Journal of Al-Quds Open University for Humanities & Social Studies - No (67) – July 2025
https: //journals.qou.edu/index.php/jrresstudy
E-ISSN: 2616-9843/ P-ISSN: 2616-9835

Distress Tolerance and its Relation to Psychological Security Among a Sample of Lebanese Citizens

Dr. Helga Omar Alaeddine*
Associate Professor, Psychology Department, Beirut Arab University, Beirut, Lebanon.

Orcid No: 0000-0001-9896-4307
Email: h.alaeddine@bau.edu.lb

Received:
08/01/ 2025

Revised:
08/01/ 2025

Accepted:
23/03/ 2025

***Corresponding Author:**
h.alaeddine@bau.edu.lb

Citation: Alaeddine, H. O. Distress Tolerance and its Relation to Psychological Security Among a Sample of Lebanese Citizens. Journal of Al-Quds Open University for Humanities and Social Studies, 7(67). https://doi.org/10.33977/0507-000-067-003

2025©jrresstudy. Graduate Studies & Scientific Research/ Al-Quds Open University, Palestine, all rights reserved.

• **Open Access**

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Abstract

Objectives: The current study aims to examine distress tolerance and psychological security in a sample of Lebanese citizens, determine the nature of the relationship between these two variables, and uncover any potential differences among sample members attributed to age, gender, and educational attainment.

Methods: To achieve the objectives of this study, the Distress Tolerance Scale prepared by "Simon and Gaher" (2005) and translated by the researcher (2016), and the Psychological Security Scale developed by Shoucair (2005), were applied to a sample of 331 Lebanese citizens. The descriptive correlational approach was used, and descriptive statistics methods including arithmetic means, standard deviations, percentages, t-test, Cronbach's alpha coefficient, and ANOVA test were adopted.

Results: The findings revealed that there is a positive substantial relationship between distress tolerance and psychological security in the study sample; there are significant gender-based differences in distress tolerance favoring women and no significant differences between men and women in psychological security; Individuals between the ages of 18 and 40 exhibit significant differences in distress tolerance, while those 51 and older exhibit significant differences in psychological security. Education attainment does not significantly affect either psychological security or psychological distress tolerance among the study sample.

Recommendations: The necessity of designing and implementing psychological counseling programs aiming to enhance the strengths of Lebanese citizens, and children in particular, which contributes to shaping psychological security as the basic pillar of citizens' mental health and thus the prosperity of Lebanese community in general.

Key words: Distress tolerance, psychological safety, Lebanese citizens.

تحمّل الضيق وعلاقته بالأمن النفسي لدى عيّنة من المواطنين اللبنانيين

د. هلكا عمر علاء الدين*

أستاذ مشارك، قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية، جامعة بيروت العربية، بيروت، لبنان.

الملخص

الأهداف: هدفت الدراسة الحالية إلى فحص تحمّل الضيق والأمن النفسي لدى عيّنة من المواطنين اللبنانيين، والتعرّف إلى طبيعة العلاقة بين هذين المتغيّرين، والكشف عن إمكانية وجود فروق بين أفراد العيّنة تُعزى لعوامل النوع والعمر والمستوى التعليمي .

المنهجيّة: لتحقيق أهداف الدراسة، تمّ تطبيق مقياس تحمّل الضيق من إعداد "سايمون وجاهر" (2005) وترجمة الباحثة (2016)، ومقياس الأمن النفسي من إعداد " شقير" (2005)، وذلك على عيّنة قوامها (331) من المواطنين اللبنانيين. تمّ استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، واعتماد أساليب الإحصاء الوصفي (المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، النسب المئوية)، واختبار (ت)، ومعامل ألفا كرونباخ، واختبار آنوفا .

النتائج: أظهرت النتائج وجود علاقة جوهرية موجبة بين تحمّل الضيق والأمن النفسي لدى عيّنة الدراسة؛ ووجود فروق جوهرية تُعزى لعامل النوع في تحمّل الضيق لصالح الإناث، وعدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في الأمن النفسي؛ ووجود فروق جوهرية في تحمّل الضيق النفسي لصالح الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 18 سنة و40 سنة، بينما ظهرت فروق جوهرية في الأمن النفسي لصالح الأفراد من عمر 51 سنة وما فوق؛ وعدم وجود فروق جوهرية في كلّ من تحمّل الضيق والأمن النفسي بين أفراد عينة الدراسة تُعزى لعامل المستوى التعليمي .

التوصيات: ضرورة تصميم وتنفيذ برامج إرشادية نفسية تهدف إلى تعزيز مكامن القوة لدى المواطنين اللبنانيين، وفئة الأطفال بشكل خاص، مما يُسهم في تشكيل الأمن النفسي باعتباره الركيزة الأساسية لصحة المواطنين النفسية، وبالتالي ازدهار المجتمع اللبناني بشكل عام.

الكلمات المفتاحية: تحمّل الضيق، الأمن النفسي، المواطنون اللبنانيون.

المقدمة

يقوم ازدهار المجتمعات على توافق أفرادها، ودرجة شعورهم بالصحة النفسية، وتمتعهم بمظاهر الشخصية السوية، إضافة إلى قدرتهم على التعامل الفعال مع الشدائد والأزمات المتزايدة في عالمنا اليوم. وقد برز هذا الاتجاه لدى الباحثين في علم النفس نظراً لأهميته في الحفاظ على استقرار المجتمعات، والتركيز على مكامن القوة لدى أفرادها، مثل: الصلابة النفسية، والأمل، والسعادة، والتفاؤل، والتحمّل النفسي وغيرها. وتشير الدراسات إلى أنّ الفرد الذي يتمتع بمستوى تحمّل نفسي مرتفع، لديه مستوى مرتفع من التوافق والقدرة على التعامل مع ضغوط الحياة. ويعدّ تحمّل الضيق من أبرز مظاهر التحمّل النفسي، وهو يشير إلى إدارة الانفعالات والمشاعر السلبية، وطريقة إدراك الضغط النفسي والسلوكيات غير التوافقية. ويظهر تحمّل الضيق في عمليات تنظيم العاطفة والسلوك، إذ تؤثر قدرة الفرد على تحمّل الضيق على الأساليب التي يستخدمها لإدارة انفعالاته، ولتنظيم الوظائف الانفعالية المرتبطة بسلوكه (Leyro et al., 2011). ويرى علماء النفس أنّ تحمّل الضيق مظهر من مظاهر الشخصية السوية وعنصر هام في عملية التوافق، فالأفراد ذوي المستوى المرتفع من التحمّل النفسي يتمتعون بمستويات مرتفعة من التوافق مع ضغوط الحياة (العقيلي، 2006). وقد وجد هذا النوع من التحمّل - برغم كونه بنية ناشئة في علم النفس - اهتماماً كبيراً من الباحثين بغرض فهم جوانب الشخصية، والعوامل البيئية الضاغطة، والحالات الوجدانية والمعرفية والسلوكية المرتبطة به.

إلى جانب ذلك، تتمثل أبرز مؤشرات الصحة النفسية في الطمأنينة النفسية أو ما يُعرف بالأمن النفسي، وهو من المفاهيم الأساسية في علم النفس، كما أنه يُعدّ من الحاجات الأساسية والضرورية لتشكيل الشخصية الإنسانية، إذ ينشأ في بداية مرحلة الطفولة، ويمتد عبر مراحل النمو حتى مرحلة الشيخوخة. ويتعرّض الأمن النفسي للأفراد للتهديد إذا واجهوا ضغوطاً متزايدة في إحدى مراحل نموّهم، ممّا يؤدي إلى اضطراب في صحتهم النفسية؛ فالأفراد الذين يشعرون بدرجة عالية من الأمن النفسي يتمتعون بالصحة النفسية، أما الذين يفتقدون إلى الشعور بالأمن النفسي فتتعرّض صحتهم النفسية للاضطراب (Maslow, 2008). ويرتبط الأمن النفسي بشكل وثيق بالعديد من المتغيرات النفسية والاجتماعية التي قد تؤثر فيه بشكل سلبي أو إيجابي مثل التنشئة الاجتماعية والمعاملة الوالدية، وسمات الشخصية.

وقد اهتمّ العديد من علماء النفس بدراسة الأمن النفسي، ومن أبرزهم "ابراهام ماسلو"، الذي أشار إلى أنّ الشخص المتوافق السوي، هو القادر على تحقيق الإشباع في حاجته للأمن بكافة أشكاله؛ كما أنّ المجتمع الذي يتميّز بالاستقرار والطمأنينة يضمن لأفراده أكبر قدر من الإحساس بالأمن النفسي؛ وبالمقابل فإنّ غياب هذا الأمن - والذي قد يتمثل في الحرب، أو الأمراض، أو الجرائم- هو محرّك فعّال لظهور الاضطرابات (Maslow, 2008). وفي هذا الإطار، أشار "إريكسون" إلى أنّ الحاجة للأمن هي أول الدوافع النفسية الاجتماعية التي تحرّك السلوك الإنساني وتوجّهه نحو غايته، وإذا أخفق في ذلك، فإنّ ذلك يؤدي إلى عدم القدرة على تحقيق الذات (قويدري والعايش، 2021).

وانطلاقاً من واقع المجتمع اللبناني المتأزم إلى حدّ الانهيار وما يشهده من أزمات وجودية حادة تعصف به، وما سينجم عنه من تأثيرات سلبية على صحة مواطنيه النفسية وتوافقهم النفسي والاجتماعي، ظهرت فكرة الدراسة الحالية لدى الباحثة، وهي التعرّف على متغيّرين أساسيين في الصحة النفسية، هما: تحمّل الضيق، والأمن النفسي لدى عيّنة من المواطنين اللبنانيين، إضافة إلى فحص طبيعة العلاقة بين هذين المتغيّرين، والكشف عن بعض العوامل المؤثرة في ذلك أبرزها النوع، والعمر، والمستوى التعليمي.

لقد ميّزت الدراسات المعاصرة تحمّل الضيق العاطفي والجسمي إلى تركيب ذي مستوى أعلى من تحمّل الضيق، ضمن إطار يعتمد على مفاهيم التحمّل التي تمّت دراستها تاريخياً على أنها مختلفة عن تحمّل الضيق؛ وقد تمّ تأطير المفاهيم الخمسة التالية كعوامل أدنى مرتبة من مفهوم تحمّل الضيق المعروف عالمياً، وتشمل ما يلي: تحمّل عدم اليقين أو "الميل إلى ردّ الفعل بشكل عاطفي أو إدراكي أو سلوكي في حالات عدم اليقين (Buhr & Dugas, 2002) ؛ تحمّل الغموض أو "التحمّل المدرك لحالات المثيرات المعقدة، الغريبة و/أو المبهمة" (Bernstein et al., 2009) ؛ تحمّل الإحباط أو "القدرة المدركة على تحمّل التفاقم" (Leyro et al., 2016) ؛ تحمّل الحالات العاطفية السلبية، أو "المقدرة المدركة على تحمل الضيق الداخلي" (Simons & Gaher, 2005)؛ تحمّل الأحاسيس الجسمية، أو "المقدرة المدركة على تحمّل الأحاسيس الجسمية غير المريحة" (Schmidt et al., 2006).

لقد اقترحت عدة نماذج لتفسير تركيبة تحمّل الضّيق، وهي تُشير إلى أنّ التحمّل الجسمي والتحمّل النفسي هما تركيبان متمايزان. على وجه التحديد، وقد تكون الحساسية لمشاعر القلق، وتحمّل الحالات الانفعالية السلبية مرتبطة ببعضها البعض كجوانب ذات

تراكيب أكبر تمثّل الحساسية والتحمّل الانفعالي. ومع ذلك، فقد تبيّن أنّ عدم الراحة المرتبط بالضغوط الجسمية هو بناء منفصل لا يرتبط بحساسية نحو الحالات الانفعالية (Bernstein et al., 2009).

واستناداً إلى النماذج التي حدّدت مفهوم تحمّل الضيق بأنه القدرة على تحمّل الحالات العاطفية السلبية، فقد تمّ افتراض أن يكون تحمّل الضيق متعدد الأبعاد. ويتضمّن ذلك العمليات الفردية المتعلقة بتوقع الانفعالات السلبية واختبارها مثل المقدرة المدركة والفعلية على تحمّل الانفعال السلبي، وتقييم موقف معيّن إن كان مقبولاً أم لا، والدرجة التي يمكن للفرد أن ينظم بها انفعالاته في خضم تجربة عاطفية سلبية، إضافة إلى كمية الانتباه المخصّص لمعالجة الانفعال السلبي (Leyro et al., 2016).

يُشير تحمّل الضيق إلى إدارة الانفعالات والمشاعر السلبية، وطريقة إدراك الضغط النفسي والسلوكيات غير التوافقية. ويظهر في جوانب متنوعة من عمليات تنظيم العاطفة والسلوك، وتُؤثّر قدرة الفرد على تحمّل الضيق على الأساليب التي يستخدمها لإدارة انفعالاته، ولتنظيم الوظائف الانفعالية المرتبطة بسلوكه. ويتفق علماء النفس على أهمية الانفعالات، وأهمية القدرة على التعبير السويّ عنها، لما لذلك من أهمية توافقيّة ضرورية في حياة الأفراد (Leyro et al., 2011). و إنّ القدرة على تحمّل الضيق والتعبير الانفعالي السوي، لهما دور أساسي في التوافق عند المرور بخبرة الانفعالات السلبية. وهذا ما أدّى إلى إجراء كثير من الأبحاث المرتبطة بتحمّل الضيق، حيث بدأ العلماء بوضع اختبارات لقياس تحمّل الضيق، ركزت على المثابرة في المهام الجسمية والنفسية المجهدة والضاغطة. وفي كلا النموذجين، يُقاس مستوى تحمّل الضيق بمدى مثابرة الأفراد في المهمّة التي تُحدث الضيق الجسمي أو النفسي (Simons & Gaher, 2005).

