسي، وتسبق المرحلة الجامعية، ومدة الدراسة فيها ثلاث سنوات يتحصل الطالب والطالبة بعدها على شهادة إتمام المرحلة الثانوية.

حدود البحث :

يقتصر البحث الحالي على عينة من طلبة وطالبات السنة الثانية بمدارس التعليم الثانوي بمدينة الأصابعة في العام الدراسي 2023 / 2024م.

الإطار النظري :

أولاً - الصلابة النفسية : إن لمفهوم الصلابة النفسية دور مهم وفعال في منع حدوث التأثيرات السلبية المتوقعة التي تحدثها ظروف الحياة الضاغطة على قابلية الفرد بصورة عامة، فضعف تحقيق الصلابة النفسية لدى الفرد يجعله أكثر عرضة للانفعالات السلبية وأكثر استجابة للمواقف غير السارة، وعدم القدرة على التفاعل مع

الآخرين وتحمل المسؤولية، إلا من خلال المساعدة فضلاً عن تعرضه للإصابة بالأمراض النفسية والجسمية، وصعوبة التوافق مع العالم الخارجي، وهذا ما يجعله يواجه صعوبات كثيرة في حياته.(24)، وسنعرض فيما يلي أبعاد الصلابة النفسية، والنظريات المفسرة لها :

أبعاد الصلابة النفسية:

1- الالتزام: يشير الالتزام إلى اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته، وتحديد أهدافه وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية تجاهها. كما يعبر الالتزام عن ميل الفرد إلى الاندماج في أنشطة الحياة وإلى أن يجد المعنى والغرض فيها، بدلاً من الشعور بالاغتراب والانفصال عن الأفراد والأحداث.(25)

2- التحكم: يشير التحكم إلى اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث، وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له، فإدراك التحكم يمثل توجه الفرد نحو الإحساس بالفعالية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة، فالتحكم يمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو أن للفرد القدرة على التأثير في مواجهة المواقف المتنوعة للحياة بدلاً من الاستسلام والشعور بالعجز عند مواجهة كوارث وطوارئ الحياة.(26)

3- التحدي: يشير التحدي إلى اعتقاد الفرد بأن التغيير والتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي حتمي لا بد منه لإرتقائه، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية.(27) ، كما يشير التحدي إلى تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ رداً على المتطلبات البيئية، وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية، وقد تجتمع معاً وتوصف بأنها استجابات فعالة.(28)

نظريات الصلابة النفسية :

نظرية كوبازا Kobasa: قدّمت كوبازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية تناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوماً حديثاً في هذا المجال واحتمالات الإصابة بالأمراض، واعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية، تمثلت الأسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال فرانكل Frankl الذي أشار إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة.(29)، وطرح (كوبازا) الافتراض الأساسي لنظريتها، بعد

أن أجرت دراسة على رجال الأعمال والمحامين، والعاملين في الدرجة المتوسطة والغليا في الصحة النفسية والجسمية، والأحداث الصادمة، وقد خرجت ببعض النتائج أهمها: (الصلابة النفسية مكتسبة أكثر منها فطرية بناءً على نتائج الدراسات التي تضمنت أيضاً مقابلات عن تاريخ الحياة المبكرة للموظفين المشاركين- وأن الأفراد الأكثر صلابة حصلوا على معدلات أقل في الإصابة بالاضطرابات النفسية رغم تعرضهم للضغوط الشاقة- والكشف عن مصدر إيجابي جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية، وهو الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة) (الالتزام – التحكم – التحدي). (30)، ومن خلال دراستها توصلت إلى أن الارتباط القائم بين الصلابة والوقاية من الأمراض، أدى إلى تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة؛ إذ إنهم يتسمون بالأكثر نشاطاً ومبادرة وإقتداراً وقيادةً وضبطاً داخلياً، وأكثر صموداً ومقاومة لأعباء الحياة، وأشد دافعية وإنجازاً وسيطرة وقدرة على التفسير. (31)

نموذج لازاروس Lazours : يُعد نموذج لازاروس من أهم النماذج التي اعتمدت عليها نظرية كوبازا، حيث إنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل، وحددها لازاروس في ثلاثة عوامل رئيسية هي: (البيئة الداخلية للفرد- الأسلوب الإدراكي المعرفي-الشعور بالتهديد والاحباط)، وقد ذكر لازاروس إن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة وإدراك الفرد للموقف، واعتباره تجربة قابلة للتعايش، تشمل على الإدراك الثانوي، وتقييم الفرد لقدراته الخاصة، وتحديد مدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة. فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي يجزم بضعفها وعدم ملاءمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعره بالتهديد، ويؤدي الشعور بالتهديد إلى شعوره بالاحباط متضمنا الشعور بالخطر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل. (32)، (33) وترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها البعض، فعلى سبيل المثال يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي للموقف، كما يؤدي الإدراك الإيجابي إلى تضائل الشعور بالتهديد ويؤدي الإدراك السلبي إلى زيادة الشعور بالتهديد، ويؤدي إلى تقييم بعض الخصال الشخصية، كتقدير الذات. (34)

نظرية فينك Venk : لقد ظهر حديثاً في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر في نظرية كوبازا، وحاول وضع تعديل جديد لها، وهذا النموذج قدمه فينك، وتم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف

بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى، وذلك على عينة قوامها (167) جندياً، واعتمد الباحث على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة النفسية، وقام بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة، والتعايش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين، والتي بلغت ستة أشهر، وبعد إنتها هذه الفترة توصل إلى نتائج مهمة هي: ارتباط مكوني الالتزام، والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد، فارتبط الالتزام جوهرياً بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخداماً لاستراتيجية التعايش الفعال خاصة استراتيجية ضبط الانفعال، حيث ارتبط بعد التحكم إيجابياً بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة، واستخدام استراتيجية حل المشكلات بالتعايش. (35)، (36)

ثانياً - القلق: شهد هذا العصر اهتماماً متزايداً بمشكلة القلق النفسي بوصفها مشكلة مركزية وموضوعاً سائداً في الحياة المعاصرة، فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني وجانبٌ دينامي هام في بناء الشخصية ومتغير أساسي من متغيرات السلوك، وعلى الرغم من كونه خبرة غير سارة يمكن أن تؤدي إلى تصدع الشخصية، إلا أن وجوده بقدرٍ مناسب يعد ضرورة للتكامل النفسي، لأنه يخدم أغراضاً هامة في حياة الإنسان وينبه الفرد للخطر قبل وقوعه. (37)، وسنعرض فيما يلي أنواع القلق النفسي، وأعراضه، وأسبابه، والنظريات المفسرة له.

أنواع القلق :-

1- القلق الموضوعي Objective Anxiety: يعد القلق السوي أو الموضوعي هو خبرة انفعالية غير سارة يكون مصدرها خارجياً يدركه الفرد على أنه خطر يهدده فيثير لديه القلق. ومن أمثلة هذا النوع من القلق الذي يعتري الفرد بشأن نتيجة اختبار أجري له أو مسابقة شارك فيها، أو عندما ينتظر نبأ هاماً يتعلق بقضية أو مشكلة حيوية تخصه ومنه أيضاً ذلك التوتر الذي يصيب الفرد عندما يستشعر خطراً على صحته أو مستقبله. (38)، إذ يُمكن هذا النوع من القلق الإنسان من رصد التغيرات في بيئته وإنذاره بوقوع الأخطار وضرورة مواجهتها وهو بمثابة رد فعل من جانب الأنا تجاه العالم الخارجي تحسباً للخطر. (39)

2- القلق العُصابي neurosis Anxiety: وهو قلق شديد لا تتضح معالم المثير فيه، ويبدو في شكل خوف من مجهول يلقي صاحبه اللوم على أكثر من مثير واحد دون أن

تكون الصلة واقعية بين القلق والمثير. (40)، ولا يستطيع الشخص أن يعرف سببه أو يشعر به، فهو رد فعل لخطر غريزي داخلي فمصدر هذا النوع من القلق يكمن داخل الشخص في الجانب الذي يطلق عليه الهو . فيخاف الفرد من أن تغرقه وتسيطر عليه نزعة غريزية لا يمكن ضبطها أو التحكم فيها، وقد تدفعه ليقوم بعمل أو يفكر في أمر يعود عليه بالأذى. (41)، ويتخذ هذا النوع من القلق ثلاثة أشكال :

القلق الهائم الطليق من التوجس الذي يتعلق بموضوع مناسب أو غير مناسب من موضوعات البيئة. (42)، والشخص المصاب بهذا النوع من القلق يفسر كل ما يحدث له بالسوء ويتوقع دائماً النتيجة السيئة .

