



شعبة علم النفس

قسم علم النفس وعلوم التربية

تخصص علم النفس العيادي

عنوان المذكرة:

دور الصلابة النفسية في خفض مستوى قلق الموت لدى أعوان الحماية المدنية.

مذكرة تخرج مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي.

تحت اشراف الأستاذ(ة):

أ. د-سيدر كميلة

اعداد الطالب (ة):

- قاسي ريم.
- العربي مريم.

لجنة المناقشة:

أ. اينوري عينان. رئيسة اللجنة.

أ.د سيدر كميلة. المشرفة.

أ. ايت يحياتن نادية. مناقشة.

السنة الجامعية: 2025/2024



نموذج التصريح الشرفي الخاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث.

انا الممضي أسفله، السيد(ة).....غسان سي ربيع.....الصفة: طالب، امتحان، باحث، علم النفس الاجتماعي.....
 الحامل(ة) لبطاقة التعريف الوطنية:.....119980342004310007.....والصادرة بتاريخ:.....26/01/2022.....
 المسجل(ة) بكلية / معهد العلوم الاجتماعية والانسانية قسم علم النفس وعلم النفس التربوي.....
 والمكلف(ة) بإنجاز اعمال بحث (مذكرة، التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).
 عنوانها: حضور الصلاة النفسية في شفها حسب توى قلق الموهبة لدى
أعواد الحماية الحديثة
 تحت إشراف الأستاذ(ة): أ. س. أحمد
 أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية
 المطلوبة في انجاز البحث المذكور أعلاه.
 التاريخ: 03/06/2025.....توقيع المعني(ة).....Alm

رأي هيئة مراقبة السرقة العلمية:

النسبة:

% 23,2





نموذج التصريح الشرفي الخاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث.

انا الممضي أسفله السيد (ة) (الجزائري) هـ. س. م. الصفة: طالب، استاذ، باحث علم النفس (الجزائري)
الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية: 110020343000630001 والصادرة بتاريخ: 25/12/2014
المسجل (ة) بكلية / معهد العلوم الاجتماعية والادسانية قسم علم النفس وعلوم التربية
والمكلف (ة) بإنجاز اعمال بحث (مذكرة، التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).
عنوانها: دور الصلابة النفسية في حل المشكلات خلق الموت لدى
أعواد الصداقة الحديثة
تحت إشراف الأستاذ (ة): س. م. ك. د.
أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية
المطلوبة في انجاز البحث المذكور أعلاه.
التاريخ: توقيع المعني (ة)
.....

رأي هيئة مراقبة السرقة العلمية:



النسبة: % 23,2

رئيسة قسم علم النفس وعلوم التربية
بالنيابة
ولد محمد



شكر وتقدير

نشكر الله تعالى الذي أهدانا وإعاننا وبفضله أتممنا هذا العمل فله الحمد على ما من به من توفيق وتيسير في رحلة البحث وطلب العلم.

أتقدم بجزيل الشكر وعظيم التقدير إلى استاذتنا الفاضلة "سيدرة كميعة" التي كان لتوجيهاتها ودعمها المتواصل الأثر الكبير في إنجاز هذه المذكرة، فجزاها الله خير جزاء.

كما لا ننسى أن نبليغ امتناننا لكل اساتذتنا الكرام في قسم علم النفس حيث كانوا لنا قدوة في الجهد والاجتهاد. فلهم جميعاً فائق الاحترام والتقدير عرفانا بتجميل عطاءهم.

كما نشكر مديرية الحماية المدنية وأعوادها الذين لم يخلوا علينا بتعاونهم الكبير لإنجاز هذا العمل العلمي

في الأخير نتمنى أن يكون هذا العمل خطوة مباركة للعلم والمعرفة.



اهداء

لى من كانوا النور فى دى ودعوا تهم سر توفيقى ومصدر الهامى اهدى ثمرة جهدى ونجاحى
لى امى الحنونة والحبىبة، التى علمتني الصبر والحكمة وعدم الاستسلام والكفاح.
لى ابي الغالي الذي كفى الصعاب من اجلى وسندي فى هذه الحياة الذي لا يميل ومصدر ثقتي
بنفسي.

لى اخواتي الغاليات، اللواتي كن شريكات الفرح والحزن ورفيقات الروح والدرب.
ولى خالتي العزيزة وزوجها وأولادها الذين كانوا كعائلة ثانية لي ورافقوني في دى وكانوا عوناً لي
وقت الشدة.

ولى صديقاتي اللواتي كن معي أيام الصعاب وتقاسموا معي الضحكات
ولى كل من آمن بي حين شغلت نفسي وكانوا لي دعماً لحظة ضد

اهديكم جميعاً خالص امتناني وحبى ووفائى.

ريم



أهداء

إلى من غرسوا في قلبي الإيمان في عقلي الحكمة في روحي الصبر أُمِّي وإبي الغالبين بحنانكما ودعواتكما
مضيت آمنة في طريقي.

إلى إخوتي وأخواتي الأعزاء، أنتم أركان القلب، ورفقة الدرب، وعاون في كل مراحل الطريق.

إلى عائلتي الكريمة كلها، من حملتني أسماها بكل فخر،

ولى أجدادي وجداتي الراجلين، الذين أضاءوا طريقي بما تركوه من دعاء وأثر طيب، أسأل الله
أن يجعل هذا الجهد صدقة جارية في موازين حسناتكم.

ولى صديقاتي الغاليات، رفيقات القلب، ومصدر البهجة في أيام التعب، لكن أهدي هذه
الصفحات، محبةً وامتناناً لا يحصى.

لكم جميعاً، أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع،

وفاء لكل لحظة وعَم، وكل دعاء خفي، وكل ابتسامة صدق.

مريم

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر وتقدير .
	اهداء .
	فهرس المحتويات .
	قائمة الجداول .
	قائمة الملاحق .
أ-ب	مقدمة .
	الفصل التمهيدي
9-5	الإطار العام للدراسة
5	1- الاشكالية .
7	2- الفرضية .
7	3- أهمية الدراسة .
8	4- هدف الدراسة .
8	5- دوافع اختيار الموضوع .
8	6- تحديد المفاهيم .
56-13	الجانب النظري
29-13	الفصل الأول: الصلابة النفسية .
13	تمهيد .
13	1- مفهوم الصلابة النفسية .
16	2- خصائص الصلابة النفسية .
18	3- أهمية الصلابة النفسية .
19	4- نشأة مفهوم الصلابة النفسية .
20	5- مفاهيم ذات صلة بالصلابة النفسية .
23	6- الجذور الفكرية لمفهوم الصلابة النفسية عند كوبازا .
24	7- مكونات الصلابة النفسية .
25	8- علاقة الصلابة النفسية بالصحة النفسية .

25	9 مجالات الصلابة النفسية.
28	10- أهم النصائح التي تساعد على زيادة الصلابة النفسية.
29	خلاصة الفصل.
48-32	الفصل الثاني: قلق الموت.
32	تمهيد.
35-32	1- القلق.
32	1-1 تعريف القلق.
34	1-2 أعراض القلق.
35	1-3 أسباب القلق.
47-37	2- قلق الموت.
37	2-1 تعريف قلق الموت.
38	2-2 النظريات المفسرة لقلق الموت.
41	2-3 أنواع قلق الموت.
41	2-4 مكونات قلق الموت.
42	2-5 أعراض قلق الموت.
44	2-6 أسباب قلق الموت.
45	2-7 العلاج النفسي والعلاج الدوائي لقلق الموت.
47	خلاصة الفصل.
56-51	الفصل الثالث: الحماية المدنية.
51	تمهيد.
51	1- تعريف الحماية المدنية.
51	2- نشأة الحماية المدنية في الجزائر.
52	3- تطور تنظيم الحماية المدنية في الجزائر.
53	4- مهام الحماية المدنية.
54	5- الحياة النفسية لأعوان الحماية المدنية .
55	6- الاضطرابات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية.
56	خلاصة الفصل.
78-60	الفصل الرابع: منهجية الدراسة.

60	تمهيد.
60	1- الدراسة الاستطلاعية.
61	1-1 إجراءات الدراسة الاستطلاعية.
61	1-2 نتائج الدراسة الاستطلاعية.
68	2- الدراسة الأساسية.
68	1-2 المنهج المتبع.
69	2-2 حدود الدراسة.
70	2-3 مجموعة الدراسة.
71	2-4 أدوات الدراسة.
78	خلاصة الفصل.
127-81	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.
81	تمهيد.
81	1- عرض وتحليل النتائج.
81	1-1 عرض وتحليل نتائج الحالة (مهدي)
87	خلاصة الحالة (مهدي).
87	1-2 عرض وتحليل نتائج الحالة (مصطفى).
94	خلاصة الحالة (مصطفى).
94	1-3 عرض وتحليل نتائج الحالة (لونيس).
100	خلاصة الحالة (لونيس).
101	1-4 عرض وتحليل نتائج الحالة (مراد).
112	خلاصة الحالة (مراد).
112	1-5 عرض وتحليل نتائج الحالة (محمد).
122	خلاصة الحالة (محمد).
123	مناقشة النتائج.
127	استنتاج عام.
	قائمة المراجع.
	الملاحق.

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	خصائص مجموعة الدراسة.	71
02	نتائج مقياس قلق الموت للحالة (مهدي).	85
03	نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة (مهدي).	86
04	نتائج مقياس قلق الموت للحالة (مصطفى).	91
05	نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة (مصطفى).	92
06	نتائج مقياس قلق الموت للحالة (لونيس).	89
07	نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة (لونيس).	99
08	نتائج مقياس قلق الموت للحالة (مراد).	108
09	نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة (مراد).	110
10	نتائج مقياس قلق الموت للحالة (محمد).	120
11	نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة (محمد).	121
12	نتائج الحالات الخمسة في مقياس قلق الموت.	124
13	نتائج الحالات الخمسة في مقياس الصلابة النفسية.	125

قائمة الملاحق.

العنوان	رقم الجدول
دليل المقابلة	01
مقياس الصلابة النفسية.	02
مقياس قلق الموت.	03
مقياس الصلابة النفسية للحالة (مهدي).	04
مقياس الصلابة النفسية للحالة (مصطفى).	05
مقياس الصلابة النفسية للحالة (لونيس).	06
مقياس الصلابة النفسية للحالة (مراد).	07
مقياس الصلابة النفسية للحالة (محمد).	08
مقياس قلق الموت للحالة (مهدي).	09
مقياس قلق الموت للحالة (مصطفى).	10
مقياس قلق الموت للحالة (لونيس).	11
مقياس قلق الموت للحالة (مراد).	12
مقياس قلق الموت للحالة (محمد).	13

مقدمة

يعد القلق من أكثر المواضيع إثارة للاهتمام في العصر الحديث، وذلك بالنظر إلى تسارع وتيرة الأحداث اليومية، مثل الأزمات الصحية والاقتصادية، وتزايد الضغوط النفسية والاجتماعية والمهنية، ما جعل من القلق ظاهرة منتشرة في الحياة اليومية، تؤثر في مختلف جوانب حياة الفرد. وقد حظي مفهوم القلق باهتمام كبير من قبل الباحثين، خاصة لما له من انعكاسات سلبية على حياة الفرد خاصة في المجال المهني. ومن بين أشكال القلق التي اهتمت به بعض الدراسات النفسية، يبرز قلق الموت كأحد أهم القضايا التي لها تأثير عميق في فكر الإنسان وسلوكه وانفعالاته. فهو مرتبط بالوعي بالفناء، ومشاهد الموت، مما يجعله أكثر حدة لدى الأشخاص الذين يحتكون بالموت في حياتهم المهنية، كأعوان الحماية المدنية، الذين يتعاملون بشكل دائم مع الكوارث، الحوادث، والوفيات، ما قد يجعلهم أكثر عرضة لهذا النوع من القلق. وانطلاقاً من أهمية اتسام هذه الفئة بالصحة النفسية ومن أجل التكيف مع قلق الموت، يعتمد أعوان الحماية المدنية على مجموعة من الخصائص النفسية التي تمكنهم من مواجهة المواقف الصعبة وتجاوز الضغوط بمرونة وثبات. ومن أبرز هذه الخصائص: التحدي، الذي يدفعهم إلى النظر للمواقف الصعبة على أنها فرص للنمو والتطور، والتحكم الذي يمنحهم الشعور بالقدرة على إدارة ما يواجهونه من ظروف وضغوط والالتزام الذي يعزز لديهم الشعور بالمسؤولية والانخراط الفعال في مهامهم. وتندرج هذه الخصائص ضمن ما يعرف في علم النفس بمفهوم الصلابة النفسية، والتي تعد من أهم الركائز التي تساعد الفرد على الصمود في وجه الأزمات والتغيرات المستمرة في الحياة والتعامل مع التحديات اليومية بتوازن انفعالي، وتفكير منطقي، وتخطيط مدروس، دون أن يتأثر سلباً بتقلبات الحياة.

جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على دور الصلابة النفسية باعتبارها أحد آليات التكيف مع التغيرات التي قد يشهدها الشخص خلال مسار حياته او مهنته، ومواجهة الضغوط والشدائد بثبات ومرونة والتي قد تسهم في خفض مستوى قلق الموت لدى أعوان الحماية المدنية. ولقد استندت هذه الدراسة إلى جانبين أساسيين:

الجانب النظري والذي يحتوي على أربعة فصول، تناولنا فيها الفصل التمهيدي حيث عرضنا فيه الإطار العام للدراسة والذي يتضمن كل من الإشكالية، الفرضية، أهمية واهداف الدراسة، دوافع اختيار الموضوع وتحديد المفاهيم، اما الفصل الاول الجانب النظري للصلابة النفسية عرضنا فيه كل من مفهوم الصلابة النفسية أهميتها نشأة مفهومها مفاهيم ذات صلة بالصلابة النفسية، النظريات المفسرة، خصائصها ومكوناتها، ثم خصائص الافراد ذوي الصلابة النفسية والفروق بين الجنسين مع العلاقة بينها وبين الصحة النفسية، ومضامينها التطبيقية مع اهم النصائح التي تساعد على زيادة الصلابة النفسية.

في الفصل الثاني خصص لقلق الموت، عرضنا فيه القلق اعراضه واسبابه ثم تعريف قلق الموت ونظرياته المفسرة، انواعه، مكوناته، الاعراض ثم الاسباب.

اما في الفصل الثالث فقد تحدثنا عن الحماية المدنية ونشأتها في الجزائر، تطورها وتنظيمها ومهامها،

كذلك الحياة النفسية لأعوان الحماية المدنية.

وفي الجانب التطبيقي الذي جاء بفصلين هما الفصل الرابع الذي يشمل منهجية الفصل الذي أدرج فيه كل من الدراسة الاستطلاعية والاساسية، منهج ومجموعة الدراسة وخصائصها وادواتها.

في الاخير يأتي الفصل الخامس الذي سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج للحالات الخمسة من خلال المقابلة ومقياس الصلابة النفسية وقلق الموت، كذلك مناقشة النتائج على ضوء الفرضية ثم خاتمة، قائمة المراجع والملاحق.

الفصل التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

تعد الصحة النفسية الركيزة الأساسية التي يستند إليها الإنسان لمواجهة تحديات الحياة وضغوطاتها المتزايدة ومع تعدد ظروف المعيشة وتسارع وتيرة الأحداث، تصبح الصحة النفسية أمرا حيويا، لاسيما في بعض المهن التي يواجه فيها اصحابها ظروفًا استثنائية ومواقف خطيرة يوميا، ومن بين هذه المهن نجد اعوان الحماية المدنية التي تمثل أول خط دفاعي، حيث يعملون في بيئة محفوفة بالمخاطر ويتعرضون لمواقف تتطلب منهم التصرف السريع واتخاذ قرارات حاسمة لإنقاذ الارواح وحماية الممتلكات ومواجهة الكوارث والمخاطر التي تهدد حياتهم. فهم يعيشون في ظل احتمالية دائمة للموت اثناء اداء مهامهم، وخاصة مع تكرار مشاهد الحوادث والمآسي التي يرونها بشكل دائم وهذا قد ينعكس على حالتهم النفسية ويجعلهم أكثر قربا من مشاعر الخوف والقلق من الموت. يعد هذا النوع من القلق انفعالا طبيعيا لدى الانسان ناتجا للتفكير المستمر في حتمية الموت والخوف من المجهول المرتبط به، ورغم أن القلق بشأن الموت قد يكون دافعا لبعض الأفراد لتحسين حياتهم، الا أنه قد يتحول إلى قلق مفرط ومزمن لدى الآخرين، مما يؤثر على توازنهم النفسي وأدائهم المهني حيث عرفت "شقيير" (2009) قلق الموت انه حالة من الخوف الغامض والمبهم تجاه كل ما يتعلق بموضوع الموت، وما ينتظره الإنسان من مصير بعد الموت. عن (الشهري، 2019، ص. 344).

بينما يرى "عباس" (1998) على أن حالة قلق الموت من التحسس الذاتي يدركها المرء على شكل شعور بالضيق وعدم الارتياح تجاه الموضوعات المتصلة بالموت والاحتضار لدى الشخص أو ذويه مما يؤثر على صحته النفسية وأداء التزاماته ووظائفه الحياتية. عن (بن موسى، بوفرة، 2023، ص. 274). من بين الدراسات التي اهتمت بمتغير قلق الموت في السياق الجزائري، نجد دراسة "بوفرة مختار وشعبي نور الدين" (جامعة مصطفى اسطنبولي - معسكر) بعنوان "قلق الموت وعلاقته ببعض المتغيرات - دراسة ميدانية بمدينة معسكر". وقد هدفت إلى الكشف عن مستوى قلق الموت لدى عينة من المجتمع الجزائري، ومدى اختلافه تبعًا لمتغيرات:

الجنس، والمستوى التعليمي، والحالة الاجتماعية، والعمر. شملت العينة 106 فردًا تم اختيارهم عشوائيًا، وقد توصلت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من قلق الموت لدى المشاركين، مع وجود فروق دالة إحصائية تبعًا لمتغير الجنس، وعدم وجود فروق دالة تبعًا لبقية المتغيرات. وتُبرز هذه الدراسة أهمية قلق الموت كظاهرة نفسية تستحق التحليل ضمن مختلف السياقات المجتمعية والمهنية.

وبالنسبة لأعوان الحماية المدنية، تزداد احتمالية ظهور قلق الموت نتيجة تعرضهم اليومي لمواقف خطيرة مثل الحرائق، الإنقاذ أثناء الكوارث الطبيعية، وحوادث الطرق. وفي هذا السياق تبرز الصلابة النفسية كإحدى السمات الأساسية التي تساهم في تعزيز قدرة الأفراد على التكيف مع التحريات وتقليل اثار الضغوط النفسية. فالصلابة النفسية تشمل عدة أبعاد منها الالتزام الذي يعكس اندماج الفرد في عمله، والإحساس بالتحكم الذي يمنحه شعورًا بالسيطرة على المواقف الصعبة، والنظر إلى التحديات على أنها فرص للنمو والتعلم بدلًا من كونها تهديدًا، حيث اشارت "كوبازا" (1983) "بان الصلابة النفسية هي اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة له كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة وهي بذلك تعدل من تأثير الضغط على الفرد." عن (خنشول، 2019، ص. 735).

بينما يرى "كارفر carver" أن الصلابة النفسية هي تقبل الفرد للتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها، حيث تعمل كمصدر ودرع واقى ضد العواقب الجسمية السيئة الناتجة من تراكم الضغوط." عن (عيسات، ايت مجبر، 2020، ص. 430). من بين الدراسات التي تناولت موضوع الصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية، دراسة قام بها بوعبد الله لحسن وبن سالم إيدر (سنة غير مذكورة) بعنوان "الصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية في ضوء متغير الخبرة المهنية - دراسة مقارنة بمدينة البويرة"، والتي هدفت إلى معرفة الفروق في مستويات الصلابة النفسية باختلاف سنوات الخبرة. وقد شملت عينة البحث 34 عون تدخلات، موزعة بالتساوي بين ذوي خبرة قصيرة (أقل من سنة) وذوي خبرة طويلة (أكثر من 5 سنوات). وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة

إحصائيًا في مستويات الصلابة النفسية، خصوصًا في بعدي الالتزام والتحدي، لصالح الأعوان الأكثر خبرة. وتُبرز هذه النتائج أهمية الخبرة المهنية كعامل داعم في تنمية الصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية.