وعلى الرغم من صعوبة الانفعالات المزعجة التي يجب على الفرد مواجهتها والتعامل معها، فإنه يمكنه اكتساب أساليب لتحمّل الضيق. ويعدّ تحمّل الضيق إحدى مهارات الحياة الجيدة التي يمكن للأفراد تعلمها، فبدلاً من الخوف وقمع الانفعالات غير المريحة، واللجوء إلى أساليب غير سويّة، مثل: التجنب، والانسحاب، وإيذاء الذات، توجد أساليب ملائمة للتعامل مع الضيق والتعايش معه (Azizi, 2010). وفي هذا المجال، تُشير الدراسات إلى أنّ الأشخاص الذين يتمتعون بقدرة أقلّ على تحمّل الضيق قد يكون لديهم استعداد لسوء التكيّف في الاستجابة للضيق وللسياقات التي تثيره في الحاضر أو المستقبل. نتيجة لذلك، قد يحاول هؤلاء الأشخاص تجنب المشاعر السلبية و/أو المشاعر المكروهة ذات الصلة، ويلجأون لمتابعة فرص التعزيز السلبية (مثل الهروب/التجنب) عند توفرها. وبالمقابل، قد يكون الأشخاص الذين يتحمّلون الضيق بشكل كبير، أكثر قدرة على التعامل مع المشاعر السلبية والحالات المكروهة ذات الصلة؛ وعند التكيّف معها، قد يكونون أكثر قدرة على كبح السعي وراء فرص التعزيز السلبية عند توفرها. وبالتالي، يؤثر تحمّل الضيق أو عدمه على مجموعة متنوعة من العمليات المشاركة في العديد من جوانب تنظيم السلوك، بما في ذلك نشر الانتباه، وتقييم الضيق، وتغيير ردود الفعل تجاه الضيق. ومن أجل فهم طبيعة تحمّل الضيق بشكل أفضل، من المهم أن ندرس هذه العمليات الأساسية بين الأفراد (أي الاختلافات في التعبير واستراتيجيات الاستجابة في تحمّل / عدم تحمّل الضيق)، ولدى الأفراد (أي مجموعة متنوعة من وسائل التعبير واستراتيجيات الاستجابة لتحمّل / عدم تحمّل الضيق التي قد يستخدمها فرد معيّن) (Leyro et al., 2016).

يظهر تحمّل الضيق في جوانب متنوعة من عملية تنظيم العاطفة والسلوك، وقد حدّد "جروس" Gross (1998)، خمس نقاط يمكن من خلالها تنظيم الانفعال وهي: (1) اختيار الموقف، (2) تعديل الموقف، (3) توسيع الانتباه، (4) تغيير المعارف، (5) تعديل الاستجابة. وتؤثر الفروق الفردية في تحمّل الضيق، وتشير النقطة الخامسة إلى الاستجابات السلوكية والفسيولوجية، التي تزيد أو تنقص بوصفها وظيفة لتحمّل الضيق. فمثلاً، يحاول الأفراد الذين يتصفون بضعف القدرة على التحمّل أن يقمعوا التعبير الانفعالي، فيلجأون إلى استخدام المواد المخدّرة لإخماد الاستجابات الانفعالية. كذلك تؤثر قدرة الفرد على تحمّل الضيق في إدارة انفعالاته، وفي تعديل وظائف تنظيم الانفعال المرتبط بالسلوك. بالمقابل، فإنّ عدم القدرة على تقبّل الضيق على أنه مكوّن من مكوّنات الحياة يمكن أن يُفاقم معاناة الفرد (Simons & Gaher, 2005).

وقد فسّر علماء النفس طريقة تقييم مستوى تحمّل الضيق بناءً على متصل ممتدّ حيث يتواجد في إحدى النهايتين الأشخاص الذين لا يتحمّلون الضيق أبداً، بينما يتواجد في النهاية الأخرى الأشخاص الذين يتحمّلون الضيق إلى أبعد الحدود. وفي كِلتا الحالتين، فإنّ الوضع يكون غير مناسب للفرد، لأنّ التحكم المفرط في جميع الخبرات والانفعالات غير السارة يؤدّي إلى ظهور مشكلات ناتجة عن تحمّل مواقف سيئة أو أشخاص سيئين في حياته، وهذا ما قد يدفع بالفرد إلى عدم القيام بأيّ فعل لتغيير الظروف التعيسة التي يجب تخطيها؛ والأمر نفسه يحدث عندما لا يقوم الفرد بالتحكم بانفعالاته أو تحمّل الضيق بالحدّ الأدنى (Saulsman & Nathan, 2012).

تجدر الإشارة إلى أنّ العديد من العلماء قد أجروا مراجعة نظرية وتجريبية لتحمّل الضيق، باعتباره عامل خطر ناشئ لأشكال مختلفة من الأمراض النفسية، وذلك على الرغم من عدم توافر مراجعة شاملة نظرية وتجريبية حول العلاقة بين تحمّل الضيق وعلم النفس المرضي (Leyro et al., 2016). وينتج عن عدم قدرة الفرد على التحمّل المعرفي والانفعالي للضيق أشكالاً متنوعة من الأمراض النفسية، مثل: الاكتئاب، والقلق، والخوف، كما أنها بشكل كبير ترتبط بتعاطي المواد المخدّرة والكحول (You & Leung, 2012).

وقد اكتشفت بعض العوامل المتعلقة بـتطوير تحمّل الضيق، مثل: تاريخ التعلّم، العوامل الجينية أو البيولوجية، والضغوط البيئية أو الإجهاد الناتج عن الصدمات. وعلى الرغم من وجود العديد من العوامل التي يمكن أن تُؤثّر على تحمّل الضيق، إلا أنّ إحدى نقاط البداية المفيدة من الناحية النظرية، ستكون توجيه الاهتمام العلمي إلى الفروق الفردية في الميل إلى تجربة الحالات المزاجية الإيجابية والسلبية. إذ ترتبط الفروق الفردية في الناحية الانفعالية ارتباطاً مباشراً بدراسة تحمّل الضيق، من حيث إنها قد تُؤثر على تطوره والحفاظ عليه. وقد تحدث عدّة احتمالات في سياق الاستعداد للعاطفة السلبية فيما يتعلق بتحمّل الضيق، مثل أنّ الفرد قد يصبح حساساً تجاه العديد من الأحداث العاطفية المؤلمة، أو قليل التحمّل نحوها، أو قد يصبح لديه دافع متزايد لتجنب مثل هذه الحالات الذاتية أو الهروب منها. من جهة أخرى، وبدلاً من ذلك، قد يعتاد الفرد على مثل هذه الحالات، ويتعلم بمرور الوقت أن يكون أكثر تحمّلاً لمثل هذا الضيق (Leyro et al., 2016).

إذاً، تتحدّد قدرة الفرد على تحمّل الضيق من خلال مجموعة من العوامل البيولوجية والبيئية التي تؤدي ببعض الأشخاص إلى أن يكونوا أكثر أو أقلّ قدرة على تحمّل الضيق من غيرهم. فبعض الأفراد هم من الناحية البيولوجية أكثر حساسية واستهدافاً للانفعالات السلبية، ويختبرون المشاعر السلبية بسهولة، وبمستوى عالٍ من الشدّة ولمدة أطول من غيرهم. أي أنهم يشعرون بأنّ هذه الانفعالات السلبية موجعة، ومن ثمّ، فإنّ لديهم صعوبة أكبر في التعامل معها. أما العوامل البيئية فتتمثل في خبرات الفرد التي تتطور وتنمو خلال مراحل الطفولة والمراهقة والرشد، والتي تسهم في تكوين طريقة تعامله مع الانفعالات. كذلك يرتبط تحمّل الضيق بالأفكار والمعتقدات التي ترتكز على فكرة أنّ الانفعال السلبي سيّئ، وغير محتمل، وغير مقبول، أو أنه يؤدي إلى عواقب وخيمة. وعندما يتبع الفرد طرقاً غير مفيدة للتهرّب من انفعالاته، فإنّ هذه الطرق سوف تعزز مؤقتاً من شعوره بأنه أفضل حالاً، وهذا ما يدفعه إلى الاستمرار في استخدامها، ولا يبحث عن طرق أخرى أفضل تساعده على التعامل مع الضيق (Saulsman & Nathan, 2012).

يفسّر كلّ من "سايمونز وجاهر" تحمّل الضيق على أنه قدرة الفرد على تحمّل حالات المشاعر السلبية. وقد اقترحا أنّ تحمّل الضيق بطبيعته هو متعدد الأبعاد يتضمّن توقّع الأفراد للمشاعر السلبية وتجربتها، بما في ذلك (أ) القدرة على التحمّل؛ (ب) تقييم الموقف العاطفي على أنه مقبول؛ (ج) كيف ينظم الفرد انفعالاته؛ و(د) مقدار الاهتمام الذي تمتصّه المشاعر السلبية، ومدى تعارضه مع الأداء الوظيفي. ومن هذا المنظور، قاما عام (2005) بتطوير مقياس تحمّل الضيق (DTS) لقياس تحمّل الضيق. وهو عبارة عن مقياس تقرير ذاتي مكوّن من 16 بنداً، لفحص قدرة الفرد المدركة على تحمّل الضيق الانفعالي بما في ذلك الأسئلة المتعلّقة بالضيق والتقييم والاستيعاب والتنظيم (Simons & Gaher, 2005). وقد أكدت "لينهان" في نظريتها البيولوجية النفسية الاجتماعية، أنّ تحمّل الضيق يحدث نتيجة التفاعل بين بيئة الفرد الاجتماعية وجهازه البيولوجي. ويؤدي انخفاض تحمّل الضيق إلى سلوكيات اندفاعية يقوم بها الفرد بهدف تخفيف انفعالاته، أي أنّ أساليب التنظيم الانفعالي تتأثر بمهارات تحمّل الضيق (Dimeff & Linehan, 2008). إلى جانب ذلك، تشير النظرية البيولوجية إلى وجود آليات عصبية متعددة قد تكون أساسية لتفسير حدوث تحمّل الضيق، إذ تتعامل بعض المناطق الدماغية مع حالات تحمّل الضيق على أنها وظيفة للتعلم المعتمد على المكافأة (Tobler et al., 2006)، كما أنّ مناطق الدماغ التي تنفعل خلال معالجة المكافأة وخلال تعلمها، هي ركائز بيولوجية عصبية لتحمّل الضيق (Rodriguez et al., 2006). ومن المحتمل وجود مناطق عصبية أخرى متضمّنة في هذه العملية، إذا تبيّن أنّ استثارة الخلايا العصبية الشوكية المتوسطة المثبطة في النواة المتكئة والمخطط البطيني، تنظم الارتباط بين قيمة المكافأة الفورية، واحتمال السعي وراءها أو الشعور بالارتياح لدى الأفراد (Zvolensky, 2011).

خلاصة القول، يتضح أنّ الباحثين اهتموا منذ القرن الماضي بتوضيح دور تحمّل الضيق، سواء في سياق الاضطرابات النفسية أو الوقاية النفسية. وقد تمّت دراسة بعض العوامل المتعلقة بـتطوير تحمّل الضيق، مثل: العوامل الجينية أو البيولوجية، والعوامل البيئية، مع ضرورة الأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية في تطوّر تحمّل الضيق وفي اكتساب مهاراته.

بعد عرض متغيّر الدراسة الأول وهو "تحمّل الضيق"، سيتم تناول متغيّر الدراسة الثاني وهو "الأمن النفسي". وقد اهتم علماء النفس بمفهوم الأمن النفسي باعتباره أحد أهم مطالب النمو الأساسية، ومن أبرز هؤلاء العلماء "إبراهام ماسلو"، الذي اعتبر أنّ الأمن النفسي هو شعور الفرد بأنه محبوب، ومتقبّل من الآخرين، وله مكانة بينهم، كما يدرك أنّ بيئته صديقة وودودة وغير محبطة، ويشعر فيها بندرة الخطر والتهديد والقلق. وينشأ الأمن النفسي نتيجة تفاعل الإنسان مع البيئة المحيطة به من خلال الخبرات التي يمرّ بها، والعوامل البيئية والاجتماعية والسياسية والاقتصادية التي تؤثر في الفرد. وهكذا، يعدّ الأمن النفسي مطلباً رئيساً للفرد والمجتمع، ويقع في مقدمة الحاجات النفسية؛ فالشخص الآمن نفسياً يشعر أنّ حاجاته مشبعة، وأنّ المقوّمات الأساسية لحياته غير معرّضة للخطر، مما يجعله في حالة توازن وتوافق نفسي (زهران، 2003).

يعتبر "ماسلو" Maslow أنّ الأمن الانفعالي يمثل الجانب النفسي في الشخصية، ويرى أنّ الاطمئنان النفسي والانتماء والحب عوامل هامة تقابلها حاجات أساسية عند الفرد، ولهذا يؤدي إشباع هذه الحاجات في السنوات المبكرة من حياة الفرد إلى مشاعر الأمن النفسي في أيّة مرحلة عمرية تالية، أمّا عدم إشباع هذه الحاجات أو إحباطها فيؤدي إلى أعراض مرضيّة. وبناءً عليه، يشير "ماسلو" إلى أنّ الشعور بالأمن مركب يتضمّن ثلاثة أبعاد أولية هي: شعور الفرد بأنه محبوب متقبّل من الآخرين – له مكانة بينهم – ويدرك أنّ بيئته صديقة ودودة غير محبطة لا يشعر فيها بالخطر والقلق والتهديد (شقير، 2005).

