

تاريخ القبول: 2025/12/11

تاريخ الاستلام: 2025/11/10

ملخص: يعد الأمن النفسي من العناصر الأساسية لرفاهية الأفراد واستقرارهم العاطفي، حيث يشير إلى شعور الفرد بالأمان الداخلي والقدرة على مواجهة التحديات دون خوف أو قلق مستمر. يتجلى هذا المفهوم في الإحساس بالطمأنينة والثقة في النفس والبيئة المحيطة.

ولتحقيق الأمن النفسي، هناك عدة أسس ضرورية، أولها الاستقرار العاطفي والدعم الاجتماعي، إذ يساهم التفاعل الإيجابي مع الآخرين في تقليل مشاعر القلق، ثانياً إشباع الحاجات الأساسية مثل الأمان المادي والصحي، وهو ما أشار إليه ماسلو في نظريته للحاجات الإنسانية، ثالثاً الشعور بالتحكم والاستقلالية، حيث يعزز اتخاذ القرارات الفردية الشعور بالأمان الداخلي. كما يعد وجود بيئة داعمة عاملاً رئيسياً، سواء في الأسرة أو العمل، فالتقدير والعدالة التنظيمية يعكسان إيجاباً على الأمن النفسي. إلى جانب ذلك تبرز أهمية المرونة النفسية في التكيف مع التحديات والتغيرات الحياتية، مما يقلل من تأثير الضغوط النفسية. وأخيراً، فإن القبول الذاتي والتقدير الشخصي يساهمان في بناء ثقة الفرد بنفسه، مما يجعله أقل عرضة للاضطرابات النفسية وانطلاقاً من هذا، نطرح التساؤلات التالية:

- ما هو مفهوم الأمن النفسي بشكل أدق؟

- ما هي المقومات الأساسية التي تساهم في تحقيق الأمن النفسي، وكيف يمكن تعزيزها في حياة الأفراد؟

الكلمات المفتاحية: الأمن النفسي، الاستقرار العاطفي، التقدير الذاتي، الصحة النفسية.

Abstract:

Psychological security is one of the essential elements of individuals' well-being and emotional stability, as it refers to an individual's sense of inner security and the ability to face challenges without constant fear or anxiety. This concept manifests itself in a sense of tranquility and confidence in oneself and the surrounding environment. To achieve psychological security, there are several necessary foundations, the first of which is emotional stability and social support, as positive interaction with others contributes to reducing feelings of anxiety. Second, the satisfaction of basic needs such as physical security and health, which Maslow referred to in his theory of human needs. Third, a sense of control and autonomy, where individual decision-making promotes a sense of inner security. A supportive environment is also a key factor, whether in the family or at work, as recognition and organizational justice reflect positively on psychological security. In addition, psychological resilience is important in adapting to challenges and life changes, which reduces the impact of psychological stress. Finally, self-acceptance and personal esteem contribute to building one's self-confidence, making them less prone to disruptions. Based on this, we ask the following questions:

- What is the concept of psychological security more precisely?

- What are the basic elements that contribute to achieving psychological security, and how can they be enhanced in the lives of individuals?

Keywords: psychological security, emotional stability, self-esteem, mental health.

الأمن النفسي: المفهوم والأسس

الضرورة لتحقيقه

Psychological Security: Concept and Essential Foundations for Its Achievement

ناصر بن لقريشي

المركز الجامعي البيض

benlokrichinassir @gmail.com

1. مقدمة:

والاجتماعي. ويتحقق هذا الأمن من خلال توافر عوامل مثل الدعم الاجتماعي، والقدرة على التكيف مع الضغوط، والشعور بالعدالة والانتماء في البيئة المحيطة". (2019، ص 112)

- ويعرف ماسلو: يعد الأمن النفسي أحد الاحتياجات الأساسية وفق هرم ماسلو، حيث يشمل الشعور بالاستقرار والابتعاد عن التهديدات النفسية والجسدية، وهو ضروري لتحقيق النمو الشخصي والفعالية الذاتية (Maslow, 1943)

- ويعرفه راجرز: بأنه حالة يشعر فيها الفرد بقبول غير مشروط ودعم اجتماعي، مما يعزز تقديره لذاته وقدرته على تحقيق إمكانياته الشخصية (Rogers, 1951)