قلق المخاوف المرضية (الفوبيا) phobia : ويقصد به المخاوف الشاذة حيث يخاف الشخص من أشياء ليس من طبيعتها أن تثير الخوف، ومن أمثلة ذلك الخوف من الحيوانات والأماكن المفتوحة أو المغلقة وهي مخاوف غير معقولة ولا يمكن تفسيرها وبالرغم من شعور المريض بغرابتها فإنه لا يستطيع التخلص منها. (43)

قلق الهستيريا : ويظهر في صورة قلق مصاحب لأعراض المرض النفسي كالهستيريا مثلاً، إن الشخص المصاب بهذه الأعراض يشعر بالقلق أحياناً خوفاً من توقع حدوثه، إن هذا التوقع يجعله في حالة تهديد. (44)، وهو صورة متطرفة لرد فعل من طبيعته أن يحدث غالباً في صورة أقل عنفاً، وهذا يُلاحظ عندما يعمل شخص ما شيئاً مخالفاً لسلوكه العادي. (45) ويبدو هذا النوع واضحاً أحياناً وغير واضح أحياناً أخرى، ويرى فرويد أن أعراض الهستيريا مثل الرعشة والإغماء وصعوبة التنفس إنما تحل محل القلق، وبذلك يزول الشعور بالقلق أو يصبح القلق غير واضح. (46)

القلق الخلقى Moral Anxiety: وهو خوف من الأنا الأعلى فالأنا الأعلى تكون هي مصدر الخطر، وهي التي تهدد الأنا إذا صدر عنها سلوك يتعارض مع معايير الوالدين والمعايير الاجتماعية، أو عندما تجنح بعض الذكريات المستكرهة والغرائز المحرمة لدى الفرد إلى الانطلاق والإشباع، أو عندما يأتي الفرد فعلاً آثماً خارجاً على المثل والأخلاقيات التي تمثلها واستدمجها فيُنزل الأنا الأعلى عقابه على النفس في صورة مشاعر الإثم والخجل وإشعارها بالندم تأنيباً لها عما فكرت فيه أو تكفيراً عما ارتكبته. (47)

أعراض القلق :

أولاً - **الأعراض الجسمية:** تعد هذه الأعراض من أكثر أعراض القلق شيوعاً، فمن المعروف أن جميع الأجهزة الحشوية في الجسم متصلة وتتغذى بالجهاز العصبي اللاإرادي، والذي يحركه الهيبوثلاموس المتصل بمراكز الانفعال، ولذا فقد يؤدي الانفعال إلى تنبيه هذا الجهاز وظهور أعراض عضوية في أحشاء الجسم المختلفة، وقد يكبت المريض الانفعال ولا يظهر إلا الأعراض الجسمية العضوية.(48)، وتتصل هذه الأعراض والمظاهر بعديد من الأجهزة الجسمية الوظيفية منها :

أعراض مرتبطة بجهاز القلب الدوري: وتتمثل هذه الأعراض في سرعة النبض وآلام الصدر وارتفاع ضغط الدم.(49)، والسبب في كل هذه الأعراض هو الانفعال الظاهر أو المكبوت والذي ينبه الأعصاب اللاإرادية للقلق وبالطبع يتردد هؤلاء المرضى على أطباء القلب يومياً ويحاول الطبيب تهدئتهم دون جدوى.(50)

أعراض مرتبطة بالجهاز الهضمي: وتتمثل هذه الأعراض في فقدان الشهية أو عسر الهضم، وصعوبات البلع، والشعور بغصة في الحلق، والانتفاخ، وأحياناً الغثيان والقيء أو الإسهال أو الإمساك، المغص الشديد، ونوبات التقيؤ المتكررة عند تعرض الفرد لانفعالات معينة حيث يكون القيء علامة رمزية على الاحتجاج على موقف ما، أو الشعور بالاشمئزاز من شخص معين، وجدير بالذكر أن الخلل في الوظائف المعوية قد يؤدي إلى قرحة المعدة.(51)

أعراض مرتبطة بالجهاز التنفسي: وهنا يشكو المريض من سرعة التنفس والنهجان والتنهدات المتكررة مع الشعور بضيق الصدر وعدم القدرة على استنشاق الهواء وأحياناً ما يؤدي على طرد ثاني أكسيد الكربون، وتغير درجة حموضة الدم وقلة الكالسيوم والنشاط في الجسم، مما يجعل الفرد عرضه للتنميل في الأطراف وتقلص العضلات ودوار وتشنجات عصبية وأحياناً الإغماء.(52)

أعراض مرتبطة بالجهاز العضلي الحركي: يتردد معظم المرضى على الأطباء للشكوى من آلام مختلفة في الجسم ومن أكثر هذه الآلام العضلية، التقلص في العضلات، وآلام في الساقين أو الذراعين والظهر وفوق الصدر، وكثيراً ما يكون تشخيص تلك الآلام (بالروماتيزم) ويبدأ في أخذ العقاقير اللازمة لذلك دون جدوى لأن سبب ذلك نفسي.(53)

أعراض مرتبطة بالجهاز البولي التناسلي : وتتمثل هذه الأعراض في كثرة التبول والإحساس بالحاحه، لاسيما عند الانفعالات الشديدة وفي المواقف الضاغطة، وربما يحدث عكس ذلك كاحتباس البول رغم الرغبة الشديدة في التبول.(54)

الجلد والحساسية: تُعرف الحساسية بأنها رد فعل تفاعلي نتيجة القلق والخوف والتوتر ويمثل القلق عاملاً أساسياً في أسباب ونشأة الكثير من الأمراض الجلدية، ويقال إن الجلد يبكي وينتج عن بكائه عدد من الأمراض الجلدية مثل حب الشباب والإكزيما والارتكازيا والصدفية والبهاق وسقوط الشعر... إلخ.(55)

جهاز الغدد الصماء : يسبب القلق الكثير من أمراض الغدد الصماء من أهمها زيادة إفراز الغدة الدرقية والبول السكري مع زيادة هرمون الادرانالين مع الغدة فوق الكلوية.(56)

ثانياً الأعراض النفسية: تظهر هذه الأعراض في الشعور بالخوف الشديد، وتوقع الأذى والمصائب وعدم القدرة على تركيز الانتباه، والإحساس الدائم بتوقع الهزيمة والعجز، وعدم الثقة والطمأنينة، والرغبة في الهروب من الواقع عند مواجهة أي موقف من مواقف الحياة .(57)، يضاف إلى ذلك القلق العام، والقلق على الصحة والعمل، والتوتر العام وعدم الاستقرار، والشعور بانعدام الراحة والحساسية وسرعة الاستثارة والهيياج والشك والارتياب، والتردد في اتخاذ القرارات والهم والاكنتاب العابر والتشاؤم والانشغال بأخطاء الماضي وتوهم المرض.(58)

وقد ترتبط حالة القلق بأفكار خاصة أو موضوعات خاصة منها الموت، والمصائب والأمراض القاتلة، وفي حالات من هذا النوع يتأثر سلوك الشخص القلق تأثيراً قوياً وظاهراً بموضوع قلقه . وكثيراً ما تتكرر زيارته للأطباء دون أن يطمئن على الرغم من كل ما يقوله الأطباء في نفي وجود مرض خاص أو خطر لديه.(59)

ثالثاً - الأعراض السيكوسوماتية (النفسجسمية) : وهي تلك الأعراض العضوية التي يسببها القلق أو يلعب دوراً هاماً في نشأتها أو في زيادة أعراضها، كالذبحة الصدرية، والربو الشعبي، وجلطة الشرايين التاجية ورماتيزم المفاصل، والبول السكري، وقرحة المعدة والأثنى عشر، والقولون العصبي والصداع النصفي، وفقدان الشهية العصبي.(60)

أسباب القلق: لكثرة أنواع القلق، نجد أن الأسباب ترجع إلى استعداد نفسي أو خبرات صادمة، أو صعاب بيئية تؤدي كلها للإصابة بالقلق.(61)، وهذه الأسباب على كثرتها

يمكن إرجاعها إلى شدة الإحباط أو الفشل الذي قد يتعرض له الشخص . فتعرض الشخص لمخاوف شديدة في طفولته المبكرة، أو فقدانه لأمه، أو تعرضه للنبذ والحرمان أو القسوة في المعاملة أو التدليل الزائد، أو الصراع الحاد الذي قد يحدث بين رغبات الشخص ودوافعه وقيمه وبينها وبين متطلبات البيئة وظروفها . من شأنه أن يحدث اضطراباً في شخصيته، ثم من شأن هذا الاضطراب أن يستمر تأثيره في المراحل اللاحقة، ويمهد لظهور القلق في مرحلة الشباب وما بعدها.(62)

النظريات المفسرة للقلق :-

تمهيد:

اهتم أصحاب النظريات النفسية بمفهوم القلق وفسروه تفسيرات مختلفة وأرجعوه إلى عوامل متباينة، وقد عالجت مختلف المدارس والاتجاهات في علم النفس القلق بمستويات مختلفة، كل حسب اهتماماتها ومنطلقاتها، لذا تركت هذه المعالجة بصماتها النظرية والمنهجية على دراسة القلق، وعلى الرغم من اختلاف هذه النظريات في تفسيرها للقلق إلا أنها تتفق في أن القلق يعتبر بمثابة المحرك الأساسي للسلوك سويماً كان أو مرضياً، وفيما يلي عرض مبسط لهذه النظريات:

