

أساليب مجابهة الضغوط وعلاقتها بالشعور بالأمن النفسي لدى النازحات الليبيات في مصر

أحلام محمد الصادق الجراي
باحثة دكتوراة قسم علم النفس
كلية البنات جامعة عين شمس
ahlamalsadq12@gmail.com

د. شيماء عرفه عبدالجواد
مدرس علم النفس
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
جامعة عين شمس

أ.د. أسماء عبدالمنعم إبراهيم
أستاذ ورئيس قسم علم النفس
كلية البنات /للآداب والعلوم والتربية
جامعة عين شمس

الملخص

هدف هذا البحث إلى: الكشف عن العلاقة بين أساليب مجابهة الضغوط والشعور بالأمن النفسي لدى النازحات الليبيات في مصر. حيث أعتمد البحث على المنهج الوصفي للتحقق من أهداف الدراسة الوصفية المتمثلة في العلاقة بين اساليب مجابهة الضغوط والأمن النفسي. وتكونت عينة البحث: من مجموعة وصفية وعددها (١٤٠) امرأة ليبية نازحة في جمهورية مصر العربية. اما عن أدوات البحث: فتتوزعت ما بين ١- مقياس أساليب مجابهة الضغوط للنساء الليبيات النازحات في جمهورية مصر العربية وذلك كان من إعداد الباحثة. اما عن المقياس الاخر فهو مقياس الشعور بالأمن النفسي للنساء الليبيات النازحات في جمهورية مصر العربية (إعداد الباحثة).

ومن نتائج البحث : وجود علاقة موجبة وداله إحصائياً بين أساليب مجابهة الضغوط (حل المشكلات – الهروب والتجنب- التركيز على الأنفعال-طلب المساعدة والمساندة-اللجوء على الله) وجميع مكونات الأمن النفسي (الطمأنينة – الأستقرار الاجتماعي والنفسي- التحرر من الخوف –الرضا والقناعة).

كلمات إفتتاحية:

١- النزوح ٢- اساليب مجابهة الضغوط ٣-الأمن النفسي

مقدمة الداسة :

نحن نعيش في عصر يتميز بكثرة الضغوطات، والمشاكل النفسية والاقتصادية والاجتماعية الناجمة عن الحروب و الإرهاب وانتشار الظلم والاضطهاد، التي جعلت الإنسان عرضه للمواقف والأحداث غير المألوفة لديه، و بذلك فهو يعيش الحياه بكل ما فيها من سلبيات و إيجابيات ويشير إبراهيم لطفي عبد الباسط،(١٩٩٤:٣). إلى أن ٨٠% من أمراض العصر الحالي بدايتها ضغوط نفسية

وترتبط الضغوطات بالأحداث اليومية فلننا فيتعرض الإنسان يومياً لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية، من ضغوط العمل، و الدراسة، و تربية الأبناء، و الأمور المالية و الأزمات المختلفة، و يشير مفهوم الضغط النفسي إلى حدث أو مجموعة أحداث أو تغيرات داخلية أو خارجية من شأنها أن تؤدي إلى إثارة التوتر الحاد، أو المستمر، وهي عبارة عن " مثيرات أو مطالب تحتاج إلى تلبية ، ويتم إدراكها على أنها ضواغط ، وتتطلب من الفرد الاستجابة لمواجهة التوترات الناجمة عنها ، والذي يفقده القدرة على التوازن النفسي ، وقد يترتب على هذا الضغط آثار ومشكلات نفسية وفسولوجية (إيمان قنديل ، ٢٠١٧ :٢٦).

وتعتبر الأوضاع الحالية في معظم الدول العربية، و منها ليبيا التي شنت الحرب فيها و خلقت دماراً هائلاً طال كل شرائح المجتمع، و التي نتج عنها درجة كبيرة من العنف بأشكاله، من الدمار، و القتل الجماعي، و الاغتصاب، و الخطف بلا رحمة، و السرقة، و التعذيب و غيرها من المآسي، التي أدت إلى وجود صعوبات، و مشاكل و ضغوطات نفسية لكافة أفراد المجتمع و للنساء خاصة، و قد أكدت دراسة "Terr.1993" أن بعض ضحايا الحروب والكوارث الطبيعية قد بدت عليهم عوارض نفسية شديدة، و ذلك نتيجة لأحداث صادمة عاشوها رغم مرور سنوات على الخبرة (نعيمه بص، ٢٠١٦:٢٤).

وقامت الباحثة بدراسة استطلاعية على ٣٠ امرأة ليبية مقيمة في جمهورية مصر العربية، و طرحت عليهن بعض الأسئلة المفتوحة عن أهم الضغوط التي يعانين منها في الغربية؟ و ما هي الأساليب التي يستخدمنها لمواجهة هذه الضغوط، و هل تشعرين بالامن وماهي العوائق التي تحول دون ذلك و بعد تحليل مضمون الاستجابات وجد أن ٢١% منهن يتعرضن للضغوط النفسية المتمثلة في الإحباط، و اليأس، و القلق، و أرق النوم، و الخوف من المستقبل، و عدم التفاؤل بمستقبل أفضل، و وجد أن ٧٩% يتعرضن لضغوط اجتماعية متمثلة في البعد عن الأهل و تفرق العائلة وانقسامها، و للضغوط السياسية في عدم استقرارهم الأمني في بلادهم، و كثرة الأحداث المؤلمة من قتل و خطف و سرقة، للضغوط الاقتصادية من ارتفاع الأسعار، و عدم توفير السيولة ، و غلاء المعيشة ، و للمشاكل الصحية من ارتفاع في ضغط الدم والسكر و الاجهاض وغيره ، و للضغوط الاسرية المتمثلة في عدم التوافق والانسجام بين المرأة وزوجها لسوء حالتهم النفسية وكثرت المشاكل والمسؤوليات وتعامل مع الاولاد وغيرها .

وقد اتضح أهم الأساليب التي توصلت إليها نتائج الدراسة الاستطلاعية وتحليل مضمون الاستجابات للسؤال الثاني وهو ما هي أهم الأساليب التي اتبعتها لمواجهة تلك الضغوطات، حيث اتضح أن ٦٦% منهن استخدمن أساليب سلبية مثل التنفيس و التفريغ الانفعالي، و انتظار المجهول، الاستسلام، والحزن، و تجنب التفكير الواقعي، و العدوان اللفظي، و الانهماك في الذات، و تقبل الواقع، و ٣٣.٤% منهن استخدمن إيجابية لمواجهة الضغوطات مثل الصبر، ومحاولة إيجاد الحلول للمشكلات، و التحليل المنطقي، وطلب المساندة من الآخرين ،

وقد توصلت نتائج الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثة عن شعورهن بالأمن النفسي والعوائق التحول دون ذلك أن ٩٣.٣% منهن لايشعرن بالطمأنينة والراحة النفسية، بسبب الخوف من المستقبل المجهول، ويشعرن بعدم الاستقرار الاجتماعي والنفسي، ويفتقدن الثقة بالآخرين، وهذا يحول دون شعورهن بالأمن النفسي والراحة والرضا.

وقد لاحظت الباحثة مدى معاناة المرأة الليبية في الوطن و خارج الوطن، مما تحملته على عاتقها من مشاكل لأسرتها النفسية والصحية والاقتصادية، فقد تعرضت للكثير من المصاعب وما زالت تعاني الخروج من ديارها و أرضها و غربتها و تحمل مسؤولية فوق طاقتها، حيث أثرت الأحداث السياسية في ليبيا على المرأة في الخروج من ديارها ووطنها من جراء تلك المآسي التي واجهتها من قتل الأبناء و الأخوة، و دمار الممتلكات، الذي سبب لها الاحباط و الحزن والتوتر والقلق على هول الأوضاع المخيفة المفزعة و فقدان الأمن و الأمان، و إلى عدم شعورها بالأمن النفسي و من هنا انبثقت هذه الدراسة التي تهدف الي الكشف عن الاساليب التي تستخدمها المرأة الليبية النازحة في مصر لمجابهة ماتعرض له من ضغوط، وعلاقة ذلك بشعورها بالأمن النفسي.

مشكلة الدراسة :

تعد أحداث الحياة الضاغطة أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة و هذه الأحداث ما هي إلا رد فعل للتغيرات الحادة و السريعة التي طرأت على كافة مجالات الحياة، و التي تعتبر السبب الرئيسي وراء الإصابة بالأمراض العضوية، و الإحساس بالكثير من الضغوطات و المشكلات النفسية و الاجتماعية التي تصيب الفرد بالاضافة إلى الكثير من المشكلات المهنية.

حيث تعاني أعدادا كبيرة من البلدان العربية و غيرها، بكثرة الحروب، و انتشار الارهاب المسلح التي تسببت في تعرض شعبها لكثرة الضغوطات النفسية، و الاجتماعية، و الاقتصادية التي يعانون منها بشكل كبير، و زرعت في نفوسهم فقدان الأمن، و الأمان من جراء تلك الحروب الطاحنة التي دمرت بلادهم، و ضغوط الحياة التي بصور متعددة و متباينة و تلقي بظلالها على كل أفراد المجتمع، و هي و هي بحاجة إلى أساليب فعالة لمواجهتها.

و من هنا تنبثق مشكلة الدراسة في السؤال التالي:

- ١- ما هي أساليب مجابهة الضغوط الشائعة ؟
- ٢- هل هناك علاقة بين أساليب مجابهة الضغوط و الشعور بالأمن النفسي لدى النازحات الليبيات في مصر؟

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى :

- ١- معرفة أساليب مجابهة الضغوط لدى النازحات الليبيات في مصر.
- ٢- الكشف عن العلاقة بين أساليب مجابهة الضغوط و الشعور بالأمن النفسي لدى النازحات الليبيات .

أهمية الدراسة :

تخليص هذه الأهمية فيما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية:

١- تعد هذه الدراسة بمثابة إضافة للتراث النفسي و خاصة في ظل ندرة البحوث في حدود اطلاع الباحثة- التي اهتمت بدراسة أساليب مجابهة الضغوطات لتحسين الشعور بالأمن النفسي لدى النازحات الليبيات في مصر.

٢- يعد مفهوم الضغوطات النفسية أحد مفاهيم علم النفس التي ينبغي الاهتمام بها في ظل عالم ملئ بالضغوطات و التوترات التي تتطلب المرونة في مواجهتها.