- و يرى سوليفان: أن الأمن النفسي يتشكل من خلال التفاعلات الاجتماعية، حيث إن غياب القلق والتوتر في العلاقات يساعد الفرد على تحقيق التوازن النفسي والاستقرار العاطفي. (Sullivan, 1953)

- ويرى ديشي ورايان: وفق نظرية الدافعية الذاتية، يرتبط الأمن النفسي بتلبية الحاجة إلى الشعور بالكفاءة والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والاستقلالية، مما يعزز الأداء والدافعية الذاتية. (Deci & Ryan, 2000)

- ويعرفه لاكي وويليامز: بأنه إدراك الفرد لقدرته على التعامل مع الضغوط والتهديدات دون الشعور بالخوف أو القلق المفرط، مما ينعكس إيجابياً على الصحة النفسية والأداء الوظيفي. (Lackey & Williams, 2015)

- ويعرفه كوهين: بأنه الشعور بالقدرة على التعامل مع الضغوط والتحديات الحياتية دون الإحساس بالتهديد أو القلق المزمن، مما يساعد في تحقيق الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي. (Cohen, 1977)

- و يشير كيرتس: إلى أن الأمن النفسي يتجسد في شعور الفرد بالاستقرار العاطفي والذهني، والثقة في البيئة المحيطة به، مما يقلل من التوتر ويعزز التفكير الإيجابي. (Curtis, 1989)

يعيش الإنسان في بيئة مليئة بالتحديات والمتغيرات التي قد تؤثر على استقراره النفسي وسلامته العاطفية. ومع تزايد الضغوط اليومية، سواء في الحياة الشخصية أو المهنية، يصبح البحث عن الشعور بالأمان والاستقرار أمراً ضرورياً للحفاظ على التوازن النفسي. فالفرد لا يحتاج فقط إلى تلبية احتياجاته المادية والجسدية، بل يسعى أيضاً إلى تحقيق حالة من الاطمئنان الداخلي التي تمكنه من التعامل مع الحياة بثقة ومرونة، في هذا الإطار، برز مفهوم الأمن النفسي كأحد العوامل الأساسية التي تسهم في تعزيز الصحة النفسية والرفاهية العامة للأفراد، مما جعله محور اهتمام العديد من الدراسات في علم النفس.

في هذا الإطار برز مفهوم الأمن النفسي كأحد العوامل الأساسية التي تسهم في تعزيز الصحة النفسية والرفاهية العامة للأفراد، مما جعله محور اهتمام العديد من الدراسات في علم النفس و يعد الأمن النفسي أحد الركائز الأساسية لسلامة الفرد النفسية والعاطفية، حيث يمنحه الشعور بالاستقرار والقدرة على مواجهة التحديات دون خوف أو قلق مستمر. فهو لا يقتصر على غياب التهديدات الخارجية فقط، بل يشمل أيضاً الإحساس الداخلي بالأمان والثقة بالنفس وبالبيئة المحيطة، ومع تزايد الضغوط الحياتية والمهنية، أصبح تحقيق الأمن النفسي ضرورة ملحة لضمان جودة الحياة وتعزيز الأداء الشخصي والاجتماعي.

- فما هو مفهوم الأمن النفسي تحديداً ؟
- وما هي الأسس الضرورية التي تساعد في تحقيقه وتعزيزه لدى الأفراد؟

2. مفهوم الأمن النفسي:

يعرف الأمن النفسي بأنه "الشعور بالثقة والقدرة على التعامل مع المواقف المختلفة دون قلق مفرط أو خوف من الفشل" (الشريف، 2017، ص 89)

- ويعرف عبد الله الأمن النفسي: بأنه "حالة من الاستقرار العاطفي والذهني، يشعر فيها الفرد بالاطمئنان تجاه المستقبل وبالثقة في قدراته، مما يعزز توافقه النفسي

حيث يقل لديهم التوتر والضغط الناتج عن الكبت العاطفي أو القلق من ردود فعل الآخرين .