نظرية التحليل النفسي : يعد "سيجموند فرويد" رائد هذه المدرسة، ومن أكثر علماء النفس استخداماً لمصطلح القلق بل إن انتشار هذا المصطلح وشيوعه يعود في جزء كبير منه إليه . حيث يعود الفضل إليه في توجيه علماء النفس إلى الدور الهام الذي يلعبه القلق في حياة الإنسان . حيث ينظر فرويد إلى القلق باعتباره إشارة إنذار بخطر قادم يمكن أن يهدد الشخصية أو يكدر صفوها على الأقل، فمشاعر القلق عندما يشعر بها الفرد تعني أن دوافع " الهو" والأفكار غير المقبولة والتي عملت " الأنا" بالتعاون مع " الأنا الأعلى" على كبتها، وهي دوافع وأفكار لا تستسلم للكبت؛ بل تجاهد لتظهر مرة أخرى في مجال الشعور تقترب من منطقة الشعور وتوشك أن تنجح في اختراق الدفاعات.(63)، وعلى هذا تقوم مشاعر القلق بوظيفة الإنذار للأنا الأعلى لمنع هذه المكبوتات من النجاح والإفلات إلى منطقة الوعي والشعور ودفعها بعيداً في اللاشعور.(64) ، وعلى أية حال، فإن المكبوتات إذا كانت قوية فإن لهذه القوة أثرها السلبي على الصحة النفسية لأنها إما أن تنجح في اختراق الدفاعات والتعبير عن نفسها في سلوك لا سوي أو عصابي، أو أن تنهك دفاعات الأنا بحيث يظل الفرد مهيباً للقلق المزمن المرهق والذي هو صورة من صور العصاب -أيضاً-. (65)، وقد عرض

"فرويد" نظريتين في القلق تعكسان ما مر به من تطور فكري في نظريته الشمولية للقلق، حيث رأى في النظرية الأولى أن القلق ينشأ عن كبت الرغبة الجنسية أو إحباطها ومنعها من الإشباع فتتحول تلك الطاقة إلى قلق، وعدل عن هذا الرأي في نظريته الثانية التي رأى فيها أن القلق العُصابي هو رد فعل لخطر غريزي داخلي وما قد تؤدي إليه الرغبة الجنسية من أخطار خارجية.(66)

أما مدرسة الفرويديين الجدد التي من روادها (أدلر، هورني، سوليفان) فقد اهتموا بدراسة علاقة الفرد بالمجتمع معتبرين أن أي تهديد لهذه العلاقة يثير القلق . حيث يرى "أدلر" أن القلق شأنه شأن بقية الأمراض النفسية والعقلية، ينجم عن محاولة الفرد التحرر من مشاعر وعقدة النقص ومحاولته الحصول على الشعور بالتفوق فالنضال من أجل التفوق وتجنب الشعور بالدونية هو المسئول عن القلق، والإنسان عندما يشعر بالنقص فإن هذا الشعور يدفعه إلى الانطواء والبعد عن الناس، وهنا يصبح كائناً غير اجتماعي ومن ثم يكون عرضة للقلق، حيث ينزع إلى محاولة التفوق للإفلات من شعوره بالنقص، وهكذا يدخل دائرة القلق الدائم.(67)

النظرية السلوكية : يُعد القلق من وجهة نظر السلوكية سلوكاً متعلماً من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت شروط التدعيم الإيجابي أو التدعيم السلبي، وتتباين وجهة النظر هذه مع وجهة نظر التحليل النفسي فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية ولا يتصورون الديناميات النفسية أو القوى الفاعلة في الشخصية على صورة منظمات " الهو" (الغرائز) و"الأنا" (الذات الواعية) و"الأنا الأعلى" (الضمير) كما يفعل التحليليون، بل أنهم يفسرون القلق في ضوء الاشتراط الكلاسيكي، وهو ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي، ويصبح هذا المثير الجديد قادراً على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي.(68)، إلا أن المثير المحايد يكتسب المقدرة على استدعاء الخوف نتيجة اقتران عدة مثيرات بمثير طبيعي للخوف وفقاً لعملية الاشتراط ولقوانين التعلم التي أكد عليها الاشتراطيون. وعندما ينسى الفرد رابطة الاشتراط وظروفها، فإنه عادة ما يخاف عندما يتعرض للمثير الذي كان من قبل محايداً وأصبح مثيراً شرطياً للخوف.(69) فالسلوكيون يعتبرون القلق بمثابة استجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنها أن تثير هذه الاستجابة، غير أنها اكتسبت القدرة على إثارة هذه الاستجابة نتيجة لعملية تعلم سابقة، فاستجابة القلق إذن استجابة اشتراطية كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم.(70)، ولعل أول المساهمات الأساسية في معرفتنا

بالقلق، كانت بناءً على نموذج التعلم الذي وضعه "بافلوف"، و"سكينر"، و"واطسون"، فمن أعمالهم الشهيرة ظهور مفهوم "المثير الاستجابية" ووفقاً لهذا فإن منبهات معينة عندما ترتبط بالخوف يمكن أن تحدث استجابة القلق.(71)

فالقلق يثار أحياناً بمنبهات محايدة، فبعض الناس يخافون عندما يكونون في مستوى مرتفع عن الأرض وتتوتر عضلاتهم ويكونون غير قادرين على التحرك بل ونجدهم أحياناً يصرخون ذعراً، ويمكن أن يحدث هذا حتى في الغرف المغلقة بشكل آمن إذا كانوا في الطوابق العليا من مبنى مرتفع، وفي مثل هذه الحالة يرتبط المنبه الشرطي، الارتفاع، بالمنبه الشرطي "القلق"، وبذلك فإن الارتفاع وحده يحدث استجابات القلق.(72)، ولهذا فإن " فولبه" يعتبر أن الأعراض المرضية هي استجابات تجنب قلق، وهو لا يفرق بين القلق والخوف ويعتبرهما مترادفين وهذه وجهة نظر يمثلها " ليفين، وفولبه، وإيزنك" حيث يرون أن الخوف والقلق يمثلان شيئاً واحداً ويمكن اعتبار كل منهما مرادفاً للآخر ومتحدداً معه في المعنى.(73)

نظرية قلق الحالة - السمة: لم تعطِ النظريتان السابقتان أهمية للتفريق بين القلق من حيث هل هو حالة أم سمة لازمة، إلا أن كاتل Chattle وسبليبرجر Spielberg توصلا بعد دراسات وبحوث عديدة إلى أن لاضطراب القلق شكلين يجب التفريق بينهما : (الأول: هو حالة القلق الذي يشعر بها الإنسان في موقف محدد ويزول بزوال الموقف. والثاني : الاستعداد للقلق وأطلق على هذا الجانب سمة القلق).(74)

وقد عرف سبليبرجر حالة القلق : بأنها عبارة عن حالة انفعالية يشعر بها الإنسان تتذبذب من وقت لآخر، وتزول هذه الحالة بزوال المثيرات التي تبعثها، وهي حالة تتسم بها داخلياً، وذلك لمشاعر التوتر والخطر المدركة شعورياً والتي تزيد من نشاط الجهاز العصبي الذاتي فتظهر علامات حالة القلق وتختلف حالات القلق هذه في شدتها وفي تقلبها معظم الوقت.(75)، ويرى "كاتل" أن حالة القلق تتغير حسب المواقف، وأن التباين بين تلك المواقف أكثر ارتفاعاً من التباين بين الأفراد، وان سمة القلق تتغير حسب الأفراد وأن التباين بينهم أكثر ارتفاعاً من التباين بين المواقف.(76) ، وقد تعكس سمة القلق كذلك الفروق الفردية في التكرار والشدة، وعن طريقها يمكن الكشف عن حالات القلق في الماضي، كما تعكس احتمال أن يُخبر الفرد ارتفاعات أشد في حالة القلق في المواقف التي تتضمن تهديداً.(77)، وهكذا فإن للخبرات السابقة تأثيرها الكبير على مستوى سمة القلق قد ترجع في بعض الأحيان إلى الطفولة، المتعلقة في العلاقة

بين الوالدين والطفل والمتعلقة منها بمواقف العقاب، ولهذا فإن مستوى سمة القلق لا يتوقع أن يؤثر في استجابة حالة القلق لكل المثيرات، وإنما لمثيرات من نوع معين. (78)

ومن خلال العرض السابق نلاحظ أن حالة القلق حالة صحية تقريباً وهي أقرب إلى السواء، بينما سمة القلق أقرب إلى المرض أو الاضطراب، وأن حالة القلق وسمة القلق تكونان موازيتين لما يسميه العلماء القلق الموضوعي، والقلق العصابي، وأن هذه النظرية تتفق مع التحليل النفسي والسلوكية، في أن الاستعداد للقلق يُكتسب ويتطور من الخبرات المؤلمة التي يتعرض لها الفرد في طفولته.