يُمكن تحديد الأمن النفسي بأنه "حالة نفسية وعقلية، تحقق للفرد القدرة على مواجهة الإحباطات التي يتعرّض لها بما يحقق له التوافق، وتتحدد من خلالها علاقته بالمجتمع. فالشعور بالأمن النفسي يعني عدم الشعور بالخوف أو الخطر، مع إحساس بالطمأنينة والاستقرار الانفعالي والمادي ودرجات معقولة من القبول والتقبّل في العلاقة مع البيئة" (العقيلي،2004). ويشير "زكار" إلى أنّ الأمن النفسي يتكوّن من عنصرين أساسيين هما: داخلي يتمثل في عملية التوافق مع الذات، وخارجي يتمثل في عملية التوافق مع الآخرين (الدراوشه والسفاسفة، 2021). ويذكر كلّ من "جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافي" أنّ الأمن النفسي يعني الطمأنينة، وهو إحساس بالأمان والثقة والتحرر من الخوف أو من التهديد، وهو يتولد من عوامل ، مثل: الدفء وتقبل الآباء والأصدقاء، ونمو القدرات والمهارات المناسبة للسن، وكذلك الخبرات التي تبني قوة الأنا (الحسيني، 2018).

تحدّد عمليات التنشئة الاجتماعية بشكل بارز درجة الأمن النفسي للفرد، إذ يرتبط الأمن النفسي بأساليب المعاملة الوالدية. وهكذا فإنّ وجود الفرد في بيئة آمنة مستقرة محققة لحاجاته، سيمكّنه من النمو بشكل سوي ، ويجعل منه شخصية سليمة متوافقة (جبر، 2015). وتقوم البيئة الاجتماعية بدور أساسي في تحقيق الأمن النفسي للفرد منذ طفولته، فإذا نشأ الطفل في جوّ أسري يتّسم بالحبّ والاستقرار والهدوء والأمان فيكون قد اختبر الشعور بالأمن النفسي، أما إذا نشأ في جوّ أسريّ يتّسم بالرفض، وعدم الاستقرار، والقلق والتوتر، فإنه سيفقد الشعور بالأمن النفسي ويصبح عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية (شقير، 2005). بمعنى أنه إذا نشأ الطفل في جو أسري آمن مشبع، فإنه يميل الى تعميم هذا الشعور على بيئته الاجتماعية، ويرى في الناس الحب والخير، فيتعاون معهم، كما يتّسم بالتفاؤل والرضا مما يجعله يحظى بتقدير وتقبّل الاخرين، وهذا ما ينعكس بشكل إيجابي على تشكيل مفهوم الذات لديه (الشهري، 2009).

تجدر الإشارة إلى تنوع مفاهيم الأمن النفسي باختلاف وجهات نظر علماء النفس في تفسير هذا المفهوم، لذا نجد مفاهيم، مثل: الطمأنينة النفسية، الأمن الانفعالي، الأمن الشخصي، التوازن الانفعالي. وبناءً على ما سبق، يعدّ الأمن النفسي في مقدّمة الحاجات النفسية، وأحد أبرز ركائز الصحة النفسية التي تمكّن الفرد من تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، والتعامل الفعال مع المواقف الحياتية المختلفة.

إنّ الفرد الذي يتمتع بمستوى عالٍ من الأمن النفسي يستطيع مواجهة الصعوبات والمشكلات والعوائق التي يتعرّض لها، كما يكون قادراً على إشباع حاجات الصحة النفسية، مثل: العلاقات الاجتماعية الإيجابية، والاستقرار الأسري، والرضا عن العمل، والدافعية للإنجاز، والاستقرار الاقتصادي، والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية (الغامدي، 2016). ويعدّ شعور الفرد بالأمن أحد السمات التي تميّز السلوك السوي، حيث يشعر الفرد السوي بالأمن والطمأنينة بصفة عامة، وهذا لا يعني أنّ الشخص السوي لا ينتابه القلق، ولا يشعر بالخوف، ولا يخبر الصراع، بل إنه يقلق عندما يعرض له ما يثير القلق، ويخاف إذا تهدّد أمنه، ويختار الصراع إذا واجه بعض مواقف الاختيار الحاسمة، أو بعض المواقف التي تتعارض فيها المشاعر. ولكنه في كلّ الحالات السابقة يسلك السلوك الذي يعمل مباشرة على حل المشكلة، أو يعمل على إزالة مصادر التهديد، ويحسم الأمر باتخاذ القرار المناسب في حدود إمكاناته (كفافي، 2005).

يؤكد "ماسلو" أهمية أن يشعر الفرد بالأمن النفسي في هذا العالم الذي يتصف بالحروب والكوارث والأزمات الاقتصادية وانتشار البطالة والخوف من المستقبل، حتى ينمو بشكل سليم (Maslow, 1987). وتشير الدراسات إلى أنّ الأمن النفسي من الحاجات الأساسية التي يُعدّ إشباعها مطلباً رئيساً لتوافق الفرد، في حين أنّ عدم إشباعها يشكل مصدراً لقلقه وسوء توافقه (الغامدي، 2016). إلى جانب أنه مطلب أساسي لجميع الأفراد وأحد الأهداف التي يسعون لتحقيقها، وهو من أهم مقوّمات الحياة التي يتطلعون إليها خلال مراحل حياتهم (عبد المجيد، 2004). كما أنّ الأمن النفسي ضروري لاستقرار المجتمع وسعادة أفراده، لما له من آثار ضرورية لحياة الأفراد، وينعكس ذلك على استقرار المجتمع (العقيلي، 2004). إضافة إلى ذلك، يُبعد شعور الفرد بالأمن النفسي عنه مشاعر اليأس والإحباط المدمّرة، ويساعده على الثبات ويؤدي به إلى الاستقرار النفسي (العازمي، 2012). من هنا ضرورة إشباع الحاجة إلى الأمن النفسي حتى يستطيع الإنسان تحقيق الحاجات المتبقّية إلى أن يصل لتحقيق الذات (الغامدي، 2016). ويتفق العلماء أنّ الأمن النفسي هو أحد السمات المهمة للسلوك السوي؛ وفي هذا المجال، أشار "كفافي" إلى أنّ شعور الفرد بالأمن إحدى السمات التي تميز السلوك السوي، حيث يشعر الفرد السوي بالأمن والطمأنينة بصفة عامة (كفافي، 2005).

وهكذا، تتضح أهمية الأمن النفسي في تحقيق الصحة النفسية للأفراد، وهذا ما يؤكد رأي "ماسلو" في أنّ الأمن النفسي يمكن اعتباره مفهوماً مرادفاً للصحة النفسية. كما أنه من أهم دوافع السلوك، ومن الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي السّوي.

وقد ظهرت العديد من النظريات النفسية المفسّرة للأمن النفسي، أبرزها نظرية "سوليفان" التي تُعرف بنظرية" العلاقات الإنسانية المتبادلة "، إذ يرى "سوليفان" أنّ الإنسان نتاج لعملية تفاعل مع الغير، وأنّ الشخصية الإنسانية تنبع من القوى الشخصية والاجتماعية التي تؤثر فيها منذ لحظة الميلاد، وأنّ الإنسان يسعى في حياته إلى تحقيق هدفين هما: التوصّل إلى إشباع الحاجات، والتوصّل إلى تحقيق الشعور بالأمن الذي يتم تحقيقه عن طريق العمليات التقافية. ويعتبر "سوليفان" أنّ معظم المشكلات النفسية تنشأ نتيجة لصعوبات تعترض الفرد لتحقيق الشعور بالأمن، الذي يقوم عنده على الشعور بالانتماء، وشعوره بأنه مقبول في الجماعة (الخضري، 2003). أما "كارين هورني" فتشير إلى أنّ شعور الفرد بالأمن النفسي يرتبط بشكل أولي بعلاقة الطفل بوالديه منذ اللحظات الأولى في حياته، ويمكن أن يحدث أمران في هذه العلاقة: أن يُبدي الوالدان عطفاً حقيقياً ودفئاً نحو الطفل، وبالتالي يُشبعان حاجته إلى الأمن؛ أو أن يبُدي الوالدان عدم المبالاة والعِداء لدرجة الكراهية نحو الطفل، وبالتالي يحُبطان حاجته للأمن (الزيود، 1998). وترى "هورني" أنّ هناك علاقة بين خبرات الطفولة العنيفة وبين تكوين العصاب، إذ ينشأ السلوك العصابي نتيجة لاختلال الشعور بالأمن لدى الشخص الذي يلجأ إلى ذلك السلوك من أجل استعادة أمنه المفقود (أميمن، 2007). من ناحية أخرى، يرتبط الأمن النفسي من وجهة نظر "آدلر" بمدى قدرة الإنسان على تحقيق التكيف والسعادة في ميادين العمل، والحب، والمجتمع، ويتوقف تحقيق الأمن النفسي على قدرته على التكيف مع ذاته ومع البيئة المحيطة. ويرى "آدلر" أنّ عدم شعور الفرد بالأمن والطمأنينة ينشأ نتيجة للشعور بالدونية الذي ينشأ منذ الولادة نتيجة لمشاعر القصور العضوي أو المعنوي؛ مما يدفعه إلى القيام بتعويض ذلك القصور إيجابياً (ببذل المزيد من الجهد من أجل الوصول إلى أعلى طموح)، أو سلبياً (باتخاذ أنماط سلوكية تأخذ أشكالاً من العنف والتطرف الذي لا يقبله المجتمع مما يزيد من حدّة القلق لديه)، وتُعرف هذه الظاهرة بالتعويض النفسي الزائد (العقيلي، 2004). وتعدّ النظرية الإنسانية من النظريات الأساسية في الأمن النفسي، إذ قام "ماسلو" بترتيب الحاجات الإنسانية في تنظيم هرمي، قاعدته الأساسية هي الحاجات الفسيولوجية، تليهـــا الحاجة إلى الأمن، ثم الحاجة إلى الحب، ثم الحاجة إلى تقدير الذات ثم في قمة الهرم تأتي الحاجـــة إلـــى تحقيق الذات. وبحسب "ماسلو"، فإنّ الشخص الذي أشبع حاجاته الفسيولوجية مهيأ لإشباع حاجاته للأمن والطمأنينة، والذي أشبع حاجات الأمن مهيأ لإشباع حاجات الحب، والإنجاز والانتماء، والاستحسان، و التقدير وحب الاستطلاع، والذي أشبع هذه الحاجات مهيأ لإشباع حاجات تحقيق الذات التي يشعر الفرد في إشباعها بالكفاءة والسعادة (مرسي، 1999). ويمكن القول إن نظرية ماسلو في الحاجات هي نظرية منطقية، فالإنسان يبحث عن حاجاته وفق الأولوية، وليست كلها بنفس درجة الأهمية، فبعد أن يُشبع حاجاته الفسيولوجية، ينتقل إلى الدرجة الأعلى أي إلى السعي للشعور بالأمن النفسي، وهكذا بحسب ترتيب ماسلو لهرم الحاجات النفسية (الخضري، 2003).

وفي تعقيب على هذه النظريات المفسّرة للأمن النفسي، تتّضح أهمية الأمن النفسي في الحياة النفسية والاجتماعية للأفراد، وهو مطلب حيوي للحفاظ على توافقهم وصحتهم النفسية. ومن خلال البحث في الإطار النظري والعلمي حول متغيّري الدراسة، وقد ظهرت العديد من الدراسات التي تناولت مفهومي تحمّل الضيق والأمن النفسي، وهدفت دراسة (الكحالي والكحالي، 2022) إلى الكشف عن مستوى الشعور بالأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات في المجتمع العماني في ظلّ جائحة كورونا، وتكوّنت