٣- تهتم هذه الدراسة بدراسة العلاقة بين أساليب مجابهة الضغوط و بين الأمن النفسي لدى النازحات الليبيات في مصر.

ثانياً : الأهمية التطبيقية :

١ . بناء مقياس الأمن النفسي و مقياس أساليب مجابهة الضغوطات لدى النازحات الليبيات في مصر مما يعد إضافة للمكتبة والعربية والتي يمكن الاعتماد عليها في الدراسات المستقبلية المشابهة .

٢. التوصل إلى نتائج التي يمكن أن تفيد في المهتمين بمجال الأمن النفسي وأساليب مواجهة الضغوط والنازحيين الليبيين في مصر .

٣. يمكن أن تساعد نتائج الدراسة الراهنة في تخطيط برامج تهدف إلى تنمية أساليب مجابهة الضغوط والأمن النفسي لدى النازحات الليبيات في مصر .

مصطلحات الدراسة :

ستتناول الباحثة المصطلحات المرتبطة بموضوع الدراسة وهي :

النزوح : Displacement:

تعرف هدى خلف الله (٢٠٠٣ : ٢) النزوح بأنه حركة الفرد أو المجموعة من كان إلى آخر داخل حدود الدولة أو خارجها ، ويتم النزوح رغماً عن إرادة النازح ، بسبب مؤثر خارجي مهدد للحياة كالمجاعة أو الحرب أو الجفاف أو التحصر أو اى كوارث أخرى تدفع النازح إلى مغادرة موقعة والتوجه إلى موقع آخر طمعاً في الخلاص من تلك الظروف .

وتعرف الباحثة النزوح بأنه ترك الشخص منطقتة ليستقر في مكان آخر بحثاً عن الأمن والاستقرار ، وهناك العديد من الأسباب التي تؤدي للنزوح بعضها سياسي واقتصادي أو للأسباب شخصية.

أساليب مجابهة الضغوط Coping Styles:

وتعرف الباحثة أساليب مجابهة الضغوط بأنها " أسلوب تكييفي تستخدمها المرأة لتخطي وتجاوز كل مصادر الضغوط أو الموقف الضاغط التي تتعرض له، وذلك لتحقيق الاتزان النفسي والاجتماعي وتحقيق أهدافها بفاعلية ونجاح "، وتتضمن المكونات التالية :

أسلوب التركيز على حل المشكلات: قدرة المرأة النازحة على إتخاذ خطوات إيجابية وفعالة للمشكلة التي تتعرض لها ،من أجل إزالة الضغط والتخلص من تأثيره، وذلك بالتفكير في كيفية مواجهته.

أسلوب الهروب والتجنب: وتتخذ المرأة النازحة هذا الأسلوب للهروب من التفكير في المشكلة ،فهى تنغمس في أحلام اليقظة والإستسلام ، وتلجأ إلى النوم الكثير وتناول الأدوية المنونه والمهدئه ومشاهدة التلفاز بساعات طويلة مع اضطراب في الشهية سواء بزيادة الإقبال على الطعام أو تجنبه.

أسلوب التركيز على الأنفعال: هي لجوء المرأة النازحة للتفيس عن انفعالاتها وشعورها بالإنزعاج من الضغوطات التي تعرضت لها، بالإنهماك في المشكلة لفترات طويلة ، والتهرب ، ولوم النفس، واللجوء إلى العدوان على نفسها ،وعلى الآخرين.

أسلوب طلب المساعدة والمساندة الاجتماعية: هو بحث المرأة النازحة على المساعدة من قبل الأهل والأقارب والأصدقاء، للإستفادة من آرائهم وخبراتهم ومساندتهم المعنوية لها.
أسلوب اللجوء الي الله (الرجوع الي الدين): هو رجوع المرأة النازحة إلى دين وتلجأ إلى الله عز وجل ، عندما تتعرض للضغوطات والمشاكل، بكثرة الدعاء والصلاة والصوم والصدقات وقراءة القران الكريم والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي.

الأمن النفسي Psychological Security:

تعرف الباحثة الأمن النفسي بأنه "الشعور بالراحة النفسية والاستقرار وعدم توقع الحرمان و التحرر من الاعتمادية وشعور الفرد بالسلامة والأمن وعدم الخوف في جميع نواحي الحياة ، وتتضمن المكونات التالية :

الطمأنينة النفسية: هو قدرة المرأة النازحة بتحقيق رغباتها وضبط انفعالاتها من خلال تقوية عزيمتها ورؤية أن الحياة تسير إلى الاحسن وأن المستقبل جميل".

الاستقرار الاجتماعي والنفسي: "هو شعور المرأة النازحة بالاطمئنان عما يدور حولها وعدم الخوف من المجهول ومواجهة الواقع".

التحرر من الآلام الخوف والإنفعالات الحادة : "وهي أحساس المرأة النازحة بالراحة ، و خلوها من مشاعر الانقباض والضيق المصاحبة للقلق والتوتر ، والاجهاد، من خلال حسم الرضا والقناعة: "وهو شعور المرأة النازحة بتقبل ما حولها وكسب عيشها واصدقائها وحياتها والخدمات المتوفرة لها من خلال النظر لجوهر الاشياء مهما كان قيمتها".

أولاً : المرأة و النزوح:

شهدت الدول العربية خلال الاعوام الاخيرة موجات من اللجوء والنزوح بسبب اشتعال الصراعات عاى أرضيها وأنتشار السلاح والقتل والنهب وكذلك الإغتصاب والاعتداء على ممتلكاتهم ، وقد عانت ليبيا معاناة كبيرة عندما تدخل النيتو ووقتل كثيراً من الأبرياء الذين لاحول لهم ولاقوة، قد فر الكثيرين من الليبيين هرباً من أهوال الحرب إلى الدول المجاورة ، طلباً للامن والامان وخوفاً على أولادهم وأهلهم من التعرض للأعتداء الجسدى والنفسي .

ويذكر عثمان الجزولى(٢٠٠٧ : ٢٤٤) أن للحروب آثار وخيمة على كل جوانب الحياة للمنطقة التي يقع فيها النزوح فهدد أمنها النفسي والاجتماعى والاقتصادى بسبب عدم الأستقرار ، فالجميع يعانون وأن تفاوتت درجات المعاناة ، وتظهر آثار الحروب فى نزوح الجماعات .

وترى الباحثة أن الحروب تسببت فى النزوح الذى نتج عنه عدم الاستقرار ، فيخرج الفرد بدون تخطيط تاركاً خلفه موطنه الذى يمثل له الامان له ولاسرته ، ويفقد ماله ومكانته التى قدم منها قصراً ، هذه المعطيات تؤثر سلباً على صحة الفرد النفسية فيشعر بالاحباط واليأس والخوف من المستقبل المجهول ، ومن الفئات الأكثر تضرراً هي المرأة ، حيث اقر الإعلان العالمى للقضاء على العنف ضد المرأة بأن النساء فى حالات النزاعات المسلحة والحروب يعد شكلاً من أشكال العنف والإنتهاك لحقوق المرأة الأساسية ، على الرغم من الأهمية الكبرى التى أولتها المجموعة الدولية لتحقيق السلم وثقافة اللاعنف وتكريس مبادئ الحرية والتسامح والعدل ، الا أن البشرية شاهدت أهوالاً من الحروب الدولية والاهلية والنازعات والحصرات (نضال العبود ، ٢٠٠٦ : ٣٣)

فقد عان المجتمع الليبي من أكثر من سبع سنوات من الحروب والدمار الذي كان ملحوظاً جراء النزاعات المسلحة ، أدى إلى زيادة الآلاف من الضحايا من النساء والشباب والأطفال والشيوخ ، وعن تدمير البنية التحتية وغيرها

لاشك أن الحرب التي شهدتها ليبيا تركت آثاراً كبيرةً علي جميع الفئات وبالأخص فئة النساء وبالرغم من توقف الحروب إلا أنها خلفت مشاكل نفسية وسلوكية وإنسانية ، وقد أوضحت الباحثة أهمية وضرورة الاسهام في قراءة الوضع النفسي للنساء الليبيات النازحات في جمهورية مصر العربية ، وتوضيح حجم معاناتهن وكيفية مساعدتهن في مجابهة الضغوطات التي يمرن بها .

أ. المرأة الليبية :

المرأة الليبية عانت الكثير من الحرمان من حقها في المساواه بينها وبين الرجل في العمل والتعليم والسياسة إلخ، ولتخلف المرأة في المجتمع الليبي ، وبرامج الاقصا التي تراكمت عبر الزمن لتصبح من أهم مقومات الثقافات المحلية ، وهكذا بدأت الدراسات الاكاديمية تركز في كيفية اقتحام المرأة لجميع مجالات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية (مصطفى التير ، ٢٠١٤ : ٤).

وعندما بدأت المرأة الليبية تأخذ طريقها في الحياة بعد هذه المعاناة ، دخلت المؤتمرات وشاركت في العمل السياسي والاجتماعي والتعليمي ، الآن هذه المعاناة بدأت من جديد بأحداث فبراير والحرب ، ومعلوماً أن الدولة الليبية قد كانت من أوائل الدول التي أتم الصدام بين المعارضة ونظام الحكم فيها بالدموية ، بعكس شقيقتها اللواتي سبقتهن لتلك المعارضة في مطلع عام ٢٠١١م تونس ومصر ، حيث اتسمت عملية تداول السلطة بين النظام والمعارضة بالسلمية ، وتابع العالم كيف أنقلبت المطالبات السلمية بتغيير النظام الليبي إلى مواجهات مسلحة وبألة حربية قاسية ، وبذلك أصبحت منطقة صراع سياسي ملح وحرب داخلية ، وأكثر فئة متضررة من هذه الحروب هي فئة النساء اللاتي تحملن الكثير والكثير من آثارها السيئة والقاسية عليهن وعلى أسرهن.

تعريف النزوح:

ورد تعريف كلمة النزوح في كثير من المعاجم اللغوية وكتب التفاسير للغة العربية على النحو التالي : ورد في أبو الفضل منظور (ب-ت، ٤٩٨) نزح الشيء ينزح نزحاً ونزوحاً ، ونزحت الدار إذ أبعدت ، كما جاء في الطاهر الزاوي (ب-ت: ٣٥٤) نزح وحزب ، نزح نزوحاً معد ، والنزوح البعيد ، وهوينترج كمعنى بعد عن دياره.

