

## الأمن الأسري وعلاقته بالأحداث الحياتية الضاغطة

### Family security and its relationship to stressful life events

إعداد الباحثة/ مها عبد العزيز زيد العبودي

ماجستير في علم النفس، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية

Email: [Maha-alaboudi@hotmail.com](mailto:Maha-alaboudi@hotmail.com)

#### مستخلص الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأمن الأسري والأحداث الحياتية الضاغطة لدى العاملين بمجمع الإرادة للصحة النفسية والتعرف على مستوى الأمن الأسري والأحداث الحياتية الضاغطة لديهم بالإضافة إلى معرفة فيما إذا كان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في الأمن الأسري والأحداث الحياتية الضاغطة تعزى للمتغيرات الديموغرافية، والكشف عن التنبؤ بالأحداث الحياتية الضاغطة من خلال الأمن الأسري. تمثل مجتمع الدراسة من العاملين بمجمع الإرادة للصحة النفسية من الكادر الطبي والبالغ عددهم (1236) حيث بلغ عدد عينة الدراسة (285) وتم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، في حين اشتملت أدوات الدراسة على مقياس للأمن الأسري من إعداد الباحثة ومقياس لضغوط أحداث الحياة لعبد الله الزهراني.

وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أبرزها: وجود علاقة ارتباطية عكسية قوية بين الدرجة الكلية لمقياس الأمن الأسري والدرجة الكلية لمقياس لضغوط أحداث الحياة. وأن مستوى الأمن الأسري لدى أفراد عينة الدراسة جاءت بدرجة متوسطة بشكل عام، بينما كان مستوى الأحداث الحياتية الضاغطة منخفضة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) في الدرجة الكلية لمقياس الأحداث الحياتية الضاغطة تعزى لمتغير طبيعة الوظيفة لصالح فئة العمومي مقارنة بالاستشاري والأخصائي، وأن الأفراد في فئة الخبرة المنخفضة وفي فئة مطلق وأرمل كانوا أكثر الفئات شعورا بدرجة مرتفعة من الأحداث الحياتية الضاغطة. وأن ارتفاع عدد سنوات الخبرة والأفراد الذين حالتهم الاجتماعية متزوج يتمتعون بدرجة مرتفعة بالأمن الأسري.

**الكلمات المفتاحية:** الأمن، الأسري، الأحداث، الاجتماعية، الضاغطة.

## Family security and its relationship to stressful life events

### Abstract

This study aims to identify the correlation between family security and stressful life events among the employees of Eradah Mental Health Complex. To identify the level of family security and stressful life events. To know whether there are statistically significant differences in family security and stressful life events due to demographic changes. Diagnose the prediction of stressful life events by family security

The study population consists of the medical staff of Eradah Mental Health Complex (1236), with a study sample of (285). The relational descriptive approach was adopted, while the study tools included a scale of family security was edited by the researcher and a scale of life stress by abdulah alzahrani.

The study reached several results, the most important of which are: There is a strong inverse correlation between the overall score of the family security scale and the overall degree of the life events stress scale. The level of family security among the study sample individuals was generally moderate, while the level of stressful life events was low. There are statistically significant differences at the level of significance (0.01) in the overall score for the scale of stressful life events due to the variable, the nature of the job, in favor of the public category comparing with consultant and specialist. Individuals in the low experience category and in the divorced and widowed categories were the most highly vulnerable groups of stressful life events. Those with high years of experience and married persons enjoy a high degree of family security. The family's sense of family security reassures their peace of mind and makes them able to assume responsibility and bear the stressful life events. Adding one score to the overall score of family security leads to loss the stressful life events score in ratio of (0.714).

**Keywords:** Security, family, events, social, stressful.

## 1. مقدمة الدراسة:

تزداد قيمة الأمن أهمية عندما يرتبط ذلك بالأمن الأسري لأنه المكون الأساس لأمان الفرد والأسرة والمجتمع والدولة، وفي ظل الأمن تقام الحضارات الإنسانية في شتى المجالات، وأن مسؤولية تحقيق الأمن الأسري لا يقتصر على الأسرة وأفرادها بل الجماعة والمجتمع والدولة (الحسني، 2016، 165)

إن مسؤولية الأمن الأسري مسؤولية مشتركة بين أفراد الأسرة بعامه وبين الوالدين بخاصة ومسؤولية وسائل الاتصال الجماهيري من خلال قيامها بدور إيجابي وتوعوي ومن خلال البعد عن بث البرامج التي تزين الشر وتزرع بذوره بين بعض أفراد المجتمع (سعيد، والحرفش، 2010، 21)، ويرافق الحياة اليومية بعض المشكلات التي قد تعاني منها الأسرة في بعض الأحيان بالقلق والتوتر والأزمات النفسية وهذا يؤدي إلى انعكاسات سلبية على حياة الفرد والأسرة (الهابط، 1985، 201) لقول الله تعالى في سورة البلد " لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ " سورة البلد 4.

إن ضغوط الحياة وأحداثها الحرجة هي من طبيعة الوجود الإنساني وركن أساسي من أركان الحياة بجوانبها الموجبة والسالبة ولأ تخلوا الحياة منها وتزداد الضغوط كما وكيفيا مع تعقد الحضارة وتسارع إيقاع العصر وتحدياته وتصل هذه الظاهرة إلى حد استهداف الإنسان في صحته الجسمية والعقلية والنفسية وتعرض سبل طموحاته ورغباته وتلبية احتياجاته (العيافي، 2012، ص 2)

فأحداث الحياة اليومية المعاصرة تحمل في طياتها ضغوطات يدركها الإنسان عندما يسير باستمرار المواقف المختلفة في العمل أو التعاملات مع الناس أو المشكلات التي لا يجد لها حلاً مناسباً أو تسارع أحداث الحياة ومتطلباتها وهي تحتاج إلى درجة أعلى من المسابرة لفرض التوافق النفسي، وربما يفشل في هذه الموازنة الصعبة فأسعد البشر تواجههم الكثير من خيبة الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية (شليبي، 2011، 138)

وفي بيئات العمل تختلف الضغوط الحياتية من بيئة لأخرى فهي تكون أشد تأثيراً في البيئة التي يكون فيها مواجهة وتعامل مع الجمهور حيث تنتج الضغوط الحياتية عن عدم قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الظروف العملية المحيطة به (العتيبي، 2016، 3)

وانطلاقاً من هذه الخلفية ترى الباحثة ضرورة دراسة الأمن الأسري وعلاقته بالأحداث الحياتية الضاغطة لدى العاملين بمجمع الإرادة للصحة النفسية نظراً لأهمية المتغيرين من جهة وأهمية العينة من جهة أخرى وذلك نتيجة لطبيعة عملهم الذي يتطلب منهم تقديم خدمات الطب النفسي وعلاج الإدمان للمرضى، ولارتباط مجمع الإرادة للصحة النفسية بالتخصص الدقيق لدى الباحثة، بالإضافة إلى ذلك توضيح طبيعة العلاقة بينهما حيث الباحثة لم تجد أي دراسة تناولت العلاقة بين هذين المتغيرين في البيئة السعودية مما يبرر الحاجة إلى الدراسة الحالية.

## 1.1 مشكلة الدراسة:

تشير دراسة الحسني (2016) إلى تشخيص المعوقات الداخلية والخارجية التي تؤثر سلباً في الأمن الأسري ومعالجتها. وتوصلت الدراسة إلى إن هناك مخاطر عدة تهدد الأمن الأسري كالبطالة والحروب والأمراض المعدية والتلوث البيئي كما أظهرت النتائج إن الأمن الأسري مرتبط بأمن المجتمع، وأي خلل في أحد عناصره يؤثر سلباً على أمن الأسرة.

إن رفع درجة الشعور بالأمن الأسري له أثر كبير في التقليل من تأثير الضغوطات لأنه يعتبر من أهم الحاجات التي يسعى الأفراد في الحصول عليها في شتى الميادين. وإن ضعف شعور العاملين بالمستشفيات بالأمن الأسري يجعلهم غير قادرين على التعامل بشكل جيد مع ضغوطات أحداث الحياة، كذلك يلحقهم انخفاض في أداء المهام الموكلة إليهم وتقديم الرعاية الجيدة للمرضى، وهذا بالتالي يؤثر بشكل سلبي على سير العملية العلاجية للمرضى (قرقاج، 2018)

ومن هنا فإن الدراسة الحالية تتنبأ بأن الفرد الذي يتمتع بدرجة عالية من الترابط أو الأمن الأسري والدفيء العائلي يكون بمقدوره أن يتعامل بشكل جيد مع ضغوطات أحداث الحياة سواء كانت على الصعيد الشخصي أو الأسرة أو العمل وغيرها من الضغوطات التي تواجهه في حياته. وأن الأسرة التي تتمتع بدرجة عالية من الأمن الأسري تحقق لأفرادها الصحة النفسية الجيدة نتيجة لشعورهم بالمساندة الأسرية التي تخفف من وقع الضغوطات ويكون ذلك بمثابة الدرع الحصين حيال ما يواجهون من أحداث.

لذلك تعمل هذه الدراسة على الكشف عن مدى إسهام الأمن الأسري في التقليل من أثر الأحداث الحياتية الضاغطة لدى العاملين بمجمع الإرادة للصحة النفسية، لذلك فلقد تبلورت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي:

ما طبيعة العلاقة بين الأمن الأسري والأحداث الحياتية الضاغطة لدى العاملين بمجمع الإرادة للصحة النفسية؟

## 2.1. أهداف الدراسة:

1. التعرف على طبيعة العلاقة بين الأمن الأسري والأحداث الحياتية الضاغطة لدى العاملين بمجمع الإرادة للصحة النفسية.
2. التعرف على مستوى الأمن الأسري لدى العاملين بمجمع الإرادة للصحة النفسية.
3. التعرف على مستوى الأحداث الحياتية الضاغطة لدى العاملين بمجمع الإرادة للصحة النفسية.
4. معرفة فيما إذا كان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في الأمن الأسري والأحداث الحياتية الضاغطة تعزى للمتغيرات الديموغرافية لدى العاملين بمجمع الإرادة للصحة النفسية.
5. الكشف عن التنبؤ بالأحداث الحياتية الضاغطة من خلال الأمن الأسري لدى عينة الدراسة.

## 3.1. أهمية الدراسة:

### 1.3.1. الأهمية العلمية:

1. قلة الدراسات التي تناولت متغيري الأمن الأسري والأحداث الحياتية الضاغطة لدى العاملين بمجمع الإرادة للصحة النفسية على حد علم الباحثة.
2. الدراسة تلقي الضوء على المتغيرات النفسية التي يمكن أن تؤثر سلبا وإيجابا في العمل والأداء الوظيفي لدى العاملين بالمراكز الصحية والمستشفيات وهذا له أهميته العلمية في توفير أسس وأطر نظرية تساعد الدراسات التي تستهدف المشكلات التي تتصل بالعمل المهني في القطاعات الصحية.

### 2.3.1. الأهمية العملية:

1. تسهم نتائج هذه الدراسة في التعرف على الضغوطات الحياتية التي يعاني منها العاملين بمجمع الإرادة للصحة النفسية، كذلك معرفة درجة الأمن الأسري لدى العاملين بالمجمع والعمل على تصميم برامج وأنشطة إرشادية نفسية لتعزيز مستويات الأمن الأسري وتعزيز الوعي الثقافي بالأمن الأسري في مواجهة الضغوط الحياتية.
2. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في إيجاد الحلول والتوصيات التي من شأنها أن تسهم في التقليل من حدة الضغوطات الحياتية والمساعدة في رفع وتعزيز مستوى الشعور بالأمن الأسري لدى العاملين بمجمع الإرادة للصحة النفسية، وتعريف المسؤولين في المستشفيات بنتائج هذه الدراسة وتوصياتها.

### 4.1. حدود الدراسة:

1. الحدود الموضوعية: دراسة الأمن الأسري وعلاقته بالأحداث الحياتية الضاغطة.
2. الحدود البشرية: طبقت هذه الدراسة على العاملين من الكادر الطبي بمستشفى الإرادة للصحة النفسية.
3. الحدود المكانية: المملكة العربية السعودية – مدينة الرياض - مجمع الإرادة للصحة النفسية.
4. الحدود الزمانية: طبقت هذه الدراسة خلال العام الدراسي 2019 م - 2020 م.

### 5.1. مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

أولاً: الأمن الأسري **Family security**: "وهو التزام الوالدين أو من لهم حق للولاية الشرعية بجميع الحقوق والواجبات الشرعية التي توفر الحماية والراحة والطمأنينة لأولادهم، ومن هم تحت ولآيتهم وذلك في جميع شؤون الحياة" (جرادي، 2014، 43)

التعريف الإجرائي للأمن الأسري: هو شعور أفراد الأسرة بالأمن والطمأنينة وتمكنهم من إشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية والجسمية ليكونوا قادرين على مواجهة مشكلاتهم وأداء وظائفهم على أكمل وجه.

ثانياً: الأحداث الحياتية الضاغطة **Stressful life events**: " تلك الأحداث أو المواقف السلبية كانت أم الإيجابية، الرئيسية كانت أو المنغصات الصغيرة التي يتعرض لها الفرد في دورة حياته وتحتاج من الشخص قدراً من التعامل معها وقد ينجح الشخص في مواجهتها أو يفشل فيتعرض للأمراض النفسية أو الجسمية أو المشكلات السلوكية الخفيفة" (محمد، 2016، 25)

التعريف الإجرائي للأحداث الحياتية الضاغطة: مجموع الدرجات التي تحصل عليها عينة الدراسة من العاملين بمجمع الإرادة للصحة النفسية لإجاباتهم على فقرات مقياس ضغوط أحداث الحياة.

الأمن الأسري:

الأمن:

الأمن في اللغة: "هو ضد الخوف، لذا فالدلالة اللغوية للمفهوم تدل على أن الأمن هو عدم الخوف أو زوال الخوف، والأصل هو الاطمئنان، وبزوال الخوف يستطيع الإنسان أن يعيش وهو أمن على حياته وممتلكاته" (الحسني، 2016، 168)

**الأمن اصطلاحاً:** "هو الهدوء من الطمأنينة والقدرة على مواجهة الأحداث والطوارئ دون اضطراب وهو بمثابة القواعد والوسائل الشرعية التي تطبقها مؤسسة ما لتكتسب القوة وتحقق لنفسها الحماية الداخلية والخارجية من الأخطار الواقعة والمحتملة، والأمن هو اتخاذ الإجراءات والاحتياطات اللازمة لأمن وسلامة وراحة وطمأنينة مجموعة من الناس (عبد الدايم، 2005، 11).

#### الأسرة:

**الأسرة في اللغة:** "هي الدرع الحصين وهي أهل الرجل وعشيرته، كما تطلق على الجماعة التي يربطها أمر مشترك، وجمعها أسر" (الخطيب، 2011، 20)

**وتعرف الأسرة اصطلاحاً بأنها:** "جماعة اجتماعية صغيرة تتكون عادة من الأب والأم واحد أو أكثر من الأطفال يتبادلون الحب ويتقاسمون المسؤولية وتقوم بتربية الأطفال حتى تمكنهم من القيام بتوجيههم وضبطهم ليصبحوا أشخاص يتصرفون بطريقة اجتماعية" (مصطف، وعبدالحفيظ، 2019، 81)

ويعتبر الأمن والأسرة وجهان لعملة واحدة، أي كلاهما متلازمان، فالأمن لا ينشأ بشكل صحيح إلا في محيط الأسرة المتسقة.

#### أهمية الأمن الأسري:

يعتبر الأمن من أهم الحاجات التي تسعى المجتمعات لتحقيقها لأنه يمثل مرتكزا أساسيا لحياة الفرد والأسرة ولأ يمكنهم استمرار العيش وتحقيق الأهداف والغايات بدونها. وإن بتحقيق الأمن في المجتمع يكفل له النهضة والتقدم والحماية.