وعليه فإن للصلابة النفسية تؤثر على قلق الموت لدى أعوان الحماية المدنية، الذين يواجهون ضغوطًا نفسية عالية بسبب تعرضهم المستمر للمخاطر. حيث يُعد قلق الموت من التحديات النفسية التي قد تؤثر على أدائهم المهني وتوازنهم النفسي، في المقابل، تساهم الصلابة النفسية في تعزيز قدرتهم على التكيف وتقليل آثار هذه الضغوط.

وبناء على ما ذكرناه سابقًا، تسعى هذه الدراسة لمعرفة دور الصلابة النفسية على قلق الموت لدى أعوان الحماية المدنية من خلال الإجابة على التساؤل التالي. هل للصلابة النفسية دور في خفض مستوى قلق الموت لدى أعوان الحماية المدنية؟

2- الفرضية:

تساهم الصلابة النفسية في خفض مستوى قلق الموت لدى أعوان الحماية المدنية.

3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في: الفهم العميق لتأثير قلق الموت على الأفراد الذين يعملون في بيئة فيها ضغوطات كثيرة كالتعامل مع الحوادث المأساوية مثل الحرائق، الحوادث المرورية، والكوارث الطبيعية، التعرض للإرهاق الشديد بسبب ساعات العمل الطويلة، الحاجة إلى اتخاذ قرارات سريعة في المواقف الحرجة، مما يزيد من التوتر.... الخ وكما يمكن أن تساهم هذه الدراسة في تطوير برامج تدريبية وتدخلات نفسية داخل مراكز الحماية المدنية لزيادة الصلابة النفسية لديهم.

4- هدف الدراسة:

- التعرف على دور الصلابة النفسية في خفض مستوى قلق الموت لدى اعوان الحماية المدنية.

5- دوافع اختيار الموضوع:

5-1 دوافع موضوعية :

- حسب المعلومات التي رصدناها في الدراسة الاستطلاعية عدم وجود اخصائي نفسي في مراكز الحماية المدنية.
- طبيعة عمل افراد الحماية المدنية حيث يتعرضون بشكل مستمر للمخاطر والمواجهة الدائمة للموت.
- من خلال مراجعتنا للأدبيات المتوفرة، لاحظنا ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق الموت لدى أفراد الحماية المدنية .

5-2 دوافع ذاتية:

- الكشف عن الضغوط النفسية والجسدية والمهنية التي يواجهها طاقم الحماية المدنية.
- لقاء الضوء على الموضوع لكونه لم يلاقي الاهتمام الكافي من طرف الباحثين .
- ملاحظة مستوى من الشجاعة لدى أفراد الحماية المدنية، يتجلى في قدرتهم على التكيف مع المواقف الخطيرة وتجاوز المناظر الصادمة التي يواجهونها أثناء أداء مهامهم.

6- تحديد المفاهيم اجرائيا :

- 6-1 قلق الموت: يشير الى الدرجة التي تحصل عليها المبحوث (عون الحماية المدنية) على مقياس قلق الموت لبشير معمريّة.

6-2 الصلابة النفسية: هي الدرجة التي يتحصل عليها أعوان الحماية المدنية على مقياس الصلابة النفسية لبشير معمرية.

6-3 أعوان الحماية المدنية: هم الافراد المكلفون من طرف الوحدة المركزية للحماية المدنية بالبويرة بمواجهة المخاطر المختلفة، ومهامهم الأساسية تتمثل في الإطفاء والانقاذ والاسعاف، يعملون بمواقيت تتمثل في 24 ساعة عمل مقابل 48 ساعة راحة عن طريق التناوب لفرق العمل .

الجانبة النظري

الفصل الأول

الصلابة النفسية

الفصل الأول: الصلابة النفسية.

خطة الفصل:

تمهيد

- 1- مفهوم الصلابة النفسية.
- 2- خصائص الصلابة النفسية.
- 3- أهمية الصلابة النفسية.
- 4- نشأة مفهوم الصلابة النفسية.
- 5- مفاهيم ذات صلة بالصلابة النفسية.
- 6- الجذور الفكرية لمفهوم الصلابة النفسية عند كوبازا.
- 7- مكونات الصلابة النفسية.
- 8- علاقة الصلابة النفسية بالصحة النفسية.
- 9- مجالات الصلابة النفسية.
- 10- أهم النصائح التي تساعد على زيادة الصلابة النفسية.

خلاصة الفصل.

تمهيد

تعد الصلابة النفسية من المفاهيم المركزية في علم النفس الإيجابي، حيث تساهم في تعزيز القدرة على التكيف مع الضغوط ومواجهة تحديات الحياة المختلفة. يتزايد الاهتمام بهذا المفهوم لما له من تأثير مباشر على الصحة والرفاهية النفسية، إذ تشير الدراسات إلى أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية يتمتعون بمستويات عالية من المرونة العاطفية والقدرة على التكيف، مما يساعدهم على تجاوز الأزمات بنجاح.

ولفهم هذا المفهوم بعمق، من الضروري التطرق إلى مختلف جوانبه، بدءًا بتحديد مفهوم الصلابة النفسية ونشأتها، ثم استعراض أهميتها في حياة الأفراد، إضافة إلى توضيح بعض المفاهيم ذات الصلة بالصلابة النفسية. كما سنتناول خصائصها ومكوناتها الأساسية، مع تسليط الضوء على الفروق بين الجنسين في هذا الجانب. ومن جهة أخرى، سنناقش علاقتها بالصحة النفسية. وأخيرًا، سنستعرض بعض المضامين التطبيقية لهذا المفهوم، مع تقديم أهم النصائح التي تساعد على زيادة الصلابة النفسية وتعزيزها لدى الأفراد.

1- مفهوم الصلابة النفسية Psychological Hardiness :

يواجه الأفراد العديد من الاضطرابات والمواقف الضاغطة التي تتطلب قدرًا من التكيف النفسي والقدرة على المواجهة. ومن بين الخصائص النفسية التي تساعد في تعزيز الصحة النفسية والتقليل من آثار التوتر تبرز الصلابة النفسية كعنصر مهم يساهم في فهم كيفية استجابة الأفراد للضغوط والصدمات. وقد أصبحت دراسة هذا المفهوم ذات أهمية خاصة في السياقات العلاجية لما له من دور في الوقاية والتأهيل النفسي. وسنقوم بشرح هذا المفهوم أكثر في هذا الفصل.

1-1 التعريف اللغوي لمفهوم الصلابة النفسية:

الصلابة: وتأتي من جذر "صلب" وتعني الشدة والقوة والصلابة. (صلابة نفسية، ويكيبيديا).

النفسية: نسبة الى النفس وتشير الى ما يتعلق بالروح او الحالة العقلية والعاطفية للفرد.

وبذلك فان مصطلح الصلابة النفسية لغويا تعني القوة والشدة في الحالة النفسية او العقلية للفرد. (نفس المرجع السابق).

1-2 التعريف الاصطلاحي:

يرى كل من "كوباز ومادي" "Kobasa and Maddi" (1979) ان الصلابة النفسية إحدى المتغيرات الإيجابية الشخصية التي من شأنها تفعيل قدرة الفرد على مواجهة الضغوط. عن (شويطر، 2017، ص. 520).

كما تعرفها "جيهان حمزة" (2002) على أنها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية، وهي خصال مهمة للفرد في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة، وفي التعايش معها بنجاح، وهي أيضاً مجموعة من سمات الشخصية التي تعمل على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وتحويل هذه الأحداث إلى فرص لتحقيق النمو وذلك عن طريق استخدام الفرد لكل من مصادره الذاتية الداخلية، ومصادره البيئية الخارجية، وتقييمه المعرفي المتفائل لهذه الأحداث وتفسيرها بموضوعية وواقعية. عن (ابراهيم، 2014، ص.154).

كما يعرف (2009) "Bartone" الصلابة النفسية بأنها نموذج من نماذج الشخصية يتضمن صفات ومزايا معرفية وانفعالية وسلوكية تؤدي إلى حماية الفرد.

اما "نورا محمود" (2018) فتعرفها بأنها مجموعة من الالتزامات التي يضعها الفرد لنفسه وإيمانه بإمكاناته وقدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث، وقدرته على إيجاد الآليات التي من شأنها أن تخفض كمية الضغوط النفسية التي يمر بها وكيفية التعامل معها بفاعلية وأن ما يطرأ عليه من تغيير هو أمر ضروري ولا يمثل له تهديداً أو عائقا. عن (عطوي، 2022).

بينما يعرفها كل من "رحمة عبد الله وأحمد محمد" (2020) بأنها قدرة الفرد على تجاوز الضغوط النفسية بشكل إيجابي والتكيف مع ظروف الحياة، ويكون أكثر مرونة في مواجهة الضغوط النفسية السلبية كما تكون لديه مناعة نفسية تجعله لا تتأثر صحته النفسية بأية ضغوط نفسية سلبية. (نفس المرجع السابق).

تتفق التعاريف السابقة لمفهوم الصلابة النفسية على كونها سمة شخصية تمكن الفرد من مواجهة الضغوط والتكيف معها بفاعلية، إلا أنها تختلف في التركيز على بعض الجوانب. فبينما ترى "كوبازا" (1983) و"جيهان حمزة" (2002) أنها تعتمد على استغلال الموارد الداخلية والخارجية وتفسير الأحداث بواقعية، يركز "بارتون" (2009) على دورها كآلية وقائية ضد الضغوط. كما أن بعض التعريفات الحديثة، مثل "رحمة عبد الله وأحمد محمد" (2020)، تقترب من مفهوم المرونة النفسية، مما يطرح تساؤلاً حول العلاقة بينهما.

بشكل عام فإن تعريف "جيهان حمزة" (2002) يبدو أكثر شمولاً، إذ يدمج بين الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية للصلابة النفسية، مما يجعله أكثر دقة وملاءمة للدراسات التطبيقية.

من هذا المنطلق، يمكن تلخيص تعريف للصلابة النفسية بأنها سمة شخصية تساعد الفرد على مواجهة الضغوط والتحديات بفعالية، وتحويل الأزمات إلى فرص للنمو النفسي. تعتمد على استخدام الموارد الداخلية والخارجية، والتفكير الواقعي والإيجابي. وتُعد آلية وقائية تحمي الصحة النفسية، كما تعزز من مرونة الفرد وقدرته على التكيف مع المواقف الصعبة. وتعتبر أمراً ضرورياً لفهم أبعاد الشخصية الإنسانية وآليات مواجهة الضغوط الحياتية، مما يجعل دراستها ذات أهمية كبيرة في مجال علم النفس الإيجابي.

2- خصائص الصلابة النفسية:

توصلت "كوبازا" و "مادي" إلى أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يتسمون بالعديد من الخصائص التي تميزهم عن الآخرين، وقد قامت الباحثة بتصنيف خصائص الصلابة النفسية في ثلاث مجموعات على النحو الآتي:

1-2 الخصائص المعرفية :

- القدرة على الإنجاز والإبداع.
 - القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة.
 - التحكم المعرفي.
 - الاعتقاد بأن النجاح في الحياة يعود للعمل والمجهود، وليس إلى الحظ والظروف.
 - إتقان العمل والدراسة.
 - الواقعية والموضوعية في تقييم الذات والأحداث، ووضع الأهداف المستقبلية.
 - الاستفادة من خبرات الفشل من أجل تطوير الذات.
 - توقع المشكلات والاستعداد لها.
 - القدرة على تحقيق الذات.
- (عن هلكا، 2016).

2-2 الخصائص الانفعالية:

- نظام قيمي ديني يقي من الوقوع في الانحراف أو الأمراض أو الإدمان.
- أهداف في الحياة يتمسك بها الفرد ويرتبط بها.

- مساندة الآخرين عند الحاجة.
- التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة.
- الهدوء والقدرة على التنظيم والتحكم في الانفعالات.
- التحكم الداخلي
- الشعور بالرضا تجاه الذات.
- (هلكا نفس المرجع السابق).

2-3 الخصائص السلوكية:

- المبادرة والنشاط.
- المثابرة وبذل الجهد والقدرة على التحمل والعمل تحت الضغوط.
- الميل للقيادة.
- القدرة على الصمود والمقاومة.
- الاهتمام بالبيئة والمشاركة الفعالة في الحفاظ عليها.
- الممارسات الصحية كنظام غذائي صحي وممارسة الرياضة، وعدم التدخين.
- الرغبة في استكشاف المجهول ومعرفته.
- الحفاظ على الصحة الجسمية.
- (هلكا نفس المرجع السابق).

ووفقا "لتايلور" (1995)، يتميز الأشخاص الذين يتحلون بالصلابة النفسية بعدة سمات، من أبرزها:

1. شعور الفرد بالالتزام وسعيه الدائم للانخراط في الأحداث والتطورات التي تؤثر على حياته.

2. إيمان الفرد بقدرته على التحكم في مجريات حياته، وشعوره بأنه المسؤول عن الأحداث التي يمر بها، إلى جانب قدرته على التأثير في بيئته.

3. تقبله للتغيير واستعداده لمواجهة التحديات، حيث ينظر إليها كفرص للنمو والتطور.

عن (تعولميت، 2024).

فالصلابة النفسية تساعد الفرد على تحقيق أهدافه رغم الضغوط التي يواجهها في طريقه نحو النجاح، إذ لا تؤثر ضغوط الحياة سلباً على إنتاجيته، بل قد تدفعه إلى الإبداع في التعامل معها وحل المشكلات التي يواجهها. ويرجع ذلك إلى نظرته لتلك التحديات باعتبارها فرصاً لتطوير شخصيته واكتساب خبرات جديدة. (حمدي، 2023).

3- أهمية الصلابة النفسية:

تعد الصلابة النفسية من العوامل المهمة التي تساهم في تعزيز قدرة الأفراد على مواجهة الضغوط وتحديات الحياة. وقد تناول العديد من الباحثين هذا المفهوم، حيث أشار (Green, Grant & Rynsaardt (2007 إلى أن الصلابة النفسية تُمكن الأفراد من التكيف مع المواقف الصعبة بمرونة وكفاءة، مما يجعلهم أكثر قدرة على التعامل مع الأزمات بفعالية. كما أوضحوا أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الصلابة النفسية يكونون أكثر قدرة على تجاوز العقبات والمحافظة على استقرارهم النفسي في مواجهة التحديات. كما جاء بمصطلح الحياة المركزة على الحل ويقصد بها تبني الأفراد لنهج إيجابي في التعامل مع المشكلات، حيث يركزون على البحث عن حلول عملية بدلاً من التركيز على المشكلات نفسها. ويعزز هذا النهج من قدرة الأفراد على التأقلم مع متغيرات الحياة، مما يمكنهم من مواجهة التحديات بثقة أكبر.

وفي هذا السياق، يرى (Taylor & Orlick 1990) أن الصلابة النفسية تساهم في تحسين الأداء النفسي من خلال مساعدة الأفراد على تبني استراتيجيات فعالة لمواجهة الصعوبات بدلاً من الاستسلام لها. كما أكدوا على أهمية تنمية هذه الصفة لتعزيز الصحة النفسية وزيادة القدرة على التحمل.

بناءً على ذلك، تُعد الصلابة النفسية عاملاً جوهرياً في تحقيق التوازن النفسي، حيث تساعد الأفراد على تطوير مهارات التكيف الفعال مع الضغوط وتعزيز قدرتهم على تحقيق النجاح في مختلف جوانب الحياة. عن (عبد المطلب، 2017).

4- نشأة مفهوم الصلابة النفسية:

تمت بلورة مفهوم الصلابة النفسية على يد الباحثة الأمريكية "سوزان كوبازا" (Kobaza Sowzan) خلال إعدادها لأطروحة الدكتوراه تحت إشراف أستاذها مادي (Maddie) في جامعة شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية، والتي أنهتها عام 1977.

ركزت "كوبازا" في دراستها بشكل موسع على الصلابة النفسية، بهدف التعرف على العوامل النفسية والاجتماعية التي تساعد الأفراد في الحفاظ على صحتهم النفسية والجسدية رغم تعرضهم عن (العاني، 2020). لضغوط الحياة المختلفة. ومن خلال أبحاثها، توصلت إلى أن الصلابة النفسية تتألف من مجموعة من السمات والخصائص النفسية، أبرزها الالتزام، وضوح الهدف، التحكم، والتحدي، حيث تساهم هذه العوامل في دعم الصحة النفسية والجسدية وتعزيز الشعور بالأمان النفسي رغم مواجهة التحديات والضغوط.

ومن جهة أخرى، أولى العديد من الباحثين اهتماماً كبيراً بالعوامل الخارجية التي تؤثر في نشأة مفهوم الصلابة النفسية وتطورها عبر مختلف مراحل العمر، بدءاً من الأسرة وصولاً إلى الأقران. وفي هذا السياق، أشار "إيريكسون" (1983) إلى الدور المحوري الذي يلعبه الوالدان في تنمية هذه السمة من خلال تلبية الاحتياجات

الأساسية للطفل منذ الصغر، بالإضافة إلى توفير الاحتياجات الثانوية مثل الحب، الحنان، والشعور بالدفء، مما يعزز إحساس الطفل بالأمان، ويقوي ثقته بنفسه وبالأخرين خلال مراحل نموه اللاحقة.

وقد دعم الباحث "ماكوبي" (1980) هذه الآراء من خلال دراسته التي سعت إلى استكشاف تأثير البيئة الأسرية في بناء الصلابة النفسية لدى الأفراد عند مواجهتهم للمشقة ومحاولتهم التكيف معها. وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن العلاقات الأسرية التي يسودها الدفء، القبول، الاهتمام، الثقة، والتقدير وتساهم في ترسيخ اعتقاد لدى الطفل بأن النجاح والفشل يعتمدان بشكل أساسي على جهوده الشخصية، ومثابرته، وتحديه للصعوبات التي يواجهها في الحياة. (نفس المرجع السابق).

5- مفاهيم ذات صلة بالصلابة النفسية:

يعتبر مفهوم الصلابة النفسية جزءاً من منظومة أوسع من المفاهيم النفسية التي تفسر كيفية تعامل الأفراد مع الضغوط والتحديات، والتي تتداخل في العديد من الجوانب مع مفاهيم أخرى مثل المرونة النفسية، التكيف النفسي، والمناعة النفسية. ولكي نفهم الصلابة النفسية بشكل أعمق، من الضروري استعراض هذه المفاهيم ذات الصلة، وتوضيح أوجه التشابه والاختلاف بينها.

1-5 فاعلية الذات Auto-efficacité:

هو مفهوم قدمه عالم النفس "ألبرت باندورا" للإشارة إلى اعتقاد الفرد بقدرته على انجاز المهام وتحقيق الأهداف. وقد عرف "الشعراوي" مفهوم فاعلية الذات على أنه مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدراته على القيام بسلوكات معينة ومرونته في هذا التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب ومدى مثابرته للإنجاز. ويتضمن هذا المفهوم الأبعاد التالية والتي أظهرها التحليل العاملي وهي (الثقة بالنفس القادرة على التحكم في ضغوط الحياة، تجنب المواقف التقليدية، الصمود أمام خبرات الفشل

والمثابرة للإنجاز) حيث ان فاعلية الذات تساعد على المثابرة في أداء العمل حتى يحقق النجاح، بينما يؤدي عدم الفاعلية إلى عدم المثابرة. وأضاف أن مفهوم فاعلية الذات ذو طبيعة تنبؤية انتقائية فمن المفترض أن الفاعلية تؤثر في اختيار السلوك الفعال والجهد المبذول والاستمرار في مواجهة العقبات وأداء العمل.

اما "ويلمون" (Wolmon, 1989) فيرى أن الناس الذين يشكون في فاعليتهم الذاتية تقابلهم صعوبة مواجهة متطلبات البيئة، بينما الذين لديهم ثقة كبيرة في فاعليتهم الذاتية فيمكنهم مواجهة المواقف بالشكل الذي تتطلبه الحياة، وتدفعهم العقاقيل إلى زيادة المجهود وزيادة روح التحدي.