عيّنة الدراسة من (311) منهم (157) من الذكور و(154) من الإناث، وتمّ تطبيق مقياس الشعور بالأمن النفسي، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيّرات النوع الاجتماعي، والعمر، والعمل. وهدفت دراسة (قويدري والعايش، 2021) التعرّف إلى الأمن النفسي وعلاقته بسمات الشخصية لدى عيّنة من طلبة الجامعة، واستخدمت مقياس الأمن النفسي من وضع الباحثين، ومقياس "أيزنك" للشخصية، وذلك على عيّنة عشوائية بلغ قوامها (150) طالباً وطالبة بمدينة الأغواط، وقد أسفرت الدراسة عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين الأمن النفسي، وبين سمات الشخصية لدى أفراد العيّنة، ووجود علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسي ودرجات أبعاده، وبين سمات الشخصية لدى عيّنة الدراسة من الذكور والإناث. وهدفت دراسة (السماك 2021) فحص العلاقة بين الأمن النفسي وبعض المتغيرات النفسية، وطبّقت على عيّنة عشوائية قوامها (562) طالباً وطالبة من كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت، تضمّنت (279) من الإناث و (265) من الذكور، وتم تطبيق مقياس الشعور بالأمن النفسي، وقائمة بيك الأولى للاكتئاب، ومقياس حالة القلق، ومقياس التعصب، ومقياس العصابية، ومقياس اندفاع الشخصية، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في الأمن النفسي لصالح الذكور، وعلاقة دالة إحصائياً بين انخفاض الأمن النفسي والاكتئاب، وعلاقة دالة إحصائياً بين انخفاض الأمن النفسي والقلق، كما ظهر ارتباط دالّ سالب بين الأمن النفسي والتعصّب، وعلاقة سالبة بين الأمن النفسي والعصابية، كذلك علاقة سالبة بين الأمن النفسي واندفاع الشخصية في اتجاه الذكور. كما سعت دراسة (هواري وبشلاغم، 2020) إلى الكشف عن مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة تلمسان، وتمّ تطبيق مقياس الأمن النفسي أو الطمأنينة الانفعالية من وضع زينب شقير 2005، على عيّنة بلغت (111) بواقع (81) من الإناث و (30) من الذكور، وقد تم اعتماد المنهج الوصفي، وتوصّلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالأمن النفسي تبعاً لمتغيّر النوع. في حين سعت دراسة (صالحي وأصغري أباد2019) إلى التحقق من تأثير دور وأبعاد الدين وتحمل الضيق في التنبؤ بالأمن النفسي للنساء العقيمات، وتم اختيار 89 امرأة من المصابات بالعقم المحوّلات إلى مركز نوفين للعقم في مشهد، وتضمّنت أدوات البحث مقياس الاتجاه الروحي من وضع شهيدي وفراجنيا 2012، واستبيان الأمن النفسي من إعداد ماسلو 1952، ومقياس تحمّل الضيق من وضع سايمونز وجاهر 2005، وتمّ إجراء التحليل الإحصائي باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار باستخدام برنامج SPSS وتطبيق Lisrel. وأظهرت النتائج أنه يمكن للتمكين الروحي، وتحمل الضيق، والجذب والتقييم، التنبؤ بشكل كبير بالأمن النفسي. وتبيّن أن الدين وتحمل الضيق الانفعالي يؤثران على الأمن النفسي لدى النساء المصابات بالعقم، فالاعتماد على الله والموارد الروحية يمكن أن يزيدان الأمن النفسي لدى الناس، ونتيجة لذلك، يصبح لديهم شعور أكبر بالتمكن والسيطرة على الظروف. كذلك سعت دراسة (شريفة وزعطوط 2018) إلى فحص تحمّل الضيق وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى لدى طلاب الجامعة، وتكوّنت عيّنة الدراسة من 304 من طلاب الجامعة بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة قاصدي مرباح بورقلة في الجزائر، أجابوا على مقياس تحمل الضيق الذي أعدّه "سايمون وجاهر" (2005)، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية التي وضعها "كوستا وماكري" (1992)، وأظهرت أبرز النتائج انخفاض درجة تحمل الضيق النفسي لدى طلاب الجامعة، وعدم وجود فروق في تحمل الضيق النفسي باختلاف الجنس والسن والمستوى التعليمي والمستوى الاقتصادي والوضع الاجتماعي. أما دراسة (علاء الدين 2016) فقد هدفت إلى التعرّف على الصلابة النفسية وعلاقتها بكلّ من تحمّل الضيق والأبعاد الأساسية للشخصية لدى عيّنة من المراهقين اللبنانيين، وقد أجريت الدراسة على عيّنة قوامها (320) من المراهقين اللبنانيين، بواقع (135) من الذكور و(185) من الإناث ممّن تراوحت أعمارهم بين 15 و18 عاماً، من تلاميذ المرحلة الثانوية. طبّقت عليهم ثلاثة مقاييس هي: مقياس الصلابة النفسية ل "يونكن وبتز" (1996)، ومقياس تحمّل الضيق من وضع "سايمون وجاهر" (2005)، وقائمة الأبعاد الأساسية للشخصية من وضع "أيزنك" (1991) وتعريب "أحمد عبد الخالق"، وبيّنت النتائج حصول الذكور على متوسط درجات أعلى من الإناث في كلّ من الصلابة النفسية وتحمل الضيق. وهدفت دراسة (شلهوب 2016) للتعرّف إلى العلاقة بين الأمن النفسي والثقة بالنفس لدى عيّنة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق، وذلك حسب متغيرات الجنس والتخصص الدراسي (علم النفس، الإرشاد النفسي، تربية حديثة)، وتمّ استخدام مقياس الأمن النفسي لطلبة الجامعة من إعداد رغداء نعيسة 2012، ومقياس الثقة بالنفس من إعداد سمية علي 2009، وتكوّنت العيّنة من (300) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأمن النفسي والثقة بالنفس لدى أفراد العيّنة، وعدم وجود فروق في الأمن النفسي والثقة بالنفس تُعزى لمتغيّرات الجنس والتخصّص الدراسي. كما سعت دراسة (الزعبي،2015) لفحص الأمن النفسي وعلاقته بفاعلية الأنا لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، وقد تكوّنت عيّنة الدراسة من (372) طالباً وطالبة منهم

(196) طالباً و(176) طالبة، وتمّ استخدام مقياس الأمن النفسي الذي أعدّته شقير 2005، ومقياس فاعلية الأنا الذي طوّره الغامدي 2010، وأظهرت النتائج وجود مستويات متوسطة في كلّ من الأمن النفسي وفاعليّة الأنا، كما وجدت علاقة إيجابية دالة بين الأمن النفسي وفاعلية الأنا، وكذلك وجود فروق دالة جوهرياً بين الذكور والإناث في الأمن النفسي لصالح الإناث وفاعلية الأنا لصالح الذكور.

من خلال عرض هذه الدراسات العربية والأجنبية السابقة، فإنه يمكن استخلاص التعقيب عليها كالآتي: هدفت معظم الدراسات التعرّف إلى العلاقة بين تحمّل الضيق ومتغيّرات نفسية وشخصية، أو بين الأمن النفسي ومتغيّرات أخرى، ولم نجد الكثير من الدراسات التي تناولت علاقة هذين المتغيّرين ببعضهما البعض. أما من ناحية العيّنة، فقد تنوّعت العيّنات المستخدمة في الدراسات السابقة من حيث الفئة المستهدفة وطبيعتها وحجمها، وقد تضمّنت العيّنات في تلك الدراسات فئات مثل: النساء، الطلبة الجامعيين، المراهقين، أما الدراسة الحالية فقد شملت فئات متنوعة وغير محدّدة من المجتمع اللبناني – وهو مجتمع الدراسة – بحيث ضمّت المواطنين بشكل عام. أما من حيث أدوات الدراسة، فقد تشابهت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة من حيث استخدام المقاييس، واختلفت مع بعض الدراسات السابقة الأخرى. أما بالنسبة للمنهج الإحصائي المستخدم في الدراسة الحالية، فقد تشابه مع معظم الدراسات السابقة تقريباً والتي اتّبعت المنهج الوصفي الارتباطي.

أولاً - مشكلة الدراسة

يتعرّض المواطنون اللبنانيون للعديد من الضغوط والتحديات، فهم يواجهون منذ سنوات عديدة الكثير من الأزمات الحياتية، أبرزها أزمة الانهيار الاقتصادي في عام 2019، وحادثة تفجير مرفأ بيروت في 4 آب 2020، وجائحة كورونا في عام 2020، إلى جانب الوضع الأمني الحالي على الحدود في ظلّ الحرب القائمة في غزة. وبحسب منظمة الصحة العالمية، فإنّ ما يقارب من 33% من اللبنانيين يعانون من اضطرابات نفسية، وذلك في تقرير أصدرته عام 2019. وفي هذا المجال، لاحظت الباحثة أنّ الكثير من المواطنين اللبنانيين قد يكونون قد أصبحوا مستهدفين للاضطرابات النفسية؛ ويظهر ذلك في التغيّرات الظاهرة في سلوكياتهم وتصرفاتهم وتفاعلاتهم الشخصية والاجتماعية، إلى جانب بروز المشكلات المتعددة في مجالات حياتهم الأسرية والزوجية والمهنية والأكاديمية والاقتصادية. وهذا ما يشكل مصدر اهتمام علمي ومجتمعي في ظلّ التغيّرات السريعة الحاصلة في المجتمع اللبناني بشكل خاص والعالم بشكل عام. وفي هذا السياق، تتساءل الباحثة حول احتمال أن يؤثر كلّ ذلك في قدرتهم على تحمّل الضيق وشعورهم بالأمن النفسي.

وبناءً عليه، تتلخص مشكلة هذه الدراسة في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما طبيعة العلاقة بين تحمّل الضيق والأمن النفسي لدى عيّنة من المواطنين اللبنانيين؟
2. هل توجد فروق جوهرية في كلّ من: تحمّل الضيق والأمن النفسي بين أفراد عيّنة الدراسة تعزى لمتغير النوع؟
3. هل توجد فروق جوهرية في كلّ من تحمّل الضيق والأمن النفسي بين أفراد عيّنة الدراسة تعزى لمتغير العمر؟
4. هل توجد فروق جوهرية في كلّ من تحمّل الضيق والأمن النفسي بين أفراد عيّنة الدراسة تعزى لمتغير المستوى التعليمي؟

ثانياً – فروض الدراسة

بناءً على الإطار النظري والدراسات السابقة ذات الصلة، ولتحقيق أهداف الدراسة، يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية كما يلي:

1. توجد علاقة جوهرية موجبة بين كلّ من تحمّل الضيق والأمن النفسي لدى عيّنة من المواطنين اللبنانيين.
2. توجد فروق جوهرية في كلّ من تحمّل الضيق والأمن النفسي بين أفراد عيّنة الدراسة تُعزى لمتغير النوع.
3. توجد فروق جوهرية في كلّ من تحمّل الضيق والأمن النفسي بين أفراد عيّنة الدراسة تُعزى لمتغير العمر.
4. توجد فروق جوهرية في كلّ من تحمّل الضيق والأمن النفسي بين أفراد عيّنة الدراسة تُعزى لمتغير المستوى التعليمي.

ثالثاً – أهداف الدراسة

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرّف إلى طبيعة العلاقة بين تحمّل الضيق والأمن النفسي لدى عيّنة من المواطنين اللبنانيين.
2. الكشف عن وجود فروق جوهرية بين أفراد عيّنة الدراسة تعزى لعامل النوع.

3. الكشف عن فروق جوهرية بين أفراد عيّنة الدراسة تعزى لعامل العمر.
4. الكشف عن فروق جوهرية بين أفراد عيّنة الدراسة تعزى لعامل المستوى التعليمي.

رابعاً – أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في شقيها النظري والتطبيقي؛ وتتجلى أهميتها النظرية في أنها تسعى لفحص اثنين من المتغيرات الهامة المرتبطة بالصحة النفسية، وهما: تحمّل الضيق والأمن النفسي، باعتبارهما من أبرز مفاهيم علم نفس الشخصية وعلم النفس الإيجابي. وتبرز أهمية هذه الدراسة من أهمية موضوع الدراسة المتمثل في متغيّرين حيويين لكلّ فرد من أفراد المجتمع من حيث تأثيراتهما الإيجابية على الصحة النفسية، وبالعكس تأثيراتهما السلبية على الصحة النفسية في حال غيابهما أو اضطرابهما. ويظهر ذلك في الفئة المستهدفة والتي تضمّ عيّنة متنوّعة من المواطنين في اللبنانيين، وفحص الفروق في هذين المتغيّرين في ضوء عوامل النوع، والعمر، والمستوى التعليمي.

وتتضح الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة من خلال الاستفادة من المقاييس المستخدمة وما تتمتع به من خصائص سيكومترية جيدة، وكذلك ما يمكن أن تسهم نتائجها في تطوير برامج المساندة النفسية لهؤلاء المواطنين بهدف رفع مستوى صحتهم النفسية، وتعزيز مكامن القوة لديهم من خلال تدريبهم على اكتساب وتحسين مهارات التحمّل لديهم، إضافة إلى العمل على تعزيز شعورهم بالأمن النفسي.

خامساً – حدود الدراسة

تتحدّد حدود الدراسة الحالية وفق ما يلي:

- الحدود البشرية: عيّنة من أفراد المجتمع اللبناني من الذكور والإناث.
- الحدود المكانية: شملت هذه الدراسة المحافظات اللبنانية كافة.
- الحدود الزمانية: أُجريت هذه الدراسة في صيف العام 2024.

سادساً – مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية

1. تحمّل الضيق: يعرّف "سايمون وجاهر" تحمّل الضيق بأنّه "قدرة الفرد على معايشة الحالات النفسية السلبية والصمود خلالها، والميل إلى التخفيف من الحالات الانفعالية غير السارّة، ودرجة اختبار الانفعالات على أنها مُجهدة وشاقة" (Simons & Gaher, 2005, p.83).

   التعريف الإجرائي لتحمّل الضيق: يُقاس بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العيّنة خلال استجابتهم على بنود المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.
2. الأمن النفسي: تعرّف "شقير" الأمن النفسي بأنه "شعور مركب يحمل في طياته شعور الفرد بالسعادة والرضا عن حياته، بما يحقق له الشعور بالسلامة والاطمئنان، وأنه محبوب ومتقبل من الآخرين بما يمكنه من تحقيق قدر أكبر من الانتماء للآخرين، مع إدراكه لاهتمام الآخرين به وتفهّمهم له، حتى يشعروا بقدر كبير من الدفء والمودة ويجعله في حالة من الهدوء والاستقرار، ويضمن له قدراً من الثبات الانفعالي، والتقبّل الذاتي، واحترام الذات، ومن ثمّ إلى توقع حدوث الأحسن في الحياة مع إمكانية تحقيق رغباته في المستقبل بعيداً عن خطر الإصابة باضطرابات نفسية أو صراعات او أيّ خطر يهدّد أمنه واستقراره في الحياة" (شقير،2005، ص 7).