ويعد الأمن السري له أهمية كبيرة لأنه الركيزة الأساسية للأمن الاجتماعي، وذلك يرجع لمشاركة الأسرة المجتمع في جميع شؤون الحياة. إن المجتمع يتكون من مجموعة من الأسر، والأسر تتكون من مجموعة من الأفراد فأمن الفرد يعد أمن للمجتمع ولأ يتحقق ذلك إلا في ظل أسرة تتمتع بدرجة عالية من الأمن الأسري، لذا فإن الأمن الأسري والأمن الاجتماعي يتأثر كل منهما بالآخر سلبا أو إيجابا. ويعتبر الأمن الأسري مسؤولية جميع أفراد الأسرة للمحافظة على كيان الأسرة من الانهيار والتفكك، فإن انهيار الرابطة الأسرية يعمل على صراع الأدوار ويضعف التماسك مما يترتب عليه فقد الاحترام بين أفراد الأسرة والعديد من التأثيرات السلبية على المجتمع (الحسني، 2016)

#### خصائص الأمن الأسري:

1. يعد تحقيق الأمن الأسري بمثابة أمن شامل لجميع جوانب حياة الأسرة.
2. الأمن الأسري الركيزة الأساسية للأمن الاجتماعي.
3. بتحقيق الأمن الأسري يكون باستطاعة الأفراد مواصلة عملية التنمية والعمل قدما لتحقيق الأهداف والتطلعات وتطوير إمكانياتهم وقدراتهم.
4. يعمل الأمن الأسري على دوام الرابطة الأسرية.
5. يعمل الأمن الأسري على تعزيز التفاعل بين أفراد الأسرة والمجتمع.
6. إن تحقيق الأمن الأسري يكون بشكل نسبي وليس مطلق لأنه لأبد وأن يكون هناك نقصا بأحد مقوماته وذلك بسبب تأثير التغيرات في المجتمع أو يكون راجعا للتغيرات والاختلافات في أوضاع الأسرة.

وقد أشار جلي (2017) إلى مجموعة من خصائص للأمن الأسري منها:

1. الصحة النفسية
2. التواصل
3. القواعد والقوانين
4. التقدير
5. التنشئة

#### الأمن الأسري من منظور نظريات علم النفس:

##### 1. نظرية التحليل النفسي لسيجموند فرويد Sigmund Freud:

تعد من أولى النظريات بعلم النفس ويرى مؤسس مدرسة التحليل النفسي سيجموند فرويد أن الإنسان مسير لآ مخير وذلك بواسطة العوامل الغير عقلانية اللاشعورية وبدوافع غريزتي الحياة والموت نمت وتطورت وانغست في شخصيته خلال السنوات الخمس الأولى من عمره (الخفش، 2011) إن أحداث الطفولة والصراعات والإحباطات ونمط العلاقات الأسرية لها الأثر الكبير في بناء شخصية الفرد وسلوكياته السوية والشاذة (عقل، 2000، 106)

##### 2. النظرية المعرفية:

حيث تشير هذه النظرية أن طريقة الفرد في إدراكه للأحداث والخبرات من حوله هي التي تقود سلوكياته تجاه السواء أو الاضطراب. إن الفرد يفكر بطريقة عقلانية وغير عقلانية، فعند تفكيره بطريقة عقلانية فإن ذلك يجعله يشعر بالسعادة والعكس فقد يشعر بالحزن والكآبة نتيجة لتفكيره الغير عقلاني، وبالتالي فإن إدراك الفرد للأحداث من حوله هو المسئول عن أمنه الأسري (حسين، 2012)

##### 3. النظرية السلوكية:

ومن أهم رواد النظرية السلوكية: بافلوف Pavlov، واطسون Watson، إيزنك Eysenck، لزاروس Lazarus، حيث إن المدرسة السلوكية تنظر للفرد أنه عبارة عن تنظيم من العادات والسلوكيات اكتسبها من خلال سير حياته بواسطة التعلم، وينظر السلوكيون على أن الفرد بطبيعته يخلو من الخير والشر فإذا تعلم أفكار وسلوكيات صحيحة كان سلوكه سوي وسليم وفي حال تعلم أفكار وسلوكيات غير صحيحة كان سلوكه غير سوي (عقل، 2000)

##### 4. نظرية الذات لكارل روجرز Carl Rogers:

ينظر كارل روجرز للفرد على أنه شخص مستبصر ومدرك لذاته وللبيئة التي يعيش فيها، وإن مدى ما يتلقاه من دعم ومساندة من قبل الأفراد من حوله يجعله ينمو نفسياً واجتماعياً بشكل سليم، وإن النمو النفسي السليم للفرد يجعله يشعر بالرضا عن ذاته ويمضي نحو تحقيق أهدافه ويكون قادراً على اتخاذ القرارات المناسبة. إن النمو النفسي السليم يعود إلى بدايات مرحلة الطفولة، وأن تلقي الطفل الدعم من قبل والديه يعزز لديه الاحترام الإيجابي وهو شعوره بالقبول والحب والإحساس بالأمن الأسري وإن عدم إحساس الطفل بذلك يجعله عرضة للإحباط (السلطان، 2009)

## 5. نظرية الحاجات لإبراهام ما سلو Abraham Maslow:

تؤكد نظرية الحاجات لإبراهام ما سلو على أهمية الأمن وهي النظرية التي تبنتها الباحثة في الدراسة، فقد عمل ما سلو على تقسيم الحاجات الإنسانية إلى خمس فئات تنتظم في تدرج هرمي بحيث تبدأ بالحاجات الفسيولوجية ومنها الطعام والشراب والهواء والنوم والجنس ويتطلب إشباعها المساندة المادية من قبل الأسرة ثم نليها الحاجة إلى الأمن ثم الحاجات الاجتماعية ويتطلب إشباعها الدعم والمساندة المعنوية من قبل الأسرة ثم الحاجة إلى التقدير ويتطلب إشباعها تكوين العديد من العلاقات الاجتماعية وأخيرا الحاجة إلى تحقيق الذات وتمثل قمة الهرم وإن مدى ما يتلقاه الفرد من دعم ومساندة يساعده ذلك للوصول بشكل سريع لقمة الهرم، ويرى ما سلو ان الإنسان بنظرة السواء وأنه يسعى دوما لتحقيق ذاته، ولأ يستطيع الإنسان تحقيق ذاته إلا إذا تم إشباع حاجاته الإنسانية الأساسية (السلطان، 2009)

### مقومات الأمن الأسري:

#### المقوم الاقتصادي والأمن الأسري:

وتعرف عالية خياط (2010، 30) الأمن الاقتصادي بأنه " تأمين الأسرة لمستلزمات أفرادها الحياتية بما يضمن أمنهم واستقرارهم وقدرتها على ترسي القيم الاقتصادية التي تولد في المجتمع طاقات حية فاعلة، تزيد من مستوى التكافل والتماسك الاجتماعي ".  
وتعرف الباحثة الأمن الاقتصادي بأنه: هو قدرة الأسرة على اعتماد طرق ووسائل لتوفير الاحتياجات الأساسية من مأكل

ومسكن وعلاج وغيرها وضمان سد احتياجاتها لتحقيق الاستقرار للأسرة.

وفي دراسة لبالاً وآخرون (Bala, 2019, et al) والتي كانت بعنوان دخل الأسرة والتربية الوالدية والتعرض الإعلامي كمنبئين لمشاكل الشباب حيث كشفت نتائج الدراسة أن مستوى التعرض لوسائل الإعلام، ومستوى دخل الأسرة وتعليم الوالدين تعد مؤشرات هامة لاحتمالية حدوث مشاكل الشباب.

ولكي يتحقق الأمن الاقتصادي على الأسرة مراعاة ما يلي:

1. على الأسرة أن توضح منهج الإسلام وضوابطه في كيفية التصرف السليم بالمال وتعويدهم على انتهاج مبدأ الوسطية بين الصرف والادخار، كذلك تسوية الأسرة بين مدخولها ومصروفاتها.
2. يجب على الأسرة إن تحرص على أن يكون مصدر دخلها متوافقا مع الشريعة.
3. قيام الأسرة بالمستحقات المالية من زكاة وغيره وتعويد أفرادها على البذل.
4. تربية الأبناء على القناعة بأقدار الله فإن ذلك يورثهم الرضا وعزة النفس.
5. تنشئة الأبناء على الأمانة والإخلاص.

6. تنشئة الأبناء على حب العمل والاعتماد على النفس، ويكون ذلك من خلال القدوة الحسنة من قبل الوالدين وإعطاء الأبناء فرص للمشاركة في الموازنة بين الاحتياجات والمبلغ المحدد ورفع الروح المعنوية والمدح في حال قيامهم بتصرفات جيدة (خياط، 2010)



7. على الأسرة إرشاد أفرادها حول ما يمتلكونه من إمكانيات ومواهب وتطويرها حتى يتم استغلال طاقاتهم بالشكل السليم.  
التماسك الأسري والأمن الأسري:

يعرف ستيرلن 1974 Stierlin التماسك الأسري بأنه: "عبارة عن قوة تجذب أعضاء الأسرة تجاه بعضهم البعض في وحدة عاطفية وفكرية". (في القرشي، والغامدي، 2017، 108)  
وتعرف الباحثة التماسك الأسري بأنه: هو الارتباط الوجداني بين أعضاء الأسرة وشعور أفرادها بالانسجام والسعادة مع مؤشرات تماسك الأسرة وترابطها:

1. أن يكون الوالدين قدوة جيدة في التعامل مع الأبناء وأن تكون أقوالهم وأفعالهم مثلاً يحتذى به.
2. الاهتمام المتبادل بين أفراد الأسرة وشعور كل عضو بأنه مرغوب فيه.
3. التعزيز المعنوي والمادي بين أعضاء الأسرة.
4. تعاون أفراد الأسرة في تحقيق طموحاتهم والتخطيط لمستقبلهم.
5. المصارحة والتعبير عن العاطفة داخل الأسرة ذلك من شأنه أن يساهم في شعور الأفراد بالسعادة والأمن (البدرى، 2017)  
إن العلاقة بين أفراد الأسرة يجب أن تنسجم بالانسجام والمودة والطمأنينة لأن ذلك من شأنه أن يساهم في تحقيق الأهداف ويخلق جو نفسي يشجع فيه الأمن والسعادة (محمد، 2013)

#### التواصل الأسري والأمن الأسري:

#### تعريف التواصل الأسري:

يعرف فانجيلستل و أنيتا (Vangellstl, and Anita,2004,9) التواصل الأسري بأنه: "العملية التي يقصد بها دراسة طرق ارتباط أعضاء الأسرة ببعضهم البعض وذلك للتعرف على العلاقات السائدة بين كل من الأزواج، والوالدين والأشقاء وأي عضو آخر داخل الأسرة وهذا لفحص تأثير كل من المتغيرات التاريخية والثقافية والاجتماعية المتمثلة في الأسرة، العمل، وسائل الإعلام والتكنولوجيا الحديثة على التفاعل الأسري"

وتعرف الباحثة التواصل الأسري بأنه: التفاعل بين أفراد الأسرة عن طريق الحوار سواء كان لفظي أو غير لفظي والتعبير عن رغباتهم واحتياجاتهم في جو يسوده الاحترام وتقبل الآراء.

يمكن للأسرة تحسين مهارات الاتصال باتباع بعض الاستراتيجيات لبناء اتصال أسري فعال:

1. التواصل بوضوح وبشكل مباشر: عندما يتسم تواصل أفراد الأسرة بالوضوح عندها، يكون هناك إدراك وفهم للمشاعر وللأفكار بشكل جيد هذا من شأنه يساهم في تعزيز المودة والاحترام بين أفرادها ويساهم في إحساس وشعور الفرد بالأمن الأسري.
2. الاستماع بفاعلية: ويتضمن: المحاولة في فهم آراء الآخرين واحترام آرائهم وطلب التوضيح منهم في حال الحاجة إلى ذلك.
3. الإيجابية: يجب على الأسرة اعتماد أسلوب التشجيع والإطراء أثناء التواصل، فإن ذلك يساهم في تعزيز المشاعر الإيجابية في نفوس أفرادها (مصطفى، وعبد الحفيظ، 2019)

ففي دراسة لجولد نبرج (Goldenberg, 2005) بعنوان: القواعد المؤثرة في تحقيق توازن الأسرة ومواجهة المشكلات الأسرية في حين اسفرت نتائج الدراسة أن وجود الاتصال داخل الأسرة ووضع الاتفاق على قواعد معينة ووضع الحدود بين أنساق الأسرة الفرعية يساهم في تحقيق التوازن والتكيف داخل الأسرة وذلك من شأنه أن يجعل الأسرة تقوم بوظائفها بشكل جيد.

#### أساليب تدعيم التواصل الأسري:

1. انتقاء الألفاظ الجيدة، والإنصات الفعال للكلمات والمعاني وإعطاء الاستجابات المناسبة لها.
2. مساندة أفراد الأسرة لبعضهم البعض في الأوقات العصيبة.
3. المداومة على التواصل من خلال المكالمات الهاتفية أو الرسائل في حال سفر أو انشغال أحد أفراد الأسرة.
4. تحديد أوقات لاجتماع أفراد الأسرة وتبادل الأخبار والبحث في شئون الأسرة مادية كانت أم معنوية.
5. حث أفراد الأسرة على أداء الواجبات قبل المطالبة بالحقوق، فعندما يؤدي كل فرد ما عليه من واجبات فإن ذلك كفيل لتحقيق الاستقرار والأمن للأسرة (ابو النجا، 2019)

#### الأدوار والأمن الأسري:

إن الحياة وما يصاحبها من تغيرات وتطورات تستوجب على الفرد بأن يقوم بالعديد من الأدوار والتعامل مع العديد من الأشخاص وتعلم مهارات جديدة وخلال ذلك يتعرض الفرد للعديد من الأحداث والمشكلات التي تتطلب حلولاً فعالة. (Celikkaleli, 2014)

وتعرف الباحثة تحديد الأدوار بأنه: تحديد دور لكل فرد من أفراد الأسرة من خلال التفاهم وتقاسم المسؤوليات داخل الأسرة بشكل عادل وإشعارهم بمدى أهمية القيام بأدوارهم وتحمل المسؤولية. ويتم تعلم الأدوار من خلال عملية التنشئة الاجتماعية سواء كان داخل الأسرة أو خارجها ويتم تعليم الفرد بحقوقه وواجباته وتدريبه على المهارات والسلوكيات المتوقعة منه القيام بها.

#### مشكلات الأمن الأسري:

المشكلة الأمنية للأسرة: "هي حالة أو ظرف تعاني فيها الأسرة أو أحد أفرادها من أزمة معينة مما يؤدي إلى حدوث اضطراب في بناء الأسرة ووظيفتها فيحول دون قيامها بواجباتها الأساسية وتحقيق أهدافها" (الموسوي، 2018، 28)

وتعرف الباحثة التعامل مع المشكلات بأنه: هي مجموعة من الطرق التي تعتمدها الأسرة لحل المشكلات التي تواجهها بغية منها في طرح العديد من الاقتراحات والحلول ومشاركة بعضهم البعض في الوصول للحل الأنسب للمشكلة.

#### أسباب مشكلات الأمن الأسري:

1. العوامل الصحية: ومنها عدم قدرة أحد الزوجين على الإنجاب أو معاناة أحد الزوجين من أحد الأمراض المزمنة أو النفسية.
2. العوامل الاقتصادية ومنها: قلة دخل الأسرة أو سوء استخدامه، أو انقطاعه نتيجة لمرض عائل الأسرة أو سجنه أو وفاته أو البطالة.

3. العوامل الاجتماعية ومنها: تناقض الزوجين في أسلوب تربية الأبناء وانتهاج كل منهم نوع من المعاملة يختلف عن الآخر. بالإضافة إلى صراع الأدوار في الأسرة أو التربية الخاطئة لأحد الزوجين أو فارق السن الكبير بينهم.

4. العوامل النفسية والعاطفية ومنها: عدم الإشباع العاطفي والنفسي للزوجين أو عدم شعورهم بالأمان في العلاقة مع بعضهم أو مرض أحد الزوجين بأحد الأمراض المزمنة أو النفسية. إن الحالة النفسية والعاطفية لها أهمية كبيرة في العلاقات الأسرية وإن التوافق المزاجي والفهم المتبادل والقبول يعمل على تسيير الحياة الأسرية بشكل طبيعي بعيدا عن التنافر (السيد، 2013)

### السكن والأمن الأسري:

تعرف الباحثة الأمن السكني بأنه: درجة شعور الأسرة بالأمان في الحي السكني الذي يقيمون فيه ومدى اتباعهم لإرشادات الأمن والسلامة للتقليل من احتمالية الإصابة بالحوادث.