بينما يذهب (Goldenston, 1984) إلى اعتبارها إحساس عالي بقدرة الشخص وفاعليته وقوته، وإنها تعمل بمثابة قوة دافعة للحصول على نتائج مرغوبة. عن (ضحي خير الله، 2020).

ورغم تشابه مصطلح الصلابة النفسية وفاعلية الذات انما هناك اختلاف بينهما حيث ان الصلابة النفسية هي ميزة تساعد على تحمل الضغوط والصمود امام الازمات بينما فاعلية الذات تشير الى ثقة الفرد في قدرته على انجاز المهام وتحقيق الأهداف، ويمكن اعتبارها عاملا يعزز الصلابة النفسية، حيث ان الشخص الذي يؤمن بقدرته على مواجهة المواقف الصعبة يكون أكثر صلابة في مواجهة الضغوط.

5-2 الارجاعية (الجلد) Resilience:

ظهر مصطلح الجلد أو الارجاعية لأول مرة عام (1970) على يد "إيمي وارنر" "Emmy werner" من خلال دراستها على مجموعة أطفال هاواي بأحد الاحياء الفقيرة، حيث نشأ هؤلاء الأطفال في أسر قد عان فيها الآباء من البطالة والإدمان زيادة على الاضطرابات النفسية، وقد لاحظت أن ثلثي العينة أبدوا سلوكيات مدمرة خلال مراهقتهم كتعاطي المخدرات والإنجاب خارج العلاقة الزوجية، مقابل الثلث الذي لم يظهر افراده سلوكيات مشابهة. أطلقت عليهم "Werner" اسم مجموعة المقاومة، واكتشفت أن لدى أطفال هذه المجموعة سمات

تجعلهم مختلفين عن غيرهم، وأن تطوير تلك السمات يحقق أفضل النتائج على المدى الطويل، وذلك بزيادة فرص الأطفال في التكيف الإيجابي مستقبلاً حتى في غياب الظروف البيئية المثلى للنمو، وقد عرفت الارجاعية أو الجلد بأنها القدرة على التعامل الفعال مع الضغوط، وكذا إظهار درجة غير مضادة من القوة النفسية بين الفرد والظروف التي يواجهها.

ويذهب كل من (2000) "Luther & Cilcchetti" إلى القول بأنها عملية ديناميكية يظهر خلالها الأفراد تكيفاً إيجابياً تجاه الخبرات المؤلمة أو الصادمة. والمصطلح لا يمثل سمة للشخصية فهو بناء ثنائي الأبعاد يتضمن التعرض للشدائد مع إظهار نواتج تكيفية إيجابية.

فالجلد هو مجموعة الصفات التي تمكن الفرد من التطور والنمو عند مواجهة الشدائد، فهو خاصية متعددة الأبعاد تتغير بتغير السياق والزمن والسن والجنس. كما وتتغير داخل الشخص المعرض لظروف الحياة المختلفة. (نفس المرجع السابق).

رغم تشابه المصطلحين في مواجهة الضغوط والصعوبات لكن توجد بينهما فروق حيث ان الصلابة النفسية تشير لمجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد أكثر مقاومة للضغوط وتساعد في الوقاية من اثارها السلبية قبل حدوثها، بينما الارجاعية هي قدرة الفرد على التعافي بعد مواجهة الازمات والضغوط الشديدة وتشير لقدرة الانسان على النهوض بعد الصدمات تعتمد على عوامل داخلية وخارجية مثل الدعم الاجتماعي والتكيف الإيجابي فتساعد في التعافي من الضغوط بعد وقوعها، أي ان الصلابة تعمل كدرع وقائي بينما الارجاعية او الجلد تساعد على النهوض بعد السقوط.

6- الجذور الفكرية لمفهوم الصلابة النفسية عند كوبازا:

توضح "كوبازا" (1979-1982) في دراستها لمفهوم الصلابة النفسية أنها تأثرت بشكل كبير بالفكر الإنساني، وخاصة من قبل علماء النفس البارزين مثل "ماسلو" و"روجرز"، الذين أكدوا على أن هناك أفرادًا قادرين على تحقيق إمكاناتهم الذاتية رغم مواجهتهم للضغوط والإحباطات.

وهذا يشير إلى أن مجال البحث يجب أن يركز على الأشخاص الأسوياء الذين يدركون قيمتهم الذاتية ويسعون لتحقيق ذواتهم، وليس على المرضى النفسيين.

كما تأثرت "كوبازا" أيضًا بأعمال "فرانكل" "Frankel" التي تناولت أهمية وجود معنى أو هدف في حياة الفرد، والتي أشارت إلى أن هذا المعنى يمكن أن يساعد الأشخاص على تحمل الضغوط والإحباطات. وفي نظره الحياة مليئة بالمعاناة، والمهم هو إيجاد معنى لهذه المعاناة.

كذلك استندت إلى المنظور المعرفي لـ "لازاروس" (1966)، الذي أكد أن التقييم المعرفي للفرد لخصائصه النفسية مثل الصلابة يؤثر على كيفية تقييمه للحدث الضاغط نفسه ومدى تهديده لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته. كما أشار إلى أن هذا التقييم المعرفي يشمل أيضًا التأثير على اختيار استراتيجيات التعامل مع الضغوط، مثل الهروب، التجنب، تحمل المسؤولية، أو البحث عن الدعم الاجتماعي. عن (حرباية، 2005).

من خلال هذه الأفكار والنظريات، سعت "كوبازا" من خلال دراساتها المتعددة إلى فهم المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تساعد الأفراد في الحفاظ على صحتهم النفسية والجسدية رغم مواجهة الضغوط الحياتية. كما توصلت في دراساتها إلى أن الصلابة النفسية هي اعتقاد داخلي لدى الفرد بقدرته وفاعليته في الاستفادة من جميع المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة له لمواجهة وتفسير والتعامل مع الأحداث الضاغطة في الحياة. كما اكتشفت أن للصلابة النفسية ثلاث مكونات أساسية وهي: الالتزام، التحدي، والتحكم. (نفس المرجع السابق).

7- مكونات الصلابة النفسية:

قام العلماء والباحثون بتحديد المكونات الرئيسية التي تشكل الصلابة النفسية، وكان من أبرز هؤلاء الباحثين "كوبازا" في عام (1982)، التي أشارت إلى أن الصلابة النفسية تتألف من ثلاث مكونات جوهرية هي: الالتزام، والتحكم، والتحدي. ويمكن تفسيرها على النحو التالي:

7-1 الالتزام: يُعرف الالتزام بكونه ولاء الفرد لمبادئه وقيمه، حيث يكون بمثابة عقد غير مرئي يوجه سلوكياته وقراراته، ويصبح جزءًا من اتجاهاته ومعتقداته الشخصية "Kobasa" (1982).

ويضيف "محمد" (2002) أن الالتزام يتجسد في قدرة الفرد على التعرف على مهاراته وقدراته، ووضع أهدافه في الحياة، والتمسك بهذه الأهداف في سعيه لتحقيقها. وفي سياق آخر، يشير "كوبازا" "وباكتي" (1983) إلى أن الالتزام يتضمن ثلاثة أنواع وهي: الالتزام نحو الذات، الالتزام نحو الآخرين، الالتزام تجاه العمل. أما "راضي" (2008) فقد حدد أنواع الالتزام لتشمل: الالتزام الديني، الالتزام الأخلاقي، الالتزام الاجتماعي، والالتزام القانوني.

7-2 التحكم: يُقصد بالتحكم قدرة الفرد على اتخاذ قراراته واختيار الأنسب من بين البدائل المتاحة له، مما يعكس استعداده لتحمل المسؤولية "مخيمر" (1996). وقد أوضح "محمد" (2002) أن التحكم يتعلق بقدرة الفرد على التكيف مع التغيرات الاجتماعية والتعامل مع المواقف المجهدة. من جانبه، عن (عردات، 2017).

يرى "عثمان" (2001) أن التحكم يتعلق بقدرة الشخص على ممارسة الاستقلالية، واتخاذ قراراته الخاصة، بالإضافة إلى قدرته على إدارة الأزمات.

7-3 التحدي: يُشير التحدي إلى قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والمبادرة في مواجهة المواقف، وهو ناتج

عن إدراك الفرد للطبيعة المتغيرة والتطورات المستمرة في حياته. (نفس المرجع السابق).

8- علاقة الصلابة النفسية بالصحة النفسية:

ان الصلابة النفسية ترتبط بصحة الإنسان النفسية والجسمية، إذ إن الأحداث المؤلمة والقاسية تسبب الكثير من الآلام التي تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي فتتسبب في إرهابه، وهذا ما يؤدي إلى العديد من المشكلات الجسمية والنفسية.

ومن هنا يبدأ دور الصلابة النفسية التي تعيد التوازن للجسم وتخفف من حدة الانفعالات، لأن الأشخاص الذين يتمتعون بالصلابة النفسية هم أكثر قدرة من غيرهم على حل المشكلات والنظر إلى الضغوطات بطريقة مختلفة وأقل تعقيداً، فلا يمكن أن نغفل تأثير الصلابة النفسية في قدرة الفرد على التكيف مع ضغوطات الحياة، وإظهار استجابات تكيفية أعلى مهما تغيرت الظروف حوله.

فالصلابة النفسية تحقق التوافق النفسي الذاتي والاجتماعي والمهني، ولها تأثير كبير في توافق العلاقة الزوجية، فتخفف أو تلغي التبعية العاطفية بين الزوجين، فهي تجعل الإنسان راضياً عن نفسه ومقتنعاً بقراراته ومدركاً لقدراته ومهاراته. (النشارتي، 2023).

9- مجالات الصلابة النفسية:

تعد الصلابة النفسية من أهم المتغيرات النفسية التي تدعم توافق الفرد مع بيئته والأحداث الضاغطة التي يتعرض لها، وتساعده في الحفاظ على صحته الجسدية والنفسية رغم ذلك، فإنه يمكن الاستفادة منها في عدة مجالات تتمثل فيما يلي: عن (تعولميت، 2024).

9-1 مجال التنشئة الاجتماعية:

تشكل التنشئة الاجتماعية السوية المبنية على الحب والدفع والتعاون، أساساً قاعدياً لتأسيس الأمن والأمان والثقة بالنفس، والقدرة على التحكم والتحدي وتعزيز الصلابة النفسية، حيث توصلت دراسة عماد مخيمر 1996 إلى أن العلاقة بين الوالدين والأبناء تؤثر بشكل أساسي على تطوير الصلابة النفسية. كما أن إدراك الأبناء للدفع والمحبة في علاقاتهم مع والديهم، وقيامهم بتشجيعهم على اتخاذ قراراتهم وحل مشكلاتهم بأنفسهم، وتشجيعهم على المبادرة والاستكشاف وتحدي الظروف الصعبة والضاغطة من شأنه أن يعزز مستوى الصلابة النفسية لديهم، ويجعلهم أكثر شعوراً بالقيمة الذاتية والكفاية والفاعلية. (نفس المرجع السابق).

9-2 في البرامج الوقائية والإرشادية والعلاجية:

أكدت الدراسات والأبحاث على أن الصلابة النفسية تعتبر من المفاهيم التي تلعب دوراً أساسياً وهاماً في مواجهة التحديات والصعوبات، وفي التغلب على الضغوط المهنية والوصول إلى تحقيق الإنجازات. كما تظهر الدراسات الدور الإيجابي الذي تلعبه الصلابة النفسية في التصدي للمشكلات في الحياة الزوجية، والتعامل مع السلوكيات المرضية وضغوط الحياة، ولذلك فإنه يجب التركيز في البرامج الإرشادية والعلاجية على تعزيز مستويات الصلابة النفسية لدى الأفراد من خلال التركيز على الخبرات الكفيلة بتحقيق ذلك، ومن ثم القيام بتدريبهم وتزويدهم بمهارات مواجهة مشكلات وأعباء الحياة، وكذا العمل على تنمية قدراتهم على تحمل المسؤولية وأداء المهام الموكلة إليهم، وعلى تقبل الانتقادات الموجهة إليهم وكذا العقوبات التي يتعرضون لها. (نفس المرجع السابق).

9-3 في مجال العلاقات مع الآخرين:

تساهم الصلابة النفسية بشكل إيجابي ومهم في تعزيز العلاقات الاجتماعية بين الفرد والآخرين والمحيطين به، فقد أوضحت دراسة عماد محمد 1997 ودراسة "كوبازا" وآخرين Kobaza et al 1983 بأن الصلابة النفسية تؤدي إلى التقليل من الآثار السلبية الناتجة عن الضغوط بشكل كبير عندما تقترن مع المساندة الاجتماعية، وهو ما يدفعنا إلى القول بضرورة العمل على تعليم أبنائنا كيفية طلب المساعدة من الآخرين عند الحاجة، وكذا ضرورة قيامهم بتقديمها للآخرين، والالتزام الأخلاقي اتجاه أنفسهم والآخرين.

في حين يرى "محمد عبد المؤمن" بأن مشاركة الفرد في الأنشطة الجماعية له أهمية كبيرة، في تعزيز شعوره بالأمن والأمان والانتماء والحب والتقبل، وفي تعزيز التفاعل الاجتماعي المبني على التعاون والاحترام المتبادل، فمن خلال حب الفرد للآخرين وثقته فيهم واحترامه لهم وكذا تحمل المسؤولية اتجاههم يتحقق له الإحساس بالسعادة، وتزداد صلابته النفسية في مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة. (نفس المرجع السابق).

9-4 في مجالات أخرى:

وتؤكد الدراسات على وجود ارتباط إيجابي بين الصلابة النفسية وبين ممارسة التمارين الرياضية والالتزام بنظام صحي، وتبرز أهمية تطوير الصلابة النفسية في مرحلة الشباب لتمكينهم من مواجهة التحديات الحياتية والالتزام بثقة واستقرار وإلى جانب ذلك تلعب الصلابة النفسية أيضا دورا بارزا في بناء الشخصية السوية وتحقيق التوافق الذاتي والاجتماعي والتوازن النفسي، وتعزز الصلابة النفسية بناء الشخصية القادرة على تلبية وإشباع الحاجات الفيزيولوجية والاجتماعية والنفسية، والقادرة على مواجهة التحديات والاحباطات بقوة واستمرار ، هذا ما يساهم في تعزيز الثقة بالنفس وتحقيق النمو النفسي، وتقوية الذات في مواجهة المشكلات الحياتية من جهة، والوصول إلى النضج النفسي والقدرة على أداء الوظائف المختلفة الجسدية والعقلية والانفعالية والاجتماعية،

ومن ثم الوصول بالفرد إلى تحقيق حياة سعيدة متوافقة نفسيا وذاتيا واجتماعيا من جهة أخرى. (نفس المرجع السابق).

10- أهم النصائح التي تساعد على زيادة الصلابة النفسية:

للمساعدة في زيادة الصلابة النفسية ينصح باتباع هذه النصائح وهي:

10-1 التحديد الجيد للأهداف: إن التحديد الجيد للأهداف واختيار الأهداف المناسبة من أهم الخطوات

لتعزيز الالتزام بتحقيق الأهداف.

10-2 التركيز على الاستفادة من نجاحاتك: يجب العمل دائماً على الاستفادة من النجاحات بشكل

إيجابي لتعزيز الأفكار والمشاعر الجيدة مما يزيد من الالتزام في الحفاظ على ذلك النجاح والسعي لتحقيق الأفضل. (النشارتي، 2023).

10-3 الالتزام بعادات النجاح: من المهم العمل على الالتزام بعادات وهوايات جديدة كتنظيم الوقت

ومشاهدة الفيديوها التحفيزية، فهذا يعمل على جعل الشخص أقرب نحو تحقيق أهدافه.

10-4 التحدي: التحدي هو الدافع والقدرة على التكيف مع مختلف الصعوبات، وكلما زادت التحديات التي

زادت الإرادة وتحسنت الصلابة النفسية، فكون الشخص على درجة عالية من التحدي يعني أنه مندفع ليكون بأفضل صورة ممكنة وتقديم أفضل أداء لديه للوصول إلى ما يريده.

10-5 الثقة بالنفس: وهي الإيمان بالقدرة على تحقيق الأهداف والتكيف مع مختلف الظروف والتأثير

الإيجابي في حياة الفرد وحياة الآخرين، وهي من أهم العوامل التي تساعد على زيادة الإرادة والعزيمة، كما أنها

تعزز من الصلابة النفسية عبر توليد أفكار بأنه قادر على التكيف مع مختلف الظروف والصعوبات. عندما يكون الشخص على درجة عالية من الثقة بالنفس فهذا يعني بأنه مؤمن بقدرته على النجاح وإكمال المهام الموكلة إليه، فهو يتعامل مع الأمور ببساطة وسهولة ومهما واجهه من صعاب يكون واثق من قدرته على تجاوزها والاستفادة منها لتحقيق أهدافه. (نفس المرجع السابق).

خلاصة الفصل :

في ضوء ما قدمناه في هذا الفصل، أوضحنا ان الصلابة النفسية من المفاهيم الأساسية التي لا غنى عنها في علم النفس الإيجابي. فهي تمثل أحد عوامل النجاح النفسي والاجتماعي، وتساهم في تعزيز التكيف مع مختلف تحديات الحياة. ولذا، فإن دراسة الصلابة النفسية والبحث في أساليب تطويرها تعد من القضايا المهمة التي تستحق الاهتمام المستمر في الميدان النفسي والتربوي ولا سيما عند أعوان الحماية المدنية نظرًا لما يواجهونه من ضغوط ومواقف حرجة تتطلب مستوى عالٍ من الصلابة النفسية.

وانطلاقًا من أهمية هذا المفهوم في دعم الصحة النفسية، تبرز الحاجة إلى دراسة علاقته ببعض المتغيرات النفسية الأخرى، ومن بينها قلق الموت، إذ يطرح تساؤل حول مدى تأثير الصلابة النفسية في تخفيف حدة هذا القلق، خاصة لدى الأفراد الذين يواجهون ظروفًا مهنية أو حياتية قد تعرضهم لمواقف ذات صلة مباشرة بالموت. من هنا، يأتي الفصل التالي لِيُسلط الضوء على مفهوم قلق الموت، أسبابه ونتائجه، وعلاقته بالصلابة النفسية، في محاولة لفهم كيفية التفاعل بين هذين المتغيرين ومدى تأثير أحدهما على الآخر.

الفصل الثاني

قلق الموت

الفصل الثاني: قلق الموت.

خطة الفصل:

تمهيد.

1-القلق.

1-1 تعريف القلق.

2-1 اعراض القلق .

3-1 اسباب القلق.

2-قلق الموت.

1-2 تعريف قلق الموت.

2-2 النظريات المفسرة لقلق الموت.

3-2 انواع قلق الموت.

4-2 مكونات قلق الموت .

5-2 اعراض قلق الموت.

6-2 اسباب قلق الموت.

7-2 العلاج النفسي والعلاج الدوائي لقلق الموت.

خلاصة الفصل.

تمهيد

يعتبر القلق استجابة نفسية طبيعية للتوتر والضغط اليومية، إلا أنه قد يتحول إلى اضطراب نفسي عندما يصبح مفرطاً ومستمرًا، مما يؤدي إلى حالة من التوتر العصبي وعدم الاستقرار العاطفي، والذي قد يؤثر على الوظائف الإدراكية والسلوكية للفرد وعلى قدرته على التكيف مع محيطه الاجتماعي والوظيفي. وفي هذا السياق، يبرز قلق الموت كأحد أشكال القلق الأكثر تعقيدًا وحساسية، نظرًا لارتباطه العميق بوجود الإنسان ومعنى حياته. لذا تم تسليط الضوء على مفهوم القلق بصفة عامة من خلال التطرق إلى تعريفاته وبيان أبرز أعراضه وأسبابه، ثم الانتقال إلى التركيز على قلق الموت باعتباره نمطًا خاصًا من القلق مركزين على مختلف تعريفاته والنظريات النفسية التي حاولت تفسير قلق الموت، وكما سنعرض أنواعه، مكوناته، وأهم أعراضه، وكذا العوامل التي تساهم في نشوئه وكيفية علاجه.