وتكمن أهمية التعبير عن المشاعر والآراء في تحقيق الأمن النفسي بتعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات فعندما يشعر الأفراد بأنهم قادرون على التعبير عن آرائهم بحرية، فإن ذلك يعزز لديهم الإحساس بالقدرة على التأثير في محيطهم، مما يرفع مستوى احترام الذات، فالأفراد الذين يُمنحون فرصة للتعبير عن مشاعرهم دون انتقاد أو رفض يكونون أكثر ثقة في قدراتهم وأفكارهم، مما يساهم في تقليل مشاعر القلق والتوتر (Rogers, 1961).

- تقليل الكبت العاطفي والضغط النفسية: يوضح Gross & John (2003) أن كبت المشاعر وعدم القدرة على التعبير عنها يؤدي إلى زيادة التوتر والقلق، وقد يسبب اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب والقلق الاجتماعي، فالتعبير الحر عن المشاعر يساعد الأفراد على تفريغ الضغوط العاطفية بطريقة صحية، مما يحسن من صحتهم النفسية والعاطفية.

- تحسين جودة العلاقات الاجتماعية: وفقاً لـ Baumeister & Leary (1995)، فإن القدرة على التواصل بصراحة ووضوح تعزز العلاقات الاجتماعية، حيث تساهم في بناء الثقة بين الأفراد وتجنب سوء الفهم.

- خلق بيئة عمل وتعليم داعمة للأمن النفسي: ويشير Edmondson (1999) إلى أن حرية التعبير في بيئات العمل والتعليم تعزز الإبداع والمشاركة الفعالة، حيث يشعر الأفراد بالأمان عند مشاركة أفكارهم دون الخوف من الانتقاد أو العقاب.

- تحقيق النمو الشخصي والتطور النفسي: ويرى Deci & Ryan (2000) أن الأفراد الذين يتمتعون بحرية التعبير يكونون أكثر قدرة على اكتشاف ذواتهم وتحقيق التطور الشخصي حيث يمكنهم التفكير بوضوح في احتياجاتهم وأهدافهم دون ضغوط

- و يعتبر كارنر: أن الأمن النفسي ينبع من إدراك الفرد بأنه مقبول اجتماعيًا ومقدر من قبل الآخرين، مما يقلل من الخوف الاجتماعي ويعزز ثقته بنفسه. (Kanner, 1991)

- وقدمت إدموندسون : الأمن النفسي في سياق بيئة العمل، حيث وصفته بأنه إدراك الأفراد لإمكانية التعبير عن آرائهم وأفكارهم دون خوف من العواقب السلبية، مما يعزز التعاون والإبداع. (Edmondson, 1999)

- ويرى باندي وغيتا : أن الأمن النفسي حالة يكون فيها الفرد قادرًا على مواجهة المخاطر النفسية دون الشعور بالعزلة أو القلق، مما يساهم في تحسين جودة الحياة والعلاقات الاجتماعية. (Pandey & Gupta, 2008)

- وعرف Schein & Bennis (1965) الأمن النفسي في بيئة العمل بأنه "إدراك الموظف بأن التعبير عن أفكاره أو مخاوفه لن يؤدي إلى الانتقاد أو العقوبات، مما يسمح له بالمساهمة بفعالية في بيئة العمل دون خوف". واعتبرا أن الأمن النفسي في المؤسسات يعزز الإبداع والتعاون بين الموظفين.

3. الأسس الضرورية لتحقيق الأمن النفسي:

يعد الأمن النفسي من العوامل الأساسية التي تؤثر في الصحة النفسية للأفراد، حيث يرتبط بالشعور بالاستقرار العاطفي والقدرة على مواجهة التحديات بفعالية لتحقيق هذا الأمن، هناك مجموعة من الأسس التي ينبغي توافرها، من أبرزها (Mazloom, 2009):

- الحرية في التعبير عن المشاعر والآراء: تعد حرية التعبير عن المشاعر والآراء أحد العوامل الجوهرية لتحقيق الأمن النفسي، حيث تساعد الأفراد على الشعور بالراحة والثقة في علاقاتهم الاجتماعية والمهنية.