يعتبر السكن من أهم مقومات الأسرة بل هو من الركائز الأساسية لأمن الأسرة فمن خلاله يشعر أفرادها بالحماية والأمان لما يوفر لهم من احتياجاتهم المعيشية (العدوان، والنجار، 2016)

"ويعرف السكن اللائق على أنه أكثر من سقف وجدران فهو يعني أيضا توافر الخصوصية الكافية والحيز الكافي وسهولة الوصول إليه والأمن الكافي وضمان الحيازة وثبات بناء المأوى ومثابته والإنارة والتدفئة والتهوية المناسبة والمرافق الأساسية الملائمة" (وديع، 2018، 250)

### الأمن الصحي والأمن الأسري:

الصحة من أعظم نعم الله على عباده وبزوالها يسوء العيش وتتعطل المصالح. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "من أصبح منكم آمنا في سربه معافى في جسده عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا" وتعد الصحة من أهم المقومات التي تسعى الأسرة إلى تحقيقها فهي وسيلة في غاية الأهمية للفرد والأسرة والمجتمع من أجل تحقيق المقاصد والغايات (جرادي، 2014)

وتعرف عالية خياط (2010، 30) الأمن الصحي بأنه "توفير الأسرة لمستلزمات الوقاية، ومستلزمات المعالجة من الأمراض والأوبئة، وتبصير أفرادها بالهدى النبوي الشريف، والعادات الصحية في الطعام والشراب والالتزام بتعاليم الدين الإسلامي وقيمه والبعد عن المحرمات، وعن أشكال الشذوذ والانحراف".

وتعرف الأمن الصحي بأنه: مدى انتهاج الأسرة سبل الوقاية من الأمراض بالكشف الدوري عنها واتباع عادات صحية جيدة. فعلى الأسرة أن تعمل على خلق مناخ أسري صحي من أهم قواعده الغذاء الصحي والنظافة والعمل على الوقاية من الأمراض ومعالجتها في حال وقوعها (ادم، 2014)

### القيم الأخلاقية والأمن الأسري:

وتعرف الباحثة القيم الأخلاقية بأنها: مجموعة من الأحكام والمبادئ غالبا تكون مستمدة من القرآن والسنة ينتشرها الفرد من خلال تفاعله مع أسرته ومع المجتمع الخارجي وتتل هذه الأحكام استحسانا وقبولا من المجتمع الذي تعيش فيه الأسرة وتحدد من خلالها السلوكيات المرغوبة وغير المرغوبة.

تلق القيم أهمية كبيرة في كل المجتمعات لما لها من دور في تنظيم وضبط سلوكيات الأفراد ويشعر من خلالها الفرد بالأمن الأسري نتيجة لقيامه بسلوك مقبول يستند على أسس الدين. إن التعاليم الدينية لها أهمية كبيرة في تعليم الأفراد سلوكيات الصح

والخطأ، وتعد القيم الدينية والأخلاقية هي الموجه الأول للسلوك وإن تعليمها للأفراد يجعلهم يشعرون بالتكيف والتوازن النفسي وذلك ينعكس إيجاباً على أمن واستقرار الأسرة (السيد، 2013)

### معوقات الأمن الأسري:

1. عدم التوافق الزوجي والأمن الأسري:

إن وجود اختلاف كبير بين الزوجين سواء كان في المستوى التعليمي أو الاجتماعي والاقتصادي بالإضافة إلى الفارق الكبير في السن وعدم الاستعداد النفسي لأحد الزوجين أو كلاهما للزواج فإن ذلك قد يؤدي إلى خلافات أسرية وزوجية. (الوايل، 2014)

ويلعب التوافق الجنسي دوراً في استمرارية الحياة الأسرية إذ يلاحظ أن زيادة نسبة الطلاق ترجع إلى عدم الاستقرار الجنسي بين الزوجين (عثمان، 2018، 71)

فيجب أن يكون هناك توافق وكفاءة بين الزوجين في كلا من الناحية الاجتماعية والاقتصادية والتعليمية والصحية لأنه كلما زاد معدل التقارب بين الزوجين في تلك المستويات فإن ذلك يعمل على دوام الألفة والانسجام بينهم (محمد وآخرون، 2013)

### المشكلات الاقتصادية والأمن الأسري:

إن انخفاض مستوى دخل الأسرة أو عدم إدارة الدخل وسوء التصرف فيه يعتبر من أهم المشكلات التي تؤثر على أمن واستقرار الأسرة، وقد يكون ذلك راجعاً لبطالة رب الأسرة أو عجزه عن العمل (الحسني، 2016) كذلك أن عدم مقدرة الزوج على توفير تلك الاحتياجات الأساسية للحياة قد ينجم عنه العديد من الآثار السلبية سواء كانت على صعيد الزوج أو أسرته فقد يقوم الزوج بإدمان المخدرات أو الانضمام لأعمال الغير مشروعة مما يؤدي إلى الزجج به في السجن. وقد تقوم الزوجة والأبناء بالتسول أو أن يضطروا للعمل في سن مبكر مما قد يعرضهم للوقوع في المخاطر أو الانحرافات السلوكية وحرمانهم من التعليم (السيد، 2013)

### التفكك الأسري والأمن الأسري:

يعرف التفكك الأسري بأنه " تصدع في النسيج العائلي والذي يتكون منه الزوج والزوجة وبعض الأبناء ويحدث ذلك بسبب وفاة أحد الوالدين أو كليهما أو بسبب الخلافات الناشئة بين الزوجين أو بين بعض الأبناء والوالدين أو غياب أحد الوالدين فترة طويلة عن رعاية الأسرة أو هجران أحد الوالدين الأسرة عاطفياً ومادياً وتربوياً (مشخيص، 2018، 29)

إن حياة الأسرة لا تخلو من المشكلات التي قد يكون بمقدور أعضاء الأسرة حلها وقد تجتاحها بعض المشكلات التي تتطلب تدخل الأهل أو ذوي الاختصاص لحلها وقد تتطور المشكلة وتصل إلى مرحلة يصعب إيجاد الحلول لها مما يعرض الأسرة للانحيار والتصدع. (السيد، 201). وتختلف الأسر في كيفية تعاملها مع الأزمات بحسب مستوياتهم الثقافية والاجتماعية فبعض الأسر تنجح في التغلب عليها والبعض الآخر يكون تأثيرها نسبياً والبعض الآخر تؤدي بها الأزمات إلى فقد تماسكها وأمنها الأسري (مصطفى، وعبد الحفيظ، 2019)

### أنماط التفكك الأسري:

1. حدوث التفكك نتيجة الطلاق أو غياب أحد الوالدين عن البيت لفترة طويلة.

2. حلول أزمات أسرية مثل غياب أحد الوالدين نتيجة الحرب أو دخول السجن.
3. صراع الأدوار نتيجة التطورات والتغيرات الاجتماعية والثقافية.
4. المشكلات الأسرية بسبب إخفاق أحد أفراد الأسرة القيام بدورة المناط به نتيجة الأمراض العقلية والنفسية أو الأمراض العضوية المزمنة.
5. إخفاق أفراد الأسرة في تكوين علاقات جيدة فيما بينهم فهم يعيشون تحت سقف واحد لكن يعانون من هشاشة وضعف في التواصل الأسري الجيد (السيد، 2013)

### عواقب التفكك الأسري:

إن مراقبة الأبناء وإرشادهم وتوجيههم أمر واجب على الوالدين وأن حدوث التفكك الأسري من شأنه أن يسهم في ضعف مراقبتهم مما يدفعهم ذلك إلى منحدر الانحراف، كأن يتجه إلى الدخول بأعمال غير قانونية مثل إدمان المخدرات أو الغياب عن المنزل وضعف مستوى تحصيلهم الدراسي، وجعل الخادمة والسائق هما المسؤولين الأول والأخير عنهم مما قد يجعلهم يتأثرون بأفكارهم وديانتهم بالإضافة إلى سوء نموهم النفسي والجسدي (السيد، 2013).

### العنف الأسري والأمن الأسري:

تعريف العنف الأسري: "محاولة التسلط وفرض السيطرة على أفراد العائلة وبعث الخوف باستخدام العنف أو أي وسيلة أخرى من وسائل الإيذاء حيث يمارس المعتدي سيطرته باستخدام العنف الجسدي أو الإيذاء المعنوي أو الجنسي أو الاقتصادي أو التهديد أو الإكراه أو إساءة معاملة الأطفال" (الصغير، 2012، 24) ومن الآثار النفسية للعنف الأسري زيادة معدلات القلق والإحساس بالعجز والخوف وقلة الثقة بالنفس وبالأخرين، زيادة نسبة الاكتئاب الذي من شأنه أن يدفعهم للانتحار.

### الأزمات الأسرية والأمن الأسري:

إن وقوع الأزمات الأسرية لها التأثير السلبي على نظام حياة الأسرة. وإن الأزمة الأسرية تحدث على هيئة أحداث ضاغطة وتقع غالباً بشكل مفاجئ مثل وفاة أحد أفراد الأسرة أو التعرض لحادث أو عودة شخص من بعد غياب طويل وغيرها من الأزمات التي ينتج عنها تغيرات في الظروف الاقتصادية أو الاجتماعية للأسرة واضطراب في أدوار الأسرة (القرشي، والغامدي، 2017)

يرى هيل أن الأزمة الأسرية قد تحدث في أحد المستويات الثلاثة (الفرد - الزوجين - الأسرة ككل) وأن مصدر الأزمات يختلف فقد يكون المصدر خارجياً نتيجة الكساد الاقتصادي والحروب أو يكون المصدر داخل الأسرة ذاتها.

حيث عمل هيل على تصنيف الأزمات الأسرية إلى ثلاث فئات كالتالي:

1. فقد أحد أعضاء الأسرة نتيجة الموت أو الحرب أو المرض أو السجن.
2. زيادة فرد في الأسرة دون الاستعداد المسبق له.
3. الانحرافات السلوكية ومنها الخيانة الزوجية أو إدمان المخدرات (في محمد، 2013)
7. تدخل الأهل والأمن الأسري:

### العقم والأمن الأسري:

إن عقم أحد الزوجين من أهم الأسباب المؤدية للطلاق أو بالزواج من أخرى في حال عقم الزوجة وأن حالة العقم يترتب عليها العديد من المشكلات النفسية ومنها القلق والإحباط والحسد (زهران، 2011)، وقد يؤدي ذلك إلى ضغوط نفسية هائلة وكبيرة على الزوجين تعصف بالأمن الأسري مما يسهم في انهيار الروابط الزوجية.

9. تعدد الزوجات والأمن الأسري:

إن تعدد الزوجات يعتبر من المشاكل الأسرية التي قد تتعرض لها الأسرة، ومن العوامل التي تجعل من تعدد الزوجات سببا لحدوث الطلاق هو عدم عدل الزوج بين زوجاته وزيادة معدل المصروفات على الأسرة نتيجة لزيادة عدد الأفراد (القرشي، والغامدي، 2017)

### علاقة الأمن الأسري والأحداث الحياتية الضاغطة:

إن للأمن الأسري أهمية كبيرة في تحقيق الأمن النفسي للفرد، ولأ يتحقق ذلك إلا في محضن الأسرة، ويعد إشباع الأسرة لحاجات أبنائها الاقتصادية والنفسية والتعليمية والاجتماعية باعتدال من أهم وظائف الأسرة تجاه أفرادها، لأن ذلك يجعلهم يشعرون بالطمأنينة والاكتفاء وعدم التعدي على ممتلكات الآخرين (الريمي، 2010) وتقوم الأسرة بوظائف عدة منها الإنجاب وإمداد المجتمع بالقوة البشرية والرعاية لأفرادها وإمدادهم بالغذاء والكساء وغرس القيم الدينية والأخلاقية إضافة إلى الوظيفة الاقتصادية والتعليمية، فوجود الرابطة الدموية بينهم يشعر الفرد بالانتماء والأمان والطمأنينة وهذا يضمن تحقيق الاستقرار البيولوجي والنفسي والاجتماعي والأمني. والله سبحانه وتعالى قد حدد أهم جوانب الأمن وهو الأمن من الخوف والأمن الاقتصادي قال الله تعالى "فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَأَمَّنَّهُمْ مِنْ خَوْفٍ"

وفيما يلي أهم وظائف الأسرة:

1. الوظيفة البيولوجية:

وتقوم هذه الوظيفة على تنظيم السلوك الجنسي وإمداد المجتمع بالقوة البشرية وحفظ النوع الإنساني (محمد، 2013)

2. الوظيفة الاجتماعية:

تعد التنشئة الاجتماعية من أهم الوظائف التي تقوم بها الأسرة تجاه الأبناء، فمن خلالها يتم تعليم الطفل المهارات والأدوار التي تتفق مع دوره في المجتمع (الخطيب، 2011)

3. الوظيفة النفسية:

يتأثر الأبناء بالجو العام السائد في الأسرة خصوصا تلك العلاقة بين الوالدين، فإن المناخ الأسري الذي يسوده التفاهم والثقة والاحترام يعمل على تعزيز الصحة النفسية لدى أفرادها مما يجعلهم قادرين على مواجهة الأحداث الحياتية بشكل جيد (الخطيب، 2011)

4. الوظيفة الاقتصادية:

على رب الأسرة أن يقوم بتلبية احتياجات أفراد أسرته بما يتوافق مع مستوى دخله. وحتى تتمكن الأسرة بمستوى دخل جيد على أفرادها أن يكونوا منتجين ويساهمون في زيادة دخل الأسرة بما يتناسب مع أعمارهم وقدراتهم ومن خلال العمل التعاوني يستطيع أفراد الأسرة تأمين احتياجات المستقبل (محمد، 2013)

## 5. الوظيفة الدينية والأخلاقية:

يعتبر الدين من أهم مقومات الأمن الأسري وتقوم الأسرة على غرس التعاليم والشعائر الدينية في نفوس أفرادها وضبط سلوكياتهم حتى يتحقق الاستقرار والأمن في الأسرة (محمد، 2013)

## 6. الوظيفة التعليمية:

فعلى الأسرة متابعة الأبناء والإشراف عليهم في أداء الواجبات وتوفير كل ما يحتاجون إليه من ملابس وأدوات مدرسية ودفع تكاليف التعليم (الخطيب، 2011)

وتمثل الأسرة أول جماعة يشعر فيها الطفل ويقتدي فيها فهي المسنولة الأولى عن تنشئة الأبناء التنشئة السليمة وإن إخفاق الوالدين في التنشئة الاجتماعية السليمة للأبناء أو اختلافهم في سياسة التربية المتذبذبة يؤدي إلى عدم الإشباع السليم لحاجات الأبناء مما ينعكس سلباً على صحتهم النفسية والاجتماعية (السيد، 2013)

وهناك عدة أساليب وطرق تسهم في تعزيز الصحة النفسية للأبناء وتمكنهم من التعامل السليم مع الأحداث الحياتية الضاغطة: 1. التقبل: ويكون من خلال التعبير عن مشاعر الود والعطف وتقدير ما يقوم به من أعمال وإنجازات والتحاور معه وتوضيح الأمور له.

2. الاستقلال: وهو إعطاء الطفل قدراً من الحرية في تنظيم سلوكياته دون الزامة بطرق معينة..

3. الديمقراطية: ويكون من خلال خلق الوالدين مساحة للحوار مع أبنائهم وإعطائهم حرية في اتخاذ القرارات، والبعد عن انتهاج نظام صارم يلزم الطفل قبله والتصرف وفقاً له.

4. اتساق المعاملة الوالدية: وهو اتخاذ الوالدين لأساليب تعامل واحدة مع الأبناء في المواقف نفسها عندما تتكرر، كذلك عدم تناقض أسلوب الأب والأم في التعامل مع الطفل.

5. المساواة: وهو عدل الوالدين في تعاملاتهم مع أبنائهم سواء بمشاعر الحب والعطاء والمساعدة والتوجيه وذلك من شأنه أن يسهم في خلق مشاعر الألفة والإيثار بين الأبناء.