   التعريف الإجرائي للأمن النفسي: يُقاس بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العيّنة خلال استجابتهم على بنود المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

سابعاً – منهج الدراسة وإجراءاتها

يتناول هذا الجزء وصف الإجراءات التي اتبعتها الباحثة في تنفيذ الدراسة، مثل: تعريف منهج الدراسة، تحديد عيّنة الدراسة، وصف أدوات الدراسة، وتوضيح إجراءات الدراسة والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج.

1. منهج الدراسة:

استخدم المنهج الوصفي الارتباطي الذي يشرح العلاقة بين متغيرين، ويشمل جمع البيانات وتحليلها لمعرفة ما إذا كان هناك رابط بينهما.

2. مجتمع الدراسة

يضمّ مجتمع الدراسة مجموعة من المواطنين اللبنانيين الذكور والإناث من كافة المحافظات اللبنانية، ومن فئات عمرية متنوعة، ومن مستويات تعليمية متعددة.

3. عيّنة الدراسة

اشتملت عيّنة الدراسة الاستطلاعية على (200) من المواطنين اللبنانيين، بينما تكوّنت عيّنة الدراسة الأساسية من (331) من المواطنين اللبنانيين، وذلك بواقع (282) أنثى، و(49) ذكراً. تراوحت أعمار أفراد العيّنة بين 18–62 سنة، وبلغ متوسط أعمارهم 42 سنة، بحيث بلغ متوسط أعمار عيّنة الذكور 39 سنة بينما بلغ متوسط أعمار عيّنة الإناث 42 سنة. أما بالنسبة لعامل المستوى التعليمي، فإنّ 53،8 % من أفراد العيّنة يحملون شهادة جامعية، و29% منهم يحملون شهادة جامعية عليا، بينما حصل 11،8% منهم على شهادة البكالوريا، و5،4 % درسوا في معهد تقني.

4. أدوات الدراسة

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياسين هما:

أ. مقياس "تحمّل الضيق" (DTS) من وضع "جيفري سايمونز وماتيو جاهر" (2005)، وقاما بتطويره اعتماداً على ملاءمة نظرية ومراجعة لمقاييس ذات صلة، وظهر أنه ثابت لمدّة تزيد عن ستة أشهر. وقد بدأ عدد بنود هذا المقياس ب 16 بنداً، ثمّ تمّ استبعاد بند واحد ليصبح طول المقياس 15 بنداً. وقد تم تطوير أربعة أنماط من العبارات تعكس أربعة مظاهر للضيق: 1–القدرة المدركة على تحمّل الضيق (مثل ذلك: لا أستطيع تحمّل الإحساس بالضيق أو الانزعاج)؛ 2–امتصاص الانفعالات السلبية (مثل ذلك: عندما أحس بالضيق أو الانزعاج، لا أستطيع مساعدة نفسي، بل أركز فقط على مدى الإحساس الفعلي للضيق)؛ 3–تقييم الضيق (مثل ذلك: إنّ إحساسي بالضيق أو الانزعاج هو أمر غير مقبول)؛ 4–تنظيم الضيق (مثل ذلك: عندما أحس بالضيق أو الانزعاج، فلا بد أن أفعل شيئاً حيال ذلك على الفور) (Simons and Gaher, 2005, p.85).

قامت الباحثة بترجمة المقياس إلى اللغة العربية في عام 2016، وذلك بإجراء الترجمة العكسية على طلاب قسم اللغة الانجليزية الذين يتقنون اللغة العربية، ولم يكن لديهم معرفة بالمقياس في أيّ من صيغتيه. وتمّت مقارنة الصيغَتَين الأصلية والمترجمة، وعُرض المقياس بعد ذلك على متخصّصين في علم النفس واللغة. وقد أُجريت التعديلات المطلوبة وأصبح المقياس صالحاً للتطبيق بعد تقنينه على عيّنة من طلاب المدارس الثانوية في لبنان. ويتمتع هذا المقياس بخصائص سيكومترية جيدة، إذ تمّ حساب معامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات المقياس، وقد بلغ 0,772، وهو معامل ثبات مقبول يمكن الركون إليه.

يتكوّن المقياس من 16 عبارة يجاب عليها وِفقّ خمس بدائل للإجابات هي: أوافق بشدة، أوافق بشكل معتدل، محايد، أعارض بشكل معتدل، أعارض بشدة. تصحّح الدرجات على الشكل التالي التسلسلي: 1، 2، 3، 4، 5. ويتمّ تحديد مستوى الضيق وفئاته التصنيفية وفق الجدول التالي (1).

جدول (1): الفئات التصنيفية للدرجات الخاصة بمقياس تحمّل الضيق

الفئة التصنيفية	مدى الدرجة	مستوى تحمّل الضيق
1	من 1 حتى 16 درجة	تحمّل الضيق بمستوى منخفض جداً
2	من 17 درجة حتى 32	تحمّل الضيق بمستوى منخفض
3	من 33 درجة حتى 48 درجة	تحمّل الضيق بمستوى متوسط
4	من 49 درجة حتى 64 درجة	تحمّل الضيق بمستوى مرتفع
5	من 65 درجة حتى 80 درجة	تحمّل الضيق بمستوى مرتفع جداً

على مستوى الدراسة الحالية، تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية والتي بلغ عددها (200) بصورة أولية، تمهيداً لتصحيحه ومن ثم احتساب معامل صدقه وثباته للتأكد من صوابية استخدامه لتحقيق أهداف الدراسة من جهة، ولتحديد مستوى تحمل الضيق بدقة لدى أفراد العينة الأصلية.

أ- صدق المقياس:

بعد تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ قوامها 200 فرداً، حيث حُسبت العلاقة الارتباطية بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس بهدف معرفة نوعية العلاقة الارتباطية القائمة بينهما التي تعكس مدى تنفيذها للأهداف التي صيغت من أجلها، وهي تحديد مستوى تحمّل الضيق لدى الفرد. ويتضح ذلك في الجدول (1).

الجدول (2): معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس تحمّل الضيق

الرقم	العبارة	قيمة الارتباط	مستوى الارتباط
1	إنّ الإحساس بالضيق أو الانزعاج أمر لا يُطاق بالنسبة لي.	.754	ارتباط قوي
2	عندما أحس بالضيق أو الانزعاج، كل ما يمكنني التفكير فيه هو مدى سوء ما أشعر به	.885	ارتباط قوي
3	لا أستطيع التعامل مع الإحساس بالضيق أو الانزعاج.	.963	ارتباط قوي جداً
4	إنّ إحساسي بالضيق شديد لدرجة أنه يستحوذ عليّ كلياً.	.987	ارتباط قوي جداً
5	ما من شيء أسوأ من الإحساس بالضيق أو الانزعاج.	.872	ارتباط قوي
6	إنّ إحساسي بالضيق أو الانزعاج هما جزء مقبول من الحياة	.783	ارتباط قوي
7	يمكنني أن أتحمّل الشعور بالضيق أو الانزعاج كما حال معظم الناس	.986	ارتباط قوي جداً
8	إنّ إحساسي بالضيق أو الانزعاج هو أمر غير مقبول	.796	ارتباط قوي
9	سأفعل أيّ شيء من أجل تجنب الإحساس بالضيق أو الانزعاج	.881	ارتباط قوي
10	يبدو أنّ الآخرين قادرون على تحمّل الإحساس بالضيق أو الانزعاج أفضل مني.	.921	ارتباط قوي جداً
11	يمثل إحساسي بالضيق أو الانزعاج محنة كبرى بالنسبة لي	.932	ارتباط قوي جداً
12	أخجل من نفسي عندما أحسّ بالضيق أو الانزعاج	.892	ارتباط قوي
13	يفزعني الإحساس بالضيق أو الانزعاج.	.931	ارتباط قوي جداً
14	أفعل أيّ شيء لمنع إحساسي بالضيق أو الانزعاج.	.856	ارتباط قوي
15	عندما أحس بالضيق أو الانزعاج، فلا بدّ أن أفعل شيئاً حيال ذلك على الفور.	.951	ارتباط قوي جداً
16	عندما أحس بالضيق أو الانزعاج، لا أستطيع مساعدة نفسي، بل أركز فقط على مدى الإحساس الفعلي للضيق.	.982	ارتباط قوي جداً

بعد الاطلاع على النتائج الإحصائية الواردة في الجدول أعلاه، يتبيّن وجود مستوى مرتفع وقوي من الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس. يدلّ ذلك بأنه قادر بمستوى مرتفع على تمييز حالات ومستويات تحمّل الضيق لدى الأفراد. تراوحت دلالة الارتباط من قوية إلى قوية جداً، ويدلّ ذلك على صوابية استخدام المقياس مع عيّنة الدراسة (ن=331) بهدف معرفة وتحديد المستويات الموجودة لديهم بدقة. وبهدف التأكد من صحة استخدام هذا المقياس للمرة الثانية حُسبت معاملات ألفا كرونباخ لتحديد مستوى صدق المقياس بدقة في قياس مستوى تحمّل الضيق. ويبيّن الجدول أدناه نسبة معامل ألفا كرونباخ.

جدول (3): قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس تحمل الضيق

قيمة معامل ألفا كرونباخ	الدلالة
.873**	قيمة مرتفعة

**دالة عند مستوى01.

تعكس القيمة الواردة في الجدول أعلاه أنّ قدرة المقياس مرتفعة في تحديد مستوى تحمّل الضيق ودرجته لدى الأفراد عينة الدراسة، وبالتالي يمكن تطبيقه واستخدامه والأخذ بنتائجه.

ب- ثبات المقياس:

على الرغم من أنّ صدق المقياس يعكس ثباته، إلاّ أنه بهدف التأكد من ثباته، حُسب المستوى حيث بلغت القيمة 0.931 والتي عكست وجود نسبة جيدة في ثبات إجابات الأفراد.

ب- **مقياس الأمن النفسي** من وضع "زينب شقير" (2005)، ويهدف إلى تشخيص الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) لدى العديد من الفئات في مجالات الصحة والمرض أو في مجال ذوي الاحتياجات الخاصة، وذلك في جميع المراحل العمرية. ويشمل (54) بنداً تدور حول أربعة محاور أساسية هي: أ-الأمن النفسي المرتبط بتكوين الفرد ورؤيته للمستقبل، ويتضمّن (14) بنداً؛ ب-الأمن النفسي المرتبط بالحياة العامة والعملية للفرد، ويتضمّن (18) بنداً؛ ج-الأمن النفسي المرتبط بالحالة المزاجية للفرد، ويتضمّن (10) من البنود؛ د-الأمن النفسي المرتبط بالعلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي، ويتضمّن (12 بنداً) 15. ويُطلب من المفحوص أن يقوم بالإجابة على عبارات المقياس على مقياس يتدرّج من موافق بشدّة (كثيراً جداً)، وموافق (كثيراً)، وغير موافق (أحياناً)، وغير موافق بشدة (لا). وموضوع أمام هذه التقديرات أربع درجات هي: 1،2،3، صفر على الترتيب، وذلك عندما يكون اتجاه العبارات نحو الأمن النفسي إيجابياً، بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه عكسي (صفر، 1، 2، 3) عندما يكون اتجاه التقديرات نحو الأمن النفسي سلبياً. وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (صفر-162 درجة). ويعكس ارتفاع الدرجة وجود مستوى مرتفع من الأمن النفسي لدى الفرد، بينما يدلّ انخفاضها على وجود مستوى منخفض من الأمن النفسي. وقد تمّ تطبيق المقياس بهدف تقنينه على عيّنة من الجنسين من فئات اكلينيكية مختلفة وأعمار زمنية مختلفة، ويتميّز بصدق وثبات مرتفعين.

اعتُمد التوزيع التالي المبيّن في الجدول أدناه رقم (4) على مستوى الفئات التصنيفية للإجابات على مستوى مقياس الأمن النفسي.

جدول (4): الفئات التصنيفية للدرجات الخاصة بمقياس الأمن النفسي

الفئة التصنيفية	مدى الدرجة	مستوى الأمن النفسي
1	من 1 حتى 54 درجة	أمن نفسي بمستوى منخفض جداً
2	من 55 درجة حتى 108 درجة	أمن نفسي بمستوى منخفض
3	من 109درجة حتى 162 درجة	أمن نفسي بمستوى متوسط
4	من 163 درجة حتى 216 درجة	أمن نفسي بمستوى مرتفع
5	من 217 درجة حتى 270 درجة	أمن نفسي بمستوى مرتفع جدا"

أ- معامل الصدق والثبات:

بعد تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ قوامها 200 فرد، حُسب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس. وقد أتت النتائج على الشكل التالي المبيّن في الجدول أدناه رقم (5).