عرفت هدى خلف الله (٢٠٠٣ : ٢) النازحين " بأنهم الأشخاص أو المجموعات الذين اجبروا على هجر ديارهم أو أماكن أقامتهم المعتادة فجأة أو على غير الانتظار بسبب صراع مسلح أو نزاح داخلي أو خارجي أو انتهاكات للحقوق الإنسان أو الكوارث الطبيعية " . وتعرف الباحثة النزوح بأنه ترك الشخص منطقته ليستقر في مكان آخر بحثاً عن الأمن والاستقرار ، وهناك العديد من الأسباب التي تؤدي للنزوح بعضها سياسي واقتصادي أو للأسباب شخصية.

الآثار المترتبة على النزوح :

ذكر أسحق القطب (ب-ت، ٢٢٩) أن النزوح يترتب عليه مجموعة من المشاكل الاجتماعية والاقتصادية والأمنية والصحية والثقافية والتي تتمثل في ما يلي :

١. الآثار الصحية :

نجد أن الظروف الصحية التي نتجت عن تلك الحروب والدمار الشامل الذي لحق باكثر المناطق كثافة للسكان ، فوجود الناس فى العراء ومعظم مساكنهم من الكرتون والطين ، وتدني الأحوال الصحية والبنية وظهور الأمراض والابوئة

٢. الآثار الاجتماعية :

اجتماعياً يؤثر النزوح على الترابط الاجتماعي ، ونتاج ظاهرة النزوح الذي تعتبر من أسوء الظواهر المدمرة نفسياً واجتماعياً وفيها إهدار لقيمة الانسان الذي كان أمناً ، وفجأة تحول إلى موقع جديد يواجه فيه ضغوط كثيرة غير مألوفة ، كما تؤدي النزاعات إلى التصدع الأسرى وتسريب الأبناء من المدارس ، وتقشي الاميه والجهل مع تدهور مستويات التنشئة الاجتماعية

٣. الآثار الاقتصادية :

وتعتبر الآثار الاقتصادية من أهم الآثار السيئة التي يتعرض لها النازحين ، فقد كر(سليمان المهل وأمين عمر، ١٩٩٢: ٤٦) أن التركيبة العمرية ٢٠-٥٠ سنة أكثر الفئات النشطة اقتصادياً ، والنزوح قد يسبب لهم مشاكل كثيرة ، وترى الباحثة أن النزوح ادى إلى زيادة حجم البطالة وممارستهم لبعض الأعمال الهاشمية كبيع السجائر ، غسل السيارات ، العمل فى المنازل وغيرها .

٤. الآثار الثقافية :

أوردت هدى خلف الله (٢٠٠٣:٤٦) بأن المجتمع الحضري يمتاز بسرعة الانتقال وذلك لتعدد وسائل أنقالها من اذاعة مسموعة ومرئية وصحافة ، كوسائل للتفاهم والاستفادة من الثقافة المتاحة ، وهذه لا تتوفر لدى النازحين ، إذ اثبتت الدراسة أن النازحين يستمعون إلى البرامج الثقافية تبلغ نسبتهم (١.٥%) وهي نسبة ضعيفة جداً

٥. الآثار الأمنية :

ذكر حمد النيل (١٩٩٣) شكلت ظاهرة النزوح تهديداً للأمن الاجتماعي وقد تتمثل فى الأتى:

أ.ظهور النزاعات القبلية بين النازحين من مختلف القبائل .

ب.ظهور جرائم جديدة على المجتمع.

٦-الآثار النفسية :

تعتبر الآثار النفسية للمرأة النازحة هى الاكثر صعوبة عليها ، فهي لا تشعر بالطمأنية ولا بالأمان و تشعر بالاحباط ، ولديها اضطرابات نفسية، والكأبة وكثرة البكاء وفقدان الثقة فى النفس وكذلك بالآخرين ، وعندما تحاول النازحة البحث عن سبل للعيش تقف مثل الحواجز النفسية حائلاً أمامها فيما تنتظره من صعوبة للحصول على عمل خاصة الاتي لا يحملن شهادات علمية أوليس لديهم مهنة يدوية، وتبدو هذه المشكلة اكثر صعوبة عندما تفقد النازحة رب الاسرة الذى يعول أولادها الذين يحتاجون الكثير والكثير من الانفاق والرعاية ، وبذلك يزداد الضغط النفسي لها وتشعر بعدم والخوف من المستقبل .

ثانياً : أساليب مجابهة الضغوط النفسية للمرأة النازحة:

يواجه الفرد فى حياته كثيراً من الظروف والخبرات الضاغطة ، ومن ثم يحاول التعامل معها من خلال إتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه ، وتجعله فى حالة من التوازن ، الا أن بعض الأفراد قد يفشلون فى ذلك ، وقد يرجع ذلك لاختلاف الأفراد أنفسهم وتنوع الأحداث ذاتها ، فهذا شخص يتعامل مع الأحداث الضاغطة بمرونة وذاك يتعامل بقوة وإندفاعية حيال الحدث ذاته الأمر الذي يؤدي إلى زيادة حدة الشعور بالضغط لديه.

مفهوم أساليب مجابهة الضغوط النفسية لدى المرأة :

يرى ولمان (1972:79) Wolman أن أساليب مواجهة الضغوط عبارة عن مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف كما يعرفه كوهين (Cohen, 1988: 269) بأنه جهود داخلية موجهة نحو الحدث، Action Oriented and Intrapsychic and للتحكم في متطلبات داخلية وبيئية، وكذلك في الصراعات بين المتطلبات التي تتجاوز قدرات الشخص.

وعرفها موس (Moss, 1989) بأنها "مجموعة من أنماط السلوك الكيفية والمتعلمة والتي تتطلب عادة بذل الجهد، وتحدد الحاجة وتستهدف حل المشكلة، كما يمكن السيطرة عليها وكفها أو قمعها، وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط". وتعرف بأنها "بنية تكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسدية أو نفسية عليه" (على على، ٢٠٠٣ : ١١).

وتعرف الباحثة أساليب مواجهه الضغوط بأنها " أسلوب تكيفي تستخدمها المرأة لتخطي وتجاوز كل مصادر الضغوط أو الموقف الضاغط التي تتعرض له، وذلك لتحقيق الاتزان النفسي والاجتماعي وتحقيق أهدافها بفاعلية ونجاح".

تصنيف استراتيجيات مجابهة الضغوط :

يوجد لدى كل فرد دوافع وحاجات ورغبات وقد تتعارض هذه الرغبات مع البيئة مما يجعل الفرد في حالة ضغط وقلق، ولكل واحد منا له طريقتة وأسلوبه في حل المشكلات، فهناك من يستسلم وينسحب ويسمى الأسلوب الهروبي، وهناك من يواجهه، وقد توصل الباحثون من خلال دراستهم إلى العديد من الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد عند مواجهة ضغط أو موقف ضاغط، وفيما يلي عرض بعض التصنيفات للإستراتيجيات التعامل مع الضغوط ومنها كالاتي:

حيث قدم لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) نوعين من المواجهة تتمثل فيما يلي :

١- المواجهة المتمركزة حول المشكلة Problem Focused ويتضمن هذه الطريقة المحاولات Coping الفرد للتعامل مع مصدر الأزمة، فهي نشاطات سلوكية ومعرفية يلجأ إليها الفرد للتخلص من الموقف المهدد واختزاله ويندرج تحت هذه الاستراتيجية عدد من الأنماط منها : نمط المواجهة، ونمط البحث عن مصدر حدوث الضغوط والتخلص منها

(Lazarus & Folkman, 1984: 43)

١- المواجهة المتمركزة حول الانفعال Emative focused coping ويقصد به الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الإنفعالات وخفض حالة الضيق الإنفعالي والمشقة، الذي يسببه الموقف الضاغط، وتتضمن استراتيجيات تعتمد على العاطفة والإنفعال وتتمثل في التركيز على الاساليب التي تعتمد على اعتناق المعتقدات الدينية والإستسلام والتعايش مع المشكلة أو تجنبها أو الهروب منها (Billing, Moos, 1981: 78).

العوامل المؤثرة في إستراتيجيات مجابهة الضغوط :

أولاً: المصادر والعوامل الشخصية:

١- مركز الضبط التحكمي Locus of Control:

نشأ مفهوم مركز الضبط من خلال أعمال في التعلم الاجتماعي والتي تستند إلى أعمال مدرستين كبيرتين من مدارس علم النفس هما: المدرسة السلوكية والمعرفية وطور كل من Phares & Games هذا

المفهوم حيث أصبح يحتل مكانة جد هامة في الدراسات الشخصية ومتغيراً أساسياً من متغيرات الشخصية. (Julian 1966:232).

٢- الصلابة النفسية Psychological Hurdles:

تتمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية وعدم تعرضه للاضطرابات السيكومترية الناجمة عن الضغوط (حده يوسف: ٢٠١٦: ٨٠).

٣- نمط الشخصية:

لا يستجيب الأفراد للأحداث الضاغطة بنفس الطريقة بل يختلفون في استجاباتهم للأشخاص ذوي الحساسية للتحدي القادم من البيئة مما أكثر شعوراً بالضغط وسريعوا التأثير بمسببات الضغوط، ويستعملون أساليب مواجهة أقل فعالية، بينما الأشخاص الأكثر قوة ورضا عن العمل والحياة وغير عدوانيين سيعملون استراتيجيات المواجهة المركزة مثل حل المشكلة (طه عبد العظيم، ٢٠٠٦: ١٢٢).

٤- تقدير الذات:

يشير كوبر سميث (Cooper, Smith (1967) إلى تقدير الذات بأنه تقييم يصغه الفرد لنفسه وبنفسه، ويعمل على المحافظة عليه، وأن تقدير الذات هو نتاج تفاعل وتكامل ثلاثة عناصر هي: الثقة في النفس، والنظرة إلى الذات وحب الذات وتوافق والانسجام بين هذه العناصر يعطي توافقاً وتقديراً جيداً للذات (في مصطفى المنصوري، ٢٠١٧: ١٦٠).

٥- فاعلية الذات: Self- Efficacy:

تعد فاعلية الذات من المفاهيم التي تحتل مركزاً رئيساً في تحديد القدرات والطاقات الإنسانية وتفسيرها وفاعلة الذات حيث يرى (باندورا Bandura) فاعلية الذات بأنها "أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض، وتنعكس تلك التوقعات على اختيار الأنشطة المتضمنة في الأداء والجهد المبذول ومواجهة الصعوبات وإنجاز المهام المكلف بها" (Bandura, 1977, 191).