6. الاعتزاز والتقدير: ويكون من خلال إبداء الوالدين إعجابهم والافتخار بالطفل، ولكن يشترط عدم المبالغة في ذلك حتى لا تكون النتيجة عكسية ويصاب الطفل بالغرور. (زهران، 2011)

ومن الأساليب التي تسهم في التقليل من الصحة النفسية للأبناء مما قد تجعلهم غير قادرين على التعامل السليم مع الأحداث الحياتية الضاغطة:

1. الرفض: ويكون بعدم تقبل الوالدين للطفل نتيجة لحمل غير مرغوب فيه أو بسبب النزاعات بين الوالدين ويضطر الزوجين الاستمرار في الزواج من أجل الطفل فيشعران أنه السبب لاستمرار المشاكل في حياتهم أو يكون الرفض بسبب جنس الطفل.

2. الحماية الزائدة: إنه من الطبيعي قيام الوالدين بحماية أبنائهم من كل اذى قد يهدد أمنهم ولكن الخوف الشديد من قبل الوالدين على الطفل وقيامهم بجميع أموره المكلف بها مثل اختيار احتياجاته بدلاً عنه أو الدفاع بدلاً عنه. ويترتب على الحماية الزائدة عدم شعور الطفل بالثقة بالنفس وتحمل المسؤولية بالإضافة إلى عدم قدرته على تحمل ضغوطات الحياة وشعوره بالإحباط والخلل.

3. التدليل: وهو تحقيق الوالدين لجميع متطلبات الطفل بغض النظر عن مدى احتياجاته لها.
4. التسلط: وهو قيام الوالدين بالرقابة الشديدة على الطفل وجعل الطفل تابعا لهم في جميع أمورهم وفرض رغباتهم عليه بأسلوب الشدة.
5. المغالاة في المستويات الخلقية: وهو قيام بعض الوالدين بتوبيخ ومعاقبة أبنائهم بشكل حاد وصارم بما لا يتناسب مع حجم الخطأ الذي اقترفه.
6. التفرقة: بعض الوالدين يميزون أحد الأبناء عن الآخر وقد يكون التمييز بين الأبناء تبعا للجنس وتفضل الذكور على الإناث أو العكس أو يكون بتفضيل الأكبر على الأصغر أو العكس.
7. التذبذب: وهو عدم اتفاق الوالدين على أسلوب معاملة واحدة تجاه الموقف الواحد أو عند تكرار الموقف.
8. القسوة: وهو تعرض الطفل للأذى الجسدي أو النفسي من قبل الوالدين أو أحد منهما.
9. الإهمال: وهو عدم الاهتمام بالطفل سواء كان بتعزيزه في حال قيامه بتصرفات جيدة وعدم توجيهه وإرشاده عند قيامه بتصرفات خاطئة فيؤدي ذلك إلى نقص شعوره بالأمن والشعور بالوحدة ونقص القدرة على التعامل مع الآخرين والعمل على لفت انتباههم ويكون لديه أفكار سلبية عن الأسرة.
10. الحرمان: وهو حرمان الطفل من إشباع حاجاته الأساسية مما يترتب عليه ضعف شعور الطفل بالأمن وسوء التوافق مما يجعله عرضة للمرض النفسي (زهران، 2011)

### الأحداث الحياتية الضاغطة:

اهتم علماء النفس بمجال أحداث الحياة الضاغطة واجتهدت الدراسات للكشف عنها (عوض، 2015) (وتتعدد الضغوطات الحياتية حيث تعتبر جزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان. والضغط السلبي هو كل ما يحدث فوق طاقة الإنسان محدثاً له العديد من الآثار النفسية والجسمية (جمال، 2010)

حيث إن الأحداث الحياتية الضاغطة ملازمة للإنسان أينما وجد وقد تعترض عليه الكثير من الأحداث التي يقف أمامها عاجزاً عن حلها، وفي هذا الجزء سوف يتم التعرف على مصادر تلك الأحداث وأنواعها وأهم الأساليب التي تمكننا من التعامل السليم معها (عوض، 2015).

### مفهوم الأحداث الحياتية الضاغطة:

المعنى اللغوي لكلمة الضغط ورد بعدة معاني فيقال ضغطه ضغطاً أي زحمه إلى حائط ونحوه، والضغطة بالضم فهي الشدة والمشقة (الرازي، 1986، 160)

وتعرف اصطلاحاً بأنها: تلك الأحداث أو المواقف السلبية كانت أم الإيجابية، الرئيسية كانت أو المنغصات الصغيرة التي يتعرض لها الفرد في دورة حياته وتحتاج من الشخص قدراً من التعامل معها وقد ينجح الشخص في مواجهتها أو يفشل فيتعرض للأمراض النفسية أو الجسمية أو المشكلات السلوكية الخفيفة (محمد، 2016، 25)

### خصائص الأحداث الحياتية الضاغطة:

1. إن للضغط نوعان ضغط إيجابي وضغط سلبي.



2. إن الضغط هو نتيجة التفاعل بين الإنسان والبيئة.
3. أن الضغط يرتبط ببعض العوامل المادية أو الاجتماعية أو النفسية أو السلوكية.
4. إن الضغط يكون بشكل تراكمي، حيث تتشكل الضغوطات على هيئة وحدات تؤثر على الفرد (الشلهوب، 2016)
5. خروج الحدث الضاغط عما هو مألوف.
6. يعمل الحدث الضاغط على زعزعة استقرار الفرد.
7. الحدث الضاغط يعمل على إحداث آثار نفسية سلبية على الفرد ومنها الإحباط والتوتر.
8. غالبا ما يرسى الحدث الضاغط في الذاكرة مسببا للعديد من الاضطرابات المزاجية والسلوكية.
9. إن الآثار المترتبة على الحدث الضاغط تعتمد بدرجة كبيرة على مدى واستمرار الحدث الضاغط (العيافي، 2012)

### النظريات المفسرة للأحداث الحياتية الضاغطة:

#### 1. نظرية سبيلبرجر **Spielberger**:

تعتبر هذه النظرية من أهم النظريات التي اهتمت بموضوع قلق الإنسان خلال الحدث الضاغط. ويشير سبيلبرجر أن إدراكات الأفراد للضغوطات تختلف، إذ صاغ نظريته في الضغط والقلق والتعلم وأشار إلى أن النظرية الشاملة يجب أن تتضمن هذه عناصر منها:

طبيعة الضغط وأهميته، والقدرة على قياس ما يحدث من قلق وتوتر، وتوضيح الإستراتيجيات المناسبة للتغلب عليه.

ويعمل الأفراد على تقييم وإدراك تلك الضغوطات ومن ثم يستخدمون الحيل الدفاعية لتخفيف من أثرها. ويؤكد سبيلبرجر أن هناك فرقا بين الضغط والتهديد، حيث إن الضغط يشير إلى التغييرات في الظروف والأحوال وما يحدثه ذلك من الإحساس بالخطر الموضوعي. بينما يشير التهديد إلى تحليل وتقدير الفرد لموقف ما على أنه خطر (تعيلب، 2013)

#### 2. نظرية لزاروس وآخرون **Lazarus et al**:

يعد عالم النفس لزاروس Lazarus المؤسس الأول لنظريات الضغط النفسي، وهذه النظرية ترى أن الضغوطات هي نتاج تفسيرات وتحليلات الفرد للموقف وأن الفرد يستجيب لتلك الأحداث وفقا لتفسيراته للموقف. فعند مواجهة الفرد لضغط متعدد الجوانب فعليه تقييمه ومن ثم اختيار الحلول الممكنة.

وقد صنف لزاروس وكوهين الحدث الضاغط إلى صنفين:

الأول: هي الأحداث الضاغطة التي تكون البيئة سببا في ظهورها وقد تكون بسيطة أو شديدة.

الثاني: الأحداث الداخلية وغالبا تتمثل في إدراكات الفرد نحو البيئة الخارجية.

واهتم " لزاروس " بتقييم الأفراد للأحداث وما تحدثه الإحباطات والصراعات من تحفيز.

#### تشكيل الضغوط:

1. التقييم الأولي: وهو طريقة إدراك الفرد للحدث الضاغط على أنه إيجابي أم سلبي، وعندما يكون تقدير الفرد سلبي فإنه يسهم في إحداث العديد من الآثار السلبية وما يصاحبه من انفعالات وسلوكيات سلبية كالإحباط والتوتر.

2. التقييم الثانوي: وهو التفكير لما يترتب عليه فعله وكيفية مواجهته للحدث الضاغط، وذلك يعتمد على خبرة الفرد ومهاراته في حل المشكلات ومدى إحساسه بكفاءته الذاتية ونظراته الإيجابية لذاته بالإضافة إلى توفر الوسائل المساعدة مثل المال والأدوات.

3. عملية إعادة التقييم: من خلال الاعتماد على وجود أفكار ومعلومات جديدة، وإن التقييمات المعرفية للحدث الضاغط غير ثابتة وتتغير وفقا لنجاح أو فشل الفرد في مواجهة الحدث الضاغط (تعيلب، 2013)

### 3. نظرية بص Bass:

يعتبر "بص" الأحداث الضاغطة هي أحداث مؤذية للفرد نتيجة لما تسببه من إباطات ومنها على سبيل المثال الحرمان والفقان. ويرى "بص" أن التهديد أو الرفض الاجتماعي سواء كان بالقول أو الفعل من أهم الأحداث المؤذية التي قد يتعرض لها الإنسان. ويرى "بص" أن للرفض عنده أشكال منها:

1. الرفض الصحيح: وهو مواجهة الموقف مباشرة مثل مغادرته المكان أمام الآخرين بشكل إجباري.

2. الرفض اللفظي بطريقة غير مباشرة: مثل السخرية وشعور الفرد بانخفاض بتقدير الذات.

3. النقد: وهو تعرض الفرد للانتقاد في شخصه أو مظهره أو أسلوبه وبطريقة قاسية من قبل الأسرة أو المدرسة.

4. التهديد: ويكون بشكل لفظي مثل تهديد الوالدين لأبنائهم، وإن مثل هذه المواقف الضاغطة لا يستطيع الأبناء مواجهتها نتيجة لفقدهم الشجاعة لأنهم يمثلون الجانب الأضعف. (عمار، 2011)

### 4- نظرية متلازمة أعراض التكيف العام:

عمل "سيل" Seley Hans على تفسير العلاقة بين المرض والضغط إذ وجد أن الضغوط تسهم في حدوث تغيرات في التركيب الكيميائي للجسم وإن استجابة الكائن الحي للموقف الضاغط تمر بثلاث مراحل:

أ. مرحلة التنبيه الأولى: خلال هذه المرحلة يحدث استثارة للجهاز العصبي المستقل والجهاز الغدي وتتضمن لحظة الصدمة وعندها تكون المقاومة في أضعف درجاتها بينما مواجهة الصدمة عندها تكون قدرة الجسم عالية لمواجهة الموقف الضاغط.

ب. مرحلة المقاومة: تعمل أجهزة الجسم على مقاومة الموقف الضاغط واستعادة الاستقرار النفسي وعند فشلها ينتقل الفرد إلى المرحلة الثالثة.

ج. مرحلة الإنهاك: وهو فشل الإنسان في مواجهة الموقف الضاغط وعندها يكون الضغط في أعلى درجاته مما يسهم في تعطيل آليات التكيف (عمار، 2011).

### 5. نظرية أحداث الحياة:

تعنى هذه النظرية بالأحداث والضغوطات البيئية الخارجية التي يتعرض لها الفرد خلال سير حياته. وأهتم هولمز وراهي Holmes and Rahe بالأحداث الحياتية الضاغطة التي تحدث العديد من الآثار على الفرد سواء كان على الصعيد الأسري أو المهني أو الاجتماعي أو الاقتصادي أو الدراسي وهذه الآثار قد تسهم في تعرض الفرد للإصابة بالأمراض، إن الأحداث البيئية المفاجئة والعنيفة مثل الكوارث والحروب من شأنها أن تسهم في خلق العديد من الضغوطات التي ترهق كاهل الفرد (عمار، 2011) وهي النظرية التي تبنتها الباحثة في هذه الدراسة.

ففي دراسة العزيمي ومريط (2018) والتي هدفت للتعرف على أثر الحروب على التحصيل الدراسي من وجهة نظر المعلمين في مدينة صنعاء، فقد أسفرت نتائج الدراسة أن للحروب الأثر السلبي على التحصيل الدراسي وعلى دافعية الطلاب للتعليم كذلك يؤثر على اهتمام الأهل بتعليم أبنائهم.

#### 6. التوجهات النظرية الدينامية وتفسير الضغوط:

إن الشخصية عند فرويد تتكون من ألهو والأنا و الأنا الأعلى، ويحتوي ألهو على الغرائز والرغبات المكبوتة ويسيره مبدأ اللذة، بينما الأنا تمثل سيكولوجية الشخصية حيث تعمل على تحقيق التوازن بين متطلبات الهو والأنا الأعلى الذي يمثل الأخير قيم وقوانين المجتمع، ويحدث الضغط عندما لا يستطيع الأنا التوفيق بين متطلبات الهو والأنا الأعلى.

حيث تعتمد هذه النظرية على الجزء اللاشعوري لدى الفرد وميكانيزمات الدفاع في تحديد سلوكياته السوية وغير السوية وعند تعرضه للحدث الضاغط، قد يعمل على تفريغ انفعالاته عن طريق ميكانيزمات الدفاع (محمد، 2016)

#### 7. النظرية السلوكية:

يعتبر السلوكيون أنه يجب الاعتماد على التعلم للتعامل السليم مع الحدث الضاغط، حيث تعامل الفرد مع المثيرات المحايدة المصاحبة للأزمة أو التي سبق لها الارتباط بخبرة سابقة بكونها مثيرة للقلق. ومن أهم رواد هذه النظرية أزاروس Lazarus، سكينر Skinner، جولد نبرج Goldneberg حيث يفسر سكينر الضغوط بأنه مكون طبيعي يتعرض له الفرد خلال تفاعلاته مع المجتمع الخارجي، وإن بعض الأفراد يكون بمقدورهم مواجهة الضغوط ويتعاملون معها بشكل جيد، وإن زيادة شدة الضغوط على الفرد تعمل على إحداث تأثيرات سلبية. بينما يرى "جولد نبرج" أن الحدث الضاغط قد يكون إيجابيا من خلال تحفيز الفرد لحسم قراراته ويقوي من إرادته ومقاومته للأحداث المستقبلية ويحسن من أسلوب الفرد في حل المشكلات (محمد، 2016)

#### 8. النظرية المعرفية:

تعتمد طريقة استجابة الفرد للحدث الضاغط بالدرجة الأولى على كيفية تفسيره لذلك الحدث، وللدور المعرفي أهمية كبيرة لمواجهة الحدث الضاغط وعمل أزاروس وفولكمان Volkman and Lazarus على إعداد نموذج يقيمان فيه الحدث تقييم أولي وثانوي، حيث إن مواجهة الحدث الضاغط تعقب التقييم المعرفي.