جدول (5): معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسي

الرقم	العبارة	قيمة الارتباط	مستوى الارتباط
1	لديّ شعور بالأمن لقدرتي على مواجهة مشكلاتي ومحاولة حلها.	.845	ارتباط قوي
2	أنا محبوب من الناس ويحترمونني.	.821	ارتباط قوي
3	تقديري واحترامي لنفسي يشعرني بالأمان.	.912	ارتباط قوي جداً
4	لدي قدرة على مواجهة الواقع حتى ولو كان مُراً.	.923	ارتباط قوي جداً
5	أشعر بأن لي قيمة وفائدة كبيرة في الحياة.	.878	ارتباط قوي
6	التمسك بالقيم الدينية وممارسة العبادات الدينية يشعر الفرد بالأمن والاطمئنان.	.845	ارتباط قوي
7	أتوقع الخير من الناس من حولي لأن الدنيا بخير.	.932	ارتباط قوي جداً
8	أثق في قدرتي على حماية نفسي.	.783	ارتباط قوي
9	النجاح في العمل يؤدي للاستقرار والأمن.	.765	ارتباط قوي
10	من مسؤولية الوطن والناس أن يحققوا الحماية والطمأنينة للفرد.	.952	ارتباط قوي جداً
11	أشعر بالأمن والاستقرار في حياتي الاجتماعية.	.932	ارتباط قوي جداً
12	التمسك بالأخلاق والعادات والتقاليد بالمجتمع تجعل الفرد يعيش في أمن وسلام.	.834	ارتباط قوي
13	أحتاج لحماية الأهل والأقارب لأعيش في أمان.	.985	ارتباط قوي جداً

الرقم	العبارة	قيمة الارتباط	مستوى الارتباط
14	الوحدة الوطنية والحب المتبادل يجعل الفرد آمناً ومطمئناً.	.882	ارتباط قوي
15	أحب أن أعيش بين الناس وأتعامل معهم بمحبة ومودة.	.982	ارتباط قوي جداً
16	أحرص على تبادل الزيارات مع زملائي وأصدقائي.	.932	ارتباط قوي جداً
17	أستطيع أن أعيش وأعمل في انسجام مع الآخرين (أحب العمل الجماعي).	.852	ارتباط قوي
18	أميل إلى الانتماء والاجتماع والتودد مع الناس.	.932	ارتباط قوي جداً
19	أتكيف بسهولة وأكون سعيداً في أي موقف اجتماعي.	.922	ارتباط قوي جداً
20	تنقصني مشاعر العاطفة والدفء النفسي.	.832	ارتباط قوي
21	ثقتي بنفسي ليست على ما يرام.	.932	ارتباط قوي جداً
22	أحتقر نفسي وألومها من حين لآخر.	.922	ارتباط قوي جداً
23	لدي نقص في إشباع بعض الحاجات.	.941	ارتباط قوي جداً
24	ينقصني الشعور بالصحة والقوة مما يهدد حياتي بالخطر.	.784	ارتباط قوي
25	أنا شخص كثير التشكك وهذا ما يقلقني.	.735	ارتباط قوي
26	ضعف شخصيتي يهددني بنقص قيمتي في هذه الحياة.	.812	ارتباط قوي
27	شعور الأمن في الحياة والتعايش معها أمر صعب في هذه الأيام.	.741	ارتباط قوي
28	الحياة عبء ثقيل تحتاج لكفاح وقوة مما يهدد حياة الفرد.	.756	ارتباط قوي
29	أرى أن الحياة تسير من سيّئ إلى أسوأ.	.911	ارتباط قوي جداً
30	القلق على المستقبل (بسبب المرض أو البطالة) يهدّد حياة الفرد، ويمنعه من الاستقرار والأمن.	.856	ارتباط قوي
31	أفقد شعور الأمن والسلام من حولي لنقص الحماية من الآخرين حتى أقرب الناس.	.873	ارتباط قوي
32	كثرة الحروب يهدد الأمن والسلام.	.862	ارتباط قوي
33	أشعر بأن حياتي مهددة بالخطر.	.873	ارتباط قوي
34	مشاعر التشاؤم واليأس تهدد بعدم الاستقرار والأمن في الحياة.	.863	ارتباط قوي
35	الفقر أو المرض أو البطالة يهدد حياة الفرد بالخطر ويشعرهم بعدم الأمن.	.864	ارتباط قوي
36	ابتعاد الناس عن الفرد وقت الشدة يشعره بعدم الأمان.	.783	ارتباط قوي
37	استياء الناس من الحياة يشعرهم بعدم الاستقرار فيها.	.845	ارتباط قوي
38	أشعر بالتعاسة وعدم الرضى في الحياة كثيراً.	.865	ارتباط قوي
39	أنا شخص متوتر وعصبي المزاج ويسهل استثارتي.	.876	ارتباط قوي
40	أشعر بالخوف (أو القلق) من وقت لآخر.	.893	ارتباط قوي
41	أرتبك وأخجل عندما أتحدث مع الآخرين.	.878	ارتباط قوي
42	تنقصني مشاعر السعادة والفرح فأنا حزين (وقد أبكي) معظم الوقت.	.783	ارتباط قوي
43	أنا شخص حزين معظم الوقت (وأبكي).	.758	ارتباط قوي
44	الغضب والعنف السبب في معظم مشاكلي وشعوري بنقص الأمان.	.773	ارتباط قوي
45	أشعر بعدم الارتياح وعدم الهدوء النفسي معظم الوقت.	.846	ارتباط قوي
46	أعاني من الأرق كثيراً مما يقلل شعوري بالراحة والهدوء.	.832	ارتباط قوي
47	أحياناً يزيد غضبي عن الحدّ لدرجة تفقدني السيطرة على أفعالي على الرغم من بساطة الأمور.	.879	ارتباط قوي
48	أفتقد اهتمام الناس بي وقد يعاملونني ببرود وجفاء.	.832	ارتباط قوي
49	أشعر كثيراً أنني وحيد في هذه الدنيا.	.882	ارتباط قوي
50	أرى أن الاحتكاك بالناس يسبب المشاكل.	.873	ارتباط قوي
51	أشعر بالراحة النفسية عندما أبتعد عن الناس (أو عندما أجلس بمفردي).	.756	ارتباط قوي

الرقم	العبارة	قيمة الارتباط	مستوى الارتباط
52	التعامل بإخلاص ومحبة بين الناس أصبح عملة نادرة.	.832	ارتباط قوي
53	أصدقائي قليلون بسبب ظروفي الخاصة.	.832	ارتباط قوي
54	أكره الاشتراك في الرحلات أو الحفلات الجماعية.	.873	ارتباط قوي

يتبيّن من خلال النتائج الحاصلة من معامل الارتباط وجود مستوى ارتباط قوي جداً بين متوسط درجة كل عبارة ومتوسط الدرجة الكلية للمقياس. ويعكس ذلك قدرة المقياس على تمييز ومعرفة مستوى الأمن والطمأنينة لدى الأفراد عينة الدراسة تمهيداً لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها.

في خطوة تالية، وبهدف التأكد من معامل الثبات، حُسب معامل ألفا كرونباخ حيث أتت النتائج دالة عند مستوى 0,01. وتظهر النتائج في الجدول رقم (6).

جدول (6): قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس الأمن النفسي

قيمة معامل ألفا كرونباخ	الدلالة
.862**	مرتفعة

**دالة عند مستوى 0.01

بعد احتساب معامل الصدق والثبات للمقياسين المستخدمين على مستوى الدراسة الحالية، حُسبت الأساليب الإحصائية الملائمة لكل فرضية على حدة بعد تفريغ إجابات العينة (ن=331) على برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.

4- الأساليب الإحصائية المستخدمة

للتأكد من صحة فروض الدراسة، استُخدمت المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
- اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطين t-test
- معاملات الارتباط ل "بيرسون" Pearson
- اختبار آنوفا ANOVA

ثامناً –نتائج الدراسة ومناقشتها

نصّ الفرض الأول: "توجد علاقة جوهرية موجبة بين كل من تحمّل الضيق والأمن النفسي لدى عينة من المواطنين اللبنانيين". بهدف التحقق من صحة الفرض، حُسب معامل الارتباط بيرسون بين متوسط إجابات الدرجة الكلية لمقياس تحمّل الضيق، ومتوسط إجابات الدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسي للعيّنة الأصلية للدراسة البالغ عددها 331 من المواطنين اللبنانيين.

جدول (7): معامل ارتباط بيرسون بين تحمّل الضيق والأمن النفسي لدى المواطنين اللبنانيين

المتغير المستقل	المتغير التابع	قيمة (t)	مستوى الدلالة	معامل الارتباط (R)	مستوى الدلالة
تحمّل الضيق	الأمن النفسي	10.893	.000	.965	.000
		18.169	.000		

تبيّن النتائج الواردة أعلاه أنّ قيمة الارتباط دالة عند مستوى 000. ، وهي قيمة أصغر من مستوى الدلالة المعنوية 05. وبالتالي نقبل الفرض الذي ينصّ على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين متوسط إجابات المواطنين اللبنانيين على مقياس تحمّل الضيق النفسي ومتوسط إجاباتهم على مقياس الأمن النفسي. إذ بلغت قيمة (ر) 9. ، وهي قيمة مرتفعة، تعكس وجود ارتباط قوي بين هذين المتغيرين. أي أنّ الأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من الأمن النفسي قادرون على تحمّل الضيق النفسي والتعامل

معه بإيجابية ومرونة، بعكس الأفراد الذين لديهم مستوى منخفض من الأمن النفسي. بمعنى آخر، كلما ارتفع مستوى الأمن النفسي لدى الفرد، ارتفع لديه تحمّل الضيق.

تتفق نتيجة هذا الفرض من التراث العلمي في هذا المجال، إذ إن كلا المتغيّرين ينطويان تحت مظلة علم النفس الإيجابي ومن المتوقع أن الأفراد الذين يشعرون بالأمن النفسي سوف يتمتعون بدرجة مرتفعة من التحمّل النفسي بأنواعه كافة، ومنها تحمّل الضيق. فقد أشار "ماسلو" إلى أنّ الأفراد الذين يشعرون بدرجة عالية من الأمن النفسي يتمتعون بالصحة النفسية، أما الذين يفتقدون إلى الشعور بالأمن النفسي فتتعرّض صحتهم النفسية للاضطراب (Maslow, 2008). وفي الإطار نفسه، يرى علماء النفس أنّ تحمّل الضيق مظهر من مظاهر الشخصية السوية وعنصر هام في عملية التوافق، فالأفراد ذوو المستوى المرتفع من التحمّل النفسي يتمتعون بمستويات مرتفعة من التوافق مع ضغوط الحياة. وهذا ما يؤكد وجود علاقة وثيقة بين تحمّل الضيق والأمن النفسي باعتبارهما من ركائز الصحة النفسية، ومن أسس تشكيل الشخصية السوية المتوافقة. إلى جانب ذلك، تتوافق هذه النتيجة التي توصّلت إليها الدراسة الحالية مع الدراسة التي قام بها "صالحي وأصغري أباد" (2019)، حيث أظهرت نتيجتها وجود ارتباط إيجابي بين تحمّل الضيق والأمن النفسي. وهكذا، يتأكد أنه كلما تعزز مستوى الشعور بالأمن النفسي ترافق مع ذلك بروز الكثير من الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد، مثل: تحمّل الضيق الذي يساعد على التعبير الصحي عن الانفعالات، والتعامل الفعال مع الضغوط، وذلك تحت مظلة الأمن النفسي، الذي يعدّ أبرز حاجة من الحاجات النفسية.

نصّ الفرض الثاني: "توجد فروق جوهرية في كلّ من تحمّل الضيق والأمن النفسي بين أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير النوع".

جدول رقم (8): الفروق بين متوسطات عينة الذكور وعينة الإناث على مستوى الدرجة الكلية لتحمّل الضيق

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
ذكور	28.865	17.823	**.385	.000
إناث	16.549	12.546		

تبيّن النتائج في الجدول (8) وجود فروق إحصائية جوهرية بين متوسط عيّنة المواطنين اللبنانيين الذكور، ومتوسط عيّنة المواطنات اللبنانيات الإناث على مستوى الدرجة الكلية لمقياس تحمل الضيق عند مستوى 000. لصالح عينة الإناث، بمعنى أنّ الإناث يعانين من انخفاض تحمّل الضيق أكثر من نظرائهنّ الذكور.

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال العوامل المؤثرة في تحمّل الضيق، إذ تتحدّد قدرة الأفراد على تحمّل الضيق بمجموعة من العوامل البيولوجية والبيئية. وفي هذا الإطار، يمكن تفسير انخفاض درجة تحمّل الضيق لدى عيّنة الإناث من الناحية البيولوجية بأنهنّ أكثر حساسية واستهدافاً للانفعالات السلبية، ولديهنّ مَيل لاختبار المشاعر السلبية المرتفعة من حيث الشدّة والمدّة، إضافة إلى صعوبة أكبر في التعامل معها. إلى جانب العوامل البيئية التي تتمثل في تطور الخبرات خلال المراحل النمائية، والتي تسهم في تكوين طريقة تعاملهنّ مع الانفعالات. كما قد يرتبط تحمّل الضيق لديهنّ بالبناء المعرفي المرتكز على فكرة أنّ الانفعال السلبي سيئ، وغير محتمل، وغير مقبول، أو موجع. كما أنه من المحتمل أنّ الإناث قد يلجأنَ إلى أساليب غير فعالة للتعامل مع انفعالاتهنّ والتعبير عنها. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصّلت إليه دراسة "علاء الدين" (2016).