ثالثاً - الأمن النفسي :

تمهيد :

يُعد الأمن النفسي شعور وهاجس قديم قدم الإنسان ذاته، وجد معه لمواجهة الوحدة والخوف فكان هاجس الإنسان حماية نفسه، ومن هنا فإن بداية مفهوم الأمن كان مفهوماً ذاتياً يعتمد على حماية الإنسان لنفسه من المخاطر البيئية والبشرية التي قد يتعرض لها، الأمر الذي دفعه إلى الاتجاه نحو الاستئناس والعيش مع الآخرين للقضاء على الوحدة لإدراكه أن الاتحاد قوة لمواجهة الخوف والخطر، فالأمن الفردي لا يمكن أن يتحقق دون الانصهار في إطار تجمع بشري يضمن له الأمن والاستقرار. (79)، وسنعرض فيما يلي أبعاد الأمن النفسي وخصائصه، وعناصره، وأهم النظريات المفسرة له:

أبعاد الأمن النفسي : للأمن النفسي أبعاد عدة منها: النفسية، والاجتماعية، والتربوية، والثقافية، والاقتصادية والأمن يتضمن الثقة، والهدوء، والطمأنينة النفسية نتيجة الشعور بعدم الخوف من أي خطر أو ضرر. ويكون الإنسان آمناً حين تتوافر له الطمأنينة على حاجاته الجسمية، والسيولوجية، والعدل والحرية، والمساواة، والكرامة، وبغير هذا يظل الإنسان قلقاً، ضالاً، خائفاً، لا يستقر على أرض ولا يطمئن إلى الحياة. (80)، فالأمن هو نتاج أو محصلة لعوامل عديدة منها: داخلية مرتبطة بطبيعة الفرد، وتكوينه ونموه وعوامل أخرى خارجية ذات علاقة بالعوامل الثقافية، والتنشئة الاجتماعية، وهذا ما يجعله يظهر لدى الأفراد طبقاً للعديد من الأبعاد والمؤشرات السلوكية، والانفعالية، والاجتماعية التي تساعدنا في الحكم على مستوى الأمن النفسي الذي حققه الفرد بالتفاعل مع كل المعطيات والعوامل، لذا فإن الأمن النفسي لدى

الأفراد يشتمل على أبعاد أساسية أولية، هي : (الحب والتقبل من قبل الآخرين، والانتماء للجماعة- إدراك البيئة بأنها صديقة ودودة غير محبطة- الشعور بالاستقرار والتحرر من الخوف، والقلق، وخطر التهديد). (81) وينتج عن هذه الأبعاد الأساسية أبعاد ثانوية، وهي : (الثقة في الآخرين وحبهم أي الارتياح عند الاتصال بالآخرين والتفاعل معهم- التسامح مع الآخرين- الشعور بالهدوء والارتياح والاستقرار الانفعالي، والخلو من الصراعات- الإنطلاق والتحرر والتمركز حول الآخرين إلى جانب الذات، والشعور بالانتماء للجماعة والمكانة فيها- الشعور بالكفاءة والإقتدار وإدراك الفرد لقدرة توافقه مع البيئة- إدراك العالم والحياة كبيئة سارة، ودافئة- المواجهة الواقعية للأمور وعدم الهروب-الخلو النسبي من الاضطراب النفسي، والشعور بالسواء والتوافق النفسي، والصحة النفسية). (82)

خصائص الأمن النفسي : الأمن النفسي هو الطمأنينة النفسية أو الانفعالية، وهو الأمن الشخصي حيث يكون إشباع الحاجات مضموناً وغير معرض للخطر، والأمن النفسي مركب من اطمئنان الذات، والثقة فيها والتأكد من الانتماء إلى جماعة آمنة. ويكون الشخص الأمن نفسياً في حالة توازن أو توافق أمني. (83)، فالكثير من البحوث والدراسات تناولت الأمن النفسي من جوانب متعددة، وأظهرت نتائج عينة من تلك البحوث والدراسات أهم خصائص الأمن النفسي وهي كما يلي :

- يؤثر الأمن النفسي تأثيراً حسناً على التحصيل الدراسي للطلبة، وفي الإنجاز بصفة عامة .

- المتعلمون والمتفنون أكثر أمناً من الجهلة والأميين .
- شعور الوالدين بالأمن النفسي في شيخوختهم يرتبط بوجود الأولاد، وبقيمهم .
- الذين يعملون بالسياسة يشعرون بالأمن أكثر من الذين لا يعملون بها .
- نقص الأمن النفسي يرتبط ارتباطاً موجباً بالإصرار والتشبث بالرأي، والجمود العقائدي دون مناقشة أو تفكير .
- نقص الأمن النفسي يرتبط بالتوتر، والتعرض لأمراض القلب، واضطرابات نفسية .
- الأمنون نفسياً أعلى درجة في الابتكار من غير الأمنين .
- يتحدد الأمن النفسي بعملية التنشئة الاجتماعية، وأساليبها من تسامح، وعقاب، وتسلم وديمقراطية، وتقبل، ورفض، وحب، وكراهية، ويرتبط بالتفاعل الاجتماعي، والخبرات والمواقف الاجتماعية في بيئة آمنة غير مهددة. (84)، (85)، (86)

النظريات المفسرة للأمن النفسي :

النظرية الإنسانية: يؤكد أنصار هذا الاتجاه على خصوصية الإنسان بين الكائنات الحية، وأن التحدي الرئيس أمام الإنسان هو أن يحقق ذاته كإنسان وكائن متميز عن الكائنات الحية الأخرى، وأن الإنسان خير بطبعه، ومطالبه تتفق مع مطالب المجتمع، وهو حر له إرادة في اختيار أفعاله التي يتوافق بها مع نفسه ومع مجتمعه، وعنده القدرة على تحمل مسؤولية اختيار هذا السلوك أو ذلك. (87)، وهو يُقبل عادةً على اختيار السلوك المقبول اجتماعياً ويتوافق توافقاً حسناً مع نفسه ومجتمعه، ولا يتوافق توافقاً سيئاً إلا إذا تعرض لضغوط في بيئته، فالطفل لا ينحرف، ولا يعتدي إلا إذا شعر بضغوط في الأسرة والمدرسة، وتعرض للظلم، وشعر بالتهديد، وعدم التقبل. (88)

ويؤكد روجرز مؤسس المدرسة الإنسانية أن السلوك هو نشاط موجه نحو هدف من جانب الفرد لتحقيق وإشباع حاجاته كما يخبرها في المجال الظاهري، وأن الأمن النفسي هو حاجة الفرد إلى الشعور بأنه محبوب، ومقبول اجتماعياً، وتكمن جذور الحاجة في أعماق حياتنا فالطفل الآمن هو الذي يحصل على الحب، والرعاية، والدفع العاطفي، وهو الذي يشعر بحماية من يحيطون به، فيرى البيئة الأسرية بيئة آمنة، ويميل إلى تعميم هذا الشعور فيرى البيئة الاجتماعية بيئة مشبعة لحاجاته، ويرى في الناس الخير، والحب، ويتعاون معهم ويحظى بتقديرهم فيقبله الآخرون، وينعكس ذلك على تقبله لذاته؛ لأن هناك علاقة إيجابية بين تقبل الذات، وتقبل الآخرين. أما الطفل غير الآمن فهو الذي يشعر بالإهمال والنقص العاطفي فتتولد لديه بالترجيح الأنانية، والخوف من المستقبل فيفقد بذلك الشعور بالأمن النفسي، ويرى الناس أشراراً، وأنه لا يوجد في هذا العالم من يستحق أن يثق به. (89)

أما ماسلو صاحب نظرية الحاجات، فيرى أن إشباع حاجات الإنسان الفسيولوجية يُعد أساساً وقاعدة لإشباع حاجاته إلى الأمن والطمأنينة النفسية، ويتم إشباع الحاجة إلى الأمن بوسائل كثيرة تبعاً لطبيعة الفرد، ومرحلة النمو التي يمر بها. كما يرى أن مظاهر فقدان الأمن النفسي عندما تستقل عن مصادرها الأصلية تصبح سمة ثابتة، ويصبح الفرد في المراحل العمرية اللاحقة غير مطمئن حتى لو توفرت له سبل الحياة والأمن. (90)

نظرية التحليل النفسي: قسم فرويد الشخصية إلى ثلاثة أجهزة رئيسية تعمل متعاونة تيسر لصاحبها سبل التفاعل مع البيئة على نحو مرضٍ بحيث يتم إشباع

حاجاته الأساسية ورغباته، أما إذا تنافرت هذه الأجهزة ساء توافق الفرد وقل رضاه عن نفسه، وعن العالم ونقصت كفايته.(91)، وهذه الأجهزة هي: (الهو، والأنا، والأنا الأعلى) تتصارع فيما بينها، وتتحكم في سلوك الفرد، وعندما تكون هذه الأجهزة في حالة انسجام وتعاون أثناء عملها يُسهل على الفرد طريقة تفاعله مع ذاته ومع بيئته لكي يحقق رغباته وحاجاته الأساسية.(92)، ويرى فرويد أن الأنا هو المسؤول عن توفير الأمن النفسي للمحافظة على ذات الفرد من التهديدات الداخلية والخارجية حيث يقوم الأنا بمهمة حفظ الذات فيما يتعلق بالأحداث الداخلية والخارجية.(93)، ويربط فرويد بين الأمن النفسي، والأمن البدني وتحقيق الحاجات المرتبطة به، إذ يرى أن الفرد يكون مدفوعاً لتحقيق حاجاته للوصول إلى الاستقرار، ويشكل عدم النجاح في ذلك تهديداً للذات، ويسبب له الضيق، والألم النفسي.(94)

النظرية السلوكية: يؤمن أصحاب هذا الاتجاه بأن التعلم يلعب الدور الأعظم في تكوين شخصية الإنسان فالشخصية الإنسانية هي نظام من العادات المكتسبة عن طريق التعلم. وبذلك فإن اكتساب الإنسان لخصائص شخصيته يخضع لمبادئ التشريط، من ارتباط الاستجابة بالمثير، إلى التعزيز والتعميم، والتمييز، ثم الإنطفاء. فالطفل منذ يبدأ يمارس نشاطه الإيجابي- بعد انتهاء مرحلة الانعكاسات وردود الأفعال السلبية- يتعلم أن يكرر الاستجابات الموجهة لمثيرات معينة إذا لقيت تعزيزاً.(95)، فالشخص المتمتع بصحة نفسية هو الذي اكتسب السلوكيات المقبولة اجتماعياً التي تمكنه من التوافق مع نفسه، ومع المجتمع، توافقاً يشبع حاجاته ويرضي المجتمع. أما الشخص واهن الصحة النفسية فهو الذي فشل في اكتساب هذه السلوكيات أو اكتسب سلوكيات غير مقبولة اجتماعياً تثير سخط المجتمع عليه، أو تعلم سلوكيات متناقضة في الموقف الواحد، تجعله في حيرة الإقدام – الإحجام، فيقع في دوامة الصراع النفسي.(96)، ويعتقد السلوكيون أن الشعور بالأمن النفسي يتم من خلال اكتساب الفرد عادات مناسبة تساعد على التعامل مع الآخرين، ومواجهة المواقف، والتوافق مع البيئة، ويرون في الإنسان تنظيمًا لعدد من وحدات صغيرة تمثل كل منها ارتباطاً بين مثير واستجابة.(97)