ثانياً : المصادر الاجتماعية:

إن المصادر الاجتماعية للتعامل مع المواقف الضاغطة هي تلك المصادر التي توجد في بيئة الفرد وفي مجتمعة وتساعد على التعامل مع الضغوط، ووفقاً لما أشارت إليه الدراسات فإن المساندة من أهم المصادر الاجتماعية والبيئية التي تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط، فقد توصلت الدراسات أن هناك علاقة بين غياب المساندة وانخفاض القدرة على حل المشكلات الحياتية (رجاء مريم، ٢٠٠٦: ٢٤).

ثالثاً :العوامل الديموغرافية "

تعد الفروق بين الجنسين من العوامل التي تؤثر في اختيار أسلوب التعامل مع الضغوط وأثبتت بعض الدراسات ومنها دراسة الصباطي (١٩٩٦) أن هناك فروق واضحة بين الذكور والإناث في مواجهة الصعوبات، حيث تميزت استجابات الإناث بالبكاء والهروب من الموقف الضاغطة في حين أن الذكور اتسمت استجاباتهم بالغضب ومحاولة اثبات الذات، وهو ما يسمى بالاستجابة المواجهة فونتانا.

ثالثاً : الأمن النفسي Psychological Security:

يعتبر الأمن مقوم أساسي من مقومات الحياة، فالأمن والأمان والطمأنينة هي من المقومات الأساسية، والهامة في حياة كل فرد منذ بدء الخليقة، وحينما وجد الأمن، وجد الاستقرار؛ فالحضارة الإنسانية وتقدم الشعوب لا يتم إذا ما كان الأمن مفقود.

ففي المجتمعات في وقتنا الحالى يشهد العديد والكثير من الحروب والكوارث والصراعات الداخلية والخارجية وبالتالي لجأ الكثير إلى النزوح والفرار، طلباً للأمن والنجاة من المخاطر التي تهدد حياتهم.

تعريف الامن النفسي :

تعددت التعريفات التي تناولت الأمن النفسي حيث يعرف محمد جبر (١٩٩٦ : ٨٣) الأمن النفسي بأنه " حالة من التوافق الذاتى والتكيف الاجتماعى ثابتة نسبياً وتتأثر بحالة الفرد العضوية، والعوامل الاجتماعية والاقتصادية المحيطة به

ويرى بروز (Borrowz , 2000, 37) أن الحاجة إلى الأمن هي حاجة نفسية جوهرها السعى المستمر للمحافظة على الظروف التي تضمن إشباع الحاجات الحيوية والنفسية.

وعرف حامد زهران (٢٠٠٢ : ٨٥) الأمن النفسي بأنه أمن كل فرد على حدة، وحالة يكون فيها **وتعرف الباحثة الأمن النفسي بأنه** "الشعور بالراحة النفسية والاستقرار وعدم توقع الحرمان والتحرر من الاعتمادية وشعور الفرد بالسلامة والأمن وعدم الخوف في جميع نواحي الحياة .

خصائص الأمن النفسي:

أشار حامد زهران (١٩٨٩ : ٢٩٩ - ٣٠٠) إلى مجموعة من الخصائص للأمن النفسي تتمثل في :

- يتحدد الأمن النفسي بعملية البيئة الاجتماعية وأساليبها من تسامح وعقاب، تسلط وديمقراطية، وتقبل ورفض.

- يؤثر الأمن النفسي في الإنجاز.
- المتعلمون أكثر أمناً من الأميين.
- شعور الوالدين بالأمن النفسي مرتبط بوجود الأولاد.
- عدم الأمن يرتبط موجباً بالدوجماطية أى التثبيت بالرأى.
- نقص الأمن يرتبط بالتوتر وبالتالي التعرض للاضطرابات النفسية.
- الذين يعملون بالاساسية يشعرون بالأمن أكثر من الذين لا يعملون بها.
- الآمنون نفسياً أكثر ابتكاراً.

أهمية الأمن النفسي للفرد:

يعتبر الأمن النفسي من أهم مقومات الحياة التي يتطلع إليها الإنسان في كل زمان ومكان ومن مهده إلى لحدده، فإذا وجد ما يهدده في نفسه وماله وعرضه ودينه هرع إلى مكان آمن ينشد الأمان والاطمئنان ، والأمن النفسي يتضمن مشاعر السلامة والثقة والتحرر من الارتياح والتوجس، وتتبنى الدراسة مفهوم الأمن النفسي بما انتهى إليه ماسلو وهو " أن الشعور بالأمن شعور مركب يتضمن ثلاثة أبعاد أولية هي: شعور الفرد بأنه محبوب متقبل من الآخرين له، مكانة مهمة، ويدرك أن بيئته صديقة ودودة غير محبطة لا يشعر فيها بالخطر والقلق والتهديد ويترتب على هذه الأبعاد الرئيسية مجموعة أخرى من المشاعر تبلغ أحد عشر شعوراً (السيد محمد عبد المجيد ٢٠٠٤ : ٥٤)

أساليب تحقيق الأمن النفسي:

يذكر حامد زهران (٢٠٠٣ : ٣٠٠) أن أساليب تحقيق الأمن النفسي تعتبر أنشطة يستخدمها الجهاز النفسي لخفض الضغط النفسي والكرب والتوتر والإجهاد أو التخلص منها، وتحقيق تقدير الذات والشعور بالأمان، وكذلك الانتماء وانضمامه للجماعة وشعوره بالأمن والأمان ، حيث نعبر الأسرة هي المنبع الرئيسى في زرع الأمن في نفوس أفرادها من خلال أساليب المعاملة الوالدية التي يتبعها الآباء في تنشئة أبنائهم.

وقد أكدت انستازى (Anastasia) على أهمية التفاعل بين الوالدين والأبناء وإنعكاس ذلك على شخصية الأبناء حتى سن متقدمة، فاتجاهات الأمن والطمأنينة قد تستمر مع الطفل عند مواجهة مواقف إحباطية شديدة، أما أن اتجاهات عدم الثقة والخوف قد تستمر مع الطفل حتى عند مواجهة مواقف يشعر فيها بالأمن والارتياح وهذا يرجع إلى تأثير الوالدين في تكوين شخصية الأبناء (زينب شقير ١٩٦٦ : ٩٩).

ولتحقيق الامن الفرد النفسي يتعين عليه الثقة بالنفس والأخرين والتي تعد من أهم مايدعم شعور الفرد بالأمن ، والعكس صحيح فأحد أسباب فقدان الشعور بالأمن النفسي والاضطرابات الشخصية هو فقدان الثقة بالنفس (Hamalik,2007:325).

درسات سابقة :

دراسة فيفر الهادي، سالي عنتر(٢٠١٣) وهدفتالى التعرف على طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والشعور بالأمن لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد، وتكونت العينة من ٢٠٠ طالبة من التخصصات العلمية والادبية، وتضمنت أدوات البحث مقياس لأساليب مواجهة الضغوط، ومقياس الأمن النفسي،وقد توصل البحث عن النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة، ودرجة الشعور بالأمن النفسي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال ودرجة الشعور بالأمن النفسي

دراسة علي أبو طالب (٢٠١١) التي هدفت معرفة الأمن النفسي ومستوي المساندة الاجتماعية للتحقق من وجود علاقة بينها". وقد تكونت العينة من (٢٠٠) طالب نازحين من الحدود الجنوبية ، و(٢٠٠) طالب من غير النازحين من المدارس الثانوية في في الإدارة العامة للتربية والتعليم ، بمنطقة جازان ، واعد مقياس المساندة الاجتماعية ، وطبق مقياس الأمن النفسي وتوصلت الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية والأمن النفسي لدى أفراد العينة ، ، وكذلك وجدت فروق دالة إحصائياً في الأمن النفسي بين الطلاب النازحين وغير النازحين لصالح غير النازحين.

دراسة نجاح السميري (٢٠١٠) التي هدفت التعرف على التفاوت فالنسب المثوية لمجالات المساندة الاجتماعية، والأمن النفسى لدى اهالى البيوت المدمرة في محافظات غزة، وشملت عينة الدراسة (٢٠٠) مواطن نصفهم الذكور والنصف الإناث، واستخدمت الباحثة مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الأمن النفسى وأظهرت النتائج ان أكثر مجالات مقياس الأمن النفسى شيوعاً هو المواجهة الواقعية للامور وعدم الهروب منها ووزنها النسبى ٦٣%، ويليه الشعور بالكفاءة والقدرة على حل المشكلات وتملك زمام الامور ، والنجاح وزنها النسبى ٦٠%، مستوى الأمن النفسى لدى اهالى هذه البيوت منخفض حيث المستوى الامن النفسى لدى اهالى هذه البيوت منخفض حيث بالدرجة الكلية للمقياس ٥٠%، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة بين الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية والأمن .

دراسة امال عبدالقادر جوده (٢٠٠٤): هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين أساليب الضغوط والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الاقصى ، وبلغت عينة الدراسة ١٠٠ طالب، و ١٠٠ طالبة، واستخدمت الباحثة مقاييس الضغوط والصحة، واسفرت نتائج الدراسة عن ان طلاب جامعة الاقصى يستخدمون أساليب متعددة في مجابهة أحداث الحياة، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المجابهة الفعالة والصحة النفسية.

دراسة صالح ابوحطب (٢٠٠٣) هدفت الدراسة التعرف على الضغوط النفسية وأساليب مجابتهها كما تدرکها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، على عينة مكونة من (٢٥٠) امرأة متزوجة، واسفرت نتائج

الدراسة على ان المرأة الفلسطينية تستخدم أساليب متعددة في مواجهة الضغوط النفسية ، وهي اعادة التقييم والتخطيط لحل المشاكل، والتحكم في النفس، وتحمل المسؤولية.

دراسة ناجية دابلي (٢٠١٣) التي هدفت التعرف على نوعية العلاقة بين كل بعد من أبعاد الضغط النفسي والقلق لدى المرأة المتزوجة العاملة بالقطاع التعليمي ، وأستخدمت الباحثة الأدوات الآتية للمقابلة ومقياس القلق (لجانيت تايلور) ، ومقياس الضغط النفسي "البدرية كمال أحمد" ، بعد التأكد من صلاحية كل مقياس ، وكانت عينة الدراسة (٢٦٠) فرداً ، وتوصلت النتائج أن ٦٠.٥٦% من أفراد العينة لديهم ضغطاً مرتفعاً ، و ٥٤.٤٤% من أفراد العينة لديهم قلقاً حاداً ، كما توصلت الدراسة أن مستوى الضغط النفسي لدى المرأة الفلسطينية مرتفع .