وتؤكد لنا هذه النظرية أن السلوكيات والمشاعر السلبية تجاه الحدث الضاغط هي نتاج أفكار سلبية وغير منطقية، وإن الحدث قد يعمل على إحداث تأثيرات سلبية ويشكل ضغط كبير على الفرد ولأ يشكل ذات التأثير على فرد آخر،

وإنه تبعا لذلك يتبين لنا أن نسبة كبيرة من الضغوطات والمشاعر السلبية التي يشعر بها الكثير من الأفراد تكون ناتجة عن تفسيرات وتحليلات سلبية وغير منطقية (محمد، 2016)

#### مصادر الأحداث الحياتية الضاغطة:

أنه من غير الممكن تحديد وحصر مصادر الضغوط وذلك نتيجة لتعدد واختلاف المراحل العمرية للإنسان واختلافها من شخص لآخر ومن بيئة لأخرى. وتتعدد الضغوطات التي تتعرض للإنسان وقد يكون مصدر الضغط خارجيا أو داخليا مثل:

1. الضغوطات الانفعالية والنفسية (القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية)

2. الضغوط الأسرية: النزاعات الأسرية، كثرة الخلافات، الطلاق، إصابة أحد أفراد الأسرة بمرض أو إعاقة.
3. الضغوط الاجتماعية: خلافات مع زملاء العمل أو مع الرؤساء، كثرة أعباء العمل، العزلة أو كثرة اللقاءات.
4. ضغوط الانتقال: مثل السفر وتغيير مكان الإقامة.
5. ضغوط العضوية: الإصابة بمرض، العادات اليومية غير الصحية (عمار، 2011)

كذلك نجد أن الإحباطات والصراعات من المسببات الرئيسية للضغوطات:

1. الإحباط: وهو إعاقة أو تعطيل التقدم نحو هدف ما ولذا فهو يعد مصدرا من مصادر الضغط النفسي. وهي تلك العوائق التي تمنع الفرد من الوصول لأهدافه، وقد تكون العوائق خارجية مثل الكوارث الطبيعية من براكين وفيضانات، وقد تكون راجعه للأنظمة والقوانين السائدة بالمجتمع وقد تكون عارض داخل مثل الإعاقات أو الإصابة بأحد الأمراض المزمنة (العيافي، 2012)

ونجد أن تعرض الفرد للإحباطات ذات طبيعة البسيطة تكون بمثابة المحفز والدافع لتخطيها والوصول إلى غايته بينما الإحباطات الشديدة تعمل على إضعاف دافعية الفرد نحو تحقيق طموحاته وغاياته (الكريديس، 2013)

2. الصراع: وهو التعارض بين أمرين أو هدفين وعدم مقدرة الفرد إرضائهم. (العيافي، 2012)

#### أنواع الصراعات:

1. صراع الإقدام الإقدام: وهو أقل أنواع الصراعات في إحداث الضغط، وهنا يكون الفرد أمام دافعين إيجابيين.
  2. صراع الإحجام الإحجام: وهو أكثر أنواع الصراعات أحداثا للضغط وهنا يكون الفرد أمام أمرين غير مرغوبين.
  3. صراع الإقدام الإحجام: وهنا يكون الفرد أمام أمرين أحدهما إيجابي والآخر سلبي (الكريديس، 2013)
- ويعد تراكم الخلافات الأسرية وخلافات العمل ونقص تلبية المتطلبات الأساسية، بالإضافة إلى توترات الأدوار وعدم قدرة الفرد على الموازنة بين أدواره الاجتماعية، من أهم الأسباب التي تجعل الفرد ضحية للضغوطات الحياتية (محمد، 2016)
- بينما يوضح جين أن مصادر الضغوطات هي:

1. الكوارث: وتتمثل في الزلازل والبراكين والسيول والحروب.
  2. أحداث الحياة الرئيسية: وتتمثل في الوفاة، الزواج، الأمراض، ضغوطات المسكن، وضغوطات العمل، وأن كثرة التعرض للأحداث الحياتية الضاغطة ينتج عنه العديد من الاضطرابات النفسية والجسمية.
  3. منغصات الحياة اليومية: وتتميز بأنه الأكثر تكرارا على الأفراد ومنها سوء الأوضاع الاقتصادية (محمد، 2016)
- ويتضح مما سبق أن مصادر الضغوط قد تكون ذات طبيعة داخلية تتمثل في الأمراض وسومات الفرد ومراحل نموه، وقد تكون ذات طبيعة خارجية تعود لأسرة الفرد المجتمع الذي يعيش فيه.

#### أنواع الأحداث الحياتية الضاغطة:

ومن أنواع الضغوطات التي يتعرض لها الأفراد:

1. الضغوط المهنية: إن الإجهاد والتعب الناجم عن ضغوطات العمل يسهم في إحداث العديد من الآثار السلبية ومنها تدهور الحالة النفسية والجسدية والتأخير أو الغياب عن العمل مما يترتب على ذلك خلافا في الإنتاجية.
2. الضغوط الاقتصادية: إن سوء الوضع الاقتصادي للفرد وضعف قدرته على الوفاء بالمتطلبات الأساسية الدور الكبير في تثبيت جهد الفرد وقدرته على التركيز والتفكير مما ينعكس بالسلب على حالته النفسية.
3. الضغوط الاجتماعية: أن لكل مجتمع قيم ومعايير محددة على أفرادها الألتزام بها وأن الخروج عنها والتمنع عن مسابرتها يعد خروجاً عن العرف (الشلهوب، 2016)

أيضا ومن أنواع الضغوطات الحياتية:

1. أحداث رئيسية جسيمة: وتعمل تلك الأحداث تأثيرات سلبية على الفرد ومنها وفاة شخص عزيز أو الطلاق أو فقد الوظيفة أو الإصابة بمرض خطير، وأن تلك الأحداث السلبية لها الأثر الكبير على الفرد وذلك لما ينتج عنها من اضطرابات نفسية وجسيمة.
  2. أحداث أقل ضغطاً: وتتمثل في سوء الوضع الاقتصادي ومشكلات العمل وتعمل هذه الأحداث بإحداث تأثيرات سلبية على حياة الفرد والأسرة.
  3. منغصات يومية: وتتمثل في مشاكل الأبناء والمشاكل الصحية وسوء العلاقات، وعلى الرغم من انخفاض تأثير المنغصات اليومية على الفرد إلا أن أثرها قد يفوق الأحداث الجسيمة.
  4. الكوارث الطبيعية: وهي تلك الأحداث التي لا يكون العنصر البشري سببا لحدوثها مثل البراكين والزلازل والفيضانات. وتلك الأحداث تجعل الفرد عرضة للإصابة بالقلق أو الاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة، وترتفع احتمالية إصابة الفرد بردود فعل سلبية نتيجة الحدث الضاغط عندما تكون صحته النفسية والبدنية غير جيدة بالإضافة إلى فقدانه للمساندة الاجتماعية (محمود، 2017)
- وهناك أيضا تقسيم آخر لأنواع الضغوطات منها:

1. أحداث الحياة اليومية مثل: الزواج، الانتقال إلى منصب أعلى بالوظيفة، الوفاة وتلك الأحداث تحدث تغير كبير في حياة الفرد.
  2. منغصات الحياة اليومية مثل: خلافات في الأسرة أو في العمل.
  3. توترات الدور: ونعني بها المنازعات التي يمر بها الفرد خلال قيامه بأدواره الحياتية.
  4. الأحداث الخاصة مثل: أماكن السكن غير الملائمة، التعب (الشمراي، 2013)
- وتشير دردير (2010) إلى تصنيفات أخرى لأحداث الحياة ومنها:

1. أحداث حياة رئيسية منها أحداث إيجابية مثل: الزواج والترقية في وظيفة، ومنها أيضا أحداث سلبية مثل: الوفاة والطلاق.
2. أحداث حياة يومية: ويطلق عليها ضغوط الحياة وغالبا تكون بسيطة إلا أنها في بعض الأوقات تفوق شدتها تلك الأحداث الرئيسية خصوصا عند تكرار حدوثها مثل خلافات داخل الأسرة، خلافات في العمل.

وصنف "لزاروس" أحداث الحياة الضاغطة إلى ما يلي:

1. الأحداث الجانحة: وهي الأحداث العنيفة المفاجئة التي تعمل على إحداث آثار سلبية على معظم الناس مثل الحروب والكوارث الطبيعية.
  2. الأحداث الضاغطة الشخصية: وتتمثل في الأحداث التي تؤثر على عدد قليل من الأفراد وتتطلب القدرة الفعالة على مواجهتها مثل الأمراض.
  3. الأحداث الضاغطة اليومية: وتتمثل في الخلافات والمنازعات اليومية وهي ذات تأثير منخفض وتتميز بتكرار حدوثها (الشمراي، 2013)
- أوضح سيل بين نوعين من الضغوط وهي:
1. الضغوط الجيدة: وتتمثل في مرور الفرد بأحداث سارة مثل النجاح أو الفوز. وهي تكون بمثابة الدافع للفرد لمواجهة العقبات ومواصلة الإنجازات (الزهراني، 2014)
  2. الضغوط المثيرة للمشقة: وتتمثل في الإحباط وقلة الشعور بالأمن واليأس (الزهراني، 2014)
- أيضا فقد أشار كيلي Kelly إلى نوعين من الضغوط هما الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية، حيث ينظر كيلي على أن الضغوط تمثل أحداث سلبية إلا أنه قد يكون لها الأثر الإيجابي عندما تعمل على زيادة دافعية الفرد لمواصلة الإنجاز والنجاح (الزهراني، 2014)
- بينما ميز مور More بين ثلاث أنواع من الضغوط وهي:
1. ضغوطات موقفيه: تتمثل في الخلافات والمشكلات اليومية وغالبا تكون شدتها منخفضة.
  2. ضغوطات نمائية ترتبط بالمرحلة العمرية التي يمر ما الفرد.
  3. ضغوطات الأزمات (الزهراني، 2014)
- وهناك أنواع أخرى للضغوطات منها:
- الضغوط الاجتماعية:
- تعتبر من أهم أسس التفاعل بين الأفراد، فعلى كل فرد الألتزام بها وأن مخالفتها يعتبر خروجا عن معايير وأنظمة المجتمع (شليبي، 2011)
- الضغوط الدراسية:
- يعد القلق لتحقيق النجاح من أهم الضغوط التي تواجه الطالب خلال مسيرته التعليمية وذلك بغية منه لتحقيق طموحه وتوقعات أسرته (شليبي، 2011)
- الضغوط العاطفية:
- إن عدم إحساس الفرد بالأمان والطمأنينة مع شريك حياته وتراكم العديد من المشكلات دون القيام بحلها فإن ذلك يؤثر بشكل سلبي على استقرار حياتهم مؤديا إلى العديد من الآثار النفسية (شليبي، 2011)

وبعد عرض العديد من الآراء حول أنواع الضغوط ترى الباحثة أن الضغوط تنقسم إلى قسمين فمنها ما هو إيجابي ومنها ما هو سلبي، حيث أن الضغوط الإيجابية تعمل على تحفيز ورفع همة الفرد وتعزيز دوافعه لمواصلة التقدم وتخطي العقبات والوصول للأهداف بينما الضغوط السلبية تعمل على إحداث العديد من الآثار السلبية على الفرد. وإن التوتر الذي يسبق موعد المناقشة يعد من أنواع الضغوط الإيجابية والذي يجعل الطالب يبذل كل جهده لإتمام هذه الدراسة.

### مراحل الأحداث الحياتية الضاغطة:

يشير "الطريري" إلى مراحل تكون الضغوطات، حيث أشار إلى أن تلك الضغوطات تتكون من أربع مراحل وهي: الظروف المادية والاجتماعية المحفزة لظهور الضغوطات، ومن ثم الطريقة التي يدرك فيها الفرد تلك الأحداث الضاغطة، ثم ردود الأفعال قصيرة المدى، ثم النتائج. وبالإضافة إلى ذلك هناك وسائط تتضمن مصادر اجتماعية والتي تتمثل في الدعم والمساندة ومصادر شخصية تتمثل في القدرات والسمات الشخصية (العيافي، 2012)

### آثار الأحداث الحياتية الضاغطة:

إن تعرض الفرد لمعدلات معينة من الضغوط يكون لها الأثر الإيجابي وذلك من خلال تنشيط وتفاعل العديد من العمليات الإدراكية والانفعالية والسلوكية، عندما يشعر الفرد بالمسؤولية والقيمة، كذلك بالإضافة إلى أنها تعمل على تحسين من قدرات الفرد في حال تعرضه لأحداث جديدة. بينما التعرض لمعدلات مرتفعة من الضغوط تنخفض عندها الفائدة وعلى العكس من ذلك قد يترتب عليها العديد من الآثار السلبية (العيافي، 2012)

يتأثر الأفراد بالضغوطات التي تعترض حياتهم فالفرد عندما يكون تحت ضغط الحدث يشعر بتغيرات في النواحي الفسيولوجية أو النفسية أو السلوكية عنه في الحالات العادية (الكريديس، 2013)

وقد أهتم الباحثون في دراسة تأثير تلك الضغوطات وفيما يلي عرض لأهم تلك الآثار:

1. الآثار الفسيولوجية: تؤكد العديد من الدراسات على العلاقة الارتباطية بين الضغوطات وبين الأعراض المرضية (الكريديس، 2013). وأن تعرض الفرد لكثير من الضغوطات يعمل على إضعاف جهاز المناعة لديه، وذلك لما يحدثه الضغط من آثار على الجهاز العصبي المركزي والجهاز الغدي (العيافي، 2012)

2. الآثار النفسية: يؤكد العديد من الباحثين على العلاقة بين الضغوطات التي يتعرض لها الفرد في حياته وبين إصابته بالأمراض النفسية ومنها الغضب والخوف والاكتئاب وانخفاض الثقة بالنفس وتقدير الذات، اضطرابات في مفهوم الذات، ضعف في التركيز والذاكرة (الكريديس، 2013)

3. الآثار السلوكية: تعد الآثار السلوكية هي الأكثر وضوحاً من الآثار الفسيولوجية والنفسية ومن تلك الآثار على سبيل المثال: اضطرابات الكلام، الارتجاف، عدم الالتزام بالعمل، قضم الأظافر، التدخين، عدم الوفاء بالمسؤوليات، العزلة (الكريديس، 2013)

### أساليب التعامل مع الأحداث الحياتية الضاغطة:

إن السيطرة على الأحداث الضاغطة والتعلم الكيفية الصحيحة للتعامل معها من أهم العوامل التي تقي الفرد من الإصابة بالأمراض الجسمية والنفسية ولأ يحدث ذلك إلا بتعلم عدداً من الأساليب لمواجهة تلك الأحداث (الشمراني، 2013)

ومن أساليب التعامل مع الأحداث الضاغطة:

أ. تصنيف لزاروس وفولكمان:

عمل لزاروس وفولكمان على تصنيف أساليب المواجهة إلى فئتين:

1. أساليب مواجهة المركزة على المشكلة: وتتمثل في قيام الفرد بالتعامل بشكل مباشر مع المشكلة وذلك من خلال هذه الأساليب منها:

• إعادة تقييم للحدث الضاغط.

• التحكم في الحدث الضاغط.

• أسلوب حل المشكلة.

• طلب الدعم.

• التماس الأعداء.

2. المواجهة المركزة على الجانب الانفعالي ومن أساليبها:

• الابتعاد عن التهديد.

• التنفيس الانفعالي.

• عدم إعطاء اهتمام للحدث الضاغط.

• العمل خلال الحدث الضاغط.

ب. تصنيف موس Mohs:

حيث يصنفها إلى فئتين يوضحهما جدول المقارنة التالي:

1. الأساليب الإقدامية وتشمل: التحليل المنطقي، إعادة التقييم الإيجابي - البحث عن المساعدة والمعلومات - أسلوب حل المشكلة.

2. الأساليب الإحجامية وتشمل: الأحجام المعرفي - التقبل والاستسلام - البحث عن الإثباتات البديلة - التنفيس الانفعالي (محمد، 2016، 108)

ج- تصنيف كارفر Carver وتشاير Chayer و وينتراوب Weintraub ويتضمن قائمة من الأساليب لمواجهة الحدث الضاغط وهي كالتالي:

1. المواجهة النشطة: وهي ما يقوم به الفرد من محاولات فعلية وزيادة الجهد للتغلب على الحدث الضاغط.

2. التخطيط: ويتضمن التقييم الأولي للحدث ووضع العديد من الحلول لمواجهة الحدث الضاغط.

3. تأجيل الأنشطة والمهام التي لا يكون لها ارتباط بالمشكلة ووضعها جانبا.

4. السيطرة على الذات وعدم التسرع في اتخاذ القرارات عند التعامل مع الحدث.