الدراسات السابقة:

1- دراسة : المفرجي، والشهري (2008م) بعنوان: الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى ، وهدفت الدراسة إلى التعرف

على العلاقة بين الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى، والتعرف أيضاً على الفروق بين الطلاب في متغيري الصلابة النفسية والأمن النفسي، وشملت عينة الدراسة 459 طالباً وطالبة من جامعة أم القرى، واستخدم في الدراسة مقياس الصلابة النفسية، ومقياس الأمن النفسي، وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والأمن النفسي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الأمن النفسي لصالح عينة الذكور، ولا توجد فروق في متغير الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس والسنة الدراسية. (98)

2- دراسة: جبر (2015م) بعنوان: الأمن النفسي وعلاقته بمفهوم القلق لدى طلبة كلية الفنون الجميلة، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الأمن النفسي والقلق لدى الطلاب عينة الدراسة وكذلك التعرف على الفروق بين الطلاب في متغيري الأمن النفسي والقلق وفق متغير الجنس (ذكور- إناث)، وشملت عينة الدراسة 384 طالباً وطالبة، واستخدم الباحث مقياس الأمن النفسي لماسلو المقنن سنة 1983م على طلبة جامعة العراق، ومقياس القلق إعداد البديري 2003م، وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأمن النفسي والقلق، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي وكانت الفروق لصالح عينة الإناث، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير القلق النفسي لصالح عينة الذكور. (99)

3- دراسة: السماك (2021م) بعنوان الأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الكويت، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الأمن النفسي وبعض المتغيرات النفسية (القلق، الاكتئاب)، وشملت عينة الدراسة 562 طالباً وطالبة من جامعة الكويت بكلية العلوم الاجتماعية مقسمين إلى 279 من الإناث، و265 من الذكور، واستخدمت الباحثة مقياس الأمن النفسي لماسلو، وقائمة بيك للاكتئاب 1992م، ومقياس حالة القلق تعريب السماك وأوضحت النتائج وجود فروق في مستوى الأمن النفسي لصالح عينة الذكور، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين انخفاض مستوى الأمن النفسي والقلق لدى عينة الدراسة. (100)

4- دراسة: زيدان (2020م) بعنوان العلاقة بين الأمن النفسي والصلابة النفسية والحوجز النفسية لدى طلاب الجامعة، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الأمن النفسي وكل من الصلابة النفسية وكسر الحواجز النفسية لدى طلاب الجامعة، وشملت عينة الدراسة 180 طالباً وطالبة من كلية التربية النوعية جامعة عين شمس،

واستخدمت الباحثة مقياس الأمن النفسي إعداد زينب شقير 2005م، ومقياس الصلابة النفسية إعداد عماد مخيمر 2002م، وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الأمن النفسي والصلابة النفسية، أي كلما ارتفع مستوى الأمن النفسي قابله ارتفاع في مستوى الصلابة النفسية والعكس صحيح. (101)

5- دراسة : الدقوشي وآخرون (2020م) بعنوان: الأمن النفسي والصلابة النفسية وعلاقتها بالانتحار لدى طلبة جامعة عمر المختار ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الأمن والصلابة النفسية لدى طلبة جامعة عمر المختار في مدينة البيضاء، وتحديد الفروق بين الأمن النفسي والصلابة النفسية وفقاً لمتغير النوع والتخصص الدراسي، وشملت عينة الدراسة 750 طالباً وطالبة ، واستخدمت الباحثات مقياس الأمن النفسي إعداد رمضان 2014م، ومقياس الصلابة النفسية إعداد مخيمر 2002م، وجود علاقة ارتباطية بين الأمن النفسي والصلابة النفسية، ووجود فروق بين الجنسين في الأمن النفسي لصالح عينة الإناث، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في متغير الصلابة النفسية فيما عدا بعد الالتزام وكانت الفروق لصالح عينة الإناث. (102)

المنهج والإجراءات :

منهج البحث : أعتمد في هذا البحث على المنهج الوصفي الارتباطي ، لأنه من أنسب المناهج لتحقيق أهداف البحث .

مجتمع البحث وعينته: تضمن مجتمع البحث الحالي طلاب وطالبات السنة الثانية بالمرحلة الثانوية بمدينة الأصابعة، إذ تعد هذه المرحلة التعليمية معقلاً يعد النشء لتحمل مسؤوليات أكبر من خلال دخولهم إلى عالم الجامعة أو للحياة والعمل . وقد بلغ حجم عينة البحث (200) طالباً وطالبة . ولاختيار عيني البحث استعان الباحث بالعينة العشوائية الطبقية وبعتماد طريقة التوزيع المناسب لسحب عينات البحث ، والتي قسمت إلى قسمين :

عينة البحث الاستطلاعية : لغرض تقنين أدوات البحث على مجتمع البحث، وللتحقق من ثبات هذه الأدوات تم سحب عينة بلغت (40) طالباً وطالبة من مدارس التعليم الثانوي بمدينة الأصابعة، بواقع (20) ذكور، (20) إناث، حيث تم سحب هذه العينة بطريقة عشوائية.

العينة الأساسية للبحث: بلغ حجم عينة البحث الأساسية (200) طالباً وطالبة بمقدار (90) من الذكور و (110) من الإناث موزعين على مدارس التعليم الثانوي بمدينة الأصابعة حيث تم اختيار هذه المدارس بطريقة العينة العشوائية ، والجدول رقم (1) يوضح ذلك

جدول رقم (1) (يوضح توزيع عينة البحث في ضوء متغير المدرسة وحجم العينة)

ت	المدرسة	العينة
1-	عمر بن الخطاب	30
2-	مصعب بن العُمير	30
3-	محمد دغيم	50
4-	محمد الطليعية	50
5-	الأصابعة المركزية	40
	المجموع	200

أدوات البحث:

أولاً/ مقياس الصلابة النفسية: أعد هذا المقياس عماد مخيمر (2002م)، يتكون مقياس الصلابة النفسية من (47) عبارة منهم (16) عبارة سالبة وهي (7، 11، 16، 21، 23، 25، 28، 32، 35، 36، 37، 38، 39، 42، 46، 47)، وباقي العبارات موجبة، وتتم الإجابة عن عبارات المقياس من خلال ثلاث مستويات وهي (تنطبق دائماً = 3، تنطبق أحياناً = 2، لا تنطبق أبداً = 1)، بالنسبة لل فقرات الموجبة، والعكس بالنسبة لل فقرات السالبة (تنطبق دائماً = 1، تنطبق أحياناً = 2، لا تنطبق أبداً = 3)، ثم تُجمع في النهاية الدرجات التي حصل عليها المفحوص لكل بعد، حيث تتراوح بين (48-141)، وتكون الدرجة المنخفضة من (48-78)، والدرجة المتوسطة من (79-109)، والدرجة المرتفعة من (110-141)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الصلابة النفسية

صدق المقياس: قام مُعد المقياس من التحقق من صدقه وثباته، وقام الباحث الحالي بالتحقق من صلاحية المقياس من خلال عرضه على لجنة من المحكمين المختصين في علم النفس للتحقق من مدى ملاءمته لبيئة البحث، حيث اتفقوا على أن العبارات تقيس ما وضعت لقياسه، بعد إجراء تعديلات طفيفة على بعض الفقرات.

ثبات المقياس: استخدم الباحث الحالي لحساب معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية طريقتين هما:

طريقة إعادة الإجراء: حيث قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (40) طالباً وطالبة، من طلبة السنة الثانية ثانوي، وبعد خمسة عشر يوماً أعيد تطبيقه مرة ثانية على المجموعة نفسها، وتحت الظروف نفسها، وتم حساب معامل الثبات بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وصل معامل الثبات إلى (0.86) وهو معامل ثبات مرتفع يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

طريقة التجزئة النصفية: قام الباحث بتجزئة مقياس الصلابة النفسية إلى نصفين العبارات الفردية مقابل العبارات الزوجية، وتم حساب معامل ثبات المقياس وذلك بعد حساب معامل الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية داخل المقياس، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون للدرجات الخام، وبلغ معامل الثبات (0.795)، وهو معامل ثبات مرتفع .