فرض الدراسة:

١- توجد علاقة بين الأساليب التي تستخدمها النازحات الليبيات في مصر في مجابهة الضغوط و بين شعورها بالأمن النفسي لدى النازحات الليبيات .

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي للتحقق من أهداف الدراسة الوصفية المتمثلة في العلاقة بين أساليب مجابهة الضغوط والأمن النفسي

عينة الدراسة:

اعتمدت الدراسة على عينتين (مجموعة الدراسة الاستطلاعية – مجموعة الدراسة الوصفية) ، وفيما يلي تقدم الدراسة وصفاً تفصيلياً لعينة الدراسة:

١ - مجموعة الدراسة الاستطلاعية :

تكونت مجموعة الدراسة الاستطلاعية من (١٢٠) امرأة ليبية نازحة في جمهورية مصر العربية واستعانت الباحثة بهذه المجموعة بهدف التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة .

٢ . مجموعة الدراسة الوصفية :

تكونت مجموعة الدراسة الاستطلاعية من (١٤٠) امرأة ليبية نازحة في جمهورية مصر العربية واستعانت الباحثة بهذه المجموعة للتحقق من فروض الدراسة الوصفية .

وصف عينة الدراسة

١- أن يكن من مستوى اقتصادي متكافئ.

٢- أن تتراوح أعمارهن من (٢٥ - ٤٣) .

٣- أن تكون مدة الإقامة في جمهورية مصر العربية أكثر من أربع سنوات.

وللتحقق من تكافؤ العينة من حيث العمر ، والمستوى الاقتصادي الاجتماعي للأسرة ومتغيرات الدراسة (مقياس أساليب مجابهة الضغوط و مقياس الأمن النفسي)

أدوات الدراسة:

أولاً : مقياس أساليب مجابهة الضغوط للنساء الليبيات النازحات في جمهورية مصر العربية (إعداد الباحثة):

اتبعت الباحثة في بناء مقياس أساليب مجابهة الضغوط لدى النساء الليبيات النازحات الخطوات التالية :
خطوة (١) : الاطلاع على التراث النظري:

قامت الباحثة بتجميع عدد كبير من المراجع ذات الصلة بأساليب المجابهة ، والضغوط النفسية ، ولذلك لتحديد أهم أساليب مجابهة الضغوط ومن هذه الاطر مايلي : (رجاء محمود ٢٠٠٧) ، (مصطفى المنصوري ٢٠١٧) ، (أحمد محمد عبدالخالق ٢٠١٦) ، (أبوبكر محمد ٢٠١٢) ، (فطمة هارون ١٩٩٧) .

خطوة (٢) : الاطلاع على الدراسات السابقة:

قامت الباحثة بالاطلاع على عدد من الدراسات العربية والاجنبية ،التي تناولت أساليب مجابهة الضغوط لدى المرأه للوقوف على أكثر الأساليب التي يستخدمهن عندما يتعرضن لضغوط وهذه الدراسات : (دراسة زينب محمد العايش، ٢٠٠٣)، (دراسة كارديمو ٢٠٠٤)، (دراسة الهلالي ٢٠٠٩)، (دراسة كوماروبوهوكار ٢٠١٣)، (دراسة على عبدالسلام، ١٩٩٧).

خطوة (٣) : إجراء مقابلة مفتوحة على عشرة من النساء الليبيات النازحات في مصر حيث تكون المقياس في صورته الأولية من (٥٠) عبارة ، وبعد عرضها على المحكمين تم إضافة (١٦) عبارة ، وبذلك يتكون المقياس في صورته النهائية من (٦٦) .

خطوة (٤) : الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت أساليب مجابهة الضغوط :

تم الاطلاع على عدد من المقاييس التي طبقت مقياس اساليب مجابهة الضغوط ومنها مقياس انتصار مهران للتعامل مع الضغوط (٢٠١٦) ، و مقياس عبد الله الضريبي لأساليب مواجهة الضغوط (٢٠١٦) ، ومقياس سمر صلاح للتعامل مع الضغوط (٢٠١٠).

وبتحليل المقاييس السابقة تبين ضرورة عمل مقياس لقياس أساليب مجابهة الضغوط لدى الليبيات النازحات وذلك للأسباب الآتية:

- ١- أن المقاييس السابقة تناولت أساليب مجابهة الضغوط بشكل عام ولفئات متنوعه .
- ٢- أن خبرة النزوح الى بلد آخر غير الوطن هي خبرة فريدة تتطلب عبارات ذات مواقف خاصة لهذه الخبرة .

- ٣- أن المقياس سوف يختص بفئة النساء النازحات لم يتعرضن له من مواقف متباينه

طريقة تصحيح مقياس أساليب مواجهه الضغوط:

وضع للمقياس تعليمات بسيطة تتضمن أن يجيب المفحوص على كل عبارة من عبارات المقياس تبعاً لثلاثة أختيارات هما :

دائماً : إذا كان مضمون العبارة ينطبق على المفحوص .

أحياناً : إذا كان مضمون العبارة ينطبق على المفحوص في بعض المواقف

أبداً : إذا كانت العبارة لا تنطبق على المفحوص .

وقد وضع لهذه الاستجابات أوزان هي دائماً (٣) درجات ، أحياناً (٢) درجتان ، أبداً (١) درجة، ويستخدم الجمع في حساب الدرجة الكلية ، التي يحصل عليها المفحوص على المقياس ، والدرجة المرتفعة تشير إلى ارتفاع درجة أساليب مجابهة الضغوط والدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض درجة أساليب مجابهة الضغوط .

الكفاءة السيكومترية لمقياس أساليب مجابهة الضغوط لدى النساء الليبيات النازحات :

صدق المقياس : استخدمت الباحثة في حساب صدق المقياس الطرق الآتية :

١. صدق المحكمين :

تم عرض المقياس على عشرة محكمين المتخصصين في مجال علم النفس؛ حيث تم استبعاد. وتعديل العبارات غير المرتبطة بمقياس أساليب مجابهة الضغوط .

٢. صدق التحليل العاملي الاستكشافي :

استخدمت الباحثة التحليل العاملي بوصفه أسلوباً إحصائياً يهدف إلى رد الكثير من المتغيرات إلى عدد محدد من العوامل ، واستخدمت الباحثة هذا الأسلوب وفقاً لطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتيلينج Hotelling وتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax وفقاً لمحك كايزر Kaiser Normalization ، حيث يقبل العوامل التي تشبع بها ثلاثة بنود على الأقل، بحيث لا يقل تشبع البند بالعامل عن (٠.٣) ، وقد تم إجراء التحليل العاملي لعدد (٦٧) عبارة يمثلون عبارات المقياس، وقد بلغت عينة التحليل (١٢٠) أمراً نازحة ، وأسفرت نتائج التحليل العاملي لعبارات مقياس أساليب مجابهة الضغوط عن (٩) عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح فسرت (٧٦.١١٨%) من التباين الكلي.

وجدول (١) يوضح مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً، وكذلك الجذر الكامن ونسبة التباين لكل عامل والنسبة التراكمية للتباين

جدول (١)

مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور لمقياس أساليب مجابهة الضغوط لدى النساء الليبيات النازحات في مصر

العوامل العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	قيم الشبوع
١	٠.٨٣									٠.٧٠٥
٢	٠.٨٢٢									٠.٧٦٢
٣	٠.٨١٦									٠.٩٥٧
٤	٠.٨١٦									٠.٧٦١
٥	٠.٨٠٥									٠.٨٩
٦	٠.٨									٠.٨٥١
٧	٠.٧٩٢									٠.٨٢٦
٨	٠.٧٧١									٠.٧٠٣
٩	٠.٧٦٢									٠.٥٦٥
١٠	٠.٧٦									٠.٧٢١
١١	٠.٧٥٢									٠.٧٠٢
١٢	٠.٧٢٣									٠.٩٧٣
١٣	٠.٧٢٢									٠.٨٥٤
١٤	٠.٧١٨									٠.٨١٦
١٥	٠.٦٩٥									٠.٩٣٤
١٦		٠.٨٩٨								٠.٨٨٥
١٧		٠.٨٩٧								٠.٦٦٥
١٨		٠.٨٨٨								٠.٧٢٩
١٩		٠.٨٧٦								٠.٨٧٩
٢٠		٠.٨٥٧								٠.٩٣
٢١		٠.٨٥٦								٠.٧٤
٢٢		٠.٨١٣								٠.٨٣٦
٢٣		٠.٨٠٤				٠.٣٠٠				٠.٦٧٢
٢٤		٠.٧٩٦						٠.٣١٨		٠.٧٢٢
٢٥		٠.٧٧٩								٠.٧٣٧
٢٦		٠.٧٧٥								٠.٥٧٩