1- القلق:

1-1 تعريف القلق:

1-1-1 التعريف اللغوي:

مجمع اللغة العربية: قلق-قلقًا: اضطرب وانزعج. وقد أقر على استخدام القلق على أنه حاله انفعاليه تتميز بالخوف مما قد يحدث، والمقلاق: شديد القلق. (بن مريجة، 2015).

1-1-2 التعريف الاصطلاحي:

هناك تعاريف عديدة حسب الباحثين ونذكر منها:

يعرف ايرون بيك: بانه الحالة الشعورية التي تنتاب الانسان عندما يحدث أمر سيء او يتوقع حدوثه.

عن (وصفي، 2019).

بينما يرى الكفافي: القلق هو خبره انفعاليه غير ساره يشعر بها الفرد عندما يتعرض لمثير مهدد ومخيف، أو عندما يقع في موقف صراعي او احباط حاد، غالبا ما يصاحبه انفعالات شعورية فيزيولوجية مثل زيادة اضطرابات القلب، زيادة التنفس، الارتعاش.....الخ وكما يتأثر إدراك الفرد للموضوعات المحيطة به عن (القيق، 2016).

ويفسر ايضا: خبرة وجدانية غير سارة يمكن وصفها بانها حالة من التوتر والاضطراب وعدم الاستقرار والخوف وتوقع الخطر، شأنه شأن سائر الانفعالات عند منبه يكون بمثابة نذير بفقدان التوازن بين الفرد والبيئة. (يحي عبد النعيم، 2014، ص.52).

كما يعرف القلق بأنه الشعور بالخوف والرغبة وعدم الارتياح، وقد يكون رد فعل طبيعي للتوتر الناجم عن موقف معين، أو قد يزداد سوءًا مع مرور الوقت ليصبح اضطرابًا ملازمًا للشخص، ويترافق الشعور بالقلق مع التعرق والتوتر وزيادة في سرعة ضربات القلب، ويمكن أن يؤثر القلق في أداء الشخص الوظيفي أو الدراسي أو علاقاته الاجتماعية. (عايش، 2023).

ويوصف على انه حالة نفسية تصيب الإنسان، نتيجة التفاعل بين العناصر الإدراكية والجسدية والسلوكية، مما تؤدي إلى الشعور بعدم الراحة النفسية وسيطرة الخوف والتوتر ويبقى لفترات طويلة نتيجة لشعور الشخص بوجود خطر حقيقي أو مجرد وهم، دون القدرة على تحديد سببه بدقة، مما يؤدي إلى إصابته بحالة من القلق الشديد، والذي يؤثر سلباً على مجريات حياته. (طقاطقة، 2018).

اختلفت تعريفات القلق من باحث لآخر الا انهم اجمعوا على انه خبرة انفعالية غير سارة يشعر بها الفرد عندما يتوقع حدوث أمر خطير أو سيئ يصاحبه انفعالات شعورية وفيزيولوجية تؤثر سلبا على حياة الفرد.

1-2 أعراض القلق:

يؤثر القلق بشكل مباشر على حياة الإنسان، حيث لا يقتصر على الشعور بالخوف أو التوتر فقط، بل يمتد ليشمل أعراضاً بدنية ونفسية تؤثر على الأداء اليومي. وتختلف شدة هذه الأعراض من شخص لآخر وفقاً لمستوى القلق الذي يعاني منه الفرد ونجد منها.

1-2-1 الأعراض البدنية :

- سرعة ضربات القلب .
- الاغماء .
- تنميل في اليدين أو الذراعين او القدمين .
- غثيان أو اضطراب المعدة .
- الشعور بألم في الصدر .
- التوتر الزائد.

(حماد، 2012).

1-2-2 الأعراض النفسية:

- نوبة من الهلع التلقائي.

• الاكتئاب وضعف الاعصاب.

• نسيان الاشياء .

• الانفعال الزائد.

• عدم القدرة على الادراك.

اختلاط التفكير .

• زيادة الميل الى العدوان.

(نفس المرجع السابق).

1-3 أسباب القلق:

يعد فهم أسباب القلق أمراً ضرورياً لتفسير آليات نشأته وتأثيره على الأفراد، حيث تتداخل عدة عوامل في ظهوره، مما يجعله حالة معقدة ومتعددة الأبعاد. حيث تلعب دوراً في تشكيل استجابة الفرد للضغوط والمواقف المختلفة. لذا، فإن دراسة هذه العوامل تساهم في تطوير فهم أعمق للقلق، مما يساعد في وضع استراتيجيات مناسبة للتعامل معه والحد من تأثيراته السلبية ونذكر منها:

1-3-1 الأسباب الوراثية:(الاستعداد الوراثي):

أي أن الفرد يرث الجينات المسؤولة عن الاضطراب الكيميائي الذي يحدث القلق ويكون مسؤولاً عن طبيعة الاعراض وعن العوامل الكيميائية المسؤولة عن القلق قد تكون زيادة في استثارة في المشتبكات العصبية في Nerveendings التي تسرف في انتاج الكاتيكول مع زيادة نشاط المستقبلات (الزقزوق،2013).

مع وجود نقص في الموصلات الكيميائية المانعة، ونتيجة هذا الأخير تستثار اجزاء المخ بشكل مفرط ومنه يظهر اعراض القلق. (نفس المرجع السابق).

1-3-2 أسباب بيئية:

ان الظروف السائدة في البيئة الطبيعية والاجتماعية المحيطة بالفرد كالتهديد الداخلي والخارجي لمكانته واهدافه والخسائر المفاجئة، الخوف من العقاب، الازمات وغيرها تلعب دورا في نشأة القلق النفسي لان الانسان يكون عرضة للقلق النفسي عند حدوث تغيرات كثيرة وجديدة مما تدعو للقلق. (نفس المرجع السابق).

1-3-3 الأسباب النفسية:

• الشعور بالذنب:

يشعر الاشخاص بالقلق عندما يعتقدون بأنهم تصرفوا على نحو سيء وأنهم يتعرضون للعقاب. فهم لم يتعلموا ان من الطبيعي ان تكون لدى كل فرد افكار سلبية وان هناك فرق بين التفكير بالشيء وعمله. (الزقزوق، 2013، ص.32).

• الاحباط المستمر:

- يري (شيفر وميلمان) ان الاحباط الزائد يؤدي الى مشاعر القلق ولا يمكن الاشخاص في كثير من الأحيان من التعبير عن غضبهم ويكون الاحباط اما ارتفاع مستوى الأهداف أو تدنى مستوى التقييم للذات، ويؤدي الشعور المستمر بضعف الأداء الى القلق.

- التفكير المفرط بما سوف يحدث في المستقبل.

(الزقزوق، 2019).

- ضعف الثقة بالنفس، والتي تؤدي إلى شعور الإنسان بأنه معرض للعديد من التهديدات التي قد تواجهه في جميع نواحي حياته.

- (زعتري، 2010، ص 30).

- تبني المر معنقدات خاطئة أو متناقضة غير ايجابية سواء فيما يتعلق بذاته أو بالمحيطين به أو بمستقبله

- نمط التفكير السلبي أو تشاؤمي أو تهويلي .

(نفس المرجع السابق).

2- قلق الموت death anxiety :

يعد الموت أحد أكثر الحقائق حتمية في الحياة، ورغم ذلك، فإنه يثير مشاعر متباينة تتراوح بين القلق والخوف والتأمل العميق في معنى الوجود. وقد أدى هذا التأثير النفسي العميق إلى اهتمام الباحثين بدراسة قلق الموت مما أدى الى ظهور عدة تعاريف لهذا المفهوم التي سنتطرق اليها في هذا الفصل وأيضا النظريات المفسرة لقلق الموت، أنواعه، مكوناته وأعراض قلق الموت وأسباب المؤدية لظهوره.

2-1 تعريف قلق الموت:

هناك عدة تعاريف حسب كل باحث ونذكر منها:

يعرفه هولتر Holter: أنه استجابة انفعالية تتضمن مشاعر ذاتية مع عدم السرور والانشغال المعتمد على التأمل أو توقع اي مظهر من المظاهر العديدة المرتبطة بالموت. عن (بوفرة، شعني، 2017، ص. 179).

يعرفه تمبلر Templer : خبره انفعاليه غير ساره تدور حول الموت والموضوعات المتصلة به وقد تؤدي هذه الخبرة الى التعجيل بموت الفرد نفسه .

يعرفه محمد عيد: شعور يهيمن على الفرد بان الموت يتربص به حينما كان واين اتجه في يقظته ومنامه في حركته وسكونه، والامر الذي يجعله حزين متوجسا من مجرد العيش على نحو طبيعي. عن (معمرية، 2006، ص27).

رغم اختلاف تعريفات قلق الموت بين الباحثين الا اننا نجد ان معظمهم اجمعوا على اعتبار قلق الموت خبره أو استجابة انفعالية غير سارة وأن سببه مصدر معلوم وهو الموت وكل ما يتعلق به مما يعيقه على العيش بشكل طبيعي.

2-2 النظريات المفسرة لقلق الموت:

يعد القلق من أكثر المشاعر الإنسانية شيوعاً وتعقيداً، حيث يرتبط بمختلف جوانب الحياة النفسية والاجتماعية. ومن بين أشكاله الأكثر تأثيراً، يبرز قلق الموت باعتباره حالة انفعالية تتسم بالخوف والتوتر الناتجين عن التفكير في الفناء. وقد اهتمت العديد من النظريات النفسية بتفسير هذه الظاهرة من زوايا مختلفة ونذكر منها.

2-2-1 نظرية التحليل النفسي :

كان فرويد من الأوائل الذين ناقشوا قلق الموت، حيث اشار الى ان المخاوف متعلقة بالوفاة تعكس صراعات الطفولة غير المحسومة بدلا من الخوف من الموت نفسه، وذلك لأنهم متشكك حول مدى قدرته على قبول الموت نفسه ويتصرف على انه سوف يبقى خالدا. واعتبر فرويد اللاواعي هو المصدر الأساسي للفكر والسلوك. (ماريو خروفة، علي حسين، 2023).

2-2-2 نظرية علم لنفس الفردي :

يرى " ألفرد أدلر " Alfred Aidler ان الشخص العصبي يسرف في نمو الخوف من الموت عندما يشعر بانه غير قادر على مسايرة صعوبات وصراعات الحياة اليومية، فالعصاب أسهل طريقه للهروب. (مغربي، 2015، ص. 27).

2-2-3 النظرية السلوكية:

يعتبر السلوكيين القلق بمثابة خوف مكتسب من الالم او العقاب محتمل الحدوث غير مؤكد، وهو انفعال يتكون من مزيج من الخوف والالم وتوقع الشر. ويختلف القلق عن الخوف بكونه دائم، وقد يرتبط بالموت اذ زاد عن حده لا يتطلق من سلوك مناسب يسمح للفرد باستعادة توازنه النفسي والجسدي خاصه اذ أصبح القلق حالة مزمنة مثل قلق الموت الذي يمكن ان يؤدي هذا النوع من القلق الى تغيرات انفعالية وجسدية خطيرة اذا استمر لفترات طويلة. (وقاد، 2021).

2-2-4 النظرية المعرفية:

بالنسبة لأصحاب هذه النظرية قلق الموت عبارة عن سلوك انفعالي ناتج عن الأفكار التي يكونها الفرد حول نفسه، بما في ذلك ما قد يصيبه من الامراض، وهذه الأفكار التي تخرج عن حدود المنطق بموجبها خاطئة نسبيا، وللتخلص من الاضطرابات الانفعالية يجب تزويد الفرد المصاب بالاستيراد قلق الموت بمفاهيم معرفية وجديدة. (نفس المرجع السابق).

وقد أكد "اليس" على دور الافكار غير عقلانية في نشوء القلق وافترض انه عندما يدرك الفرد حدثا او موقفا معينا بطريقة خاطئة من حيث ان فيها تهديد الاعتبار لذاته فيميل الى المبالغة وتعظيم الامور مما يترتب لديه إدراك خاطئ في اتجاه الموقف. (حيرده، 2021، ص106).

2-2-5 نظرية تحقيق الذات:

يري ماسلو "Maslow" ان الشخص الذي يحقق ذاته من بين خصائصه ان لديه قبولاً مرتفعاً لذاته، وقللاً منخفضاً من الموت، حيث افترض عدد من الباحثين ان الذين لديهم درجات اقل في تحقيق الذات self actualization من لم يكملوا مشاريعهم في الحياة، يخبرون قلق الموت بدرجة اعلى مقارنة بمن شعروا أنهم أكملوا مشاريعهم. عن (مغربي، 2015، ص.30).

2-2-6 النظرية الانسانية:

يرى العلماء الوجوديون ان الموت يمثل تهديدا لوجود الانسان ويمنعه من تحقيق ذاته. كما تؤكد على ضرورة قبول الفرد لحتمية الموت الجزء من الحقيقة المطلقة مما يساهم في تحديد معنى الوجود الانساني وان الوجود وحقيقة الموت هي التي تعطي الحياة معنى. وكما تشير الى ان الموت يلعب دوراً مهماً في التطوير العاطفي والادراكي لدى الطفل. (عبد المنعم، 2014).

على رغم من اختلاف النظريات المفسرة لقلق الموت الا أنها تكمل بعضها البعض فقلق الموت لا يمكن ارجاعه لعامل واحد فقط بل يرجع الى مجموعة عوامل تتكامل لأحداث تلك الانفعالات الانسانية عامة وقلق الموت خاصة. وهذا ما يستدعي منا ان نتناول جميع النظريات بنظرة ورؤية تقريبية فالنظرية السلوكية تعتبره خوفاً مكتسباً من الألم أو العقاب المحتمل، مما قد يجعله مزماً ويؤثر على التوازن النفسي والجسدي. أما النظرية المعرفية، فتري أنه ناتج عن أفكار غير منطقية حول الذات، مما يستدعي تصحيح المفاهيم الخاطئة. في حين يرى علم النفس الفردي، وفقاً لأدلر، أن الخوف المفرط من الموت ينشأ لدى من يجدون صعوبة في مواجهة تحديات الحياة. من ناحية أخرى، تؤكد نظرية تحقيق الذات لماسلو أن الأفراد الذين يحققون ذواتهم لديهم قلق أقل من الموت، مقارنة بمن يشعرون بعدم إنجاز مشاريع حياتهم. أما فرويد، فاعتبر في التحليل

النفسي أن قلق الموت يعكس صراعات طفولية غير محلولة، وليس خوفًا حقيقيًا من الفناء. وأخيرًا، ترى النظرية الإنسانية أن الموت يمنح الحياة معنى، وأن قبول حتميته يساعد الفرد على فهم وجوده وتطويره عاطفياً وإدراكياً.

2-3 أنواع قلق الموت :

قلق الموت نوعان ويتم التمييز بينهما على أساس: حدة قلق الموت، شدة هيمنة فكرة الموت على تفكير الشخص وهذان النوعان هما :

- **قلق الموت المزمن:** هو قلق الموت الذي طالبت مدته، وازدادت معاناة المريض به.
- **قلق الموت الحاد:** هو القلق الذي يظهر في جملة أعراض، تكون عنيفة مليحة وفي زمن قصير وترتبط بخبرات الحياة كموت قريب أو مرض شديد (فكري، 2015، ص.77).

2-4 مكونات قلق الموت:

حدد الفيلسوف "جاك شورون" مكونات للخوف من الموت هي :

- الخوف من الاحتضار.
- الخوف مما سيحدث بعد الموت.
- الخوف من توقف الحياة.

(بوفرة، شعنبي، 2017، ص. 180).

اما "ليستر Lister" من وجهة نظره السيكلوجية يحدد 4 جوانب من الموت تتمثل في:

- الخوف من موت الذات .
- الخوف من احتضار الذات .
- الخوف من موت الآخرين .
- الخوف من اعتذار الآخرين.

(نفس المرجع السابق).

2-5 أعراض قلق الموت:

يُعتبر قلق الموت من الحالات النفسية التي تؤثر على الفرد جسدياً ونفسياً، مما قد يؤدي إلى اضطرابات تعيق توازنه اليومي. حيث لا يقتصر تأثيره على مجرد الشعور بالخوف، بل يمتد ليشمل أعراضاً مختلفة. وقد تختلف شدة هذه الأعراض من شخص لآخر، وفهم هذه الأعراض يعد خطوة أساسية نحو التعامل مع هذا القلق والحد من تأثيره على الحياة، من بين هذه الأعراض ما يلي:

2-5-1 الأعراض البدنية من بينها :

- التوتر الزائد .
- الأحلام المزعجة .
- سرعة النبض أثناء الراحة .
- فقدان السيطرة على الذات .

(القيق، 2015، ص 16).

(نفس المرجع السابق).

- نوبات من الدوخة أو الاغماء.
- الإصابة بالصداع أو الالام الجسدية المختلفة .
- الإصابة بالأرق والتعذر النوم.

(بدران وآخرون، 2021، ص.180).

2-5-2 الأعراض النفسية:

- نوبة من الهلع التلقائي .
- الانفعال الزائد .
- (القيق، 2015، ص.16).
- عدم القدرة على التمييز .
- انتظار لحظه الموت .
- هلاوس والاضطهاد المرتبط بالموت .
- الارتباك والتردد في اتخاذ القرارات .
- انتظار لحظة الموت.
- الميل للعدوانية.
- (نفس المرجع السابق).

- اختلاط التفكير وسيطرة التشاؤم .
 - الهروب من المواقف التي تتعلق بالموت مهما كانت قرابة المصاب للميت.
 - كثرة الشكوى من الامراض المختلفة لا وجود لها واقعي.
- (بدران وآخرون، 2021، ص.180).

2-6 أسباب قلق الموت:

2-6-1 أرجع كل من بيكر وبرونر Brouner&Biker:

- كراهية الجثة .
- العدوى الاجتماعية للحزن .
- (بن فاطمة، (د.ت)، ص. 59).
- الاشمئزاز الحضاري .
- الصدمة .
- تخيل التحلل او التعفن.

(نفس المرجع السابق).

2-6-2 أسباب اخرى :

- الخوف من نهاية الحياة.
- (سعد، شاهين، 2024).

- الخوف من مصير الجسد بعد الموت.
- الخوف من الانتقال الى حياة اخرى .
- الخوف من توقيت الموت في اي لحظه .
- الخوف من ان يحزن الأحياء على من يموت .
- الخوف من العقاب على الأعمال الدنيوية .
- الخوف من ظلام القبر.
- الخوف عما يصاحب خروج الروح من الجسد من ألم شديد .
- ضعف الأيمان .
- الإصابة بالأمراض الخطيرة.
- (نفس المرجع السابق).

7-2 العلاج النفسي والعلاج الدوائي لقلق الموت:

1-7-2 العلاج النفسي:

يعتبر العلاج النفسي الركيزة الأساسية في معالجة قلق الموت، حيث يستهدف تعديل الأفكار والسلوكيات المرتبطة بالخوف غير العقلاني من الموت. من بين الطرق العلاجية الفعالة، يحتل العلاج السلوكي المعرفي مكانة بارزة، إذ يساعد المرضى على التعرف إلى أنماط التفكير السلبي المرتبطة بالموت، ومن ثم العمل على تغييرها تدريجياً. ويعد العلاج بالتعرض من أشكال العلاج السلوكي المعرفي الأكثر فعالية (Hartselle, 2023)

في علاج الفوبيا بشكل عام، إذ يتم من خلاله تعريض المريض بشكل تدريجي ومسيطر عليه لمصدر خوفه (مثل مشاهدة صور أو مواقف ترتبط بالموت)، بهدف تقليل استجابة القلق تدريجياً وزيادة قدرة المريض على التحكم في مشاعره .

عادة ما تجرى جلسات العلاج الفردية أو الجماعية، والتي قد تمتد لفترة تتراوح بين 3 إلى 6 أشهر، بواقع جلسة أسبوعية.

2-7-2 العلاج الدوائي:

أما بالنسبة للعلاج الدوائي، فهو يستخدم بشكل تكميلي في حالات تقاوم أعراض قلق الموت ما يؤثر على الأداء اليومي للمريض بشكل سلبي.