ثانياً/ مقياس القلق: استخدم الباحث اختبار قائمة القلق الذي يتألف من مقياسين فرعيين هما حالة القلق وسمة القلق STAI التي وضعها سيبليبرجر وزملاؤه 1983م، إعداد وتقنين عبدالرقيب أحمد البحيري 2005م. ويشمل الاختبار صورتين منفصلتين: صورة اختبار حالة القلق ويرمز لها بالرمز (ط- 1) وتتكون من 20 عبارة، وصورة اختبار سمة القلق ويرمز لها بالرمز (ط- 2) وتتكون من 20 عبارة أيضاً، ويستغرق المفحوص في الإجابة على فقرات الاختبارين (حالة القلق، وسمة القلق) مدة لا تتجاوز 15 دقيقة، وتتراوح قيمة الدرجات على المقياس من 20 درجة كحد أدنى إلى 80 درجة كحد أعلى لكل صورة من صورتين اختبار حالة القلق وسمة القلق، ويستجيب المفحوص على كل عبارة من عبارات مقياس حالة القلق باختيار أحد الاستجابات الأربع المتفاوتة في الشدة (مطلقاً - قليلاً - أحياناً - كثيراً) كما يستجيب المفحوص على اختبار سمة القلق باختيار أحد الاستجابات التالية (مطلقاً - أحياناً - غالباً - دائماً) ويشير التقدير المرتفع إلى قلق عالي، والتقدير المنخفض إلى قلق منخفض. ففي اختبار حالة القلق يتكون المقياس من 20 عبارة مقسمة إلى 10 عبارات تدل على عدم الشعور بالقلق، وهي: (1، 2، 5، 8، 10، 11، 15، 16، 19، 20) ويكون تصحيحها على النحو التالي: مطلقاً=4 ، قليلاً = 3، أحياناً = 2، وكثيراً = 1 . و 10 عبارات منها تدل على الشعور بالقلق، وهي (3، 4، 6، 7، 9، 12، 13، 14، 17، 18) وتصحيحها يكون على النحو التالي : مطلقاً = 1، و قليلاً = 2، وأحياناً = 3، وكثيراً = 4. أما اختبار سمة القلق يتكون الاختبار من 20 عبارة مقسمة إلى 7

عبارات منها تدل على عدم الشعور بالقلق، وهي (21، 26، 27، 30، 33، 36، 39) وتصحيحها يكون على النحو التالي : مطلقاً =4، و قليلاً =3، وأحياناً =2، وكثيراً =1. و 13 عبارة منها تدل على الشعور بالقلق وهي (22، 23، 25، 28، 29، 31، 32، 34، 35، 37، 38، 40) وتصحيحها يكون على النحو التالي : مطلقاً = 1، و قليلاً = 2، وأحياناً =3، وكثيراً = 4 .

صدق الاختبار: قام مُعد المقياس بالتحقق من صدقه وثباته، وقام الباحث الحالي بالتحقق من صلاحية وصدق الاختبار من خلال عرضه على لجنة من المحكمين المتخصصين في علم النفس للتأكد من مدى ملائمة لبيئة البحث، وقد أجريت تعديلات طفيفة حول بعض الفقرات .

ثبات الاختبار: للتحقق من ثبات الاختبار استخدم الباحث الحالي لحساب معامل ثبات اختباري حالة وسمة القلق للكبار طريقتين هما :

طريقة إعادة تطبيق الاختبار: حيث قام الباحث بتطبيق اختباري حالة وسمة القلق على عينة قوامها (40) طالب وطالبة من طلبة السنة الثانية ثانوي موضوع القياس، وبعد خمسة عشر يوماً أعيد تطبيقه مرة ثانية على المجموعة نفسها وتحت الظروف نفسها. وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، ووصل معامل الثبات إلى (0.88) لحالة القلق و (0.86) لسمة القلق وهو معامل ثبات مرتفع يشير إلى أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

طريقة التجزئة النصفية: قام الباحث بتجزئة اختباري حالة وسمة القلق إلى نصفين العبارات الفردية مقابل العبارات الزوجية . وتم حساب معامل ثبات الاختبار وذلك بعد حساب معامل الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية داخل الاختبار باستخدام معامل ارتباط بيرسون للدرجات الخام . حيث كان معامل الثبات النصفية (0.88) لحالة القلق و (0.90) لسمة القلق . وعليه فإن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية مرتفع .

ثالثاً/ مقياس الشعور بالأمن النفسي: أعد هذا المقياس أبراهام ماسلو وقد قام بترجمته وتعديله، وتقنيه على البيئة العربية أحمد عبداللطيف (2009م) يتكون مقياس الشعور بالأمن النفسي من ثلاث صفحات، تشمل الصفحة الأولى على بيانات أولية، وتتمثل في الاسم، والسن، وتاريخ التطبيق، ومكان التطبيق كما تتضمن توضيحاً لكيفية الإجابة على أسئلة المقياس من خلال اختيار إحدى الإجابتين (نعم لا)، وتتضمن

الصفحة الثانية والثالثة عبارات المقياس المتمثلة في (75) عبارة موزعة على بعدين (البعد الموجب- البعد السالب)، بواقع 35 فقرة للبعد الموجب وهي (2، 4، 6، 9، 12، 13، 15، 17، 19، 20، 25، 26، 27، 28، 30، 31، 34، 37، 40، 42، 43، 45، 48، 49، 52، 56، 57، 58، 59، 62، 65، 67، 68، 71، 72)، و40 فقرة للبعد السالب وهي (3، 5، 7، 8، 10، 11، 14، 16، 18، 21، 22، 23، 24، 29، 32، 33، 35، 36، 38، 39، 41، 44، 46، 47، 50، 53، 54، 55، 60، 61، 63، 64، 66، 69، 70، 73، 74، 75)، يقوم المفحوص بالإجابة على فقرات المقياس باختيار إحدى الإجابتين نعم: وتأخذ الدرجة (2)، و لا : تأخذ الدرجة (1) في العبارات الموجبة، أما في العبارات السالبة، نعم : تأخذ الدرجة (1)، و لا : تأخذ الدرجة (2) ثم تُجمع في النهاية الدرجات التي حصل عليها المفحوص لنحصل على الدرجة الكلية، وتتراوح الدرجة الكلية بين (75-150)، والمتوسط (75)، وكلما زادت درجة المفحوص عن (75) دل ذلك على شعوره بالأمن النفسي.

صدق المقياس: قام مُعد المقياس بالتحقق من صدقه وثباته، حيث يُعد الصدق من الشروط والأسس العلمية للاختبار الجيد، إذ إن الصدق يعني أن الاختبار يقيس ما وضع لقياسه. وقد قام الباحث الحالي بالتحقق من صلاحية المقياس من خلال عرضه على لجنة من المحكمين المختصين في علم النفس للتحقق من مدى ملاءمته لبيئة البحث، حيث اتفقوا على أن العبارات تقيس ما وضعت لقياسه، بعد إجراء تعديلات طفيفة على بعض الفقرات.

ثبات المقياس: استخدم الباحث الحالي لحساب معامل ثبات مقياس الشعور بالأمن النفسي طريقتين هما:

طريقة إعادة الإجراء: حيث قام البحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (40) طالباً وطالبة من طلاب السنة الثانية ثانوي بمدينة الأصابعة، وبعد خمسة عشر يوماً أُعيد تطبيقه مرة ثانية على المجموعة نفسها، وتحت الظروف نفسها، وتم حساب معامل الثبات بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وصل معامل الثبات إلى (0.92) وهو معامل ثبات مرتفع يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

طريقة التجزئة النصفية: قام الباحث بتجزئة مقياس الشعور بالأمن النفسي إلى نصفين العبارات الفردية مقابل العبارات الزوجية، وتم حساب معامل ثبات المقياس وذلك بعد حساب معامل الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية داخل

المقياس، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون للدرجات الخام 0.89 وهو معامل ثبات مرتفع.

المعالجات الإحصائية: استخدم الباحث المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري واختبار (ت) T.test لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات، ومعامل ارتباط بيرسون، وطريقة التوزيع المناسب لاختيار عينة البحث الأساسية. **عرض النتائج وتفسيرها:** أسفرت المعالجات الإحصائية للبيانات عن العديد من النتائج، وفيما يلي عرض للنتائج التي توصل إليها الباحث وتحليلها :

السؤال الأول : قام الباحث بعرض وتحليل نتائج السؤال الأول الذي ينص على: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متغير الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الأصابعة؟ وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بالبحث عن العلاقة بين متغير الصلابة النفسية ومتغير الأمن النفسي لدى عينة البحث والجدول رقم (2) يوضح ذلك :

جدول (2) يوضح العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية، والأمن النفسي لدى الطلبة عينة البحث

مستوى الدلالة	قيمة الارتباط	العينة	المتغير
0.05	0.61	ن = 200	الصلابة النفسية
			الأمن النفسي

يتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متغير الصلابة النفسية والأمن النفسي. تتفق نتيجة هذا السؤال مع ما توصلت إليه دراسة المفرجي والشهري (2008م)، ودراسة زيدان (2020م)، ودراسة الدقوشي وآخرون (2020م) التي أوضحت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين متغير الصلابة النفسية والأمن النفسي.

السؤال الثاني: قام الباحث بعرض وتحليل نتائج السؤال الثاني الذي ينص على: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متغير القلق والأمن النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الأصابعة؟ وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بالبحث عن العلاقة بين متغير الصلابة النفسية ومتغير الأمن النفسي لدى عينة البحث والجدول رقم (3) يوضح ذلك :

جدول (3) يوضح العلاقة الارتباطية بين القلق والأمن النفسي لدى الطلبة عينة البحث

مستوى الدلالة	قيمة الارتباط	العينة	المتغير
0.05	-0.56	ن = 200	القلق
			الأمن النفسي

يتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى (0.05) بين متغير القلق والأمن النفسي. تتفق نتيجة هذا السؤال مع ماتوصلت إليه دراسة جبر(2015م)، ودراسة السماك (2021م) حيث أوضحت كل منهما وجود علاقة ارتباطية سالبة بين متغير القلق ومتغير الأمن النفسي أي كلما ارتفع مستوى القلق انخفض في المقابل مستوى الأمن النفسي والعكس صحيح.