5. طلب الدعم والمساعدة ممن لديهم معلومات أو خبرات سابقة.
6. العزوف السلوكي: ويكون من خلال تقليل الجهد لمواجهة الحدث الضاغط.
7. العزوف الذهني: ويقوم على صرف التفكير عن المشكلة والاتجاه نحو مواضيع وأنشطة أخرى.
8. إعادة التفسير الإيجابي: وهو التركيز على الجانب الإيجابي من الحدث مما يساعد الفرد للانتقال لمرحلة مواجهة النشطة.
9. إنكار المشكلة وعدم الإقرار بوجودها وعدم القيام بأي فعل حيالها.
10. التقبل: ويكون من خلال تقبل الحدث الضاغط كأمر واقع والبحث عن الأساليب الممكنة.
11. التجاء الفرد للقيام ببعض العبادات الدينية.
12. التنفيس الانفعالي (محمد، 2016)

في حين قد أشار العديد من العلماء إلى مجموعة من الأساليب الأخرى للتعامل مع الأحداث الضاغطة منها:

1. الأساليب الروحية:  
يعد التمسك بالدين الحصن الحصين للفرد، فهو يشعر من خلاله بالأمن والرضاء بقضاء الله وقدره، فإن توكل العبد على الله وحسن الظن به كإن الله معه بكل أحواله (الشمراي، 2013)
2. الأساليب البدنية:  
يعد الانتظام على ممارسة الرياضة من أهم الأساليب لمواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة. وذلك لما تحدثه من آثار إيجابية منها تفريغ الطاقة وتحرر العضلات من التوتر وتوسع الأوعية الدموية. (الشمراي، 2013)
3. أساليب حل المشكلات:  
يعتمد الأسلوب العلمي عند حل المشكلات على مجموعة من الخطوات خلالها يتم اقتراح العديد من الحلول حيال المشكلة ومن ثم اختيار الحل الأنسب.
4. الأساليب المعرفية:  
يتعرض الإنسان خلال حياته للعديد من الصراعات والخلافات سواء في الأسرة أو في العمل أو في جوانب الحياة الأخرى. وهناك عدة أساليب معرفية تمكن الفرد من التعامل السليم مع تلك الأحداث:

1. إعادة التقييم المعرفي.
  2. وقف التفكير السلبي.
  3. تغيير أسلوب الحياة.
- ومن الأساليب الفعالة لتغيير أسلوب الحياة:

1. التخطيط للأهداف.
2. إدارة الوقت.

### مجمع الإرادة للصحة النفسية:

هو مجمع طبي متخصص في علاج الأمراض النفسية وأمراض الإدمان، كذلك يعمل على وقاية وتأهيل المرضى والمراجعين حتى يكونوا أعضاء صالحين يعملون على إفادة أنفسهم ودينهم ووطنهم.

رؤية المجمع: العمل على رفع مستوى الخدمات العلاجية والتأهيلية الوقائية في الأمراض النفسية والإدمان محليا وإقليميا  
رسالة المجمع: العمل على إيجاد وتقديم أفضل الرعاية الصحية والنفسية والاجتماعية والتأهيلية والوقائية وذلك بالاشتراك مع المريض وذويه والمجتمع وفقا للرؤية الصحية الوطنية.

قيم المجمع:

- المريض أولاً.
- الأمانة والنزاهة.
- المحافظة على حقوق المريض.
- السرية التامة.
- المهنية والتكامل.
- التمكين والحوكمة.
- المحافظة على سلامة المرضى.
- الإلتزام والولاء. (<http://www.eradah.med.sa>)، تمت الزيارة في 23 ديسمبر، الساعة 4 مساءً).

### الدراسات السابقة:

#### دراسات تناولت متغير الأمن الأسري:

دراسة الحربي (2018) بعنوان: مستوى العائد الاجتماعي من تحقيق الأمن الأسري من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس في جامعة الملك سعود، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى العائد الاجتماعي من تحقيق الأمن الأسري والتعرف على آراء العينة حول متغيرات الدراسة، وقد أسفرت نتائج الدراسة ارتفاع في مستوى العائد الاجتماعي من تحقيق الأمن الأسري في مجال) التسامح الديني والاجتماعي والثقافي والوطني (بينما كان متوسطا في المجال السياسي بالإضافة إلى ذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) في آراء عينة الدراسة حول قياس مستوى العائد الاجتماعي من تحقيق الأمن الأسري تبعا لمتغيرات الجنس والخبرة والتخصص.

دراسة السعدي (2018) بعنوان واقع الأمن الأسري في المجتمع الفلسطيني كما يدركه الشباب الجامعي الفلسطيني دراسة ميدانية في الجامعة العربية الأمريكية محافظة جنين، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع الأمن الأسري من وجهة نظر أفراد العينة كذلك الكشف عن الفروق في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية منها الجنس والسنة الدراسية ومكان السكن، وقد أسفرت نتائج الدراسة أن الشباب الجامعي الفلسطيني كان مدركا لواقع الأمن الأسري بشكل كبير بالإضافة إلى وجود فروق

دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) في متوسطات استجابة الأفراد لواقع الأمن الأسري تبعاً لمتغير الجنس على كل الأبعاد ما عدى بعد التفاعل الأسري ووجود فروق في مستوى الأداة الكلية وأبعادها تبعاً لمتغير السنة الدراسية ومكان السكن.

دراسة جلى (2017) بعنوان العائد الاجتماعي للبرامج التدريبية لتدعيم الأمن الأسري من منظور نزليات المؤسسات الإصلاحية، حيث تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على نوع البرامج التدريبية المقدمة للنزليات، والتعرف على العائد الاجتماعي للبرامج التدريبية في تدعيم الأمن الاجتماعي والبرامج التدريبية للأمن النفسي وتقبل الأسرة للنزيلة بالإضافة إلى البرامج التدريبية لمساعدة النزيلة في تحقيق الأمن الأسري، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن ما يلي: إن البرامج الدينية من أهم أنواع البرامج التي تقدم للنزليات ولها الأثر الكبير في تعديل السلوك، للبرامج التدريبية الأثر الكبير في تدعيم الأمن الأسري من خلال التعاون مع الآخرين والاندماج معهم وتعديل السلوكيات وتغيير النظر تجاه الجريمة. وأن تغيير الأفكار واكتساب مهارات جديدة من أهم الفوائد من البرامج التدريبية التي تدعم الأمن النفسي.

دراسة الحسني (2016) هدفت إلى تشخيص المعوقات الداخلية والخارجية التي تؤثر سلباً في الأمن الأسري ومعالجتها. حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على أهمية الأمن الأسري كذلك التعرف على مقوماته ومعوقاته الداخلية والخارجية وتشخيصها وتوصلت الدراسة إلى أن هناك مخاطر عدة تهدد الأمن الأسري كالبطالة والحروب والأمراض المعدية والتلوث البيئي كما أظهرت النتائج أن الأمن الأسري مرتبط بأمن المجتمع، وأي خلل في أحد عناصره يؤثر سلباً على أمن الأسرة.

دراسة الشنبري (2015) بعنوان دور برنامج المهارات الحياتية في تحقيق الأمن الأسري دراسة مطبقة على طالبات جامعة الملك سعود، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على المهارات الحياتية التي اكتسبتها الطالبات من خلال البرنامج ومعرفة المهارات التي حققت الأمن الأسري بالإضافة إلى التعرف على الصعوبات التي واجهت الطالبات خلال حصولهن على تلك المهارات وكيفية التغلب على تلك الصعوبات. وقد أسفرت النتائج أن الطالبات من خلال البرنامج اكتسبن مهارة الاتصال ومهارة إدارة الوقت ومهارة حل المشكلات الأسرية واتخاذ القرارات، في حين أن الصعوبات التي أدت إلى عدم الاستفادة بشكل جيد من البرنامج هي كثرة المقررات لدى الطالبات في اليوم الواحد وانشغالهن بأداء الواجبات.

دراسة الطيار (2013) بعنوان: العلاقة التفاعلية في التنشئة الاجتماعية بين الآباء والأبناء وعلاقتها بالأمن الأسري دراسة مسحية على الموقوفين في دار الملاحظة الاجتماعية بالرياض، هدفت الدراسة للتعرف على مدى وجود علاقة ارتباطية دالة بين التنشئة الاجتماعية التفاعلية والأمن الأسري كذلك التعرف على أثر التنشئة الاجتماعية التفاعلية بين الآباء والأبناء في الأمن الأسري لدى الموقوفين، حيث أسفرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية بين التنشئة الاجتماعية التفاعلية بين الأب والأم والأبناء والأمن الأسري وإن التنشئة الاجتماعية التفاعلية المتعلقة بالأب والأم تنبئ بالأمن الأسري، بالإضافة إلى ذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية دالة عند مستوى (0,05) فأقل بين التنشئة الاجتماعية التفاعلية بين المراهق والديّة، وللأمن الأسري بالنسبة لمتغيرات الحالة الاجتماعية والمؤهل التعليمي للوالدين ومستوى دخل الأسرة.

دراسة الريمي (2010 م) التنشئة الاجتماعية الراجعة وعلاقتها بالأمن الأسري، حيث هدفت إلى التعرف على حجم التنشئة الاجتماعية الراجعة في الأسر السعودية وأساليبها وكيفية تعامل الآباء معها بالإضافة إلى التعرف على العلاقة بين التنشئة الاجتماعية الراجعة بالأمن الأسري. وأسفرت عن نتائج عدة من أهمها:

1. توجد التنشئة الاجتماعية الراجعة في الأسر السعودية بنسبة 71%.
2. يستخدم الأولاد في التعامل مع آبائهم لتنشئتهم الأساليب الإيجابية وكذلك يقابلها الآباء بأساليب إيجابية.
3. يسهم الأولاد في تنشئة آبائهم في جميع المجالات المهارية والسلوكية والمعرفية.

### دراسات تناولت متغير الأحداث الحياتية الضاغطة:

دراسة حساسنة (2018) عملت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى مرضى القولون العصبي ، وكشفت الدراسة نتائج متوسطة لدرجة أحداث الحياة الضاغطة ودرجات منخفضة للصحة النفسية ووجود علاقة عكسية بين المتغيرين حيث إن زيادة معدل أحداث الحياة الضاغطة يعمل على انخفاض درجة الصحة النفسية، كذلك عدم وجود فروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة تعزى للجنس والمؤهل التعليمي وعدد الأبناء والعمر، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية بين العزاب وغيرهم لصالح العزاب وبين المتزوجين وغيرهم لصالح المتزوجين، بالإضافة إلى ذلك عدم وجود فروق في درجة الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس والمؤهل التعليمي والحالة الاجتماعية والعمر وعدد الأبناء.

دراسة كولينز (2018، Gonzalez، et al) والتي كانت بعنوان أحداث الحياة الضاغطة والصحة الجسدية والنفسية: تأثير الوساطة في تباين الذات في عينة إسبانية. وهدفت الى اختبار ما إذا كان تمييز الذات من شأنه أن يخفف الارتباط بين (الإدراك السلبي و عدد من الأحداث الحياتية الضاغطة (من جهة و علاقته بالصحة الجسدية و النفسية، كذلك اختبار الفرضية القائلة بأن مستويات تمييز الذات من شأنها أن تتوسط العلاقة بين الأحداث الحياتية الضاغطة والنتائج الصحية، بحيث ان الأحداث الحياتية الضاغطة تؤثر سلبا على النتائج الصحية من خلال انخفاض مستوى تمييز الذات، وأسفرت النتائج أن الأشخاص الذين يمتازون بمستويات أعلى من التفريق بحيث يعملون على تقليل أثر تلك الأحداث على صحتهم الجسدية والنفسية كانوا أقل عرضة للأمراض الجسدية(مثل أمراض القلب أو السرطان أو اضطرابات الدم والأعراض النفسية (مثل الاكتئاب أو القلق).

دراسة مصطفى وآخرون (2017) هدفت الدراسة الى معرفة درجة أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بين المتغيرين. حيث كشفت نتائج الدراسة عن ارتفاع في درجة أحداث الحياة وانخفاض في درجة الشعور بالرضا عن الحياة، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أحداث الحياة ككل وفي المجال الأكاديمي والنفسي تعزى للتحصيل لصالح الطلبة ذوي التقدير الممتاز ووجود فروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة الأسرية والاجتماعية والسياسية تعزى للتحصيل لذوي التقدير المتدني.

دراسة عوض (2015) بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بالأحداث الحياتية الضاغطة لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، حيث هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والأحداث الحياتية الضاغطة لدى عينة من طلاب جامعة دمشق والتعرف على الفروق بين العينة في الصلابة النفسية وذلك تبعا للجنس والتخصص والسنة الدراسية.

وقد أسفرت النتائج وجود علاقة عكسية بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة فكما ارتفعت الصلابة النفسية قلت الأزمات لدى الطلبة وزادت مقاومتهم للأحداث الضاغطة، وأن الإناث أكثر صلابة في بعد الضبط والالتزام في حين الذكور أكثر صلابة في بعد التحدي، وأن طلبة الكليات التطبيقية أكثر صلابة في بعد الالتزام والتحدي في حين أن طلبة الكليات

النظرية أكثر صلابة في بعد الضبط. كذلك تظهر الدراسة أن طلاب السنة الرابعة أكثر صلابة من طلاب السنة الأولى. ووجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة في مقياس أحداث الحياة الضاغطة.

دراسة العيافي (2012) والتي هدفت إلى الكشف عن الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمكة المكرمة ومحافظة الليث، وتبين من خلال الدراسة أن الطلاب العاديين يظهرون استمتاع بالتحدي والترابط مع الآخرين والاستمتاع بالمنافسة والتفائل، بينما الظواهر الأقل ظهوراً ضعف إنجاز العمل عندما تكون هناك خلافات مع الأشخاص القريبين والفوضى، وقلة الشعور بالراحة تجاه المواقف الجديدة وعدم نسيان وتجاهل الأحداث السلبية. في حين المظاهر الأكثر شيوعاً لدى الأيتام الألفة القوية مع الآخرين والاستمتاع بالتحدي، والتفائل، بينما المظاهر الأقل ظهوراً ضعف العمل خلال وجود فوضى أو مشكلات مع الأشخاص المقربين وضعف الراحة والتأقلم للمواقف الجديدة.

دراسة أبو مصطفى والسميري (2007) حيث هدفت إلى الكشف عن الأحداث الحياتية الضاغطة وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طلاب جامعة الأقصى كذلك التعرف على الفروق في الأحداث الحياتية الضاغطة والسلوك العدواني تبعاً للجنس والمستوى التعليمي والثقافة، وأسفرت النتائج أن هناك علاقة بين مجالات مقياس الأحداث الضاغطة والسلوك العدواني كذلك وجود فروق معنوية بين الجنسين في مجالات الأحداث الضاغطة الأسرية والاقتصادية والدراسية والاجتماعية لصالح الذكور والأحداث الضاغطة السياسية لصالح الإناث، بالإضافة إلى وجود فروق معنوية في الأحداث الضاغطة الأسرية لصالح المستوى الثاني والأحداث الضاغطة الدراسية لصالح المستوى الثاني والثالث والرابع والأحداث الضاغطة الاجتماعية والصحية والسياسية لصالح طلاب المستوى الرابع.

دراسة بخش (2007) والتي هدفت للكشف عن العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة بالقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقلياً والعاديين بالمملكة العربية السعودية، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والقلق والاكتئاب لدى جميع الأمهات، وعدم وجود فروق بين أمهات الأطفال المعاقين عقلياً وأمهات الأطفال العاديين في القلق والاكتئاب والأحداث الحياتية الضاغطة.

دراسة ساندي (Sandin, 2006) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وبعض الاضطرابات الانفعالية وشملت العينة 187 شخصاً تم تشخيصهم بأمراض القلق والاكتئاب وتوهم المرض واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدم مقياس تقرير الذات للأحداث الضاغطة، حيث أشارت النتائج وجود علاقة بين الضغوط الحياتية واضطرابات القلق والاكتئاب والوسواس وأن أكثر أحداث الحياة الضاغطة التي تؤثر في اضطرابات القلق والاكتئاب والوسواس هي التهديد والخسارة والصحة.

### 3. الإجراءات المنهجية للدراسة

#### 1.3. منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي (الارتباطي المقارن التنبؤي) ويقصد به ذلك النوع من أساليب البحث الذي يمكن بواسطته معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين متغيرين أو أكثر، فهو المنهج الأنسب للدراسة الحالية حيث يقوم على تفسير العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية (الأمن الأسري- الأحداث الحياتية الضاغطة) مع وصفها بدقة والوصول إلى تعميمات ونتائج دقيقة.