تشمل الأدوية الأكثر شيوعاً:

مضادات الاكتئاب من فئة مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية (SSRIs) ومثبطات استرداد

السيروتونين والنورإيبيرفرين (SNRIs) ، والتي تحتاج إلى عدة أسابيع حتى يظهر تأثيرها العلاجي. ومن الأدوية الشائعة في هذا السياق:

- Zoloft (sertraline)
- Lexapro (escitalopram)
- Prozac (fluoxetine)
- Effexor (venlafaxine)

(نفس المرجع السابق).

• Celexa (citalopram)

بالإضافة إلى ذلك، تستخدم Benzodiazepines لعلاج نوبات القلق الحادة المصاحبة للرهاب، نظرا

لفاعليتها السريعة. ومع ذلك، يجب توخي الحذر عند استخدامها بسبب احتمالية التعود والإدمان، بالإضافة

إلى الآثار الجانبية المحتملة. ومن الأمثلة على هذه الأدوية:

• Ativan (lorazepam)

• Xanax (alprazolam)

• Valium (diazepam)

• Klonopin (clonazepam)

(نفس المرجع السابق).

خلاصة الفصل:

يعد قلق الموت تجربة إنسانية معقدة تتجلى في مشاعر الخوف والاضطراب المرتبطة بفكرة الفناء وعدم الخلود، مما يؤثر على التوازن النفسي للفرد وينشأ هذا القلق نتيجة تفاعل عوامل نفسية واجتماعية ومعرفية، حيث يختلف تأثيره وحدته من شخص لآخر وفقا لمدى إدراكه للموت وكيفية تعامله معه. وعلى الرغم من كونه شعورا طبيعيا، إلا أن تفاقمه قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية تؤثر على جودة الحياة.

وينظر إلى قلق الموت على أنه جزء من التجربة الوجودية للإنسان، حيث يدفعه للتساؤل عن معنى الحياة ومصيره بعد الموت. وقد يكون هذا القلق دافعا للنمو الشخصي وتطوير الذات عند تقبله والتصالح معه، لكنه في المقابل قد يتحول إلى معوق نفسي إذا لم يتم التعامل معه بوعي وإدراك. لذا، فإن فهمه وإدارته بشكل صحي

يسهمان في تحقيق التوازن النفسي وتخفيف أثره على الحياة اليومية. وفي هذا الإطار، تظهر الحاجة إلى مؤسسات قادرة على حماية الأفراد وتوفير بيئة آمنة تقلّل من مشاعر الخوف والقلق والتهديد، ليس فقط على المستوى النفسي، بل على مستوى الواقع أيضاً، وهنا تبرز الحماية المدنية كجهاز مهم في التخفيف من حدة الأزمات ومواجهة الموت بكل أشكاله وكل ما يهدد حياة الإنسان وهذه الفئة البارزة سنتناولها في الفصل الموالي.

الفصل الثالث

الحماية المدنية

الفصل الثالث: الحماية المدنية.

خطة الفصل:

تمهيد

- 1-تعريف الحماية المدنية
 - 2-نشأة الحماية المدنية في الجزائر .
 - 3-تطور تنظيم الحماية المدنية في الجزائر.
 - 4-مهام الحماية المدنية.
 - 5-الحياة النفسية لأعوان الحماية المدنية .
 - 6-الاضطرابات النفسية لدى اعوان الحماية المدنية.
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

تعتبر الحماية المدنية من الركائز الأساسية التي تساهم على حماية الارواح والممتلكات وضمان استقرار وتوازن الحياة والمجتمع وفي هذا الفصل سنسلط الضوء على مفهوم الحماية المدنية ونشأتها ومراحل تطور تنظيم الحماية المدنية في الجزائر ومهامها، كذلك الصحة النفسية والاضطرابات التي يعانون منها.

1 تعريف الحماية المدنية:

هو الجهاز الخاص برجال الاطفال والدفاع المدني في الجزائر للخدمة العمومية، تابعة لوزارة الداخلية والجماعات المحلية، وهو جهاز مهمته الأساسية حماية السكان والممتلكات العامة والخاصة ومن مختلف الحوادث والكوارث والحروب وحماية ثروة الوطن وفي زمن السلم والحرب والطوارئ. (مختاري، 2022).

3- نشأة الحماية المدنية في الجزائر:

نشأت الحماية المدنية في الجزائر بمفهومها الحديث خلال الحروب العالمية وقد برز دورها بعد اعادة بناء المدن المدمرة، الذي يقتصر على حماية المجتمع والممتلكات من المخاطر والكوارث والحوادث المختلفة وكذا الحروب وتقديم الاغاثة وحماية الثروات الوطنية في أوقات السلم والطوارئ لضمان استقرار الحياة تحت جميع الظروف.

بعد استرجاع السيادة الوطنية، ورثت الجزائر قطاع حماية المدنية ضعيف وغير منظم من الإدارة الاستعمارية، حيث اعتمدت على قانون فرنسي يعود لسنة 1884. كانت الحماية المدنية تحت مسؤولية البلديات وتمثلت على شكل فرق رجال الاطفاء بالمناطق الاستراتيجية.

ألقيت على عاتق المجلس الشعبي البلدي مسؤولية ادارة الحماية المدنية، بما يشمل مكافحة الحرائق والكوارث، وتشجيع الجمعيات الداعمة لها اضافة الى تنفيذ التدابير الوقائية اللازمة. (عابد، 2017).

واجهت الجزائر كوارث كبيرة كحريق ميناء الجزائر (1967م)، حريق سوق أهراس وهران (1984م) ... الخ مما أبرز الحاجة الى تحسين وتنظيم القطاع.

بعد الاستقلال، كانت الحماية المدنية في الجزائر ممثلة بمصلحة مركزية على مستوى وزارة الداخلية، اضافة الى مصالح الاسعاف ومكافحة الحرائق على مستوى الولايات، لم تكن هذه الخلايا تمتلك صلاحيات واسعة، وكان دورها يقتصر على اختيار الوسائل والتجهيزات التي توفرها الدولة لصالح الجمعيات المحلية.

اما الوحدات الميدانية فكانت تتكون من أفراد تابعين للبلديات، وبسبب التحديات الميدانية التي واجهتها ظهرت الحاجة الى اصلاحات، وهو ما تحقق لاحقا من خلال تطوير تنظيم الحماية المدنية عبر القوانين والمراسيم المختلفة. (نفس المرجع السابق).

4- تطوير تنظيم الحماية المدنية في الجزائر:

بعد الاستقلال، استمر نظام الحماية المدنية في الجزائر على حاله بشكله البدائي حتى اعادة هيكلة البلديات، كان النظام يضم هيئة مركزية تابعة لوزارة الداخلية، واما مرافق الاغاثة ومكافحة الحرائق على مستوى الولايات. حيث تلعب دورا اداريا يقتصر على شراء المعدات، بينما تنفيذ العمليات كان يتم من خلال وحدات محلية تحت اشراف البلديات، مكونة من رجال المطافئ بأجر أو متطوعين وفقا لإمكانيات كل جهاز وموارده.

مرت الحماية المدنية الجزائرية على عدة مراحل سميت بالإصلاحات:

(المهام / Direction Générale de la protection civile، د.ت).

• اصلاحات 1964:

وهي أول الإصلاحات في هذا المجال اذ تعتبر مرحلة انتقالية من النظام الاستعماري الى النظام الجزائري بمقتضى المرسوم رقم 46-129 المؤرخ 1964/04/15 لتنظيم الحماية المدنية اداريا، (الحماية المدنية، 2025).

وركز هذا المرسوم على مهام الحماية المدنية على مبدأ التضامن الانساني وطنيا ودوليا بهدف حماية الاشخاص والممتلكات تحت شعار " الوقاية، التوقع، التدخل " من أجل حماية المجتمع والحفاظ على الثروة الوطنية.

• اصلاح 1970:

كان هذا التنظيم بمقتضى المرسوم رقم 70-167 المؤرخ في 10/11/1970 والمتضمن تصنيف وحدات الحماية المدنية وتحديد اطارها وتجهيزها.

• تحول المصلحة الوطنية الى المديرية العامة الحماية المدنية:

بصدور المرسوم رقم 76-39 المؤرخ في 20/02/1976 المتضمن اعادة تنظيم الادارة المركزية لوزارة الداخلية، تحولت المصلحة الوطنية لحماية المدنية الى المديرية العامة الحماية المدنية. (نفس المرجع السابق).

وفي عام 1991 أعيد تنظيم هيكل المديرية العامة للحماية المدنية استجابة للتطورات التي شاهدها الجزائر لمواجهة الأخطار الطبيعية كالفيضانات.... الخ والأخطار التكنولوجية، وقد اتخذت السلطات الوطنية اجراءات قانونية لتنظيم الادارة المركزية والمصالح الخارجية للحماية المدنية من خلال نصوص قانونية جديدة. (نفس المرجع السابق).

5- مهام الحماية المدنية:

تختلف مهام حماية المدنية حسب الاسلاك والرتب وكذا طبيعة التدخلات الميدانية المعقدة وصعوبة الفهم. دائما ما يسعون لتقديم المساعدة بأفضل الطرق الممكنة.

تشمل مهام الحماية المدنية النقاط التالية:

- دراسة القواعد والاجراءات الامنية المطابقة في مجال الحماية المدنية ضد كل مختلف أنواع الأخطار، ومراقبة تطبيقها واعداد ملخصات.
- الوقاية من الأخطار المختلفة سواء صناعية أو التكنولوجية الكبرى.
- الأمن الحضري من مختلف الحوادث (الحرائق، انفجارات، فيضانات.... الخ)
- اسعاف وانقاذ الاشخاص وحماية ممتلكات العامة والخاصة.
- تنفيذ وتنسيق مخططات الاسعاف في حالة حدوث الكوارث.
- الاعلام والتحسيس حول الحوادث المختلفة.
- حماية ومكافحة الحرائق.

(بن سالم، 2017).

6- الحياة النفسية لأعوان الحماية المدنية:

تعتبر الصحة النفسية والجسمية الجيدة بالنسبة إلى العامل مؤشرا يدل على التوافق المهني والنفسي في عمله عكس الأعراض الجسمية المرضية التي تعتبر الدليل على سوء التوافق المهني فالطب السيكوسوماتي أكد أن الكثير من الاضطرابات الفسيولوجية تتجم أساسا عن وجود اضطرابات الوظائف النفسية. (بوحارة، 2012).

وبالمطابقة مع عمل أعوان الحماية المدنية ضمن نظام العمل بالمناوبة (العمل لمدة 24 ساعة مقابل 48) قد أؤدي إلى اضطرابات نفسجسدية مما يؤدي إلى سوء التوافق. (نفس المرجع السابق).

كما أن لهذا النظام تأثيرات أخرى على العامل تتمثل في قلة النوم الذي من خلاله يلجأ الأعوان إلى المنبهات بكثرة خاصة أثناء تأدية المهام في الليل، وقد سجلت اضطرابات النوم عندهم بنسبة % 39 وهذا بدوره يؤدي إلى أعراض جسدية كالتعب والإنهاك. (نفس المرجع السابق).

وقد أظهرت الأدبيات العلمية انتشار الاضطرابات النفسية في بيئات العمل، حيث أشارت إحدى الدراسات التي أجراها فريق الخلية الطبية النفسية التابع للحماية المدنية في باريس إلى أن التعرض للضغط قد يؤدي إلى ردود فعل مرضية، تتمثل في ظهور اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب، القلق، اضطراب ما بعد الصدمة، إضافة إلى أنواع محددة من الفوبيا، كالخوف من انتقال الأمراض المعدية. كما أن بيئة العمل المليئة بالضغط تُعدّ عاملاً نفسياً اجتماعياً قد يؤثر سلباً على الصحة البدنية للفرد، وهو ما أكدته كوليمان colimane في تحديده للناتج السلبية لتزايد الضغوط في بيئة العمل إذ تظهر بعض الامراض الجسدية من أهمها الصداع، قرحة المعدة، السكري، أمراض القلب، ضغط الدم. (قوجيل، 2022).

7- الاضطرابات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية:

يعاني أعوان الحماية المدنية من مجموعة من الاضطرابات النفسية نتيجة تعرضهم المستمر لمواقف صادمة، كالكوارث، الحوادث الكبرى، وإنقاذ الضحايا، وهو ما يجعلهم ضمن الفئات المهنية المعرضة لخطر عالٍ للإصابة باضطرابات نفسية.

6-1 اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD):

يُعد اضطراب ما بعد الصدمة من أكثر الاضطرابات انتشاراً بين أعوان الحماية المدنية، نتيجة تعرضهم

لصدّات متكررة، مثل رؤية جثث أو التعامل مع مواقف خطيرة أو مؤلمة إنسانياً. (Berger, 2012).

تظهر الأعراض على شكل كوابيس، نوبات قلق، تجنب للمواقف المشابهة، وفرط يقظة. (نفس المرجع السابق).

6-2 اضطرابات النوم:

نتيجة نوبات العمل الليلية، وحالات الطوارئ المفاجئة، والضغط النفسي، يعاني العديد من أعوان الحماية المدنية من اضطرابات النوم مثل الأرق أو النوم المتقطع، مما يؤثر على صحتهم الذهنية والجسدية. (Corneil, 1999).

6-3 القلق العام والاكتئاب:

يؤدي التعرض المستمر للضغط المهني والظروف الخطيرة إلى اضطرابات مزاجية، مثل القلق العام والاكتئاب. يشعر العديد من الأعوان بالذنب أو العجز بعد حوادث لم يتمكنوا من السيطرة عليها أو إنقاذ الضحايا فيها. (petrie, 2018).

خلاصة الفصل :

تعد الحماية المدنية عنصراً أساسياً في الحفاظ على سلامة الأفراد والممتلكات، حيث تطورت عبر مراحل مختلفة لتواكب احتياجات المجتمع في مواجهة المخاطر والكوارث. فمنذ نشأتها في الجزائر، مرت بعدة إصلاحات لتنظيمها وتوسيع مهامها، حيث انتقلت من نظام غير منظم تابع للبلديات إلى مؤسسة مركزية ذات هيكلية متخصصة تتبع وزارة الداخلية. وتتوسع مهام الحماية المدنية بين الوقاية، التدخل، الإغاثة، والتوعية، مما يجعلها مؤسسة حيوية لضمان الأمن والاستقرار. ومع ذلك، يواجه أعوان الحماية المدنية تحديات مهنية وصحية، نظراً لطبيعة عملهم التي تتسم بالضغوط النفسية والجسدية، مما يؤثر على توازنهم الصحي والنفسي وبناء على هذا سنقوم بتقييم أثر هذه الضغوط على العاملين في الحماية المدنية، من خلال دراسة ميدانية تحلل كيفية تأثير العمل وضغوطها على الصحة النفسية والجسدية للأفراد في الفصل القادم.

الجانبة التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

الفصل الرابع: منهجية الدراسة.

خطة الفصل:

تمهيد

1-الدراسة الاستطلاعية.

1-1 اجراءات الدراسة الاستطلاعية.

1-2 نتائج الدراسة الاستطلاعية.

2-الدراسة الاساسية.

1-2 المنهج المتبع.

2-2 حدود الدراسة.

2-3 مجموعة الدراسة.

2-4 ادوات الدراسة.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

تعد الاجراءات المنهجية من أهم مراحل البحث العلمي، إذ تشكل الأساس الذي تبنى عليه نتائج الدراسة ومصادقيتها. ومن أجل الوصول إلى فهم دقيق وموضوعي لإشكالية البحث، كان من الضروري الاعتماد على منهجية علمية واضحة تراعي طبيعة الموضوع وأهدافه. في هذا السياق، يتناول هذا الفصل الجوانب المنهجية التي اعتمدها، بدءاً من الدراسة الاستطلاعية التي تمثل خطوة تمهيدية لفهم الميدان والظاهرة المدروسة، ثم تحديد منهج الملائم، وأدوات جمع البيانات، وصولاً إلى اجراء الدراسة الأساسية التي تمثل المرحلة الرئيسية للتحقق من فرضية البحث، كما يتضمن تحديد لمجموعة الدراسة.

1 الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة تمهيدية في البحث العلمي يلجأ اليها الباحث قبل تنفيذ البحث الرئيسي، عن طريق الاحتكاك بالميدان للتأكد من إمكانية الحصول على مجموعة الدراسة وجمع المعلومات الكافية واختبار أدوات البحث، كذلك تساهم في جمع الانطباعات الأولى للظاهرة المدروسة وتحديد الصعوبات المحتملة في التطبيق.

تمت الدراسة الاستطلاعية على مستوى مديرية الحماية المدنية لولاية البويرة، حيث كانت أول خطوة ميدانية لنا في شهر نوفمبر، إذ قمنا بالتوجه إلى مديرية الحماية المدنية من أجل الاستفسار حول إمكانية إجراء الجانب التطبيقي للدراسة، كما قدمنا تصريحاً جامعياً يثبت أن الدراسة تدخل ضمن إطار مذكرة التخرج الخاصة بنا. وقد تم ذلك قبل تثبيت عنوان المذكرة ضمن مشروع البحث العلمي، وذلك بغرض التأكد من إمكانية تنفيذ الجانب الميداني في إحدى الوحدات التابعة للمديرية.

بعد حصولنا على القبول المبدئي من المديرية، قمنا في أواخر شهر مارس بالتوجه إلى أحد مراكز الحماية المدنية المقابل للقطب الجامعي من أجل تحديد العينة وتطبيق أدوات البحث، إلا أنه تم توجيهنا إلى مركز آخر مجاور، ومنه إلى مركز ثالث في الطريق الوطني رقم 33 القريب من دائرة حيزر، حيث تم استقبالنا في شهر أفريل من طرف الأعوان، الذين طلبوا منا العودة في اليوم الموالي في (2025/04/16)، وتم استقبالنا من قبل مدير المركز الذي أخذ نسخة من رخصة اجراء بحث ميداني، واستمع إلى شرح مفصل حول مذكرة التخرج، وعنوانها، وأهدافها، وطبيعة الإجراءات التي نود تنفيذها ميداني، وقد وافق المركز أخيرًا على إجراء الدراسة.

1-1 إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

قمنا ببناء دليل المقابلة نصف موجهة التي من شأنها ان تجمع لنا المعلومات التي تدعم بحثنا هذا. كما قمنا باختيار المقاييس التي سيتم استخدامها والمتمثلة في مقياس قلق الموت والصلابة النفسية لبشير معمرية. حيث طبقناها مباشرة على الحالات لكونها مكيّفة على البيئة الجزائرية ولذلك لم يستدعي اعادة حساب الخصائص السيكومترية.

قمنا بتطبيق هذه الادوات التي اخترناها على حالة واحدة للتأكد من صحتها وصدقها، وعليه سنقوم بعرض نتائج الدراسة الاستطلاعية للحالة.

1-2 نتائج الدراسة الاستطلاعية على الحالة (يوسف):

• تقديم الحالة (يوسف):

يوسف البالغ من العمر (37) سنة، متزوج ليس لديه اطفال، يعمل في الحماية المدنية لمدة 12 سنة، ولم يسبق له الخضوع لأي تكوين او دورات نفسية للتكيف مع الضغوط.

• عرض نتائج الحالة (يوسف):

من خلال عرض و تحليل المقابلة العيادية نصف موجهة مع الحالة (يوسف) لاحظنا عليه بعض التوتر والقلق والتردد حول اسئلة المقابل وطريقة تسجيلها لقد اشار المبحوث الى انه يتعامل مع الحوادث و المواقف التي يتعرض لها خلال عمله و التي قد تعرضه للموت بنوع من التكيف التدريجي حيث اشار الى ان بعض الحوادث اصبحت بالنسبة له امرا روتينيا نتيجة التكرار والاعتiad مما يدل على قدرته على التعامل مع ضغوط العمل و من جانب آخر اقر بوجود لحظات يشعر فيها بالقلق خاصة المواقف غير المعتادة وهذا ما وضعه في قوله: "كاين لي وين نتقلق كاين لي تولي روتين، كي توالفيهم تولي روتين. كاين حوادث وين نتقلق." وكما ادلى المبحوث انه رغم اعتياده للمواقف الخطيرة في عمله الا ان الحادثة الاولى في مساره المهني لا زالت راسخة في ذهنه وتركت له اثرا طويل الامد في نفسيته حيث كانت بالنسبة له بمثابة صدمة وهذا واضح في قوله "premier accident": كان فيها 7 موتى واقبلا عائله. complet. تدخل فيه طبيعة الحادث كاين حادث يؤثر فيك لان الحوادث تختلف. كاين premier accident كان فيها سبع موتى عائله complet ريسان طابيرين شغل les femmes les bébés قاع la première fois لي نشوفها. بصح ولي عادي. "قد اظهر المبحوث من خلال اجابته انه يواجه مواقف الموت على انها امر واقعي وعادي وذلك نتيجة التكرار حيث قارن بين تعامله مع الموت وتعامل الجراح مع العمليات حيث تصبح المواقف الصعبة جزءا من العمل اليومي مع مرور الوقت هذا يدل على التكيف النفسي في مواجهه المشاهد صعبه الا انه في بعض الاحيان قد تؤثر عليه طريقة الموت مما يدل على انه يستطيع التحكم في انفعالاته حيث قال: "عادي كي شغل توالف، امر واقعي شغل تتعايش معه تولي كيما chirurgien يفتح بنادم يعاود يخطو. شغل تولي عادي. شغل le cas تأثر فيه أثر فيك طريقه الموت نتاعو. منبعد نتعامل مع الموت عادي."