٠.٥٤١								٠.٧٦٢		٢٧
٠.٥٩٤								٠.٧٣٧		٢٨
٠.٦٨٤								٠.٦٨٥		٢٩
٠.٦٤٥								٠.٥٦٢		٣٠
٠.٥١١							٠.٩١٥			٣١
٠.٧١٧							٠.٩٠٨			٣٢
٠.٧١٦							٠.٩٠٥			٣٣
٠.٩٠١							٠.٩٠١			٣٤
٠.٦٣٥							٠.٨٩٣			٣٥
٠.٧٣١							٠.٨٧٧			٣٦
٠.٧٠٧							٠.٨٣٦			٣٧
٠.٨٠١							٠.٨٠٦			٣٨
٠.٦٤							٠.٧٧٦			٣٩
٠.٨٥٢							٠.٧٦٤			٤٠
٠.٧٧١							٠.٦٧٦			٤١
٠.٧٥٧							٠.٦٧			٤٢
٠.٨٢٦							٠.٦٥٧			٤٣
٠.٦٤٦						٠.٩١٩				٤٤
٠.٦٠٩						٠.٨٩٩				٤٥
٠.٧٠٥						٠.٨٩				٤٦
٠.٧٧						٠.٨٨٥				٤٧
٠.٨٢٨						٠.٨٥٧				٤٨
٠.٨٢٥						٠.٨٢٢				٤٩
٠.٩٤٥						٠.٨٢١				٥٠
٠.٩٣٩						٠.٨١٦				٥١
٠.٩٤١						٠.٧٤٣				٥٢
٠.٩٤٧						٠.٧٣٨				٥٣
٠.٦٤٣						٠.٧٣٥				٥٤
٠.٧٣٩					٠.٧٨					٥٥
٠.٧٤٣					٠.٧٤٩					٥٦
٠.٦٥١					٠.٧٢٧					٥٧
٠.٦٧٤			٣٠٠		٠.٧٢					٥٨
٠.٨٧٤					٠.٧٠٥					٥٩
٠.٧٧٣		٣٩٨			٠.٧٠٤					٦٠
٠.٦٤٢		٣٨٨			٠.٦٨٩					٦١
٠.٨٥١				٣٤٣	٠.٦٦٥					٦٢
٠.٨٣٥					٠.٦٤٩					٦٣
٠.٧٨٦					٠.٦٤٣					٦٤
٠.٨١٣				٥٦١	٠.٦٢٨					٦٥
٠.٦٢١		٤٨١			٠.٥٤					٦٦
٠.٧٧٣	٦٠٦						٤٣٠			٦٧
-	١.٠٠٨	١.٠٦٢	١.٢١٧	١.٤٤٨	٣.٨٧٤	٥.٣٣١	٥.٧٠٨	١٣.٤٥١	١٧.٨٩٥	الجذر الكامن
-	١.٥٠٥	١.٥٨٦	% ١.٨١٧	% ٢.١٦٢	٥.٧٨١	% ٧.٩٥٧	٨.٥١٩	٢٠.٠٧٦	٢٦.٧١٠	نسبة التباين
-	٧٦.١١٨	٧٤.٦٠٨	٧٣.٠٢٢ %	٧١.٢٠٥ %	٦٩.٠٤٣ %	٦٣.٢٦٢ %	٥٥.٣٠٥ %	٤٦.٧٨٦ %	٢٦.٧١٠ %	نسبة التباين التراكمية

يتضح من جدول (١) أن العامل التاسع تشبع على عباراتان، و هو غير مطابق لمحك كايزر Kaiser، كذلك نجد أن تشبعات العامل أقل من تشبعاتها على العامل الثاني وذلك في عبارة رقم (٢٤)، لذا سوف يتم استبعاد العامل التاسع؛ لان تشبعته عليه عبارة واحدة فقط مع الإبقاء على العبارة المتشعبة على العامل الثاني؛ لأنها متشعبة على العامل الثاني أكبر من العامل التاسع، كما أن العامل

الثامن تسبع على ثلاث عبارات وهو مطابق لمحك كايزر Kaiser إلا أن تشبعت عبارات العامل الثامن أقل من تشبعت نفس العبارات على العامل الخامس ولذلك تم استبعاد العامل الثامن ، كما أن العامل السابع تشبع على عبارة واحدة وهو غير مطابق لمحك كايزر Kaiser إلا أن تشبعت عبارة العامل السابع أقل من تشبعت على العامل الخامس ولذلك تم استبعاد العامل السابع مع الإبقاء على العبارة ، كما أن العامل السادس تسبع على ثلاث عبارات وهو مطابق لمحك كايزر Kaiser إلا أن تشبعت عبارات العامل السادس أقل من تشبعت نفس العبارات على العامل الثاني والخامس ولذلك تم استبعاد العامل السادس مع الإبقاء على العبارات التي تشبع عليها ، وبذلك يصبح عدد العبارات (٦٦) عبارة منتشبة على خمسة عوامل تفسر (٦٩.٠٤٣%) من التباين الكلي.

ثبات مقياس أساليب مجابهة الضغوط :

تم تقدير ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronback , alpha والتجزئة النصفية ، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٢٠) امرأة نازحة ، ويوضح جدول (٢) معاملات الثبات التي تم الحصول عليها .

جدول (٢)

معاملات الثبات لمقياس أساليب مجابهة الضغوط لدى النساء الليبيات النازحات في مصر

م	الأبعاد	عدد العبارات	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
١	التركيز على حل المشكلات	١٥	.٨٦٣	.٨٦٨
٢	الهروب والتجنب	١٥	.٨٧٥	.٨٥٦
٣	التركيز على الانفعال	١٣	.٨٧٧	.٨٨٠
٤	طلب المساعدة والمساندة	١١	.٩٢١	.٩١٩
٥	اللجوء إلى الله	١٢	.٩٠٢	.٨٩٩

يوضح جدول (٢) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية ، حيث يتضح أن جميع معاملات الثبات مرتفعة مما يدل على ثبات الاختبار.

الصورة النهائية لمقياس أساليب مجابهة الضغوط:

يتكون مقياس أساليب مواجهه الضغوط في صورته النهائية من مجموعة من الأسئلة صيغت على شكل فقرات ، بلغ عددها (٦٦) فقرة موزعة على خمسة أبعاد ، فالمكون الأول والثاني أسلوب التركيز على حل المشكلات وأسلوب الهروب والتجنب يتكون كل منهما من (١٥) عبارة ، وبذلك تكون الدرجة الصغرى لكل بعد منهما (١٥) والدرجة الكبرى (٤٥) عبارة ، ومكون التركيز على الانفعال يتكون من (١٣) عبارات ، وبذلك تكون الدرجة الصغرى لمكون التركيز على الانفعال (١٣) والدرجة الكبرى ، (٣٩) ، والمكون الرابع أسلوب طلب المساعدة والمساندة الاجتماعية يتكون من (١٢) عبارة ، وبذلك تكون الدرجة الصغرى أسلوب طلب المساعدة والمساندة الاجتماعية (١١) والدرجة الكبرى (٣٣) والمكون الخامس اللجوء إلى الله يتكون من (١٢) عبارات وبذلك تكون الدرجة الصغرى لبعد اللجوء إلى الله (١٢) ، جدول (٣) مكونات المقياس و عدد العبارات تحت كل مكون :

جدول (٣) وصف مقياس اساليب مجابهة الضغوط لدى النساء الليبيات النازحات في مصر في صورته النهائية

م	المكون	أرقام العبارات	المجموع
١	أسلوب التركيز على المشكلات	(١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩-٤٠-٤١-٤٢-٤٣-٤٤-٤٥-٤٦-٤٧-٤٨)	١٥
٢	الهروب والتجنب	(١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩-٤٠-٤١-٤٢-٤٣-٤٤-٤٥-٤٦-٤٧-٤٨)	١٥
٣	التركيز على الانفعال	(٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩-٤٠-٤١-٤٢-٤٣-٤٤-٤٥-٤٦-٤٧-٤٨)	١٣
٤	أسلوب طلب المساعدة والمساندة الاجتماعية	(٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩-٤٠-٤١-٤٢-٤٣-٤٤-٤٥-٤٦-٤٧-٤٨)	١١
٥	أسلوب اللجوء إلى الله	(١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩-٤٠-٤١-٤٢-٤٣-٤٤-٤٥-٤٦-٤٧-٤٨)	١٢
		المجموع	٦٧

ثانياً/ مقياس الشعور بالأمن النفسي للنساء الليبيات النازحات في مصر (إعداد الباحثة): من أجل بناء مقياس الشعور بالأمن النفسي لدى النساء الليبيات النازحات اتبعت الباحثة الخطوات التالية :
خطوة (١) :الاطلاع على التراث النظري.

قامت الباحثة بتجميع عدد كبير من المراجع ذات الصلة بالأمن النفسي ، ومن هذه الاطر مايلي:(حامد زهران ، ٢٠٠٣) ، (و فبق مختار ، ٢٠٠١) ، (على سعد ، ١٩٩١) ، (محمد طحان ، ١٩٨٧) .
خطوة (٢) :الاطلاع على الدراسات السابقة:

قامت الباحثة بالاطلاع على عدد من الدراسات العربية والأجنبية ، التي تناولت الأمن النفسي وهذه الدراسات : (دراسة عاطف الشرم ، ٢٠١٢) ، (دراسة و فاء خويطر ، ٢٠١٠) ، (دراسة زينب شقير ، ٢٠٠٢) ، (دراسة هشام عبدالله ، ١٩٩٦) ، (دراسة كفاي ، ١٩٨٩) .

خطوة (٣) : إجراء مقابلة مفتوحة على عشرة من النساء النازحات الليبيات في مصر ، حيث تكون المقياس في صورته الاولية من (٥٥) وبعد عرضها على المحكمين تم تعديل (١٤) . وبذلك تكون المقياس بصورته النهائية (٥٤) .

خطوة (٤) :الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت الامن النفسي :

تم الاطلاع على عدد من المقاييس التي صممت لقياس الشعور بالأمن النفسي منها مقياس و فاء عقل للأمن النفسي (٢٠٠٩) ، ومقياس زينب شقير للأمن النفسي (٢٠٠٥) .
وبتحليل المقاييس السابقة تبين ضرورة عمل مقياس لقياس الشعور بالأمن النفسي لدى الليبيات النازحات وذلك للأسباب الآتية:

- ١- أن المقاييس السابقة تناولت الأمن النفسي بشكل عام ولفئات متنوعه.
- ٢- أن خبرة النزوح الى بلد آخر غير الوطن هي خبرة فريدة تتطلب عبارات ذات مواقف خاصة لهذه الخبرة.

٤- أن المقياس سوف يختص بفئة النساء النازحات لم يتعرضن له من مواقف متباينه.

طريقة تصحيح مقياس الأمن النفسي:

وضع للمقياس تعليمات بسيطة تتضمن أن يجيب المفحوص على كل عبارة من عبارات المقياس تبعاً لثلاثة أختيارات هما :

- دائماً : إذا كان مضمون العبارة ينطبق على المفحوص .
 - أحياناً : إذا كان مضمون العبارة ينطبق على المفحوص في بعض المواقف
 - ابداً : إذا كانت العبارة لا تنطبق على المفحوص .
- وقد وضع لهذه الاستجابات أوزان هي دائماً (٣) درجات ، أحياناً (٢) درجتان ، أبداً (١) درجة ، ويستخدم الجمع في حساب الدرجة الكلية ، التي يحصل عليها المفحوص على المقياس ، والدرجة المرتفعة تشير إلى ارتفاع درجة الأمن النفسي ، والدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض درجة الأمن النفسي .