### 2.3. مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من العاملين بمجمع الإرادة للصحة النفسية من الكادر الطبي بمدينة الرياض، حيث يبلغ عددهم 1236 من الذكور والإناث، وحصلت الباحثة على الإحصائية من خلال مجمع الإرادة للصحة النفسية بالرياض 2020 م.

### 3.3. عينة الدراسة:

من خلال استخدام معادلة الرابطة الأمريكية بلغ عدد عينة الدراسة (294) من الكادر الطبي. حيث تم اختيار العينة بالطريقة المتاحة. وتم توزيع (294) مقياس ورقي وإلكتروني، وبعد استرداد المقاييس أصبح عدد المقاييس الصالحة للتحليل الإحصائي (285) مقسمة إلى (140) ذكور و (145) إناث، وتم استبعاد (9) مقاييس لعدم صلاحيتها للتحليل الإحصائي.

### 4.3. أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة مقياس الأمن الأسري، مقياس ضغوط أحداث الحياة:

#### أولاً: مقياس الأمن الأسري:

قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من الكتب والدراسات السابقة المتعلقة بالأمن الأسري، ومنها دراسة الطيار (2013) ودراسة السعدي (2018)، بعد ذلك تمت صياغة فقرات المقياس وعرضها على المشرف العلمي وتعديل العبارات التي تحتاج إلى تعديل، ومن ثم قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (10) محكمين، وذلك بهدف جمع آرائهم حول أداة الدراسة، وقد اعتمدت الباحثة على نسبة 80% من اتفاق المحكمين وعرض الأداة على المشرف العلمي والقيام بتعديل الفقرات ليخرج المقياس في صورته النهائية. حيث يتكون المقياس من (40) فقرة وتتم الإجابة على المقياس في ضوء مقياس خماسي يبدأ بـ:

(دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً).

#### طريقة تصحيح المقياس:

تتم إجابة المفحوص على فقرات المقياس باختيار إجابة واحدة من بين خمس بدائل للإجابة كما يلي:

يحصل المفحوص على (5) نقاط عند اختيار البديل دائماً، و (4) نقاط عند اختيار البديل غالباً، و (3) نقاط عند اختيار البديل أحياناً، ونقطتين عند اختيار البديل نادراً، ونقطة واحدة عند اختيار البديل أبداً.

يتم الحصول على درجة المفحوص في الأمن الأسري من خلال جمع درجات المفحوص، وأعلى درجة يحصل عليها المفحوص 200 درجة وأقل درجة يحصل عليها المفحوص 40 درجة، مع العلم بأن جميع الاستجابات تصحح في الاتجاه الإيجابي. وقد تم تحديد أربع مستويات للأمن الأسري على النحو التالي:

من 40 – إلى أقل من 80-----أمن أسري أقل من المتوسط

من 80 – إلى أقل من 120 ----- أمن أسري متوسط

من 120 – إلى أقل من 160-----الأمن الأسري العالي

من 160 – 200 ----- أمن أسري عالي جداً

## الخصائص السيكومترية لمقياس الأمن الأسري في الدراسة الحالية:

### أولاً: الثبات:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة الدراسة لحساب كل من الثبات والصدق، للتأكد من صلاحية الأداة للتطبيق الميداني، وللتحقق من الثبات لمفردات مقياس الأمن الأسري تم استخدام معامل ألفا كرو نباخ،

ويتضح أن قيمة معامل الثبات (الفا) في حالة حذفها أقل من قيمة ألفا للبعد ككل، مما يعني أن جميع العبارات غيابها عن المقياس يؤثر سلباً على ثبات المقياس، أي أن جميع عناصر المقياس ثابتة وتؤثر في ثبات المقياس ككل، وأن هذه العبارات تتمتع بدرجة مقبولة من صدق المحتوى.

وتبين أيضاً أن معاملات ثبات ألفا كرو نباخ للدرجة الكلية لمقياس الأمن الأسري بما فيه من العبارات أن معامل الفا كرو نباخ قد بلغت (0,984)، بينما بلغ معامل التجزئة النصفية (0,973) وهي معاملات ثبات مقبولة إحصائياً.

### ثانياً: صدق الاتساق الداخلي لمقياس الأمن الأسري:

وللتعرف على الاتساق الداخلي ومدى ارتباط العناصر بالمجموع الكلي للمقياس تم استخدام معامل الارتباط بين درجة المفردات والدرجة الكلية لمقياس الأمن الأسري، ومعامل الارتباط المصحح، ويتضح أن كل معاملات الارتباط بين المفردات المكونة لمقياس الأمن الأسري وبين المجموع الكلي للمقياس ذات دلالة إحصائية، وكذلك المجموع الكلي محذوفاً منه درجة المفردة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، وأن قيم معاملات الارتباط بالمقياس تراوحت بين (0,616) و (0,897)

### ثانياً: مقياس ضغوط أحداث الحياة:

أعد هذا المقياس كونستانس ل. هامن بجامعة كاليفورنيا، وقام بتعريبه واستخدامه لتقييم أحداث الحياة مع العينة المصرية حسن مصطفى عبد المعطي، ويتكون من 67 بنداً، موزعة على سبعة مجالات هي (العمل والدراسة، والناحية المالية، والناحية الصحية، والمنزل والحياة الأسرية، والزواج، والوالدية، والأحداث الشخصية). وتم التأكد من ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار على (100) طالب جامعي بعد عشرين يوماً وكان معامل الثبات 0,76، أما عن صدق المقياس فقد تم الاستدلال عليه من صدق المحتوى بعد عرضه على المحكمين والصدق الذاتي الذي بلغ 0,87، وأيضاً من خلال مقدره المقياس على التمييز بين فئات المرضى النفس - جسميين والأسوياء. (الزهراني، 1420 هـ، 95)

وقام الباحث الزهراني (1999) بتعديل المقياس، نظراً للاختلاف الاجتماعي والثقافي والديني بين المجتمعات التي وضعت لها تلك المقاييس السابقة والعينة الحالية، وقام الباحث من التأكد من مدى ملائمة للبيئة السعودية وذلك من خلال تطبيقه على (53) مفحوصاً سوياً تتراوح أعمارهم ما بين 20 - 40 سنة، يحملون مؤهلات علمية متباينة (ابتدائي - متوسط - ثانوي - جامعي) يمثلون العينة الاستطلاعية التي سعى الباحث أن يطبق هذا المقياس عليهم "ضغوط أحداث الحياة" في البداية قبل أن يطبقه بشكله النهائي، وذلك من أجل أخذ آرائهم ومقترحاتهم حيال وضوح بنود المقياس.

وقامت الباحثة بتعديل المقياس بما يتناسب مع عينة الدراسة وذلك بحذف وتعديل وإضافة بعض العبارات وتم عرضها على المشرف العلمي ومن ثم على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (10) محكمين. وذلك بهدف جمع آرائهم حول أداة الدراسة،

وقد اعتمدت الباحثة على نسبة 80 % من اتفاق المحكمين وعرض الأداة على المشرف العلمي والقيام بتعديل الفقرات ليخرج المقياس في صورته النهائية.

ويتكون المقياس في صورته النهائية من 72 عبارة، وتتم الإجابة على المقياس في ضوء مقياس ثلاثي يبدأ بـ (لأ يحدث مطلقاً - حدث مرة واحدة - حدث أكثر من مرة)

ويعطى المفحوص عند استجابته بـ (لم يحدث مطلقاً) درجة واحدة، وعند استجابته بـ (حدث أكثر من مرة) يعطى أعلى درجة وهي (3) درجات، مع العلم بأن جميع الاستجابات تصحح في الاتجاه الإيجابي.

#### طريقة تصحيح المقياس:

تتم إجابة المفحوص على فقرات المقياس باختيار إجابة واحدة من بين ثلاث بدائل للإجابة كما يلي:

يحصل المفحوص على (3) نقاط عند اختيار البديل حدث أكثر من مرة، ونقطتين عند اختيار حدث مرة واحدة، ونقطة واحدة عند اختيار البديل لم يحدث مطلقاً، يتم الحصول على درجة المفحوصين من خلال جمع درجاتهم، وأعلى درجة يحصل عليها المفحوص 216 درجة وأقل درجة يحصل عليها المفحوص 72 درجة.

وتم تحديد ثلاث مستويات لضغوط الحياة هي:

72 - 120 ----- منخفضة

120 - 168 ----- متوسطة

168 - 216 ----- مرتفعة

الخصائص السيكومترية في الدراسة الحالية:

#### أولاً: الثبات

"قامت" الباحثة بتطبيق المقياس على عينة الدراسة، لحساب كل من الثبات والصدق، للتأكد من صلاحية الأداة للتطبيق الميداني، وللتحقق من الثبات لمفردات مقياس الأحداث الحياتية الضاغطة تم استخدام معامل ألفا كرو نباخ.

ويتضح أن جميع العبارات المكونة للمقياس، قيمة معامل الثبات (الفا) في حالة حذفها ستكون أقل من قيمة ألفا للمقياس ككل، مما يعني أن جميع العبارات غيابها عن المقياس يؤثر سلباً على ثبات المقياس، أي أن جميع عبارات المقياس ثابتة وتؤثر في ثبات المقياس ككل، وأن هذه العبارات تتمتع بدرجة مقبولة من صدق المحتوى.

ويتضح من خلال معامل ثبات ألفا كرو نباخ للدرجة الكلية لمقياس ضغوط أحداث الحياة بما فيها من عبارات أن معامل الفا كرو نباخ قد بلغت (0,972) بينما بلغ معامل التجزئة النصفية (0,957) وهي معاملات ثبات مقبولة إحصائياً.

ثانياً: الصدق الاتساق الداخلي لمقياس ضغوط أحداث الحياة:

للتعرف على الاتساق الداخلي ومدى ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية لمقياس ضغوط أحداث الحياة، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، ومعامل الارتباط المصحح:

يلاحظ \*\* دال عند مستوى ال دلالة 0,01



ويتضح أن كل معاملات الارتباط بين العبارات المكونة لمقياس ضغوط أحداث الحياة وبين الدرجة الكلية للمقياس، وكذلك المجموع الكلي محذوفاً من ه درجة العبارة، هي ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,01 وأن قيم معاملات الارتباط بالبعد تراوحت بين (0,135 و 0,778)

### 5.3. إجراءات تطبيق الدراسة:

قامت الباحثة بإعداد المقاييس وتحميلها على رابط إلكتروني للتطبيق، والآخر ورقي يتطلب إدخال البيانات على رابط آخر، يليها تم الحصول على خطابات تسهيل المهمة من جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية تمهيدا للحصول على موافقة التطبيق من الجهات المعنية، يليها تم توزيع الأدوات على أفراد الدراسة من قبل الباحثة شخصيا وجمعها، مع مراعاة أخلاقيات البحث العلمي من شروط الموافقة على المشاركة، والسرية في التعامل مع المعلومات واستخدامها لغرض البحث العلمي فقط، وذلك بعد إعطائهم المدة الكافية حيث تمكنت من جمع (285) استبانة صالحة للتحليل، خلال الفصل الدراسي الأول والثاني للعام الدراسي (2019 / 2020 م.).

### 6.3. الأساليب الإحصائية:

تم الاستفادة من خدمات قسم القياس والتقويم بجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية في معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS ، وبعد حساب كل من:

أ. معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه لتحديد مدى الصدق البنائي والاتساق الداخلي لأداة الدراسة.

ب. معامل ألفا كرو نباخ (Cronbach's alpha) لتحديد معامل ثبات ألفا لأداة الدراسة. وقد تضمنت المعالجة الأساليب الإحصائية التالية:

1. التكرارات والنسب المئوية لوصف خصائص أفراد عينة الدراسة.

2. تم استخدام معامل ارتباط سبيرمان لتوضيح طبيعة العلاقة بين الأمن الأسري والأحداث الحياتية الضاغطة لدى العاملين بجمع الإرادة للصحة النفسية.

3. تم استخدام اختبارات الفروق كروسكال واليس Kruskal Wallis Test لقياس الفروق في مستويات الأمن الأسري والأحداث الحياتية الضاغطة لدى العاملين بجمع الإرادة للصحة النفسية التي تعزى لمتغير طبيعة الوظيفة والخبرة والحالة الاجتماعية.

4. تم استخدام اختبار Bonferroni لتحديد الفروق البعدية في اختبار كروسكال واليس.

5. تم استخدام الانحدار الخطي البسيط لتحديد إسهام الأمن الأسري في التنبؤ بالأحداث الحياتية الضاغطة لدى العاملين بجمع الإرادة للصحة النفسية.

#### 4. نتائج الدراسة

##### 1.4. نتائج الدراسة:

نتائج السؤال الرئيسي: ما طبيعة العلاقة بين الأمن الأسري والأحداث الحياتية الضاغطة لدى العاملين بمجمع الإرادة للصحة النفسية؟

تبين وجود علاقة ارتباطية عكسية قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، بين الدرجة الكلية لمقياس الأمن الأسري والدرجة الكلية لمقياس ضغوط أحداث الحياة لدى أفراد عينة الدراسة.

##### نتائج التساؤلات الفرعية:

##### التساؤل الأول: مستوى الأمن الأسري لدى العاملين بمجمع الإرادة للصحة النفسية؟

أن مستوى الأمن الأسري لدى أفراد عينة الدراسة بلغ (149,4 من 200 درجة)، وتعكس النتائج السابقة أن مستوى الأمن الأسري لدى أفراد عينة الدراسة جاءت بدرجة متوسطة بشكل عام، حيث وقع المتوسط العام للمقياس 149,4 وهو متوسط يقع في مدى يشير إلى أمن أسري متوسط وهو (120-160)

##### نتائج التساؤل الثاني: ما مستوى الأحداث الحياتية الضاغطة لدى العاملين بمجمع الإرادة للصحة النفسية؟

أن درجات مقياس الأحداث الحياتية الضاغطة لدى أفراد عينة الدراسة بلغت (101,2 من 216 درجة)، وهو متوسط يقع في المدى (72-120) وهو متوسط يشير إلى الأحداث الحياتية الضاغطة منخفضة.

نتائج التساؤل الفرعي الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأمن الأسري والأحداث الحياتية الضاغطة تعزى للمتغيرات الديموغرافية؟

##### \*\*الفروق حسب متغير طبيعة الوظيفة:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) في الدرجة الكلية لمقياس الأحداث الحياتية الضاغطة تعزى لمتغير طبيعة الوظيفة، ولتحديد الفروق استخدمت الباحثة اختبار Bonferroni حيث تبين أن الفروق كانت لصالح من طبيعة عملهم عمومي. بينما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) في الدرجة الكلية لمقياس الأمن الأسري تعزى لمتغير طبيعة الوظيفة.

##### \*\*الفروق حسب متغير الخبرة:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) في الدرجة الكلية لمقياس الأحداث الحياتية الضاغطة تعزى لمتغير الخبرة، ولتحديد الفروق استخدمت الباحثة اختبار Bonferroni حيث تبين أن الفروق كانت لصالح من سنوات خبراتهم أقل من خمس سنوات. بينما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) في الدرجة الكلية لمقياس الأمن الأسري تعزى لمتغير الخبرة، ولتحديد الفروق استخدمت الباحثة اختبار Bonferroni حيث تبين أن الفروق كانت لصالح من سنوات خبراتهم من 10 سنوات فأكثر.

**\*\*الفروق حسب متغير الحالة الاجتماعية:**

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) في الدرجة الكلية لمقياس الأحداث الحياتية الضاغطة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، ولتحديد الفروق استخدمت الباحثة اختبار Bonferroni حيث تبين أن الفروق كانت لصالح من حالتهم الاجتماعية مطلقاً/ة-أرمل/ة، مما يعني أن هذه الفئة أكثر الفئات تعرضاً للضغوط الحياتية.

بينما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) في الدرجة الكلية لمقياس الأمن الأسري تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، ولتحديد الفروق استخدمت الباحثة اختبار Bonferroni حيث تبين أن الفروق كانت لصالح من متزوج/ة أي أن الفئة الحالة الاجتماعية تؤثر على مستويات الأمن الأسري لدى العاملين بمجمع الإرادة للصحة النفسية.