جدول (9): الفروق بين متوسطات عينتي الذكور والإناث على مستوى الدرجة الكلية للأمن النفسي

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
ذكور	161.52	21.563	.586	.125
إناث	158.82	20.668		

تبيّن النتائج الواردة في الجدول (9) عدم وجود فروق إحصائية جوهرية بين متوسط عيّنة المواطنين اللبنانيين الذكور ومتوسط عيّنة المواطنات اللبنانيات الإناث على مستوى الدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسي، بمعنى أنه لا فرق بين الذكور والإناث في الأمن النفسي. ويمكن تفسير ما توصّلت إليه الدراسة الحالية من خلال عدّة عوامل، منها عمليات التنشئة الاجتماعية وأساليب التربية الوالدية السائدة في المجتمع اللبناني، التي تعمل على تشكيل شخصية مرنة، صلبة، قادرة على تحمّل الضغوط، والتعامل

مع الأزمات، وإشباع الحاجات، والشعور بالانتماء، والتقبّل، والشعور بالرضا، إلى جانب التشجيع على تحقيق الذات، وعدم التمييز بين الجنسين في التربية أو التعليم أو العمل أو الزواج. كذلك، يمكن تفسير ذلك من خلال التراث العلمي الذي يفسر أهمية التمتع بخصائص نفسية، مثل: السيطرة على الانفعالات، والدافعية للإنجاز، وسمات الشخصية، ومفهوم الذات الإيجابي، وخصائص اجتماعية، مثل: تكوين العلاقات الاجتماعية الناجحة، وتحقيق الهوية الاجتماعية. وقد يكون ذلك مناسباً لتفسير عدم وجود فروق بين الإناث اللبنانيات وبين نظرائهنّ الذكور اللبنانيين في درجة الأمن النفسي. إلى جانب عرض عدد من نتائج الدراسات السابقة في هذا المجال إذ أظهرت بعضها عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في الأمن النفسي، مثل: دراسة السماك (2021)، ودراسة هواري وبشلاغم (2020)، بينما أشارت بعض الدراسات إلى فروق في الأمن النفسي تُعزى لعامل النوع الاجتماعي، كما في دراسة الكحالي والكحالي (2022)، وفروق في الأمن النفسي لصالح الذكور كما في دراسة شلهوب (2016)، بينما اتضح عكس ذلك في دراسة الزعبي (2005).

نصّ الفرض الثالث: "توجد فروق جوهرية في كلّ من تحمل الضيق والأمن النفسي بين أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير العمر". بهدف التأكد من صحة الفرض، حُسب اختبار آنوفا لمعرفة الفروق الحاصلة بين أفراد العينة على مستوى مجموعات العمر الخمسة كما يظهر في الجدولين (10) و(11).

جدول رقم (10): الفروق بين متوسطات عيّنات العمر على مستوى الدرجة الكلية لتحمّل الضيق

الفئة العمرية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
من عمر 18 حتى 25 سنة	بين المجموعات	652.523	3	201.325	2.603	0.02 دالة عند مستوى 0.5
	داخل المجموعات	8452.263	93	88.526		
	المجموع	741.562	94			
من عمر 25 حتى 40 سنة	بين المجموعات	562.523	3	184.23	2.320	0.03 دالة عند مستوى 0.5
	داخل المجموعات	642.223	92	65.52		
	المجموع	678.523	93			
من عمر 40 حتى 50 سنة	بين المجموعات	188.253	3	59.421	0.832	0.421 غير دالة
	داخل المجموعات	6602.561	93	81.56		
	المجموع	689.562	94			
من عمر 51 حتى 60 سنة	بين المجموعات	243.562	3	87.523	0.521	0.351 غير دالة
	داخل المجموعات	145.236	93	145.236		
	المجموع	142.563	94			
فوق 60 سنة	بين المجموعات	152.3261	4	77.865	0.562	0.341 غير دالة
	داخل المجموعات	182.236	92	87.696		
	المجموع	177.325	93			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	321.213	3	112.235	2.253	0.852 غير دالة
	داخل المجموعات	432.562	92	435.523		
	المجموع	453.236	94			

تبيّن النتائج الواردة في الجدول (10) وجود فروق إحصائية دالة فقط على مستوى مجموعتي الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 18 سنة و40 سنة. بمعنى أنّ أفراد هاتين المجموعتين يعانون درجة من تحمل الضيق مغايرة ومرتفعة مقارنة بأقرانهم ممن تتراوح أعمارهم 41 سنة وما فوق. بناءً على ذلك، يمكن القول إن الفرض قد تحقق بصورة جزئية، ويمكن تعديله ليصبح على الشكل التالي: "توجد فروق جوهرية في تحمل الضيق النفسي بين أفراد عينة الدراسة تعزى لصالح الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 18 سنة و40 سنة".

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنّ الأفراد يكتسبون خلال مرحلتي المراهقة والرشد مهارات وأساليب مناسبة للتعامل مع المواقف الصعبة والضاغطة، إذ تتراكم خبراتهم في التعامل مع مواقف الحياة المتنوعة سواء أكانت سارّة أو غير سارّة. كما أن العديد من العوامل البيولوجية والبيئية تساعدهم على النضج الجسمي والنفسي والعقلي، ممّا يُسهم في تكوين طريقة ملائمة لتعاملهم مع الانفعالات والتعبير عنها، إضافة إلى القدرة على التحمّل بشكل عام وبالتالي يؤدي ذلك إلى تعزيز قدرتهم على تحمّل الضيق.

جدول (11): الفروق بين متوسطات عيّنات العمر على مستوى الدرجة الكلية للأمن النفسي

الفئة العمرية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
من عمر 18 حتى 25 سنة	بين المجموعات	701.632	3	201.326	3.235	0.364 غير دالة
	داخل المجموعات	732.8652	92	66.563		
	المجموع	771.569	93			
من عمر 25 حتى 40 سنة	بين المجموعات	532.652	3	131.562	2.862	0.325 غير دالة
	داخل المجموعات	645.369	92	67.856		
	المجموع	6892.215	95			
من عمر 40 حتى 50 سنة	بين المجموعات	188.569	3	58.569	0.569	0.325 غير دالة
	داخل المجموعات	677.562	93	81.539		
	المجموع	6581.562	95			
من عمر 51 حتى 60 سنة	بين المجموعات	543.256	3	87.256	0.03	0.04 دالة
	داخل المجموعات	1423.568	92	144.256		
	المجموع	156.558	95			
فوق 60 سنة	بين المجموعات	1652.228	92	889.256	0.04	0.07 دالة
	داخل المجموعات	165.889	95	845.665		
	المجموع	823.553	93			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	326.225	3	105.552	2.214	0.542 غير دالة
	داخل المجموعات	424.552	92	462.225		
	المجموع	487.553	95			

تبيّن النتائج الواردة في الجدول (11) عدم وجود فروق إحصائية دالة بين متوسطات أفراد العينة على مستوى الدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسي لأفراد العينة الكلية (ن=331). بينما تبيّن وجود فروق على مستوى مجموعة الأفراد من عمر 51 حتى 60 سنة ولدى أفراد مجموعة عمر فوق الستين سنة، إذ تبيّن أن لديهم مستوى من الأمن النفسي مغاير لمستوياته للمجموعات التي تتراوح أعمارها بين 18 و50 سنة. بناءً على ذلك، يمكن القول إن الفرض قد تحقق بصورة جزئية، ويمكن تعديله ليصبح على الشكل التالي: "توجد فروق جوهرية في مستوى الأمن النفسي بين أفراد عينة الدراسة لصالح الأفراد من عمر 51 سنة وما فوق".

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أهمية الأمن النفسي في حياة الأفراد من كافة الفئات، وخاصة في مرحلة الرشد المتقدّمة، وذلك لارتباط الشعور بالأمن النفسي بإشباع الحاجات النفسية والاجتماعية المتعلقة بأدوار الأفراد، ومنها الزواج وتكوين أسرة والنجاح في العمل، وهذا ما يؤدي بدوره إلى إشباع الحاجات الأولية، مثل: الاستقرار الاقتصادي، والعيش الكريم. إضافة إلى أنه يمكن القول إن هذه الفئة العمرية من المواطنين اللبنانيين قد تكون الأقلّ تأثراً بالأزمات المتعاقبة التي عصفت بمجتمعهم في السنوات الخمس الأخيرة باعتبار أنهم حققوا العديد من الأهداف الحياتية، وشكلوا ركيزة يمكنهم الاستناد عليها رغم الضغوط.

نصّ الفرض الرابع: "توجد فروق جوهرية في كلّ من تحمل الضيق والأمن النفسي بين أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير المستوى التعليمي".

جدول (12): الفروق بين متوسطات المستوى التعليمي على مستوى الدرجة الكلية لتحمل الضيق

الفئة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
معهد	بين المجموعات	561.231	4	520.214	2.325	.523
	داخل المجموعات	712.2561	93	851.123		
	المجموع	525.225	92			
شهادة بكالوريا	بين المجموعات	562.2231	3	56.887	2.845	.632
	داخل المجموعات	521.1261	92	69.225		
	المجموع	231.1587	93			
شهادة جامعية	بين المجموعات	145.2214	3	85.521	0.785	.452
	داخل المجموعات	401.556	92	712.225		
	المجموع	421.2251	93			
شهادة جامعية عليا	بين المجموعات	652.2236	3	823.221	0.521	.258
	داخل المجموعات	231.4456	92	185.2256		
	المجموع	325.445	92			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	541.1269	3	1025.5562	2.225	..561
	داخل المجموعات	877.566	94	462.526		
	المجموع	556.225	91			

تُبيّن النتائج الواردة في الجدول (12) عدم وجود فروق جوهرية إحصائية بين متوسط مجموعات الأفراد الموزعين على مجموعات المستوى التعليمي الأربعة على مستوى مقياس تحمل الضيق. وبالتالي، تتماثل درجات تحمل الضيق التي يشعرون بها بغضّ النظر عن المستوى التعليمي لهم. وبناءً عليه، يمكن القول إن هذا الفرض لم يتحقق، وبالتالي يمكن تعديله بحيث يصبح على الشكل التالي: "لا توجد فروق جوهرية في الضيق النفسي بين أفراد عينة الدراسة تعزى لعامل المستوى التعليمي".

جدول (13): الفروق بين متوسطات عينات المستوى التعليمي على مستوى الدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسي

الفئة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
معهد	بين المجموعات	505.235	4	203.215	1.256	.125
	داخل المجموعات	725.659	93	89.561		
	المجموع	884.563	94			
شهادة بكالوريا	بين المجموعات	456.234	4	128.561	2.231	.145
	داخل المجموعات	652.235	93	85.563		
	المجموع	852.236	94			
شهادة جامعية	بين المجموعات	145.256	4	59.251	0.523	.235
	داخل المجموعات	771.231	94	81.123		
	المجموع	523.256	94			
شهادة جامعية عليا	بين المجموعات	523.526	4	86.562	0.325	.632
	داخل المجموعات	152.362	91	125.632		
	المجموع	152.326	94			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	253.568	4	102.254	2.256	.254
	داخل المجموعات	425.236	94	456.251		

الفئة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
	المجموع	456.525	94			

تُبيّن النتائج الواردة في الجدول (13) عدم وجود فروق جوهرية إحصـــائية بين متوســـط مجموعات الأفراد الموزعين على مجموعات المستوى التعليمي الأربعة. وبالتالي تتماثل درجات الشعور بالأمن النفسي لديهم بغضّ النظر عن المستوى التعليمي لهم. وبناءً عليه، لم يتحقق هذا الفرض، وبالتالي يمكن تعديله ليصـــبح على الشـــكل التالي: "لا توجد فروق جوهرية في الأمن النفسي بين أفراد عينة الدراسة تعزى لعامل المستوى التعليمي".

يمكن تفسير هذه النتيجة بأنّ تحمّل الضيق والأمن النفسي يشتركان في كونهما ينتميان إلى علم النفس الإيجابي، ولهما دور أساسي في تحقيق التوافق وتشكيل الشخصية السوية، كما أنهما يرتبطان بمجموعة من العوامل الشخصية والنفسية أبرزها سمات الشخصية، والعوامل الاجتماعية حيث تقوم عمليات التنشئة الاجتماعية بدور رئيس في تحديد درجة الأمن النفسي للفرد، إذ يرتبط الأمن النفسي بأساليب المعاملة الوالدية. ولم تظهر الدراسات السابقة التي تمّ عرضها دوراً سلبياً أو إيجابياً للمســـتوى التعليمي في هذين المتغيرين. ويمكن القول إن الأزمة الاقتصـــادية في المجتمع اللبناني قد تكون أحد أســـباب هذه النتيجة، إذ إن العديد من المواطنين اضطروا للعمل في العديد من المهن بغضّ النظر عن مستواهم التعليمي، علماً أن معظم أفراد عيّنة الدراسة يحملون شهادات جامعية. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة "شريفة وزعطوط" (2017) التي أظهرت عدم وجود فروق في تحمل الضيق النفسي باختلاف المستوى التعليمي.

وترى الباحثة أنّ تحمّل الضيق والأمن النفسي هما من أهم دعائم الصحة النفسية، ومن ركائز السلوك السوي، ومن أسس تكوين الشخصية السوية. وفي ظلّ ما نعيشه من أزمات وضغوط تؤثر بصورة سلبية على الأفراد والمجتمع معاً، فإنه من الضروري أن نبحث عن طرق للتغلب على مصادر التهديد والخوف والتوتر حتى نستطيع العيش بشكل سليم. لذلك، فإنّ توافر قدر مناسب من تحمّل الضيق والأمن النفسي، سيؤدي إلى نموّ سليم للفرد، ومستوى ملائم من التوافق النفسي، والطمأنينة، وإشباع الحاجات حتى يصل إلى تحقيق ذاته. وهنا يبرز دور المؤسسات التربوية والاجتماعية، إلى جانب ضرورة توفير الاستقرار الاجتماعي والاقتصادي والسياسي في المجتمع حتى يتمكن أفراده من تنمية قدرات التحمّل، واكتساب مهارات التعامل مع الضغوط والأزمات، إضافة إلى تمكين الأسرة بهدف بناء مشاعر الأمن والطمأنينة لدى الأطفال حتى يصبحوا فيما بعد راشدين أسوياء يتمتعون بصحة نفسية، وقادرين على الصمود والازدهار والإبداع.