الكفاءة السيكومترية لمقياس الأمن النفسي لدى النساء اللبيبات النازحات في مصر :

صدق المقياس : استخدمت الباحثة في حساب صدق المقياس الطرق الآتية :

١. صدق المحكمين :

تم عرض المقياس على عشرة محكمين المتخصصين في مجال علم النفس؛ حيث تم استبعاد وتعديل العبارات غير المرتبطة بمقياس الأمن النفسي

٢. صدق التحليل العاملي الاستكشافي :

استخدمت الباحثة التحليل العاملي بوصفه أسلوباً إحصائياً يهدف إلى رد الكثير من المتغيرات إلى عدد محدد من العوامل ، واستخدمت الباحثة هذا الأسلوب وفقاً لطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتيلينج Hotelling وتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax وفقاً لمحك كايزر Kaiser Normalization ، حيث يقبل العوامل التي تشبع بها ثلاثة بنود على الأقل، بحيث لا يقل تشبع البند بالعامل عن (٠.٣) ، وقد تم إجراء التحليل العاملي لعدد (٥٤) عبارة يمثلون عبارات المقياس، وقد بلغت عينة التحليل (١٢٠) امرأة نازحة ، وأسفرت نتائج التحليل العاملي لعبارات مقياس الأمن النفسي عن (٦) عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح فسرت (٢٧٤.٧٧%) من التباين الكلي.

وجداول (٠) يوضح مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً، وكذلك الجذر الكامن ونسبة التباين لكل عامل والنسبة التراكمية للتباين.

جدول (٤) مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور لمقياس الأمن النفسي لدى

النساء اللبيبات النازحات في مصر

العوامل العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	قيم الشيوع
١	٠.٩٣٧						٠.٧٤٩
٢	٠.٩٢٩						٠.٦٨٦
٣	٠.٨٩٦						٠.٩٥٢
٤	٠.٨٩٤						٠.٨٢
٥	٠.٨٧٧						٠.٩٤٧
٦	٠.٨٦٩						٠.٧٦٦
٧	٠.٨٦٣						٠.٨٩٩
٨	٠.٨٦٢						٠.٧٦

٠.٤٨٢					٠.٨٠٣	٩
٠.٧٨٨	٠.٣٠٤				٠.٧٩	١٠
٠.٨٠٣					٠.٧٧٨	١١
٠.٨٦٢					٠.٧٦٢	١٢
٠.٩٤٩					٠.٧٣	١٣
٠.٨٠٤					٠.٦٨٧	١٤
٠.٨٨٨	٠.٣٤٦				٠.٥٥٦	١٥
٠.٨٩٤				٠.٩٤		١٦
٠.٦٩٢				٠.٩٣٧		١٧
٠.٧٥٧				٠.٩١٣		١٨
٠.٨٠٩				٠.٩٠٢		١٩
٠.٩٤				٠.٩٠٢		٢٠
٠.٨٩١				٠.٨٧٨		٢١
٠.٦٤٧				٠.٨٥٤		٢٢
٠.٧٨٣				٠.٨٣٣		٢٣
٠.٦٢٤				٠.٨٢٦		٢٤
٠.٦٦١				٠.٨٢١		٢٥
٠.٧٨٦	٠.٣٣٢			٠.٨٢١		٢٦
٠.٨٠٢				٠.٧٩٧		٢٧
٠.٦٦٥	٠.٣٦٤			٠.٧٩٣		٢٨
٠.٥٣٢	٠.٣١١			٠.٧٤		٢٩
٠.٦٧	٠.٣٠٤			٠.٤٦		٣٠
٠.٥٨٧				٠.٩٤٣		٣١
٠.٥٣٣				٠.٩٢٥		٣٢
٠.٩٤٥				٠.٩١٥		٣٣
٠.٧٦				٠.٩٠٣		٣٤
٠.٩٤				٠.٨٧٤		٣٥
٠.٧١				٠.٨٦٢		٣٦
٠.٧٥٩				٠.٨٥٢		٣٧
٠.٦٨				٠.٨٥١		٣٨
٠.٧١٥				٠.٨٤٦		٣٩
٠.٦٢٢				٠.٧٦٦		٤٠
٠.٩٤١				٠.٧٦٤		٤١
٠.٨٠٥				٠.٧٦١		٤٢
٠.٧٥٩			٠.٩٥٦			٤٣
٠.٨٥			٠.٨٧			٤٤
٠.٦٣٩			٠.٨٣			٤٥
٠.٦٨١			٠.٨٢٩			٤٦
٠.٦٤٣			٠.٨٢٩			٤٧
٠.٨٥٣			٠.٧٥٦			٤٨
٠.٩١			٠.٧٥٥			٤٩
٠.٨٥٤			٠.٧٥١			٥٠
٠.٨٢٧			٠.٧٣			٥١
٠.٧٨٩			٠.٧١٢			٥٢
٠.٦٩			٠.٦٨٩			٥٣

٥٤			٠.٦٧٣			
الجزر الكامن	١٦.٠١٤	١٠.٨٧٩	٦.٧٢٨	٥.٦٨١	١.٣٧٢	١.٣٩
نسبة التباين	٢٩.٦٥٥ %	٢٠.١٤٦ %	١٢.٤٦٠ %	١٠.٥٢١ %	٢.٥٤١ %	١.٩٢٣ %
نسبة التباين التراكمية	٢٩.٦٥٥ %	٤٩.٨٠٢ %	٦٢.٢٦٢ %	٧٢.٧٨٢ %	٧٥.٣٢٣ %	٧٧.٢٤٧ %

يتضح من جدول (٤) أن العامل السادس تشبع على ثلاث عبارات ، و هو غير مطابق لمحك كايزر Kaiser ، كذلك نجد أن تشبعات العامل أقل من تشبعاتها على العامل الأول و الثاني ، لذا تم استبعاد العامل السادس مع الإبقاء على العبارات المتشعبة على العامل الأول و الثاني ؛ لأنها متشعبة على العامل الثاني الأول وأكبر من العامل السادس ، كما أن العامل الخامس تشبع على ثلاث عبارات و هو مطابق لمحك كايزر Kaiser إلا أن تشبعات عبارات العامل الخامس أقل من تشبعات نفس العبارات على العامل الثاني ولذلك تم استبعاد العامل الخامس ، ، وبذلك يصبح عدد العبارات (٥٤) عبارة متشعبة على أربع عوامل تفسر (٧٢.٧٨٢%) من التباين الكلي.

ثبات مقياس الأمن النفسي :

تم تقدير ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronback , alpha ، والتجزئة النصفية ، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٢٠) امرأة نازحة ، ويوضح جدول (٥) يبين معاملات الثبات التي تم الحصول عليها .

جدول (٥)

معاملات الثبات لمقياس الأمن النفسي للنساء اللبيبات النازحات في مصر

م	الأبعاد	عدد العبارات	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
١	الطمأنينة النفسية	١٥	٠.٨٧١	٠.٨٩٢
٢	الاستقرار النفسي والاجتماعي	١٥	٠.٨١٣	٠.٧٨٩
٣	التحرر من الخوف والالام النفسية الحادة	١٢	٠.٧٩٢	٠.٨١١
٤	الرضا والقناعة	١٢	٠.٨٩٣	٠.٨٨١
	الدرجة الكلية	٥٤	٠.٩١٢	٠.٩٠١

يوضح جدول (٥) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية ، حيث يتضح أن جميع معاملات الثبات مرتفعة مما يدل على ثبات الاختبار.

الصورة النهائية لمقياس الأمن النفسي:

يتكون مقياس أساليب مواجهه الضغوط في صورته النهائية من مجموعة من الأسئلة صيغت على شكل فقرات ، بلغ عددها (٥٤) فقرة موزعة على خمسة مكونات ، فالمكون الأول والثاني الطمأنينة النفسية والاستقرار الاجتماعي والنفسي يتكون كل منهما من (١٥) عبارة ، وبذلك تكون الدرجة الصغرى لكل منهما (١٥) والدرجة الكبرى (٤٥) عبارة ، والمكون الثالث والرابع التحرر من الخوف والرضا والقناعة يتكون كل منهما من (١٢) عبارات ، وبذلك تكون الدرجة الصغرى لكل منهما (١٢)

والدرجة الكبرى ، (٣٦) ، والدرجة الصغرى للمقياس ككل (٥٤) والكبرى (١٦٢) ، و يوضح جدول (٦) مكونات المقياس و عدد العبارات تحت كل مكون :

جدول (٦)

أرقام توزيع العبارات على كل مكون من مكونات مقياس الأمن النفسي

م	المكون	أرقام العبارات	المجموع
١	الطمأنينة النفسية	(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٣٣ ، ٣٤ ، ٣٥ ، ٣٦ ، ٤٨ ، ٥٠) (٥١ ،	١٥
٢	الاستقرار الاجتماعي والنفسي	(٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٣٧ ، ٣٨ ، ٣٩ ، ٤٩ ، ٥٢) (٥٣ ،	١٥
٣	التحرر من الخوف	(٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٤٠ ، ٤١ ، ٤٢ ، ٤٣ ، ٥٤)	١٢
٤	الرضا والقناعة	(١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٢ ، ٤٤ ، ٤٥ ، ٤٦ ، ٤٧) (١٣
		المجموع	٥٤

رابعاً : الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الوصفية والأساليب الاستدلالية مستعينة ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS وهذه الأساليب هي :

١. المتوسط ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء والتفرطح لتوضيح الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة .
٢. معامل الارتباط بيرسون ليجاد العلاقة بين أساليب مجابهة الضغوط والأمن النفسي .

نتائج الدراسة:

- نتائج الفرض وتفسيره:

ينص هذا الفرض على انه " توجد علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والأمن النفسي لدى النازحات.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لاختبار طبيعة العلاقة الارتباطية بين أساليب مجابهة الضغوط والأمن النفسي ، و جدول (٩) يوضح النتائج الخاصة بذلك.