السؤال الرابع: ما مدى إسهام الأمن الأسري في التنبؤ الأحداث الحياتية الضاغطة لدى العاملين بمجمع الإرادة للصحة النفسية؟

أن مربع معامل الارتباط البسيط R square أو معامل التحديد يساوي (0,510) للمتغير المستقل وهو (الأمن الأسري) وهذا يعني أن هذا المتغير يفسر (51%) من التباين الكلي في الأحداث الحياتية الضاغطة لدى العاملين بمجمع الإرادة للصحة النفسية، كما تبين صلاحية النموذج للتنبؤ بالأحداث الحياتية الضاغطة من خلال الدرجة الكلية للأمن الأسري، نظراً لمعنوية قيمة (ف) عند مستوى شك منخفض وهو (0,000) للمتغير المستقل على المتغير التابع.

كما أتضح من النتائج الإحصائية لتحليل الانحدار البسيط الواردة ومن متابعة معاملات Beta، واختبار (ت) أن الثابت دال إحصائياً، وأن تأثير مقياس الأمن الأسري تأثير دال إحصائياً. ولبيان حجم الأثر تم استخدام معامل بيتا  $\beta$  الذي يبين أن قيمة الأثر بيتا  $\beta$  (0,714) وهذا يعني أن الزيادة بدرجة واحدة في الأمن الأسري يؤدي إلى نقصان الأحداث الحياتية الضاغطة لدى العاملين بمجمع الإرادة للصحة النفسية بمقدار (0,714).

**5. توصيات الدراسة:**

على ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة إليها بشقيها النظري والميداني، تقترح الباحثة عدد من التوصيات كالتالي:

1. تصميم برامج إرشادية نفسية لتعزيز مستويات الأمن الأسري في مجمع الإرادة للصحة النفسية.
2. العمل على توفير أنشطة وبرامج تعزز من الوعي الثقافي بفاعلية الأمن الأسري في مواجهة الضغوط الحياتية.
3. تفعيل دور الإرشاد النفسي لدى العاملين في مجمع الإرادة للصحة النفسية في كيفية التعامل مع آثار الأحداث الحياتية الضاغطة في المجمع وكيفية حل تلك المشكلات.

**6. قائمة المصادر والمراجع****1.6 المصادر**

القرآن الكريم

**2.6 المراجع العربية**

- إبراهيم، إبراهيم الشافعي؛ وعثمان، إبراهيم الصايم (2004 م) المسؤولية الأمنية ودور المؤسسات التعليمية في تحقيقها الأسرة كنموذج، ندوة المجتمع والأمن في دورتها السنوية الثالثة. ك 3، الرياض في 11 - 14 إبريل. .

- أحمد، أحمد محمد؛ والعريشي، جبريل حسن؛ ورشاد، وفاء؛ وعلى، عيد عبد الواحد. (2013) التربية الأسرية ومؤسسات التنشئة الاجتماعية، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- آدم، حاتم محمد (2010) الصحة النفسية للطفل بعد الميلاد وحتى 12 سنة، القاهرة: دار الكتب المصرية.
- آدم، طلعت محمد (2014) دليل الأسرة في أصول التربية، الإسكندرية: دار الوفاء لدينا.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف؛ والختاتنه، سامي محسن (2011 م) (سيكولوجية المشكلات الأسرية. عمان: دار المسيرة.
- بخش، أميرة طه (2007) أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقليا والعادين بالمملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، مكة المكرمة، م 8، ع 3.
- البديري، نبيل عبد العزيز (2017) الانتماء الوطني وعلاقته بسمات الشخصية والتماسك الأسري لدى طلبة الجامعة، عمان: دار غيداء.
- بكار، عبد الكريم (2011) التواصل الأسري كيف نحمي أسرنا من التفكك، الرياض: دار وجوه للنشر والتوزيع.
- تعيلب، أحمد عبد الجواد (2013) الاضطرابات النفسية والضغط وعلاقتها بحياة المسنين، القاهرة: دار العلم واليمان
- جرادي، آمنة محمد على (2014) أثر وحدة مقترحة في تعزيز مفاهيم الأمن الأسري لطالبات الصف الثالث ثانوي في ضوء مقرر الثقافة الإسلامية، رسالة دكتوراه (غير منشورة) جامعة أم القرى، مكة المكرمة: كلية التربية، قسم المناهج وطرق التدريس.
- جلى، زينب أحمد (2017) العائد الاجتماعي للبرامج التدريبية لتدعيم الأمن الأسري من منظور نزيلات المؤسسات الإصلاحية، رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض: كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم الاجتماع.
- جمال، أميرة (2010) انطلق وتخلص من ضغوط الحياة، القاهرة: دار البيان.
- الحاجي، محمد عمر (2003) الأمن العائلي، لبنان: مؤسسة الرسالة.
- الحربي، دلال محمد (2018) مستوى العائد الاجتماعي من تحقيق الأمن الأسري من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس في جامعة الملك سعود. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، الرياض، ع 51.
- حساسنة، فادية كامل (2018) أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى مرضى القولون العصبي، رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة القدس، القدس: كلية العلوم التربوية، الإرشاد النفسي والتربوي.
- الحسنی، عزیز أحمد صالح (2016) الأمن الأسري المفاهيم المقومات المعوقات مع دراسة ميدانية في مدينة صنعاء. مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، صنعاء، م 15، ع 12.
- حسين، طه عبد العظيم (2012) الإرشاد النفسي النظرية التطبيق التكنولوجيا، عمان: دار الفكر.
- الخطيب، سلوى عبد الحميد (2011) نظرة في علم الاجتماع الأسري، الإسكندرية: رؤية للطباعة والتجهيز الفني.
- الخفش، سامح وديع (2011) النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي، عمان: دار الفكر.
- الخولي، هشام عبد الرحمن (2010) الصحة النفسية ومشكلات الحياة، مصر: جامعة قناة السويس.
- خياط، عالية محمد تراب (2010) دور الأسرة في تحقيق التربية الأمنية للفتاة المسلمة من منظور التربية الإسلامية، جدة: مكتبة كنوز المعرفة.

- دردير، نشوى كرم (2010) فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه (غير منشورة) جامعة القاهرة، القاهرة: معهد الدراسات التربوية، قسم الإرشاد النفسي.
- الرازي، محمد بن أبي بكر (1986) مختار الصحاح، بيروت: دار الكتب العلمية.
- ربيعان، عبد الله خالد؛ و بانافع، وحيد عبد الرحمن (2018) تحديات الإسكان في المملكة العربية السعودية من وجهة نظر المستفيدين والمستحقين لبرامج الدعم السكني. مجلة العلوم الاجتماعية، مكة المكرمة، م 46، ع 3.
- سعيد، محمود شاكر؛ والحرفش خالد عبد العزيز (2020) مفاهيم أمنية، الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية
- أبو سكيته، نادية حسن؛ وخضر، منال عبد الرحمن (2011) العلاقات والمشكلات الأسرية. الأردن: دار الفكر.
- السلطان، ابتسام محمود (2009) المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة، عمان: دار صفاء.
- السويطي، عبد الناصر (2012) العنف الأسري الموجه نحو الأبناء وعلاقته بالشعور بالأمن لدى عينة من طلبة الصف التاسع في مدينة الخليل. مجلة جامعة الأزهر، غزة، م 14، ع 1.
- السيد، إبراهيم جابر (2013) التفكك الأسري الأسباب والمشكلات وطرق علاجها، الإسكندرية: دار التعليم الجامعي.
- شلبي، نعيم عبد الوهاب (2011) الضغوط الحياتية المعاصرة والتعامل مع المشكلات الفردية والأسرية من منظور إداري واجتماعي، مصر: المكتبة العصرية.
- الشلهوب، عهود سعد (2016) قوة الأبناء وعلاقتها بالضغوط الحياتية لدى الاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين، رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس.
- الشمراني، عامر عبد العالي (2013) جودة أداء المرشدين الطلابيين بمحافظة جدة وعلاقته بأساليب مواجهة أحداث الحياة، رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة أم القرى، مكة المكرمة: كلية التربية، قسم علم النفس.
- الشنبري، إيمان سعد جابر (2015) دور برنامج المهارات الحياتية في تحقيق الأمن الأسري، رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض: كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم الاجتماع.
- الصغير، محمد بن حسن (2012) العنف الأسري في المجتمع السعودي أسبابه وأثاره الاجتماعية، الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- الطيار، فهد على (2013) العلاقة التفاعلية في التنشئة الاجتماعية بين الآباء والأبناء وعلاقتها بالأمن الأسري دراسة مسحية على الموقوفين في دراسة مسحية على الموقوفين في دار الملاحظة الاجتماعية بالرياض. المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب، الرياض، م 29، ع 59.
- عبد الدايم، فاطمة (2005) العائد الاجتماعي لمدارس الفصل الواحد دراسة ميدانية.
- على محافظة الشرقية، رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة الزقازيق، مصر: كلية التربية، قسم أصول التربية.
- عبد الستار، إبراهيم (2014) علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، تونس، ع 34.
- عثمان، سعيد محمد (2018) الاستقرار الأسري وأثره على الفرد والمجتمع، إسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.

- العتيبي، ناصر بن فايز حنس (2016 م) القدرة التنبؤية للضغوط الحياتية بالأمن النفسي لدى منسوبي الحرس الوطني، رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض: كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس.
- العدوان، فاطمة عيد؛ والنجار، أسماء عبد المحسن (2016) الإرشاد الأسري، عمان: دار المسيرة.
- العزيزي، محمود عبده؛ ومريط، بكيل عبد الله (2018) أثر الحروب والنزاعات المسلحة على التحصيل الدراسي لطلبة المرحلة الأساسية بأمانة العاصمة من وجهة نظر المعلمين. مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، صنعاء، م 16، ع 17.
- قاسم، أماني رفعت (2012) نحو برنامج لتحسين السلوكيات السلبية للأبناء الناتجة عن ضعف الاتصال الأسري، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، القاهرة، م 8، ع 32.
- القائمى، علي (1996) الأسرة ومتطلبات الأطفال، بيروت: دار النبلاء.
- القرشي، فتحية حسن والغامدي، محمد سعيد (2017) علم الاجتماع الأسري نظريات ودراسات أسرية على المجتمع السعودي، جدة: خوارزم العلمية.
- قرقاح، ليلي (2018) الضغوط المهنية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى العاملين في مستشفيات الأمراض العقلية دراسة ميدانية في مدينة قسنطينة وسكيكدة، رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، الجزائر: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية.
- الكريديس، ريم سالم (2013) الضغوط النفسية والتوافق الزوجي بين النظرية والتطبيق، الرياض: مكتبة الرشد.
- محمد، أسامة كمال (2013) التماسك الأسري ومهارات حل المشكلات الاجتماعية لدى الأبناء، الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- محمد، النابغة فتحي (2016) من ضغوط الحياة اليومية إلى الهناء النفسي، القاهرة: دار غريب.
- محمد، إدريس بن حامد (2005) دور الأسرة في بناء أمن المجتمع. ورقة عمل مقدمة لندوة المجتمع والأمن في دورتها السنوية الثالثة، كلية الملك فهد الأمنية، الرياض.
- محمود، عبد الوهاب (2017) الفعالية الذاتية وضغوط الحياة، القاهرة: دار العلم والإيمان.
- مرزوق، عبد العزيز علي (2013) الرعاية المهنية ودورها في الحد من الضغوط الوظيفية لدى الأطباء العاملين بالمستشفيات الحكومية والخاصة. مجلة آفاق جديدة، محافظة كفر الشيخ، العدد 3، 4.
- مشخيص، عبد العظيم نص (2018) أنماط التفكك الأسري الطلاق نموذجاً أحكامه وضوابطه وأسبابه وعلاجاته، بيروت: أمل الجديدة.
- مصطفى، لكل؛ وعبد الحفيظ، شلابي (2019) اللغة والتواصل الأسري، الإسكندرية: دار التعليم الجامعي.
- مصطفى، منار بني؛ والشريفين، أحمد؛ وطشطوش، رامي (2017) أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، القدس، م 6، ع 34.
- أبو مصطفى، نظمي عودة؛ والسميري، نجاح عواد (2007) علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني. مجلة الجامعة الإسلامية، م 6، ع 1.

- أبو منديل، وسام يوسف (2016) المشكلات السلوكية وعلاقتها بالتواصل الأسري لدى المراهقين مستخدمي الهواتف الذكية من وجهة نظر الوالدين، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة: كلية التربية، قسم الصحة النفسية والمجتمعية.
- الموسوي، عباس نوح (2018) الإرشاد الأسري حقيبة تدريبية، عمان: الدار المنهجية. الهابط، محمد السيد (1985 م) التكيف والصحة النفسية، الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- الوايل، حصة عبد الرحمن (2011) الحوار الأسري التحديات والمعوقات دراسة وصفية تحليلية، الرياض: مركز الملك عبد العزيز للحوار الوطني.
- الوايل، حصة عبد الرحمن (2014) أثر الحوار على حل الخلافات الأسرية، دبي: الأجواد.
- أبو النجا، رنا عزت (2019) المجتمع الافتراضي وعلاقته بالتواصل الأسري، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- وديع، محمد حسن سبع (2018) الحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية للسكن اللائق. مجلة مركز دراسات الكوفة مجلة فصلية محكمة، العراق، ع. 50.

### 3.6. المراجع الأجنبية

- Bala, Manju; and Balda, Shanti; and Sangwan, Sheela (2019). Family income parental education and media exposure as predictors of youth problems. **Journal of positive psychology, India**, 1, 10.
- Biggers, Jennifer; and Quick, Virginia; and Zhang, Man; and Jin, Yanhong; and Bredbenner, Carol (2017). Relationships of family conflict, cohesion, and chaos in the home environment on maternal and child food-related behaviors. **Wiley maternal & child nutrition, USA**, 2, 14.
- Celikkaleli,o. (2014) .The relation between cognitive flexibility and academic, Social and emotional self-efficacy beliefs among adolescents. **e ducation and science** 39,176.
- Goldenberg, Irene; and Herbert, Goldenberg. (2005).Family therapy an overview, USA:brooks cole cengage learning.
- Gonzalez, Martino; and Collins, Maria; and Skowron, Elizabeth; and Jodar, Rafael; and Cagigal, Virginia; and Major, Sofia. (2018). Stressful L ifeevents and physical and psychological health: mediating effects of differentiation of selfel in a spanish sample. **Journal of marital and family therapy, usa**, 4, 45.
- Holahan, C; and Moos, R. (1991).Life stressors, personal and social resources, and depression. Structural model. **Journal of abnormal psychology**, 1,100.
- Martinez, M. (1999).Emotional intelligence as a self, regulatory process: a social cognitive view, **Imagination cognition personality**, 4, 19.

- Robert W, Beavers. (2005).Healthy midrange and severaly dysfunctional families in, normal family processes, New York: the guilford press.
- Sánchez, Manuel Castro; and Ortega, Félix Zurita; and Marmol, Eduardo; and Cuberos, Ramón.(2019). Motivational climate in sport is associated with life stress levels, academic performance and physical activity engagement of adolescents.**international journal of environmental research and public health**, switzerland, 7, 16. 155
- Sandin, Bonifacio; and Chorot, Paloma; and Santed, Miguel; and Valiente, Rosa. (2007). Difference in negative life events betupatients with anxiety, disorders depression hypochondriasis, **journal of anxiely, stress coping**, 17, no.1.
- Scott, Yolanda. (2004).Stress among rural and small-town patrol officers: survey of pennsylvania manicipal agencies.police quarterly, usa, 7, 2.
- Vangelisti, Anita L. (2004).Handbook of family communication, usa: Lawrence erlbum associates. 156

#### 4.6. المراجع الإلكترونية:

- موقع- مجمع الإرادة للصحة النفسية/ <http://www.eradah.med.sa>، الأثنين 23 ديسمبر 2019 م.  
موقع - الرابطة الأمريكية  
<http://www.arabgeographers.net/up/uploads/15107124321.rar>

جميع الحقوق محفوظة © 2023، الباحثة/ مها عبد العزيز زيد العبودي، المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي

(CC BY NC)

Doi: <https://doi.org/10.52132/Ajrsp/v5.53.5>