السؤال الثالث: قام الباحث بعرض وتحليل نتائج السؤال الثاني الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في متغيري الصلابة النفسية والقلق وفق متغير الجنس (ذكور- إناث)؟ وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى دلالة الفروق بين الطلاب (ذكور- إناث) في متغيري الصلابة النفسية والقلق والجدول رقم(4) يوضح ذلك :

جدول (4) يوضح حجم العينة وقيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة التائية ومستوى دلالة الفروق بين الذكور والإناث في متغيري الصلابة النفسية والقلق

المتغير	ذكور(ن=90)		إناث(ن=110)		قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م			
الصلابة النفسية	6.26	34.48	9.13	34.48	8.18	199	0.05
القلق	8.27	31.18	6.14	31.18	7.5		0.05

بالرجوع إلى قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينتي الذكور والإناث في متغير الصلابة النفسية نلاحظ وجود اختلافات بينهما، ولغرض الوقوف على نوعية تلك الاختلافات ومستوى دلالتها قام الباحث باستخدام اختبار الدلالة المعنوية للفرق بين متوسطات عينتين مستقلتين غير متجانستين، فبلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.18)، وعند مقارنة تلك القيمة بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (199)، وبمستوى دلالة (0.05) نلاحظ أن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية. الأمر الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الصلابة النفسية وفق متغير الجنس (ذكور- إناث). وكانت الفروق لصالح عينة الإناث. أي أن الإناث أكثر صلابة نفسية من الذكور. وكذلك هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متغير القلق لصالح عين الذكور، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (7.5) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة (0.05).

التوصيات والبحوث المقترحة:

أولاً - التوصيات:

1. العمل على تأسيس مكاتب للإرشاد والتوجيه النفسي بالمدارس لبحث ومناقشة المشاكل النفسية التي يعاني منها بعض الطلاب ووضع آلية مناسبة لمعالجتها.
2. استغلال طاقات الطلاب وتشجيعهم على الاشتراك في الأنشطة التعليمية .
3. ضرورة مراعاة الآباء لقدرات وامكانيات أبنائهم وميولهم واستعداداتهم الشخصية ومراعاة الفروق الفردية بينهم .
4. ضرورة أن يغلب داخل الأسرة وكذلك المدرسة جو من الديمقراطية والحرية بما يتيح للطلاب فرصة التعبير عن أنفسهم وعن افكارهم دون خوف أو تردد .
5. العمل على اكساب التلاميذ مهارات التواصل الاجتماعي، بهدف رفع مستوى التوافق مع الضغوط لديهم.
6. التأكيد على أهمية الأمن النفسي وتأثيره على سلوك الطلاب، وإقامة الندوات والحلقات الدراسية، لإرشادهم وتوجيههم لكيفية التعامل مع الأحداث البيئية المختلفة، ولتحقيق التوافق مع البيئة المدرسة.
7. على المعلمين الاهتمام بتنمية قدرات الطلاب، ودوافعهم وميولهم بقدر الإمكان، وتشجيعهم على التعبير عن انفعالاتهم بصراحة، وتعليمهم كيف يتعاملون مع الصراعات والتوترات التي تقف كعائق أمام تحصيلهم العلمي.
8. توفير البيئة المدرسية المناسبة لخصائص هذه المرحلة العمرية بما يسهم في خفض مستوى القلق عند الطلاب .
9. عقد الدورات الإرشادية التوعوية والتي تسهم في تدريب الطلاب على مواجهة القلق.

ثانياً البحوث المقترحة:

1. إجراء دراسة حول علاقة الصلابة النفسية ببعض المتغيرات النفسية كالسلوك العدوانى والاكتئاب، والإغتراب.
2. إجراء دراسة حول علاقة الصلابة النفسية بتقدير الذات .
3. إجراء دراسات تبحث في الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق، لدى طلاب مراحل تعليمية مختلفة .

4. إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات حول تصميم برامج ارشادية للتخفيف من الشعور بالقلق عند المراهقين .
5. إجراء دراسة حول الأمن النفسي وعلاقته بتقدير الذات .
6. إجراء دراسة حول الأمن النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز.

الهوامش :

1. نهى عبدالرحمن أبو الفتوح (2014م): الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة، القاهرة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ع 85، م 24، ص 485.
2. ريم محمد شكري، اسماعيل القيسي (2012م): الأمن النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى زوجات المرضى الفصاميين، رسالة ماجستير "غير منشورة" عمادة الدراسات العليا، جامعة القدس، فلسطين، ص 8.
3. راشد مانع العجمي، رياض العاسمي، حمد العجمي (2015م): الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من أبناء المطلقين الكويتيين، مجلة العلوم الاجتماعية، الكويت، مجلد 43، العدد 3، ص 15.
4. أشرف محمد عبدالغني (2008): الصحة النفسية بين الإطار النظري والتطبيقات الإجرائية، الإسكندرية، مؤسسة حورس الدولية، ص 99.
5. محمد عودة محمد، كمال إبراهيم موسى (1994م): الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، الكويت، دار القلم، ص 90.
6. رغداء نعيصة (2012م): الاغتراب النفسي وعلاقته بالأمن النفسي، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق القانونيين بالمدينة الجامعية، مجلة جامعة دمشق، العدد 3، ص 83-84.
7. عبدالمطلب عبدالقادر عبدالمطلب (2007م): الصلابة النفسية وعلاقتها بالاضطرابات الجسمية وبعض المتغيرات الديموغرافية، الكويت، مجلة الطفولة العربية، العدد 74، ص 30.
8. حسين عبيد جبر (2015م): الأمن النفسي وعلاقته بمفهوم القلق لدى طلبة كلية الفنون الجميلة، مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، المجلد 23، العدد 3، ص 1277.
9. نجية محمد الشيباني (2012م): أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بليبيا، رسالة ماجستير "غير منشورة" كلية الآداب جامعة المنصورة، مصر، ص 49.
10. حنان السيد زيدان (2020م): العلاقة بين الأمن النفسي والصلابة النفسية والحواجز النفسية لدى الطلاب، مجلة دراسات نفسية مجلد 3، العدد 4، ص 738.

11. محمد موسى الشريف (2003م): الأمن النفسي، ط2، المملكة العربية السعودية، دار الأندلس الخضراء، ص9.
12. الصديق محمد المريمي (2012م): الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة الليبيين، أطروحة دكتوراه "غير منشورة" كلية الآداب جامعة المنصورة بمصر، ص9-10.
13. عماد محمد مخيمر (2002م): مقياس الصلابة النفسية، القاهرة، الانجلو المصرية، ص30.
14. فرج عبدالقادر طه، شاكر عطية قنديل، حسين عبدالقادر محمد، مصطفى كامل عبدالفتاح (2010م): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ج2، ط4، دار الزهراء، الرياض، ص446.
15. تنهيد عادل فاضل (2011م): الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، العراق، العدد 1، المجلد 11، ص32.
16. أديب محمد الخالدي (2000 م) : المرجع في الصحة النفسية، القاهرة ، الدار العربية للنشر والتوزيع، ص260.
17. عبدالمطلب أمين القريطي (2003): في الصحة النفسية ، القاهرة، دار الفكر العربي، ص121.
18. حامد عبد السلام زهران (2005م): علم النفس النمو " الطفولة والمراهقة"، ط6، القاهرة، عالم الكتب، ص484.
19. أشرف محمد عبدالغني (2008): مرجع سابق، ص100.
20. علا عبدالباقي إبراهيم (2010م): الخوف والقلق، القاهرة، عالم الكتب، ص143-144.
21. جمال أبو دلو (2009م): الصحة النفسية، عمان الأردن، دار أسامة، ص107.
22. رشيد حميد زغير، يوسف محمد صالح (2010م): الإنحراف والصحة النفسية، عمان الأردن، دار الثقافة، ص126.
23. فرج عبد القادر طه، شاكر عطية قنديل، حسين عبد القادر محمد، مصطفى عبد الفتاح (2010م): كامل موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ج1، ط4، الرياض، دار الزهراء، ص306.
24. الشايب محمد ساسي (2018م): علاقة الصلابة النفسية بالدافعية للتعلم " دراسة على عينة من طلبة السنة الأولى بجامعة غرداية، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 13، ص786.
25. تامر شوقي إبراهيم (2014م): الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد 85، المجلد 24، ص154.
26. زينب بلحاشي (2018م): الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل غير الواقعي لدى المعاقين حركياً، رسالة ماجستير " غير منشورة" كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، الجزائر، ص35-36.
27. الشايب محمد ساسي (2018م): مرجع سابق، ص789.
28. جهان محمد (2002م): دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل، رسالة ماجستير "غير منشورة" كلية الآداب، جامعة القاهرة، ص41.
29. نجاح مصطفى عواد (2015م): مستوى الصلابة النفسية لدى عاملات مصانع الأغذية في محافظة رام الله والبيرة، رسالة ماجستير " غير منشورة" عمادة الدراسات العليا، جامعة القدس، ص22.
30. دعاء جهاد شلهوب (2016م): قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية " دراسة ميدانية لدى عينة من الشباب في مراكز الإيواء المؤقت في مدينتي دمشق والسويداء، رسالة ماجستير "غير منشورة" كلية التربية، جامعة دمشق، ص62.