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين أساليب مجابهة الضغوط والأمن النفسي (ن = ١٤٠)

الدرجة الكلية	الرضا والقناعة	التحرر من الخوف	الاستقرار الاجتماعي والنفسي	الطمأنينة	الأمن اساليب
** .٦٣٥	** .٦٢٨	** .٦٠٦	** .٥٦٣	** .٥٨٠	حل المشكلات
** .٥٥١-	** .٥٦٨	** .٥٤٠-	** .٤٨٢-	** .٤٧٧-	الهروب والتجنب
** .٧٤٢-	** .٧٥١-	** .٧٣١-	** .٦٤٩--	** . ٦٩٦	التركيز على الانفعال

				**٦٩٦	
**٧٧٠	**٧٥٦	**٧٠٨	**٧٢٤	**٧٠١	طلب المساعدة والمساندة
**٦٥٠	**٦٤١	**٦٧٤	**٥٦٢	**٥٥٩	اللجوء إلى الله

** (٢٢٨). دالة عند مستوى (٠,٠١) * (١٧٤). دالة عند مستوى (٠,٠١)

من خلال الجدول السابق يتضح ما يلي :

١- وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين أساليب مجابهة الضغوط (حل المشكلات - الهروب والتجنب- التركيز على الانفعال - طلب المساعدة والمساندة -اللجوء إلى الله -) وجميع مكونات الأمن النفسي (الطمأنينة - الاستقرار الاجتماعي والنفسي - التحرر من الخوف -الرضا والقناعة - الدرجة الكلية) وهي دالة عند (٠,٠١) وجود علاقة سلبية بين أساليب مجابهة الضغوط الهروب والتجنب والتركيز على الانفعال علاقة سالبة بينها وبين مكونات الأمن النفسي جميعها وهي دالة عند ٠,٠١ . وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كل من دراسة فيفر الهادي، سالي عنتر(٢٠١٣) و دراسة علي أبو طالب (٢٠١١) و دراسة نجاح السميري (٢٠١٠) التي توصلت نتائج دراساتهم لوجود علاقة بين اساليب مواجهة الضغوط للأمن النفسي

وترى الباحثة انه يتضح من الجدول السابق تحقق الفرض الأول ، فالدرجات المرتفعة على مقياس أساليب مجابهة الضغوط ترتبط بها درجات مرتفعة في الامن النفسي ، فقد تبين وجود علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين بعض المكونات الفرعية لمقياس مجابهة الضغوط ومقياس الأمن النفسي . ويذكر عثمان الجزولي(٢٠٠٧ : ٢٤٤) أن للحروب آثار وخيمة على كل جوانب الحياة وتهدد أمنها النفسي والاجتماعي والاقتصادي بسبب عدم الاستقرار ، فالجميع يعانون وأن تفاوتت درجات المعاناة ، وتظهر آثار الحروب في نزوح الجماعات .

وترى الباحثة أن الحروب تسببت في النزوح الذي ينتج عنه عدم الاستقرار ، فيخرج الفرد بدون تخطيط تاركاً خلفه موطنه الذي يمثل له الامان له ولاسرته ، ويفقد ماله ومكانته التي قدم منها قصراً ، هذه المعطيات تؤثر سلباً على صحة الفرد النفسية فيشعر بالاحباط واليأس والخوف من المستقبل المجهول ، ومن الفئات الأكثر تضرراً هي المرأة .

ويذكر نضال العبود (٢٠٠٦ : ٣٣) أن الأعلان العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة بأن النساء في حالات النزاعات المسلحة والحروب يعد شكلاً من أشكال العنف والإنتهاك لحقوق المرأة الأساسية ، على الرغم من الأهمية الكبرى التي أولتها المجموعة الدولية لتحقيق السلم وثقافة اللاعنف وتكريس مبادئ الحرية والتسامح والعدل ، الآن البشرية شاهدة أهوالاً من الحروب الدولية والاهلية والنازعات والحصارات

ويذكر و حامد زهران(٢٠٠٢ : ٨٥) أن الأمن النفسي أمن كل فرد على حدة، وحالة يكون فيها إشباع الحاجات مضموناً، وغير معرض للخطر مثل (الحاجات الفسيولوجية، والحاجة إلى الأمن والحب والمحبة، والحاجة إلى الانتماء والمكانة، والحاجة إلى تقدير الذات). وأحياناً يكون إشباع هذه الحاجات بدون مجهود، وأحياناً يحتاج إلى السعي وبذل الجهد لتحقيقه، والأمن النفسي مركب من إطمئنان الذات والثقة في الذات والتأكد من الانتماء إلى جماعة آمنة

وترى الباحثة عندما يشعرن السيدات بالأمن النفسي يكن أكثر أمناً وطمأنينة بقدرتهن على مواجهة الضغوط ومصادر القلق والتهديد والخوف، وشعوره بالتقبل والتفاعل مع الآخرين في بيئة مليئة بالمحبة والقبول والرضا، والتوافق النفسي علامة من علامات الأمن النفسي كلما كان الفرد آمناً ومطمئناً يكون أكثر إيجابية ويسعى إلى تحقيق متطلباته ومتطلبات الآخرين وبالتالي أكثر صحة نفسية وتوافقاً نفسياً واجتماعياً.

توصيات الدراسة :

في ضوء نتائج الدراسة فإن الباحثة توصي بالتالي :

- 1- تعزيز الشعور بالأمن النفسي لدى السيدات النازحات من خلال البرامج الإرشادية المختلفة .
- 2- عمل دورات تدريبية لتنمية الوعي بكيفية مجابهة الضغوط الاقتصادية والاجتماعية لدى المرأة الليبية النازحة والتي تؤدي إلى كثير من الاضطرابات النفسية.
- 3- توافر لجنة من الاخصائيين النفسيين والاجتماعيين في سفارة ليبيا بجمهورية مصر العربية للتعرف على المشكلات التي تواجهه النازحين الليبيين في جمهورية مصر العربية لايجاد حلول لهذه المشكلات ومعالجتها .
- 4- الأهتمام بالرعاية الكاملة للمرأة النازحة في جميع النواحي الصحية والنفسية والاجتماعية .
- 5- ضرورة إقامة علاقة تواصلية مستمرة بين النازحات واشراكهن في البرامج التأهيلية من خلال تدريبهن على بعض المهام لمواجهة الضغوط.
- 6- التأكيد على تعديل الأفكار السلبية الناتجة عن النزوح بأفكار أكثر إيجابية وإزالة الغموض المحيط بالتوقعات المستقبلية من خلال مساعدة النازحات ببعض الأساليب المناسبة الفعالة لمواجهة الضغوط.

ثامناً: بحوث مقترحة :

في ضوء ما توصلت له نتائج الدراسة تقدم الباحثة بعض البحوث المقترحة المتمثلة في التالي:

١ . فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تحسين الرضا عن الحياة لدى النازحات الليبيات .

٢ . فاعلية العلاج بالواقع في تنمية الرضا عن الحياة لدى النازحات الليبيات .

مراجع الدراسة :

- إبراهيم لطفى عبد الباسط (١٩٩٤): عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة البحوث التربوية بجامعة قطر، ، العدد الخامس من ١٤٥-١٤٦ .
- إيمان محمود عبد الجليل قنديل (٢٠١٧): الضغوط النفسية والتوافق النفسي، دراسة على طلاب الجامعة العائدين من الخارج، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق.
- حامد، زهران (٢٠٠٣): الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي العربي والعالمي، دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، القاهرة ، عالم الكتب.
- حمد النيل - رحمه الله (١٩٩٣): قضايا النزوح إلى العاصمة القومية ومشاكلهم الاجتماعية والاقتصادية ودور المنظمات الأجنبية والوطنية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أفريقيا العالمية.
- رجاء مريم (٢٠٠٦): فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارة إدارة الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة دمشق.

- زينب شنقيبر (١٩٩٦): القيمة التنبؤية لبعض الحالات الإكلينيكية المختلفة من الطمأنينة النفسية والتفاؤل والتشاؤم وقلق الموت، مجلة كلية التربية - جامعة طنطا، العدد ٢٣، ٦٥-٦٦.
- صالح أبو حطب (٢٠٠٣): الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، غزة.
- علي علي (٢٠٠٣): دليل تطبيق أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- فيقر محمد الهادي (٢٠٠٧): ضغوط الحياة وعلاقته بالتوافق المهني، دراسة مقارنة بين المرأة العاملة في المجال الأكاديمي، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
- محمد، جبر (١٩٩٦): بعض المتغيرات الديموجرافية المرتبطة بالأمن النفسي، مجلة علم النفس، العدد ٣٩، ص ٥٤.
- مصطفى منصورى (٢٠١٧): نظريات الإرشاد النفسي، منشورات جامعة دمشق، كلية التربية
- ناجية دايلي (٢٠١٣): الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق، مجلة الاجتماعية والإنسانية، ص ٧.
- نضال العبود (٢٠٠٦): الحوار المتمدن، محور حقوق الإنسان، ع (١٥٧٦).
- نعيمة عمر بص (٢٠١٦): فاعلية برنامج ارشادي لخفض ضوط ما بعد الصدمة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، كلية البنات.
- Billings, A. G. & Moos, R. H. (1981). The Role of Coping responses and social responses in attenuating the stress of life events in Banyard P. & Grayson, A. (1996) introducing Psychological research, sixty studies that shape psychology. London macmillan press ltd. Pp, 57.
- Lazarus, R, Folkmans, S. (1984): stress Appraisal, and coping - New York: springer publishing company.
- Cohen, S, (1988) psychosocial models of social support in the etiology of physical disease, healt psychology.
- Wolman. B. et al (1972) Dictionary of behavioral, sciences Macmillan.

Counseling Program for the methods of coping with Stress to improve Sense of Psychological Security among Libyan Female Expatriates in Egypt.

Ahlam Mohamed Elsadek Elgaray

PhD researcher, Department of Psychology

Ain Shams University Women's College

ahlamalsadq12@gmail.com

Abstract

The research aims to: reveal the relationship between methods of coping with stress and the feeling of psychological security among the Libyan female expatriates in Egypt. **Research methodology:** The research relied on the descriptive approach to verify the objectives of the descriptive study represented in the relationship between methods of coping with stress and the psychological security.

The research sample consisted of: a descriptive group of (140) Libyan female expatriates in the Arab Republic of Egypt.

The research tools: The scale of methods for coping with stress among the Libyan female expatriates in the Arab Republic of Egypt (prepared by the researcher). The scale of feeling of psychological security among the Libyan female expatriates in the Arab Republic of Egypt (prepared by the researcher).

Some of the results of the research: there is statistically significant positive relationship between methods of coping with stress (problem solving - escaping and avoiding - focusing on emotions - seeking help and support - resorting to Allah) and all components of psychological security (reassurance - social and psychological stability - free of fear - satisfaction and contentment).

Key words:

Expatriation – methods of coping with stress - psychological security