وكما ان المبحوث له نظرة تقبل للموت حيث يعتبره رحمة في بعض الحالات وأمرًا حتميًا لا مفر منه، ويظهر ذلك في قوله: "الموت رحمة تولي نعمة في بعض الاحيان، وان كان شرا لا بد منه، ربي يحسن الخاتمة." مما يعكس ان للدين دور قوي يدعمه نفسيا في تقبل فكرة الموت. وأكد أن الموت لا يشكل مصدر قلق دائم له، بل يرى أن تذكره يؤثر عليه بشكل إيجابي، ما يمنحه نوعا من الطمأنينة الداخلية حيث ادلى: "تأثر عليك بالإيجاب parce que الانسان كي يتفكر الموت ايجابي، يتفكر بلي آخرتها موت تريح." أن طبيعة العمل في الحماية المدنية أثرت بشكل إيجابي على نظرت المبحوث للموت، إذ جعلته في استعداد دائم لها وأن مواجهته اليومية للحوادث والموت المفاجئ تجعله أقرب إلى الله ويدفعه إلى مراجعة نفسه وسلوكه باستمرار. وجعلته يعي بأن الإنسان قد يفارق الحياة في أي لحظة، ما يعزز لديه التفكير الدائم في التوبة، ويجعله أكثر حرصا في العلاقات الإنسانية مثل احترام الوالدين، لأن الموت قد يأتي فجأة. هذا ما ساعده على مواجهة ضغوط المهنة وقد تبين ذلك في قوله: "إيجابي، تخليك ديما بصله مع ربي سبحانه وتعالى، لان آخرتها موت، الناس تخرج هكذا صباح، كايين لي داوس مع والديه كايين لي مش داير في باله موت الفجأة les accidents تخليك دائما تراجع نفسك في اي moment تكون في بلاصة السيد." وكما يشير المبحوث إلى أن التفكير في الموت يؤثر عليه بشكل إيجابي في حياته اليومية، فهو يجعله يُراجع نفسه قبل القيام بأي سلوك. فبمجرد تذكره بأن الموت قد يحدث في اي لحظة، يدفعه إلى الابتعاد عن الأخطاء والتصرف بحذر أكثر، اي أن التفكير في الموت أصبح وسيلة للضبط الذاتي وتعزيز السلوك السليم ولا يعتبره كمصدر خوف أو قلق اذ اوضح ذلك في قوله: "كي تجي تغلط، يؤثر بإيجابية، تتأثر بالموت تعاود تراجع نفسك".

كما أكد لنا المبحوث إن طريقة تعامله مع المواقف الصعبة تختلف من حالة لأخرى. أحيانا يتأثر نفسيا ويشعر بالقلق، وأحيانا أخرى يتعامل معها بشكل عادي. اي ان الأمر يعتمد على نوع او طبيعة الحادث، حالته النفسية وقتها، وكذا بعض الحوادث تسبب له ضغطا نفسيا، والبعض الآخر يراه تحديا يتعامل معه. يعني أنه لا يتأثر

دائما بنفس الطريقة، بل حسب الحالة وهذا ما وضعه في قوله: "كل cas وكيفاش، كايين لي تحبهم، وكايين لي يقلقوك يأترو عليك سلبا هو على حساب le cas مختلفين، كايين صدمات لي الناس قاع تيفيتيها تاتر même على السلوكيات نتاعك كايين لي صدمات تحب تواجهه، على طبيعته وعلى طبيعة الصدمة يسما يختلف. كل صدمة وكيفاه كايين لي متقدرش، انت تتقلق عادي على حساب l'entourage كايين لي عادي كايين لي تتقلق كايين لي تفرح كايين لي تحب التحديات هاذو وكايين لي ثاني يعيوك حسب طبيعة الحادث والحالة النفسية لي انت اصلا تكون متقلق." كما وضحت لنا الحالة (يوسف) إنه يرى نفسه صلبا نفسيا في بعض الأوقات، اي ان الإنسان مهما كان قويا يمكن أن يضعف أحيانا. أحيانا يتأثر لكنه لا يظهر ذلك للآخرين حيث قال "des fois : تضعف des fois, تقوي نفسك طبيعة الانسان هاذي des fois اي حاجه تقيسك، الانسان يضعف مهما يكون يضعف قوي بصح يضعف هكا des fois ما تبيينش des fois تنقاس C'est rare. ما كانش لي يعرفك بلي راك مكسر ولا مشوكي." أما عن مصادر قوته النفسية، فذكر أن الصلاة، وقراءة القرآن، ودعم والدته بالدرجة الأولى، وكذلك المحيط العائلي، هي أهم ما يساعده على التماسك النفسي حيث قال: "والله غير الصلاة والقران والمحيط. الام من الدرجة الاولى ثاني." وكما يعتمد على استراتيجيات خاصة به من اجل التخفيف من حدة القلق والتوتر اذ يعتمد على الرياضة كوسيلة للتفريغ بعد الحوادث، وأكد على أهمية التعبير عما يشعر به بالكلام، خاصة في المرات الأولى التي يواجه فيها مواقف صادمة، حتى لا تبقى تلك المشاعر مكبوتة وتؤثر عليه لاحقا وهذا عبر عليه في قوله la majorité "قتلك، sport ستروح تفرغ، pour moi دير sport ، ديفوا يكون تنظر les accidents لي لازم تحكي ما تخليهاش في خاطرك لداخل". يرى المبحوث أن جميع المواقف في عمله تنطوي على الخطورة، وأن تماسكه النفسي في مثل هذه المواقف نابع من تجاربه السابقة والظروف التي عاشها. فكل ما مر به في حياته ساعد في بناء شخصيته وتقوية قدرته على التحمل ومواجهة الخوف، ويعتقد أن البيئة التي نشأ فيها لها دور كبير في تشكيل ردود فعله النفسية وهذا ما وضعه في قوله: "المواقف

كاع خطيره مهيش..... الانسان بنو بيئته، يتأثر بكل حاجة تعرضت لها في حياتك تأثر فيك، العوامل لي تعيشها تبني لك شخصيتك." وكما اشارت الحالة (يوسف) الى أن الصلابة النفسية ضرورية في مهنة الحماية المدنية، لأنها تساعد في تقليل تأثير الخوف والقلق من الموت. فهذه المهنة لا تحتمل الضعف، وإذا لم يكن الفرد قويا نفسيا، فلن يستطيع أداء عمله بشكل جيد وعلى أكمل وجه، خاصة بالنسبة للرجال الذين يتوقع منهم التحمل والثبات وهذا ظاهر في كلامه: "لازم تكون قوي في هذه الخدمة الحياة لا تقبل الضعفاء على خاطر التصرفات تاعك même في العمل ما تكونش à l'aise، إذا ما كنتش قوي ما تكونش آلاز، surtout بالنسبة للرجال. كما ادلت الحالة (يوسف) بوجود فروق واضحة بين أعوان الحماية المدنية من حيث القدرة على مواجهة الموت أو المواقف الصعبة، فبعضهم لا يستطيع حتى رؤية الدم، وقد يكون لدى بعضهم فوبيا أو الرهاب من هذه المشاهد. ويرى أن هذا راجع إلى طبيعة كل شخص وتخليه للمواقف، مما ينعكس على سلوكاته أثناء العمل وذلك موضح في قوله: "اختلاف شغل باين كاين لي الدم ما يقدرش يشوفو كاين لي عندو فوبيا، تدخل في التخيل نتاع الانسان هذا في السلوكيات نتاعو تعرفو." وكما ظهرت في اجابة المفحوص انه لا ينتظر الكثير من التطور والتغيير في مستقبله المهني في جهاز الحماية المدنية، ورغم ذلك، الا انه راض ومقتنع بعمله مما يدل على قوة إيمانه واتكاله على الله. وبما أن هذه المهنة المشرفة تمنحه الشعور بالكرامة والقيمة لا يرى فيها اشكالا، وهذا ما يعني انه يتسم بالتكيف الإيجابي مع الواقع المهني الصعب وقد وضح ذلك في قوله: "فلبلاد هادي منشوفش مستقبل مي الحمد لله على كل حال أكثر من حمد لله، الانسان يحفظ، الكرامة ويعطيك قيمة مكاش مشكل الحمد لله." أن قلق الموت لا يحد من تطلعات المبحوث، انما لا يؤثر عليه بشكل سلبي. وأن التفكير في الموت يمكن أن يكون دافعا إيجابيا إذا وُضع في إطاره السليم، لأنه يساعد الشخص على اتباع الطريق الصحيح دون أن تعيق تخطيه للمستقبل وهذا ما ذكره في كلامه: "العكس، ميأثرش، تكون فالطريق لي تكون سوية فقط باش بأثرلك على المستقبلفي حدود." وكما يعتقد أن الصلابة النفسية تلعب دورا

كبيراً في الحفاظ على الأمل والنظرة الإيجابية نحو المستقبل، فهي تجعله أكثر قدرة على مواجهة الصعوبات والاستمرار بثقة رغم التحديات حيث اجاب: "بطبيعة الحال، نعم". وكما قدم المبحوث اقتراحات لتحسين الدعم النفسي لأعوان الحماية المدنية من خلال تنظيم دورات تدريبية منتظمة، وتجمعات رياضية، وتوفير فترات راحة (عطل)، بالإضافة إلى تنظيم مسابقات فكرية وبدنية، سواء داخلية أو خارجية، حتى يتمكن الأعوان من ممارسة حياتهم بشكل طبيعي ومتوازن خارج ضغط العمل وهذا ما صرحه: " le sport ، les formations regroupement، العطل، مسابقات فكرية، رياضية، مسابقات داخلية خارجية، تمارس حياتك الطبيعة عادي".

أما بالنسبة لمقياس قلق الموت، فقد تحصلت الحالة على درجة مقدرة بـ "26" والتي تدل على مستوى منخفض من قلق الموت. ولقد بينت الحالة (يوسف) تقبل لفكرة الموت حيث لا يقلق أو يزعج عند الحديث عن المواضيع المرتبطة به وما يأتي بعده حيث يعتبر الموت على أنه أمر حتمي لا يمكن تجنبه وهذا ما أظهرته البنود (1،2،3،6،9،19) بالإجابة عليهم بـ "لا". وكما أشار المبحوث إلى غياب مشاعر القلق عند موت الآخرين أو أحد الأقارب حيث اجاب بـ "لا" على البنود (4،21). تشير إجابات الحالة (يوسف) إلى عدم وجود خوف واضح من رموز الموت أو التعامل مع الموتى حيث لا يظهر مشاعر القلق عند تواجده أمام شخص يحتضر أو عند مشاهدة صور الموتى في صفحات الجرائد وهذا ما بينته البنود (14،27،28،31،32)، إلا أنها تظهر نوعاً من القلق المتوسط عند سماع خبر وفاة أحدهم وهذا ظاهر في العبارة رقم (24) حيث اجابت بـ " أحياناً "، وتفضل تجنب الأماكن المرتبطة بالموت مثل الغرفة التي توفي فيها شخص حيث اجاب بـ "نادراً" على العبارة (26). وهذا قد يعكس حساسية وجدانية محدودة تجاه بعض مواقف الموت دون أن يصل ذلك إلى مستوى الخوف أو الرهاب. وكما أفادت الحالة (يوسف) بوجود خوف من الموت بسبب المرض، مما يعكس قلقاً مرتبطاً بفكرة المعاناة الجسدية أو التدهور الصحي قبل الوفاة حيث اجاب اجابات متفاوتة بين "كثيراً، قليلاً، أحياناً" على البنود (12،18،22،25،34). تظهر الحالة مشاعر الخوف والقلق من الموت بطريقة مأساوية

كالموت حرقا بالنار، وهذا يعكس حساسية عالية تجاه الموت المفاجئ وذلك في كل من البنود (7، 8، 30) حيث اجاب عنها ب "غالبا" وكما يخشى الموت في الحوادث العنيفة بدرجة كبيرة حيث اظهر اجابته في البنود (5، 10، 13، 16، 17، 29، 5) ب "نادرا"، اضافة لذلك اشار المبحوث الى عدم خوفه من بعض طرق الموت كالموت في كارثه طبيعية كالزلازل والفيضانات، او الموت اثناء حرب او مقتولا او اثناء السفر وهذا ما تبينه اجابته ب "لا" في العبارات (11، 15، 20، 23).

اما في مقياس الصلابة النفسية، فتحصلت الحالة (يوسف) على 127 درجة والتي تمثل مستوى مرتفع من الصلابة النفسية، حيث يتميز المبحوث بالشعور بالمسؤولية اتجاه الاسرة والآخرين ومساعدتهم على مواجهة مشاكلهم وكما يرى ان قيمة الحياة تكمن في الالتزام بمبادئه والحفاظ عليها مهما تغيرت عليه الظروف والسعي وراء تحقيق اهدافه مهما واجه من صعوبات وذلك بقدرته على التحكم في طريقة وكيفية استثمار اوقاته في أنشطة مفيدة وهذا ما تبرزه البنود التالية: (4، 7، 10، 13، 16، 19، 22، 25، 31، 37، 43، 46). وذلك بالإجابة عنها ب "كثيرا" والبنود (1، 28، 34، 40) ب "متوسط". وكما اشارت الحالة (يوسف) الى انه يعتمد على نفسه في اتخاذ القرارات المرتبطة بحياته ويضع خطط مستقبلية مدروسة يكون قادرا على تنفيذها ونجاحها، وهذا الاخير يكون بجهوده وكفاحه وليس باعتماده على الحظ حيث يتحكم ويؤثر بقوة في مجرى امور حياته وهذا ظاهر في البنود (2، 5، 8، 11، 23، 26، 29، 35، 38، 44، 47) ب "كثيرا" اما البنود (14، 17، 20، 41) اجاب ب "متوسط". إضافة الى هذا أكد لنا المبحوث "لديه استعدادا كبيرا لمواجهة التحديات وتقبل التغيرات التي تحدث في حياته، كما يرى في الصعوبات فرصا للتعلم والنمو وتطوير الشخصية، ويجد المتعة في حل المشكلات حيث يعتبرها اخبارا لقوة تحمله وقدرته على حلها وهذا ما تبينه البنود (3، 9، 15، 18، 24، 27، 30، 45، 48) بالإجابة عندها ب "كثيرا" الا العبارة (6) اجاب عنها ب "قليلا".

خلاصة الحالة (يوسف):

من خلال النتائج المقابلة التي أجريناها مع عون الحماية المدنية، يتبين أنه يتمتع بدرجة عالية من التوازن النفسي والقدرة على التكيف مع طبيعة عمله الصعبة والمحفوفة بالمخاطر. حيث يرى أن مواجهة الموت تصبح جزءاً من روتينه المهني، ورغم الصعوبات والصدمات التي يتعرض لها، فإنه يتعامل معها بمرونة، ويستمد قوته النفسية من الصلاة، القرآن، والدعم الأسري، خاصة من والدته. وكما يشير كذلك إلى أن رغم القوة التي يتمتع بها إلا أن بعض الحوادث تترك أثراً نفسياً أعمق من غيرها، خصوصاً الحوادث الأولى أو التي تتضمن مشاهد مأساوية، لكنه يرى أن التكيف مع هذه المواقف أمر ضروري في هذه المهنة. وأكد أيضاً أن الدعم النفسي يمكن تحسينه من خلال التكوينات، النشاطات الرياضية، العطل، والمسابقات التي تتيح التفريغ النفسي واستعادة التوازن. أما من خلال مقياس قلق الموت، الذي تحصل فيها على درجة 26 وهي مستوى منخفض، يدل على أن الموت لا يشكل مصدر قلق كبير بالنسبة له، بل يراه أمراً طبيعياً لا مفر منه، بل ويعتبر تذكره أمراً إيجابياً يدفعه لمراجعة النفس واتخاذ قرارات صائبة. ما في مقياس الصلابة النفسية، تحصل على درجة 127، وهو مستوى مرتفع، والذي يعكس تمتعه بقدرة عالية على الصمود ومواجهة الضغوط والمواقف الصعبة بثبات نفسي.

وبعد انتهاء هذه الدراسة الاستطلاعية، تبين لنا صحة دليل المقابلة حيث جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات التي ستفيد بحثنا. كما أظهرت لنا صدق وصحة المقاييس المستخدمة التي سنقوم بتطبيقها على الدراسة الأساسية.

2- الدراسة الأساسية:

2-1 المنهج المتبع:

يعد اختيار المنهج المناسب للدراسة أحد الركائز الأساسية التي تضمن تحقيق أهداف البحث العلمي بدقة وموضوعية. واعتمدنا في هذه الدراسة على منهج دراسة حالة، وذلك لكونه الأنسب لطبيعة الموضوع قيد

الدراسة. مما يسمح بجمع بيانات تفصيلية واستخلاص استنتاجات دقيقة. وقد تم اختيار هذه الطريقة لأنها تتيح لنا دراسة المتغيرات والعوامل المؤثرة في الحالة بشكل مباشر، مما يساهم في تقديم تحليل معمق وتحقيق أهداف الدراسة بموضوعية ودقة.

• منهج دراسة حالة:

يعرف منهج دراسة الحالة انه أسلوب يقوم على جمع بيانات ومعلومات كثيرة وشاملة عن حالة فردية واحدة أو عدد من الحالات بهدف الوصول إلى فهم أعمق للظاهرة المدروسة وما يشبهها من ظواهر. (المحمودي، 2019، ص.56).

كما تعرف أيضا بانها منهجية بحث نوعية تهدف الى تحليل معمق لحقيقة او موقف او ظاهرة او مؤسسة بناء على موقف حقيقي باستخدام البيانات. (Galéa,2023).

2-2 حدود الدراسة:

• الحدود المكانية:

قمنا بإجراء الدراسة على أعوان الحماية المدنية في مركز الحماية المدنية الواقع في الطريق الوطني رقم 33 بين دائرتي البويرة وحيزر.

• الحدود الزمانية:

دامت مدة اجراء الدراسة الميدانية أسبوعين من بداية 16 أفريل 2025 الى غاية 24 من نفس الشهر.

2-3 مجموعة الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا على 5 حالات من أعوان الحماية المدنية، والتي تتراوح أعمارهم بين (34 الى 45 سنة) والتي تم اختيارهم بطريقة قصدية، وقد تم تغيير أسماء الحالات بأسماء مستعارة لضمان سرية وخصوصية المعلومات.

2-3-1 معايير اختيار مجموعة الدراسة:

- ان يكون عون (عريف) في الحماية المدنية، لأن الرتبة في الحماية المدنية (ضابط، رقيب، عون...) تختلف من حيث:

➤ طبيعة المهام (المسؤولية والضغط) وكذا درجة الاحتكاك بالمخاطر اليومية.

➤ مستوى التكوين والخبرة.

➤ السلطة أو حجم اتخاذ القرار.

وعليه فإن اختيار نفس الرتبة يسمح بتقليل تباين الظروف المهنية التي قد تؤثر على الصلابة النفسية أو قلق الموت.

- ان يكون متزوجا. لأن الحالة الاجتماعية (كالزواج) قد تؤثر على النتائج بشكل كبير حيث أن في:

➤ الصلابة النفسية: المتزوج قد يتحمل ضغوطا مختلفة عن الأعزب، سواء من ناحية المسؤوليات أو

الدعم الاجتماعي أو الاستقرار.