31. أميرة أحمد عبد صلاح (2019م): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصلاية النفسية لدى عينة من مريضات سرطان الثدي في محافظة رام الله والبيرة، رسالة ماجستير "غير منشورة" عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي، جامعة القدس، فلسطين، ص31.
32. الصديق محمد المريمي (2012م): مرجع سابق، ص34.
33. دعاء جهاد شلهوب (2016م): مرجع سابق، ص64.
34. أميرة أحمد عبد صلاح (2019م): مرجع سابق، ص30.
35. نجاح مصطفى عواد (2015م): مرجع سابق، ص25.
36. زينب بلحاشي (2018م): مرجع سابق، ص45.
37. مجدي محمد الدسوقي (1998م): مقياس مظاهر القلق لدى المراهقين، ط2، القاهرة، الانجلو المصرية، ص1.
38. أشرف محمد عبدالغني (2008): مرجع سابق، ص110.
39. طه عبدالعظيم (2010م): الصحة النفسية ومشكلاتها لدى الأطفال، الإسكندرية، دار الجامعة الجديدة، ص41.
40. ربيع شعبان يونس (2009): الصحة النفسية والإرشاد النفسي، الدمام المملكة العربية السعودية، مكتبة المتنبي، ص139.
41. فاروق السيد عثمان (2008م): القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي، ص21.
42. أسماء عبدالله العطية (2011): الإرشاد المعرفي السلوكي لاضطرابات القلق لدى الأطفال، الإسكندرية، مؤسسة حورس الدولية، ص20.
43. طه عبدالعظيم (2010م): مرجع سابق، ص41.
44. مصطفى فهمي (1998م): الصحة النفسية، ط5، القاهرة، مكتبة الخانجي، ص201.
45. أسماء عبدالله العطية (2011): مرجع سابق، ص20.
46. عبداللطيف حسين فرج (2009م): الاضطرابات النفسية، عمان الأردن، دار الحامد، ص131.
47. عبدالسلام عبدالغفار (1996م): مقدمة في الصحة النفسية، ط2، القاهرة، دار النهضة العربية، ص123.
48. عبدالمنزل أمين القريطي (2003م): مرجع سابق، ص128-129.
49. عبدالحميد محمد شانلي (2001م): الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، الإسكندرية المكتبة الجامعية، ص116.
50. السيد فهمي (2010م): علم النفس المرضي، الإسكندرية، دار الجامعة الجديدة، ص19.
51. أشرف محمد عبدالغني (2008): مرجع سابق، ص115.
52. سليمان عبدالواحد (2012م): قراءات في علم النفس الشخصية، القاهرة، مؤسسة طيبة، ص142.
53. ربيع شعبان يونس (2009): مرجع سابق، ص196.
54. أشرف محمد عبدالغني (2008): مرجع سابق، ص115.
55. سليمان عبدالواحد (2012م): مرجع سابق، ص142.
56. محمد عبدالظاهر، سيد أحمد البهاص (2009م): الصحة النفسية وعلم النفس الايجابي، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ص221.
57. عطوف ياسين (1981م): علم النفس العيادي، ج1، بيروت، دار القلم للملابين، ص218.
58. عبدالحميد محمد شانلي (2001م): مرجع سابق، ص117.
59. مروان أبو حويج (2001م): المدخل إلى علم النفس العام، عمان الأردن، دار اليازوري، ص227.
60. أشرف محمد عبدالغني (2008): مرجع سابق، ص116.

61. عاطف مسعد الحسيني (2011م): قلق المستقبل والعلاج بالمعنى، القاهرة، دار الفكر العربي، ص26.
62. عمر التومي الشيباني (1987م): الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، ليبيا، دار العربية للكتاب، ص272.
63. أشرف محمد عبدالغني (2008): مرجع سابق، ص105.
64. أسماء عبدالله العطية (2008م): اضطرابات القلق لدى الأطفال، الإسكندرية، مركز التطوير التربوي، ص53.
65. علاء الدين كفاقي (1990م): الصحة النفسية، القاهرة، مكتبة هجر للطباعة والنشر، ص345.
66. أشرف محمد عبدالحميد (2007م): الصحة النفسية للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة، الرياض، دار الزهراء، ص154.
67. أسماء عبدالله العطية (2008م): مرجع سابق، ص55-56.
68. علاء الدين كفاقي (1990م): مرجع سابق، ص349.
69. عبدالمطلب أمين القريطي (2003م): مرجع سابق، ص132.
70. عبدالسلام عبدالغفار (1996م): مقدمة في الصحة النفسية، ط2، القاهرة، دار النهضة العربية، ص79.
71. إيهاب البيلالوي (2004م): قلق الكفيف، تشخيصه وعلاجه، ط2، الرياض، دار الزهراء، ص79.
72. أشرف محمد عبدالحميد (2007م): مرجع سابق، ص158-159.
73. سليمان عبدالواحد (2012م): مرجع سابق، ص147.
74. عبداللطيف حسين فرج (2009م): مرجع سابق، ص143.
75. عبد الرقيب أحمد إبراهيم (1982م): اختبار القلق الحالة - السمة للأطفال، القاهرة، دار المعارف، ص11.
76. أسماء عبدالله العطية (2008م): مرجع سابق، ص27.
77. أمثال هادي الحويلة (2010م): القلق والإسترخاء العضلي، القاهرة، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، ص36.
78. أسماء عبدالله العطية (2008م): مرجع سابق، ص28.
79. إياد محمد نادي (2005م): الشعور بالأمن النفسي وتأثره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، رسالة ماجستير "غير منشورة" كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية فلسطين، ص2.
80. ناهدة سابا العرجا (2015م): تيسير محمد عبدالله: الأمن النفسي وعلاقته بالإنتماء الوطني لدى قوات الأمن الوطني الفلسطيني في منطقة بيت لحم، المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب، الرياض، المجلد 31، العدد 62، ص75.
81. حجاج عمر (2014م): الأمن النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم" دراسة ميدانية بثانويات مدينة بريان مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر، العدد16، ص179.
82. حامد عبد السلام زهران (2003م): دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ط5، القاهرة، عالم الكتب، ص87.
83. حامد عبد السلام زهران (2005م): مرجع سابق، ص445.
84. ناهدة سابا العرجا (2015م): مرجع سابق، ص83.
85. إياد محمد نادي (2005م): مرجع سابق، ص28-20.
86. ناهدة عبد زيد الداليمي (2012م): محمد جاسم الياسري: الأمن النفسي وعلاقته باتجاهات الطالبة الجامعية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة بابل، العراق العدد8، ص383.
87. محمد إبراهيم (2005م): مقدمة في الإرشاد النفسي، القاهرة، الانجلو المصرية، ص53.

88. مروان أبو حويج، عصام الصفدي (2009م): المدخل إلى الصحة النفسية، عمان الأردن ، دار المسيرة، ص45.
89. أسماء السرسى (2001م): أمانى عبد المقصود: مقياس الحاجات النفسية، القاهرة، الانجلو المصرية، ص3.
90. أحمد محمد الزغبي (2015م): الأمن النفسي وعلاقته بفاعلية الأنا لدى عينة من طلبة جامعة دمشق مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، دمشق، المجلد 13، العدد 4، ص24.
91. محمد النوي محمد (2010م): التنشئة الأسرية، عمان الأردن، دار الصفاء، عمان الأردن، ص25.
92. فيصل عباس(1987م): الشخصية في ضوء التحليل النفسي، ط2، بيروت، دار المسيرة، ص66.
93. عادل العقيلي (2004م): الإغتراب وعلاقته بالأمن النفسي، رسالة ماجستير "غير منشورة" أكاديمية نايف للعلوم الأمنية، الرياض، ص26.
94. أحمد محمد الزغبي (2015م): مرجع سابق، ص26.
95. إيمان فوزي (2001م): في الصحة النفسية، القاهرة، زهراء الشرق، ص50.
96. مروان أبو حويج، عصام الصفدي (2009م): المدخل إلى الصحة النفسية، عمان الأردن ، دار المسيرة، ص45.
97. الحارث عبد الحميد حسن، غسان حسين سالم (2006م): علم النفس الأمني، لبنان، الدار العربية للعلوم، ص151-153.
98. سالم المفرجي، عبدالله الشهري (2008م): الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة، مجلة علم النفس المعاصر للعلوم الإنسانية، جامعة المنيا، العدد19.
99. حسين عبيد جبر (2015م): مرجع سابق.
100. أمينة السماك (2021م): الأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الكويت، مجلة كلية الآداب، جامعة القاهرة، المجلد81، العدد1، ص ص 13-50.
101. حنان السيد زيدان (2020م): مرجع سابق.
102. حليلة سعد الدقوشي، سالمة أحمد عوض ، هند عبدالرازق بدر (2020م): الأمن النفسي والصلابة النفسية وعلاقتهم بالانتحار لدى طلبة جامعة عمر المختار، مجلة المختار للعلوم الإنسانية، العدد38، ص ص 57-92.