التوصيات

بناءً على النتائج التي توصّلت إليها الدراسة الحالية، توصي الباحثة بما يلي:

- وضع خطط إرشادية للأهل بهدف تشجيع الممارسات الوالدية الصحية، مما يُسهم في تكوين أسرة سوية قادرة على خلق مشاعر الأمن النفسي لدى أفرادها.
- توجيه الاهتمام بالرعاية والسلامة النفسية للأطفال –بشكل خاص– لما لهذه المرحلة النمائية من أهمية مركزية في تشكيل شخصياتهم.
- تصـــميم برامج إرشـــادية وقائية بهدف تعزيز مكامن القوة لدى أفراد المجتمع اللبناني، ما يرفع من قدراتهم على التحمّل ومواجهة الأزمات.
- توفير الخدمات الإرشادية النفسية للمواطنين اللبنانيين، بهدف رفع مستوى الصحة النفسية لديهم، وبالتالي تطوير المجتمع اللبناني.
- اعتماد خطة وطنية مجتمعية لتنمية الأمن النفسي لدى المواطنين اللبنانيين، باعتباره ركيزة أساسية لصحتهم النفسية.

المراجع العربية:

- السماك، أمينة. (2021). الأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الكويت، **مجلة كلية الآداب** – جامعة القاهرة، 81. https://doi: 10.21608/jarts.2021.15325838–1
- أميمن، عثمان علي. (2007). **المرجع في علم النفس الاجتماعي**. ليبيا: دار الخمس للطباعة.

- جبر، حسين عبيد. (2015). الأمن النفسي وعلاقته بمفهوم القلق لدى طلبة كلية الفنون الجميلة، **مجلة جامعة بابل**، العلوم الإنسانية، 23 (3): 1275-1294.
- الحسيني، محمد أكبر. (2018). الأمن النفسي لدى الأبناء، **المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة** – جامعة المنصورة، 5(2): 179-213.
- الخضري، جهاد. (2003). **الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الإسعاف بمحافظات غزة وعلاقته ببعض سمات الشخصية ومتغيرات أخرى**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- الدراوشه، رنين والسفاسفة، محمد. (2021). الأمن النفسي وعلاقته بالاغتراب النفسي لدى عينة من الفتيات المراهقات اليتيمات، **مجلة التربية**، كلية التربية بجامعة الأزهر، 190(1): 422-446.
- الزعبي، أحمد. (2015). الأمن النفسي وعلاقته بفاعلية الأنا لدى عيّنة من طلبة جامعة دمشق، **مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس**، 4(13): 10-42.
- زهران، حامد. (2003). الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي العربي والعالمي، **عالم الكتب**، 4(83)، القاهرة: مصر.
- الزيود، نادر فهمي. (1998). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**. ط ١، دار الفكر، عمان: الأردن.
- شريفة، هوام وزعطوط رمضان. (2018). **تحمّل الضيق النفسي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الجامعة**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة قاصدي مرباح –ورقلة، ورقلة، الجزائر.
- شقير، زينب. (2005). **مقياس الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية)**. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- شلهوب، دعاء. (2016). **الأمن النفسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عيّنة من طلبة السنة الثالثة في كلية التربية بجامعة دمشق**، (رسالة ماجستير منشورة)، مجلة جامعة البعث، 38(4): 75-105.
- العازمي، لافي مبروك. (2012). **الأمن النفسي وعلاقته بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الخليجية، مملكة البحرين.
- عبد المجيد، السيد. (2004). إساءة المعاملة والأمن النفسي لدى عيّنة من تلاميذ المدارس الابتدائية، **دراسات نفسية**، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، 14(2): 237-274.
- العقيلي، عادل محمد. (2004). **الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي. دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم الاجتماعية، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- علاء الدين، هلكا. (2016). **الصلابة النفسية وعلاقتها بكلّ من تحمّل الضيق والأبعاد الأساسية للشخصية لدى عيّنة من المراهقين اللبنانيين**، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة بيروت العربية، بيروت، لبنان.
- الغامدي، محمد. (2016). الأمن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة الدمام بمدينة الدمام، **مجلة كلية التربية**، بنها، 108(1): 182-236.
- قويدري، علي والعايش، أمال. (2021). الأمن النفسي وعلاقته بسمات الشخصية لدى عيّنة من طلبة الجامعة، **مجلة سوسيولوجيا**، الجزائر، 5(12): 94-114.
- كفافي، علاء الدين. (2005). **الصحة النفسية والإرشاد النفسي**. الرياض: دار النشر الدولي.
- الكحالي، سالم بن ناصر والكحالي، خلفان بن عبد الله. (2022). مستوى الشعور بالأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات في المجتمع العماني في ظل جائحة كورونا كوفيد 19، **المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والبحوث التربوية**، 4(1): 70-87.
- مرسي، كمال. (1999). **المدخل إلى علم الصحة النفسية**. ط ٣، دار القلم: الكويت.
- هواري، أحلام وبشلاغم، يحيى. (2020). مستوى الشعور بالأمن النفسي في ظل بعض المتغيرات (دراسة ميدانية على طلبة جامعة تلمسان)، **مجلة العلوم النفسية والتربوية**، الجزائر، 6(4): 239-251.

References:

- Abdel Majeed. S. (2004). Abuse and psychological security among a sample of primary school students (In Arabic). **Psychological Studies**. Egyptian Association of Psychologists. 14 (2): 237-274.

- Al-Aqili. A. M. (2004). **Alienation and its relationship to psychological security. A field study on a sample of students at Imam Muhammad bin Saud Islamic University in Riyadh**. (Unpublished master's thesis) (In Arabic). College of Social Sciences. Naif Arab Academy for Security Sciences. Riyadh.
- Alaeddine. H. (2016). **Psychological hardiness and its relationship to both distress tolerance and basic dimensions of personality among a sample of Lebanese adolescents**. (Unpublished doctoral dissertation. (In Arabic) (Faculty of Arts. Beirut Arab University. Beirut.
- Amiman. O. A. (2007). **Reference in social psychology**. (In Arabic) Libya: Dar Al-Khoms Printing.
- Azizi. A. R. (2010). Reliability and validity of the Persian version of distress tolerance scale. (In Arabic) **Iranian journal of psychiatry**. 5(4): 154.
- Al-Azmi. L. M. (2012). **Psychological security and its relationship to psychological loneliness among university students in the State of Kuwait**. (Unpublished master's thesis) (In Arabic). College of Education. Gulf University. Kingdom of Bahrain.
- Bernstein. A; Zvolensky. M.J.. Vujanovic. A.A.. Moos. R. (2009). Integrating Anxiety Sensitivity. Distress Tolerance. and Discomfort Intolerance: A Hierarchical Model of Affect Sensitivity and Tolerance. **Behavior Therapy**. 40(3): 291-301. https://doi:10.1016/j.beth.2008.08.001. PMID 19647530.
- Buhr. K.. & Dugas. M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. **Behaviour research and therapy**. 40(8): 931-945.
- https://doi:10.1016/S0005-7967(01)00092-4. PMID 12186356.
- Al-Darawsheh. R. & Al-Safafeh. M. (2021). Psychological security and its relationship to psychological alienation among a sample of orphaned teenage girls (In Arabic). **Journal of Education**. Faculty of Education. Al-Azhar University. 190 (1): 422-446.
- Dimeff. L. A.. & Linehan. M. M. (2008). Dialectical behavior therapy for substance abusers. **Addiction science & clinical practice**. 4(2): 39-47.
- Al-Ghamedi. M. (2016). Psychological security and its relationship to quality of life among a sample of students at the University of Dammam in Dammam (In Arabic). **Journal of the Faculty of Education**. Banha. 108 (1): 182-236
- Hawari. A. & Bishlagham. Y. (2020). The level of feelings of psychological security in light of some variables (a field study on students at the University of Tlemcen) (In Arabic). **Journal of Psychological and Educational Sciences**. Algeria. 6(4): 239-251.
- Al-Husseini. M. G. A. (2018). Psychological security among children (In Arabic). **Scientific Journal of the Faculty of Early Childhood Education**. Mansoura University. 5(2): 179-213.
- Jabr. H. (2015). Psychological security and its relationship to the concept of anxiety among students at the
- College of Fine Arts. (In Arabic) **Babylon University Journal**. Human Sciences. 23(3): 1275-1294.
- Kafafy. A. (2005). **Mental health and psychological counseling**.(In Arabic). Riyadh: International Publishing House.
- Al-Kahali. S. & Al-Kahali. K. (2022). The level of feelings of psychological security and its relationship to some variables in Omani society in light of the Corona Covid-19 pandemic (In Arabic). **International Journal of Humanities and Educational Research**. 4(1): 70-87.
- Al-Khudari. J. (2003). **Psychological security among workers in ambulance centers in the Gaza governorates and its relationship to some personality traits and other variables**. (Unpublished master's thesis) (In Arabic). College of Education. Islamic University. Gaza.
- Kouidri. A. & Laiche. A. (2021). Psychological security and its relationship to personality traits of a sample of university students (In Arabic). **Sociology**. 5(2): 94-114.
- Leyro. T.M.. Zvolensky. M.J.. Bernstein. A. (2016). Distress Tolerance and Psychopathological Symptoms and Disorders: A Review of the Empirical Literature among Adults. **Psychological Bulletin**. 136 (4): 576-600. https://doi:10.1037/a0019712. ISSN 0033-2909. PMC 2891552. PMID 20565169.
- Leyro. T. M.. Bernstein. A.. Vujanovic. A. A.. McLeish. A. C.. Zvolensky. M. J. (2011). Distress Tolerance Scale: A confirmatory factor analysis among daily cigarette smokers. **Journal of psychopathology and behavioral assessment.** 33: 47-57.
- Maslow. A. H. (2008). **Devenir le meilleur de soi-même: besoins fondamentaux. motivation et personnalité.** Editions Eyrolles.
- Maslow. A. H. (1987). **Motivation and personality.** Pearson Education India.

- Morsi. K. (1999). **Introduction to mental health science**. (In Arabic). 3rd edition. Dar Al-Qalam: Kuwait.
- Rodriguez. P. F.. Aron. A. R.. Poldrack. R. A. (2006). Ventral–striatal/nucleus–accumbens sensitivity to prediction errors during classification learning. **Human brain mapping**. 27(4): 306-313.https://doi:10.1002/hbm.20186. ISSN 1065-9471. PMC 6871483. PMID 16092133.
- Salehi. B.. & Asghari Abad. M. J. (2019). Investigating the impact of the role and dimensions of religion and distress tolerance in predicting the psychological safety of infertile women. ***Women's Studies Sociological and Psychological***. *17*(1): 165-192. https://doi: 10.22051/jwsps.2019.15782.1488
- Al-Sammak. A. (2021). Psychological security and its relationship to some psychological variables among a sample of Kuwait University students (In Arabic). **Journal of the Faculty of Arts**. Cairo University. 81 (January Social Sciences) 38-1. https://doi: 10.21608/jarts.2021.15325838-1
- Saulsman. L.. & Nathan. P. (2012). **Facing your feelings: Learning to tolerate distress**. Perth. Western Australia: Center for Clinical Interventions.
- Shalhoub. Doaa. (2016). **Psychological security and its relationship to self-confidence among a sample of third-year students at the Faculty of Education at the University of Damascus.** (In Arabic) Master's thesis. Al-Baath University Journal. 38 (4): 75-105.
- Sharifa. H. & Zaatout. R. (2018). **Tolerance of psychological distress and its relationship to the five major personality factors among university students**. (Unpublished master's thesis) (In Arabic). Kasdi Merbah University - Ouargla. Ouargla.
- Schmidt. N.B.. Richey. J. A. . Fitzpatrick. K.K. (2006). Discomfort intolerance: Development of a construct and measure relevant to panic disorder. **Journal of Anxiety Disorders**. 20(3): 263-280.https://doi:10.1016/j.janxdis.2005.02.002. PMID 16564432.
- Shuqair. Z. (2005). **Psychological security scale (emotional reassurance)**. (In Arabic). Cairo: Egyptian Nahda Library.
- Simons. J.S. & Gaher. R.M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. **Motivation and Emotion**. 29(2): 83-102.
- https://doi:10.1007/s11031-005-7955-3. ISSN 0146-7239
- Tobler. P. N.. O'Doherty. J. P.. Dolan. R. J.. Schultz. W. (2006). Human neural learning depends on reward prediction errors in the blocking paradigm. **Journal of Neurophysiology**. 95(1): 301-310.https://doi:10.1152/jn.00762.2005. ISSN 0022-3077. PMC 2637603. PMID 16192329.
- Vujanovic. A. A.. Litz. B. T.. Farris. S. G. (2015). Distress tolerance as risk and maintenance factor for PTSD: Empirical and clinical implications. **Comprehensive guide to post-traumatic stress disorder**. 1-13.
- You. J.. & Leung. F. (2012). A Chinese adaptation of the Distress Tolerance Scale among adolescents: Factor structure and psychometric properties. **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**. 34: 136-144.
- Zahran. H. (2003). **Psychological security is a fundamental pillar of Arab and global national security**. World of Books. 4 (83). (In Arabic) Cairo: Egypt.
- Al-Zoubi. A. (2015). Psychological security and its relationship to ego effectiveness among a sample of Damascus University students (In Arabic). **Journal of the Association of Arab Universities for Education and Psychology**. 4 (13): 10-42.
- Zvolensky. M.J. (2011). **Distress Tolerance: Theory. Research. and Clinical Applications.** The Guilford Press. ISBN 9781609180409.
- Al-Zyoud. N. F. (1998). **Theories of counseling and psychotherapy**. 1st edition. Dar Al-Fikr. Amman: Jordan. (In Arabic)