➤ قلق الموت: المتزوج غالبا ما يربط قلقه بالموت بخوفه على أسرته أو ترك أبنائه، بينما الأعزب قد

تكون لديه تمثيلات مختلفة.

والجدول التالي يمثل خصائص مجموعة الدراسة:

الجدول رقم (01): خصائص مجموعة الدراسة.

أسماء الحالات	الجنس	السن	الحالة المدنية	الرتبة	الخبرة
مهدي	ذكر	45	متزوج	عريف	16
مصطفى	ذكر	34	متزوج	عريف	13
لونيس	ذكر	38	متزوج	عريف	13
مراد	ذكر	39	متزوج	عريف	14
محمد	ذكر	38	متزوج	عريف	12

من خلال معطيات الجدول (01)، نلاحظ تجانس بين الحالات الخمسة من حيث الجنس (ذكور)، وكذا الحالة المدنية (متزوج)، وأما من حيث العمر فهم متقاربون حيث تتراوح أعمارهم بين (34-45) سنة، وكل الحالات من رتبة عريف، وأما من جانب الخبرة المهنية فتتراوح بين (12-16) سنة.

2-4 أدوات الدراسة :

تلعب أدوات الدراسة دوراً أساسياً في تحقيق أهداف البحث العلمي، حيث تساهم في جمع البيانات اللازمة وتحليلها بدقة للوصول إلى نتائج موثوقة. وتتنوع هذه الأدوات وفقاً لطبيعة البحث والمناهج المستخدمة، إذ يتم اختيارها بعناية لضمان تحقيق أعلى درجات الصدق والثبات. وفي هذا السياق، سيتم عرض الأدوات التي تم الاعتماد عليها في هذه الدراسة.

2-4-1 المقابلة النصف موجهة:

تعد المقابلة النصف موجهة المقابلة الأكثر تقييداً للباحث. تتكون من أسئلة محددة صيغت مسبقاً،

وفقاً لترتيب مخطط له وللمجيب حرية الإجابة كما يشاء ولكن في إطار السؤال المطروح.(Chiland, 2015) .

ولتطبيق المقابلة قمنا بتحديد المحاور الأساسية لها وكل محور يتضمن مجموعة من الأسئلة، وتتمثل هذه المحاور في:

المحور الأول: البيانات الشخصية والمهنية، والهدف منه معرفة الخصائص التي يتميز بها كل عون.

المحور الثاني: الخبرات المهنية المرتبطة بالموت، الهدف منها التعرف على التجارب والمواقف العنيفة والمميتة التي أثرت على كل عون.

المحور الثالث: تصورات قلق الموت والهدف منه التعرف على منظور العون اتجاه الموت.

المحور الرابع: اليات التكيف والصلابة النفسية، الهدف منه معرفة طريقة تعامل العون مع المواقف المعاشة في العمل.

المحور الخامس: العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق الموت، يهدف الى التعرف على تأثير الصلابة النفسية على قلق الموت لدى كل عون.

المحور السادس: التطلعات المستقبلية، الهدف منه معرفة تأثير قلق الموت والصلابة النفسية على النظرة المستقبلية لدى الاعوان.

أما بنود دليل المقابلة فهي مرفقة في الملحق (01).

2-4-2 مقياس الصلابة النفسية:

• وصف مقياس الصلابة النفسية:

تم اعتماد مقياس الصلابة النفسية لعماد أحمد مخيمر (2002) والذي يتكون من 47 بنداً موزعة على ثلاثة أبعاد هي: بعد الالتزام ويضم (16) بنداً، بعد التحكم ويضم (15) بنداً، وبعد التحدي ويضم (16) بنداً، وقد قام بشير معمريّة (2011) بتقنين مقياس الصلابة النفسية على البيئة الجزائرية بحيث أضاف إلى بعد التحكم بنداً هو البند رقم 47 فأصبحت الأبعاد متساوية من حيث البنود وعليه أصبح عدد بنود المقياس 48 بنداً عوضاً عن 47.

وتصحح إجابات المفحوصين ضمن أربعة (4) بدائل وهي: لا وتقال صفر (0)، قليلاً وتقال درجة واحدة (1)، متوسط وتقال درجتين (2)، وكثيراً ثلاث درجات (3) وبالتالي تتراوح الدرجات بين 0 إلى 144 وارتفاع الدرجة يعني صلابة نفسية مرتفعة.

إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (48-78) فيعني مستوى منخفض من الصلابة النفسية، ومن (79-109) فيدل على مستوى متوسط، ومن (110-144) فيدل مستوى مرتفع. (احرشاؤ، المير، 2019).

• الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم اختيار بطارية المقاييس المكونة من مقياس الصلابة وأجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة تتكون من 40 مريضاً من الجنسين وبنوعي السكري الأول والثاني لاختبار صدق وثبات هذا المقياس واستخدامها في هذه الدراسة. (تركّي، 2023، ص.152).

قمنا بحساب الصدق لمقياس الصلابة النفسية بطريقة الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية والأبعاد المكونة للمقياس فكانت قيم معامل الارتباط تتراوح ما بين (0.83) و (0.92) وهي قيم دالة عند مستوى الدلالة 0.01 ومنه يمكننا الحديث عن صدق المقياس.

أما الثبات فقد تم استعمال التجزئة النصفية حيث وصل معامل الارتباط بعد التصحيح إلى (0.86) وبطريقة ألفا كرونباخ وصلت قيمة المعامل إلى (0.92). وهي قيم تدل على ثبات المقياس. (نفس المرجع السابق).

أما بنود المقياس فهي مرفقة في الملحق (02).

2-4-3 مقياس قلق الموت:

• وصف مقياس قلق الموت لبشير معمريّة:

يتكون المقياس في نسخته النهائية من 34 بنداً، تمت صياغتها بأسلوب التقرير الذاتي، ويتم الإجابة عنها ضمن أربعة بدائل أساسية هي: لا، نادراً، أحياناً، غالباً، ومن أجل إعداده تم المرور بالخطوات التالية:

الخطوة الأولى: قام مصمم المقياس بالاطلاع على عدد من الدراسات، والاستبيانات في المراجع التي تناولت قلق الموت، وبعدها قام بإعداد 53 بنداً، لقياس قلق الموت.

الخطوة الثانية: قام مصمم الاختبار بعرض البنود على 157 طالباً وطالبة، من قسم علم النفس بجامعة باتنة، من أجل التعرف على مدى وضوح التعليمات، والبنود من الناحية اللغوية، فقام وفقاً لذلك بأخذ ملاحظات الطلبة، التي زودته بتغذية راجعة مفيدة، فقام بالتعديل في التعليمات وفي بعض البنود التي أبدوا عدم فهمهم لمضمونها، وإدماج بعض البنود، فأسفرت العملية عن إزالة 4 بنود فصار المقياس يتكون من 49 بنداً.

الخطوة الثالثة: قام بعرض بنود المقياس على عدد من الأساتذة والباحثين، في علم النفس بالجامعات الجزائرية، وناقش معهم البنود ومضامينها وصياغاتها، ومدى قدرتها على قياس قلق الموت (فكري، 2015).

وطريقة الإجابة عنها، فأسفرت هذه العملية عن إعادة صياغة بعض البنود، وحذف 9 بنود منها، إما لأنها لا تقيس قلق الموت، أو لأنها مكررة، فأصبح المقياس يتكون من 40 بنداً. (نفس المرجع السابق).

• طريقة تطبيق وتصحيح وتقدير الدرجة لمقياس قلق الموت:

يطبق المقياس أساسا بطريقة جماعية، أي يجب أن يجيب عنه عدة أفراد في نفس الجلسة. كما يمكن تطبيقه بطريقة فردية.

يجاب على المقياس حسب التوضيح الوارد في التعليمات، بأن يضع المفحوصين علامة (X) أمام واحدة من الاختبارات الأربعة التالية: لا، نادرا، أحيانا، غالبا.

وعند التصحيح يمنح للمفحوص درجة (0) إذا أجاب ب: لا. ودرجة (1) إذا أجاب ب: نادرا ودرجتان (2) وإذا أجاب ب: أحيانا، وثلاث درجات (3) إذا أجاب ب: غالبا والتصحيح يكون في اتجاه واحد.

وتتراوح الدرجة النظرية التي يحصل عليها الفرد على الاستخبار، من صفر (0) الى (102) درجة، وبشير ارتفاع الدرجة إلى ارتفاع مشاعر قلق الموت كما يمكن تطبيقه بطريقة فردية. (معمرية، 2007).

ويشير انخفاض الدرجة إلى انخفاض مستوى قلق الموت، قامت الباحثة بتعديل مفتاح التصحيح لضبط درجات قلق الموت وتحديد مستواه بدقة كالآتي:

إذا كان مجموع درجات قلق الموت يتراوح بين (0-3) فهذا يدل على انخفاض مستواه.

إذا كان مجموع درجات قلق الموت يتراوح بين (35-68) فيشير إلى مستوى متوسط.

إذا كان مجموع درجات قلق الموت يتراوح بين (69-104) فهذا يشير إلى مستوى مرتفع. (تومي، 2021، ص.64).

• الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الموت:

تم حساب معاملات الصدق والثبات للعينة كما يلي:

• **الصدق:** تم حساب الصدق بثلاث طرق.

الصدق التكويني بأسلوب الأنساق الداخلي:

تم حساب معاملات الارتباط، بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، كلها دالة إحصائياً عند مستوى 0,01، إلا أن هناك ستة بنود انخفضت معاملات ارتباطها إلى أقل من 0.03، مع الدرجة الكلية، مما يخل بمستوى التناسق بين بنود المقياس فتم حذفها، وبقي 34 بنود، وهي التي تكون بنود المقياس في صورته النهائية، مما يعني أن المقياس، يتمتع باتساق داخلي معقول، مما يدل على أنه يقيس متغيراً واحداً متناسقاً، وهذا مؤشر واضح على صدق المقياس، عند عينة الذكور وعينة الإناث مما يشير إلى صدق مقياس قلق الموت للراشدين، ولأنه يلزم في ظهور كل من قلق الحالة، وقلق السمة، كما أشار الإطار النظري للدراسة.

الصدق التمييزي بأسلوب المقارنة الطرفية:

حيث تم سحب 27%، من طرفي التوزيع للدرجات التي حصل عليها أفراد العينة، في مقياس قلق الموت للراشدين، بعد ترتيبها من أدنى درجة إلى أعلاها.

بالنسبة لعينة الذكور كانت 65 فرداً من كل درجة، وبعدها تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لعينتي الطرفين كل على حدة حسب قيم " ت " الدلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين.

يتبين من قيم " ت " الدلالة الفروق بين المتوسطات، أنها دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، مما يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين، مما يدل على صدقه لدى عينة الذكور أما بالنسبة لعينة الإناث، فكانت النسبة تساوي 119 فرداً من كل طرف، وبعدها تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لعينتي الطرفين كل على حدة (معمرية، 2007).

ثم حسبت قيم " ت " الدلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين. يتبين من قيمة " ت " الدلالة الفروق بين المتوسطات، أنها دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، مما يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين، مما يدل على صدقه لدى عينة الإناث. (نفس المرجع السابق).

• الثبات: تم حسابه بثلاث طرق:

حساب معامل الأنساق عبر الزمن بأسلوب تطبيق وإعادة تطبيق المقياس:

تم تطبيق المقياس ثم أعيد تطبيقه على عينة 111 من الذكور، و123 من الإناث، وكان الفاصل الزمني بين التطبيقين، يتراوح بين 20 يوماً وثلاثة شهور، فجاء معامل الارتباط بين التطبيقين، كما يلي:

عينة الذكور 0,612 دال إحصائياً عند مستوى 0.01، عينة الإناث 0.54 دال إحصائياً عند مستوى 0.01، مما يشير إلى أن المقياس يتميز بثبات مقبول.

بطريقة التجزئة النصفية بأسلوب فردي زوجي:

قام معد المقياس بتصحيح إجابات أفراد العينة، بطريقة استخراج درجتين لكل فرد، أحدها على البنود الفردية، والثانية على البنود الزوجية، فصار لكل فرد درجتان، ثم قام بحساب معامل الارتباط، بين الدرجتين لعينة الذكور 214 وعينة الإناث 442، فجاء معامل الارتباط كما يلي:

عينة الذكور 0.824، وارتفع بعد تصحيح الطول بمعادلة سيبرمان - براون إلى 0.903. عينة الإناث فكان 0.853، وارتفع بعد تصحيح الطول بمعادلة سيبرمان - براون إلى 0.922، مما يشير إلى مستوى عال من الاتساق بين البنود داخلياً. (فكري، 2015).

حساب معامل ألفا كرومباخ:

جاء معامل يساوي 0,914، وهو معامل مرتفع. (نفس المرجع السابق).

أما بنود المقياس فهي مرفقة في الملحق (03).

خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل، تم توضيح الخطوات المنهجية التي ارتكزت عليها الدراسة بدءاً من الدراسة الاستطلاعية، التي ساعدت في اختبار فعالية أدوات البحث، وصولاً إلى الدراسة الأساسية التي تم فيها تحديد المنهج المستخدم، ورسم حدود البحث، وتحديد خصائص العينة بدقة، إضافة إلى وصف أدوات جمع البيانات والتحقق من صلاحيتها وملاءمتها لأهداف الدراسة.

وقد مكنت هذه الإجراءات من إعداد إطار تطبيقي يساهم في جمع بيانات موثوقة تعكس واقع الظاهرة المدروسة بدقة، مما يدعم إمكانية الوصول إلى نتائج دقيقة وبناء على ما تم تقديمه، سننتقل في الفصل التالي إلى عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، بما يسمح بتفسير المعطيات بشكل معمق والإجابة على إشكالية البحث.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

خطة الفصل:

تمهيد

1- عرض وتحليل النتائج.

1-1 عرض وتحليل نتائج الحالة (مهدي).

خلاصة الحالة (مهدي)

2-1 عرض وتحليل نتائج الحالة (مصطفى).

خلاصة الحالة (مصطفى) .

3-1 عرض وتحليل نتائج الحالة (لونيس).

خلاصة الحالة (لونيس).

4-1 عرض وتحليل نتائج الحالة (مراد).

خلاصة الحالة (مراد).

5-1 عرض وتحليل نتائج الحالة (محمد).

خلاصة الحالة (محمد).

2- مناقشة النتائج .

تمهيد:

بعد قيامنا بعرض الاطارين النظري والمنهجي للدراسة، نخصص هذا الفصل لعرض وتحليل النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق أدوات البحث على عينة الدراسة المكونة من خمس حالات من أعوان الحماية المدنية.

يهدف هذا الفصل الى تقديم عرض مفصل لكل حالة من خلال تحليل إجاباتها ومناقشة نتائجها على ضوء الفرضية المطروحة، ونختتمها بخاتمة تلخص اهم ما تم التوصل اليه في هذه الدراسة، تليها قائمة المراجع المعتمدة، ثم قائمة الملاحق.

1 عرض وتحليل النتائج:

1-1 عرض وتحليل نتائج الحالة (مهدي):

1-1-1 تقديم الحالة (مهدي):

مهدي يبلغ من العمر 45 سنة، متزوج له 3 اطفال ذكور، يعمل في الحماية المدنية كعريف، ذو خبرة مهنية دمت 16 سنة، لم يخضع لأي تكوين او دورات نفسية في التكيف مع الضغوط.

1-1-2 عرض وتحليل نتائج المقابلة:

من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة مع الحالة (مهدي) لاحظنا عليه الارتياح وعدم القلق حول نوع الأسئلة التي ستطرح عليه، كما بدا عليه ملامح الحزن والحسرة وكذا تقادي التواصل البصري.

لقد اشار المبحوث الى ان تصرفه في مواجهه الحوادث المهددة للحياة أصبح عاديا مع مرور الوقت بعدما كان في بداية عمله يعاني من مشاعر الهلع والخوف، تعكس هذه الإجابة تطورا تدريجيا في اليات التكيف مع

الضغوط النفسية المرتبطة بالمواقف الصادمة. اذ ان التلاشي التدريجي لمشاعر الخوف يشير الى اكتساب المبحوث للخبرة المهنية، وهذا واضح في قوله: "تصرف عادي، ف debut كي تدخل جديد تكون شوية la panique، الخلعة شويه خوف في الامور هاذو من بعد مع الوقت تولي تدخل في عمق التدخل تولي معندكش الوقت تخم ف les images هذوك ما تعطيهمش الاهمية l'essentiel تلحق للحدث وتسلك." كما بين المبحوث ان هناك استمرار الاثر الانفعالي لبعض الخبرات الصادمة رغم مرور الزمن فتبقى حاضره في الذاكرة، مما يدل على شدة تأثير الحوادث والمواقف على عاطفته المرتبطة بالتعامل المباشر مع حالات الموت او الاصابات الخطيرة وهذا ما ادلى به: "كاين خطر خدمنا ف bébé، appartement تاع 3 ans. هذه عندها واحد 8 سنين وانا نتفكرها، مسكين طفل هذاك جبدهنا لقيناه.... (صمت وظهرت عليه ملامح الحزن) نتفكرها في غيظك طفل صغير تلقاه هكاك شغل جبدهنا جمره. "اوضحت الحالة انه رغم معرفة ان الحماية المدنية تتميز بمواجهه دائمة مع الموت والمخاطر الا ان لديهم مشاعر وأحاسيس ويتأثر بمعاناة الآخرين مع ذلك يحرص على ضبط انفعالاته وترك مشاعره جانبا اثناء العمل لكيلا يؤثر ذلك على ادائهم المهني وهذا ظاهر في قوله: «مهما كانت الحالة حنا نخدمو choc بصح نبقاو بشر نحسو، من ذاك كاين أموات والله يقعدوا معك يومين ولا ثلاثة ايام وانت تتفكر فيها، كاين des cas الناس، كاين لي تبكي معهم كاين لي، بصح لازم toujours تخدم ولازم تخلي les sentiments à part باش تسلك." حيث تعكس هذه الإجابة وجود واي عاطفي لدى الحالة (مهدي) جيده مع القدرة على التنظيم الانفعالي مما يسمح له بالموازنة بين التعاطف ومتطلبات الاداء المهني.

كما يملك نظره التقبل لفكره الموت حيث يعتبر الموت امرا إلهي وحتمي لا مفر منه مما يخفف من قلقه اتجاه الموت ويعزز التكيف النفسي ويقلل من تأثير المواجهات المتكررة مع الموت على حياته اليومية والمهنية سواء بشكل ايجابي او سلبي وهذا ما انعكس في قوله: "الموت حق، نموت قاع، اوكي يلحق الاجل مرحبا بيه الواحد

يقول الحمد لله. معنديش اشكال، امر تاع ربي او كي تلحق الساعة مرحبا الايام قضاو وماتولنا.... مات خويا مات بابا الحق الاجل donc لازم الواحد يكون مقتنع باللي حاجه تاع ربي شغل لازم يجي الشيء هذا. " رغم المواجهات الدائمة للمخاطر والموت الا ان الحالة (مهدي) لم تتأثر سلوكاته او قراراته الحياتية بذلك وهذا ما يثبتته قوله: "ما عنده ما يؤثر فيا عايش حياتي normal ، خدمتي، داري، اولادي. عيش حياتي ما نخمش قاع فالأمورات هادو".