ويشير Rogers (1961) في نظريته حول الذات وتحقيق الفردية إلى أن الأفراد الذين يستطيعون التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم دون خوف أو قلق يتمتعون بمستويات أعلى من الأمن النفسي،

ومعنى حياتهم عادة ما يكونون أكثر قدرة على مواجهة التحديات النفسية. (Steger, 2009)

- الصحة الجسدية والرفاهية العامة: هناك ارتباط قوي بين الصحة الجسدية والصحة النفسية. الأفراد الذين يحافظون على نمط حياة صحي، يشمل ذلك النظام الغذائي المتوازن، ممارسة الرياضة بانتظام، والنوم الجيد، يكون لديهم مستوى أعلى من الأمان النفسي. (Penedo & Dahn, 2005)

- القبول والتقدير الذاتي: إن امتلاك مستوى عالٍ من التقدير الذاتي والقبول الذاتي له تأثير كبير في تحقيق الأمن النفسي. الأشخاص الذين يشعرون بأنهم قيمون ومقبولون كما هم يميلون إلى مقاومة التوتر والضغط بشكل أفضل، مما يعزز من شعورهم بالاستقرار. (Neff, 2003)

- الاستقرار العاطفي والنفسي: يعتبر أحد الركائز المهمة لتحقيق الأمن النفسي، إذ يساعد الأفراد على التفاعل مع بيئتهم بطريقة إيجابية ويقلل من تأثير الضغوط النفسية عليهم (Vorster, 2015). ووفقاً لدراسة أجراها زهران (1989)، فإن الأفراد الذين يمتلكون استقراراً عاطفياً يكونون أكثر قدرة على التعامل مع القلق والتوتر، مما يعزز لديهم الإحساس بالأمان النفسي. - الدعم الاجتماعي والاندماج المجتمعي: يلعب الدعم الاجتماعي دوراً مهماً في تعزيز الأمن النفسي، حيث يساهم في تكوين شبكات دعم تمكن الأفراد من مواجهة الضغوط والمشكلات الحياتية بفعالية (جمعية أمان، 2024)، فالأفراد الذين يشعرون بأنهم محاطون بأشخاص يهتمون بهم ويدعمونهم يكونون أكثر قدرة على التكيف مع التحديات المختلفة. (INEE, 2023)

- بيئة آمنة ومستقرة: توفر البيئة المستقرة والأسرة الداعمة شعوراً بالأمان النفسي، حيث تؤثر طبيعة العلاقات الأسرية والمجتمعية على إدراك الأفراد للأمان (منيرة، 2018)، ووفقاً لدراسة أجراها أبعاد (2017)، فإن الأسر التي توفر لأفرادها بيئة خالية من

خارجية، فالتعبير عن المشاعر يساهم في بناء المرونة النفسية، مما يساعد الأفراد على التعامل مع التحديات والضغط بطريقة أكثر فعالية.

- التواصل الفعال والمفتوح: مع الآخرين يعزز من الأمن النفسي عن طريق بناء الثقة وتقليل الغموض والتوترات النفسية. عندما يكون الأفراد قادرين على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بحرية، يشعرون بالقبول والدعم. دراسات عديدة تشير إلى أن التواصل الفعال يساهم في تقليل مشاعر العزلة وتعزيز الاستقرار العاطفي. (Rothbaum, 1997)

- الشعور بالانتماء: يشير إلى ارتباط الفرد بمجموعة أو بيئة يشعر فيها بالقبول والأمان. هذا الانتماء يُعتبر من الأسس المهمة لتحقيق الأمن النفسي، حيث أن الأشخاص الذين يشعرون بأنهم جزء من مجتمع أو مجموعة معينة يميلون إلى الاستقرار العاطفي والتوازن النفسي. (Williams, 2007)

- الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرارات: يشير إلى قدرة الفرد على اتخاذ القرارات بأنفسهم دون التأثيرات السلبية من الآخرين. الدراسات تشير إلى أن الاستقلالية تعزز الشعور بالثقة بالنفس والتقدير الذاتي، مما يساهم في تعزيز الأمن النفسي. (Ryan & Deci, 2000)

- المرونة النفسية: أو القدرة على التكيف مع التحديات والضغط تعتبر من أهم الأسس لتحقيق الأمن النفسي، الأفراد الذين يتمتعون بمرونة نفسية يكون لديهم قدرة أكبر على التعامل مع الأزمات والصدمات والتغيرات الحياتية، مما يعزز من استقرارهم النفسي. (Bonanno, 2004)

- الأهداف والمعنى في الحياة: وجودها في الحياة ومعنى يجعل الأفراد يشعرون بأن لديهم دافعاً للعيش، مما يعزز شعورهم بالسلام الداخلي والأمن النفسي. الأفراد الذين يحددون أهدافاً دقيقة

- Mazloom, M. R. (2009). الأمن النفسي وتقدير الذات

في علاقتهما ببعض الاتجاهات التعصبية. مجلة دراسات عربية في علم النفس.

- الشريف، م (2017)، الأمن النفسي وأثره على الأداء الأكاديمي. دار المعرفة.

- منيرة، س (2018)، دور المدرسة في تعزيز الأمن النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية، مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية.

- عبد الله، م (2019)، الأمن النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي. دار الفكر العربي

- جمعية أمان (2024)، دور الأسرة في تنمية المجتمع: أهميته وطرق تعزيزه.

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Psychological Bulletin, 117(3), 497-529.

- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist, 59(1), 20-28.

- Cohen, S. (1977). Psychological security: A multidimensional approach. Journal of Personality and Social Psychology, 35(1), 50-60.

- Curtis, R. C. (1989). Emotional stability and psychological security. Personality and Individual Differences, 10(4), 389-395.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68-78.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227-268.

العنف والتوتر تسهم في تعزيز الشعور بالطمأنينة والاستقرار النفسي لديهم.

- وضوح التوقعات والمعايير: إن وضوح التوقعات والمعايير يساعد الأفراد على فهم ما هو متوقع منهم، مما يقلل من القلق ويعزز الشعور بالسيطرة على الحياة (جامعة بنها، 2009). فالأفراد الذين يدركون القواعد والمعايير التي تحكم بيئتهم يكونون أكثر استقرارًا نفسيًا وأقل عرضة للاضطرابات العاطفية.

- تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية: التوازن بين متطلبات الحياة الشخصية والعمل يُقلّل من التوتر ويساعد في تحقيق الراحة النفسية، مما يؤدي إلى تعزيز الشعور بالأمن النفسي. (جمعية أمان، 2024)، وقد أشارت دراسة حديثة إلى أن الأفراد الذين ينجحون في تحقيق هذا التوازن يكونون أكثر استقرارًا نفسيًا وأقل عرضة للإجهاد.

الخاتمة: وكخلاصة يُعد الأمن النفسي عنصرًا أساسيًا في تحقيق التوازن النفسي والرفاهية العامة، حيث يمنح الفرد الشعور بالاستقرار والقدرة على مواجهة التحديات بثقة ومرونة. ومن خلال تعزيز العوامل التي تسهم في تحقيقه، مثل الدعم الاجتماعي، الاستقلالية، التقدير الذاتي، والمرونة النفسية، يمكن للفرد بناء أساس قوي يساعده على التعامل مع مختلف الضغوط الحياتية دون التأثير السلبي على حالته النفسية. لذلك، من الضروري أن يعمل الأفراد والمجتمعات على توفير بيئة داعمة تعزز الشعور بالأمان النفسي، سواء في الأسرة المدرسة، أو بيئة العمل. فكلما كان الأمن النفسي متحققا زادت قدرة الأفراد على تحقيق ذاتهم والمساهمة بشكل إيجابي في مجتمعاتهم، مما يؤدي في النهاية إلى بناء مجتمع أكثر تماسكا واستقرارا.

- قائمة المراجع:

- جامعة بنها (2009). مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة.

- Edmondson, A. C. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350-383.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Kanner, A. D. (1991). Social acceptance and psychological security. *Journal of Applied Psychology*, 76(5), 743-750.
- Lackey, N. R., & Williams, R. G. (2015). Psychological safety and performance in work environments. *Journal of Applied Psychology*, 100(3), 705-719.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Pandey, R., & Gupta, R. (2008). Psychological security and quality of life. *International Journal of Mental Health*, 37(3), 25-40.
- 14. Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rothbaum, F. (1997). Interpersonal relationships and health: A sociocultural perspective. *Psychology and Health*, 12(1), 105-122.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Schein, E. H., & Bennis, W. G. (1965). *Personal and organizational change through group methods: The laboratory approach*. Wiley.
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 679-687). Oxford University Press.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. W. W. Norton & Company.
- Williams, K. D. (2007). Ostracism: The impact of being excluded and ignored. *Advances in Experimental Social Psychology*, 39, 153-207.