كما تكشف اجابة المبحوث عن قدرته على اداره مشاعره والتعامل مع المواقف الصادمة مما يضمن له الحفاظ على فاعليته اثناء اداء مهامه دون ان تعرقله المشاعر السلبية المرتبطة بالموقف وهذا ما اكده في قوله: "تأثروا واحد مريض واحد دار accident ، واحد مكانش قاع كراعوا بصح احنا ديما تغلبنا هذيك لازم نسلك لازم نلحقو لhôpital ، ما عندكش وقت تخم في حاجه واحد اخرى concentré مع خدمتك، كيفاش ندوه ونلحقو للسببطار وكي ندير خدمتي المورال طالع. "كما يعتمد على استراتيجيات لحماية نفسه من الارهاق النفسي والاستمرارية المهنية. يتبين لنا من اقوال المبحوث ان للتماسك النفسي دور في تجاوز الامور والمواقف الخطيرة التي يعيشها وهذا ما اكده في كلامه: "كيما تكونش عندك هديك القوة متتريفونيش، لازم تكون psychiquement fort ولا ما تقدرش دير المهام نتاعك، الأمور الخطيرة شفتهم في الحماية المدنية والحوادث هذو وتأقلمنا معاهم مع الوقت. "ان المبحوث يربط بين الصلابة النفسية وقدره عون الحماية المدنية على مواصلة اداء مهامه الخطرة بثبات وفعالية دون اي تردد حيث يرى ان التعرض اليومي للأخطار يجعل من الضروري ان يتحلى العون بقدر عال من الصلابة النفسية والتي تمكنه من التحكم في انفعالاته الطبيعية اتجاه الموت وما يساعده على متابعته لمهامه رغم احتماليه تعرضه للموت او للإصابة و هذا ما اكده في كلامه: "بزاف هديك تأثر تعشي عندك هديك القوة النفسية، تبعدك بزاف على الضغوطات هادي تاع الموت، حنا نتعرض للخطر حنا ثانيك، تقدر انت تدخل بالصح ما علابلخش اذا تخرج، بصح هادي هي لازم تكون

عندك قوه نفسيه لازم يكون عندك الايمان بالله sinon ما تقدر دير والو. "وهذا ما يدل على ان الايمان بالله عامل رئيسي للدعم النفسي وكما لاحظنا ايضا فروقا مرتبطة ببعض المواقف الخاصة بالحساسية الشخصية مثل مشاهدته الدم، ان مستوى الصلابة النفسية بين الاعوان متقارب نسبيا في قوله: "لا، pour jamais, l'instant شفت واحد زعما يخاف من التدخل ولا، عندي خبرة 17 سنة الحمد لله اللي خدمت معهم قاع مكائش اللي يولي للور، تخرج تخدم تخدم منداك يواسوا مع الدم بصح حاجه خفيفة ماشي بزاف، تديه معك feu de forêt يواجهوا بصح يشوف الدم يبقى يتواسا شوية. "كذلك اظهر لنا المبحوث رضا وتقبل لمهنته وهذا ما يعكس نظرة ايجابية ومستقرة نحو مستقبله المهني، وعدم رغبته في احداث تغييرات كبرى مكتفي بالاستمرار بنفس الوتيرة حتى بلوغ التقاعد وهذا يظهر في قوله: "كي البارح كي اليوم رانا خدامين وان شاء الله كيما يقلك خدمنا واش خدمنا وان شاء الله لي بقاتلنا نكملوها سواسوا، نادوا المهام تاعنا كما لازم حتى ندو la retraite." وكذا نفى تأثير المواجهة اليومية للموت على تخطيطه المستقبلي او يحد من تطلعاته وبينما تساعده الصلابة النفسية في الحفاظ على النظرة الإيجابية مما يعزز لديه حالة من الاتزان النفسي حث ادلى بـ: "دك، كي تكون عندك الصلابة النفسية تقدر تواجه قاع الامور فدنيا هادي سواء المليحة ولي ماشي مليحة في حياتك المهنية ولا حياتك اليومية. "وفي الاخير اقترح المبحوث استراتيجيات لتحسين الدعم النفسي لأعوان الحماية المدنية حيث يرى ان الايمان بالله له دور اساسي لتعزيز النفس وعدم فتح مجالا للتفكير السلبي وذلك عن طريق ملء الفراغ اليومي حيث صرح ان: "الايمان بالله، كي يكون عندك ايمان يربي تعرف بلي مكتوب الله ما تخلعك حتى حاجة، تعرف بلي الموت هادي فيد ربي وديرها موراك وراك خدام ملزمش تخلي روحك le vide تقعد تخمم غير فصولح هادو لازم ت occupé روحك بـ sport ، ولا تروح تحوس، يكون عندك صحابك، تصيد الحوت ، تدي ولادك يحوسو، منبعد الخدمة هادي تنساها عندك أمورات وحد اخرين فحياتك sinonتقعد ف circuit هداك موت، دم، تولي انسان ضعيف".

1-1-3 عرض وتحليل نتائج مقياس قلق الموت للحالة مهدي (انظر للملحق 09).

حسب نتائج مقياس قلق الموت المبين في الجدول (02) تم الحصول على درجه مقدره ب 25 والتي تدل على مستوى قلق موت منخفض.

الجدول رقم (02): نتائج مقياس قلق الموت للحالة (مهدي).

التقييم	نتائج المقياس	ارقام العبارات	الحالة
مستوى منخفض	25	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19 20,21,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34.	مهدي

من خلال نتائج الجدول رقم (02) تحصلت الحالة على درجة 25 والتي تمثل مستوى منخفضة من مستوى قلق الموت، حيث لم تبدي الحالة اي قلق او انزعاج او التفكير المتعلق بالموت والذي ظهر من خلال اجابته على البنود (2،19) ب "لا" فهو لا يقلق من تحدث الناس عن الموت او عند تذكره. وما ساهم في تخفيض قلق الموت لدى الحالة (مهدي) هو تقبله لفكرة الموت، وأنه شيء حتمي لا مفر منه، فهو لا يعاني من اي خوف حول نهاية الحياة او مصير الجسد بعد الموت او انتقاله الى ما بعد الموت بطريقه طبيعیه او الخوف من موت الفجأة حيث نفى ذلك بالإجابة ب "لا" في البنود المتمثلة في (16،10،9،7،6،3،17،18،20،21،23،27،28،29،34) كما اظهر المبحوث عدم الشعور بالقلق في التعامل مع الموتى او مع الرموز التي تعبر عن الموت حيث اجاب على البنود (12-14-24-26-30-32-33) بعبارة "لا". ومن جانب آخر عكست اجابات الحالة (مهدي) عن وجود قلق موت مرتبط ب الحوادث او الكوارث، والطرق العنيفة والمأساوية للميت وهذا في البنود (30-25-22-15-13-11-8-5-4) بالإجابة بعبارة " غالبا أو احيانا".

1-1-4 عرض وتحليل نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة مهدي (انظر للملحق رقم 04).

حسب نتائج مقياس الصلابة النفسية كما هو مبين في الجدول رقم (03) تم حصول المبحوث على درجة مقدرة ب 140 والتي تدل على مستوى مرتفع من الصلابة النفسية.

الجدول رقم (03): نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة (مهدي).

الحالة	الأبعاد	ارقام العبارات	نتائج	التقييم
مهدي	الالتزام	1,4,7,10,13,16,19,22,25,28,31,34,37,40,43,46	48	مستوى
	التحدي	3,6,9,12,15,18,21,24,27,30,33,36,39,42,45,48	45	مرتفع
	التحكم	2,5,8,11,14,17,20,23,26,29,32,35,38,41,44,47	47	
المجموع			140	

يتبين من نتائج الجدول (03) أن مهدي قد حقق مستوى مرتفعاً من الصلابة النفسية، حيث بلغت الدرجة الإجمالية 140. وقد سجل أعلى نسبة في بعد الالتزام بواقع 48 درجة، يليه بعد التحكم ب 47 درجة، ثم بعد التحدي الذي جاء في المرتبة الأخيرة ب 45 درجة. حيث يتميز (مهدي) بالمسؤولية اتجاه عمله وتمسكه بأموره الحياتية رغم الصعوبات والضغوطات التي تواجهه والرغبة في تحقيق الاهداف وعدم التخلي عنها بسهولة وهذا ما يظهر في العبارات (1,4,7,10,13,16,19,22,25,28,31,34,37,40) وذلك بالإجابة عنها ب "كثيراً". كما يظهر قدرته على التحكم في القدرة على التأثير على الاحداث التي يمر بها حيث أن النجاح يعتمد على جهده وليس على الخط أو الصدفة وشعوره بالقدرة على ادارة المواقف والضغوط وكذا الاحساس بالمسؤولية في اتخاذ قراراته بنفسه ولا تملأ عليه من مصادر أخرى وذلك يظهر في البنود (2-5-8-11-14-17-20-23-26-29-32-35-38-41-44-47) وذلك بالإجابة ب "كثيراً" إلا في العبارة رقم 17 اين اجاب ب

"متوسط". كما عبر عن قدرته على التحدي ومواجهته المواقف الغير متوقعة أو الغير مألوفة وحب الاستطلاع والرغبة في معرفة الجديد، وكما يعتبر الصعوبات على انها محفز للتطور الشخصي وكاختبار لقوة تحمله وقدرته على حلها. وهذا ما تبينه البنود (3-9-12-15 18-21-27-30-36-39-42-45-48) بالإجابة عنها ب «كثيرا» اما البنود (6-24-33) بعبارة متوسط.

خلاصة الحالة (مهدي):

من خلال نتائج المقابلة النصف موجهة وتطبيق مقياسي الصلابة النفسية وقلق الموت لبشير معمرية، تبين أن الحالة تتميز بمستوى منخفض من قلق الموت، إذ حصل على درجة 25 في المقياس، مقابل مستوى مرتفع من الصلابة النفسية يقدر بـ 140 درجة. والتي تشير إلى أن الحالة قد طورت آليات فعالة للتكيف مع طبيعة عمله المرتبطة بالتعرض المتكرر لمواقف الموت. فمن خلال تحليل المقابلة، يتبين أن الحالة قد مر في بداية مساره المهني بمشاعر من القلق والهلع عند مواجهة أولى الحوادث والمواقف الصادمة، إلا أن التعرض المستمر والمتكرر لهذه المواقف وإلى جانب تطوره المهني والنفسي، أسهم في بناء نوع من التكيف التدريجي مع فكرة الموت وتجاوز المخاوف المرتبطة به والتأقلم مع المواقف المختلفة التي يعيشها سواء في حياته الشخصية او المهنية. كما أن تمثله للموت كقدر إلهي محتوم قلل من حدة التفكير السلبي وساهم في بناء نوع من التقبل النفسي الذي يخفف من التوتر الداخلي ويعزز الاستقرار المهني وهذا التوازن التي تتميز به الحالة يدل على ارتفاع مؤشرات الصلابة النفسية، وساهم في خفض قلق الموت وذلك ظاهر في قدرته على إدارة المواقف الصعبة دون انهيار، وحرصه على أداء واجبه رغم الصعوبات ومحاولة الوصول الى اهدافه.

1-2 عرض وتحليل نتائج الحالة (مصطفى):

1-2-1 تقديم الحالة (مصطفى):

مصطفى يبلغ من العمر 34 سنة، متزوج له طفلة واحدة، يعمل في الحماية المدنية كعريف ذو خبرة 13 سنة، لم يخضع لاي تكوين نفسي او دورات نفسية في التكيف مع الضغوط.

1-2-2 عرض وتحليل نتائج المقابلة:

من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة مع الحالة (مصطفى)، لاحظنا عليه بعض القلق وعدم الارتياح حول الاسئلة التي ستطرح عليه وذلك ظهر من خلال طريقة جلوسه. من خلال اجابة المبحوث الى ان طريقة تعامله مع المشكلات ومع المخاطر وكل ما يهدده في مهنته قد تغيرت مع مرور الوقت واكتسابه للخبرة أصبح حيث تلاشت مشاعر الهلع والخوف هذا ما وضعه في اجابته حيث قال: "شغل تبدل تعامل ديالي

par exemple كي كنت جديد كاين شوية خوف شوية هكذا، بصح دوكا يزفو عليا انا شغل déjà نريسكي نروحلو. Par exemple واحد راه في danger نريسكي نروحلو ندير le possible نتاعي كيفاش راح نتعامل مع المشكل هذا كل خطرة يزفو علي يقولولي متركيش. "كما ادلت الحالة (مصطفى) ماشي كلش تشير اجابه المبحوث الى ان الحوادث الصادمة المرتبطة بالموت خاصه الحوادث المروعة تترك اثرا نفسيا لديه الا ان هذا التأثير ينظر اليه كأمر عادي ضمن طبيعة العمل ما يعكس درجه من التكيف مع ال الحوادث والمواقف الخطيرة وشعوره بالمسؤولية تجاه عمله رغم الالم وهذا في قوله: "دكر كاين des cas وين هكذاك تتأثر surtout ف les accidents mortels تأثر par exemple تشوف انسان مضرور وكاع تتأثر. كاين بزاف des cas de suicide، محروق قاع carboniser ، oui. تتأثر نعم عادي "normal. وكما تشير اجابة المبحوث الى انه يتأثر وقت الحادثة لكنه بعد ذلك يعود الى حالته الطبيعية مؤكدا انه ينسى تلك المشاعر المرتبطة بالمواقف الخطيرة التي يواجهها وهذا يهدف الى تجاوز مشاعر الالم والتأثر بالمواقف الصادمة وهذا في قوله: "ننسى، والله في هادي، في الحالة هذه كاع هكذاك نتأثر بالصح موراها عادي." ولقد بينت لنا الحالة (مصطفى) الى

انه يرى الموت حقيقة حتمية لا مفر منها ولكنه يتأثر ويشعر بالقلق حول موت شخص مقرب منه والذي تكون من نفس سنه بينما يكون تأثير الموت أخف عندما يتعلق الامر بكبار السن وهذا دليل على رابطة عاطفية من الشخص المتوفي الا ان ذلك لا يؤثر على حياته اليومية او المهنية مما يعني انه فصل بين مشاعره الخاصة وادائه المهني وهذا ما صرح به قائلا: "الموت، لموت قاع حق. كيكون واحد قريب لك نتأثر شويه ويختلف

le cas تاع الموت واحد كبير يتوفى 90 normal سنة بصح يموت واحد صاحبي ولا متأثر، ما اثرتش presque، كي كون قريب لك تتأثر يكون واحد بعيد normal نحضر الجنازة عادي ما نتأثرش." وتظهر اجابة المبحوث طبيعة عمله في الحماية المدينة كان لها أثر ايجابي على نظرتة للموت اذ ان مواجهة المتكررة مع الموت ساهمت في تغيير نظرتة الشخصية للحياة وان هذا الاحتكاك المباشر واليومي مع الموت جعله يعيد النظر في سلوكه ونمط حياته اذ صرح: "بشكل ايجابي، سقمت روحي كي تشوف الموت بزاف، اواه لازم." يتضح من خلال اجابة المبحوث الى امتلاكه نوعا من المرونة النفسية وذلك من خلال قدره الفرد على التكيف مع الضغوط حيث بين ان طبيعة تفاعله مع الحوادث تختلف حسب كل حاله فقد عبر ان هناك مواقف تسبب له القلق والتأثر بينما تمر مواقف اخرى بشكل عادي دون ان تترك اثرا كبيرا و هذا موضح في قوله: "كل cas و كيفاه، كاين وين تتقلق كاين وين تقوتها عادي. انا نتقلق بزاف." يتجلى من خلال اجابة المبحوث أنه يرى نفسه شخصا ثابتا نفسيا، وهو ما يدل على الثبات الانفعالي. وأوضح أن مصدر قوته النفسية يكمن في ثقته بنفسه، والتي تتعزز عندما يكون متمكنا من عمله وواع بما يقوم به اي انه قادر على مواجهة التحديات والتحكم في المواقف الصعبة وكما تساهم المعرفة الجيدة بالمهام والإحساس بالإتقان في تخفيف حدة القلق والارتباك أثناء أداء المهام الصادمة وهذا ظاهر في قوله: "كاينة، الثقة بالنفس، كي تكون تميزيزي خدمتك وتعرف خدمتك ومنا، وعلبالك واش راك دير. كما اقر بعد امتلاكه لأساليب خاصه في هذا المجال هذه الإجابة تبرز غياب الوعي او المهارات النفسية المرتبطة بالتفريغ الانفعالي او تنظيم الضغوط وهو ما قد يشكل نقطة الله

على المدى الطويل و هذا ما صرح به : " لا، معنديش ". "من خلال هذه الإجابة : " كايين ايه، نقدر ايه مقاوم ايه، بزاف les interventions فيهم le risque منبعد انا على بالي باللي راه كايين risque ،وبنادم راه ثما par exemple يتفاق ما عليه الحال انا نروح له نخم هذاك السيد لو كان ماشي انا يروح، لازم نريسي ونروح له شغل عندي الصلابة نزيد من عندي نواجه، كايين la maison تاع سيد وفيه قرعة تاع الغاز والناس كاع هربوا كيستمعوا باللي قرعة تاع الغاز، انا دخلت وخرجت السيد normal نريسي. " ، يتضح أن المبحوث يتمتع بدرجة عالية من التماسك النفسي، حيث ذكر أنه مرّ بمواقف خطيرة استطاع مواجهتها دون خوف. وأوضح انه يشعر بالمسؤولية والالتزام وعدم الهروب من الخطر وهذا يدل على شجاعته وقدرته على التحكم في مشاعره في المواقف الصعبة. " كما اشارت الحالة (مصطفى)، أن الصلابة النفسية مرتبطة بالإيمان، حيث أشار إلى أن الإيمان بالموت كحقيقة حتمية يساعده على تقبل الأمر والتعامل معه دون خوف اي أن الشخص الذي يؤمن بأن الموت قدر مكتوب ويقلل من تأثير المواقف المؤلمة المرتبطة بالموت وهذا ما يبينه قوله: " شغل داخل في قوة الايمان. يكون عندك الايمان قوي، نأمن بالموت الموت كايينة. " "من خلال هذه الإجابة: " كايين بزاف، كايين اللي قوي نفسيا كايين اللي ضعيف نفسيا تاعو هكذاك قداش من واحد يخدم معي ما يقدرش يشوف الدم par exemple يدير n'importe quel حاجه خفيفة تلقاه ما يقدرش. " أكد المبحوث أن هناك فروقاً واضحة بين الأعوان في التعامل مع المواقف الصعبة، خاصة تلك المرتبطة بالموت. فبعضهم يتمتع بقوة نفسية وقدرة على التحمل، بينما يعاني البعض الآخر من ضعف نفسي، لدرجة أنهم لا يتحملون رؤية الدم. اي أن الصلابة النفسية تختلف من شخص لآخر، حسب شخصية كل فرد، وتجربته، ومدى تأقلمه مع طبيعة العمل. ولقد عبر المبحوث عن نظريته الإيجابية لمستقبله المهني داخل جهاز الحماية المدنية، وهذا ما يدل على رضاه عن عمله ورغبته في الاستمرار والتطور فيه وهذا ظاهر في قوله: " مستقبل زاهر. " وكما ان مواجهته اليومية للموت لم تؤثر على تخطيطه المستقبلي او ان يحد من تطلعاته حيث أكد ذلك في قوله: " لا ما تأثرش. " ولقد

بينت الحالة أن لديه نظرة إيجابية نحو المستقبل، وأنه يثق في نفسه ويؤمن بأن مستقبله سيكون زاهراً، أي أنه لا يزال متفائل ويرى الأمل في مهنته، رغم صعوبة العمل، وهذا ما أكدته في إجابته: "تخزر في المستقبل نشوف بلي عندي مستقبل زاهر، عندي ثقة في النفس. يرى المبحوث أن أفضل وسيلة لتحسين الدعم النفسي لأعوان الحماية هي العودة إلى الله والتقرب إليه من خلال الصلاة وهذا يعكس أهمية الجانب الروحي في تحقيق التوازن النفسي لهؤلاء الأعوان خاصة في ظل طبيعة عملهم الصعبة والملينة بالموقف الصادمة وهذا ما أدلى به في قوله: "يولي لربي سبحانوا، التقرب لله، صلي صلاتك".

3-2-1 عرض وتحليل نتائج مقياس قلق الموت للحالة مصطفى (انظر للملحق رقم 10).

الجدول رقم (04) نتائج مقياس قلق الموت للحالة (مصطفى).

الحالة	ارقام العبارات	نتائج المقياس	التقييم
مصطفى	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19 20,21,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34.	50	مستوى متوسط

حسب نتائج مقياس قلق الموت الظاهرة في الجدول رقم (04) تم الحصول على الدرجة مقدرة بـ 50 والتي تدل على مستوى قلق موت "متوسط". حيث لوحظ على الحالة قلق حول فكرة الموت وما يأتي بعدها من مجهول حيث أجاب بـ "غالبا" و "أحيانا" في كل من العبارة (1,3,6,7,27).

كما أظهر قلقا وخوفا من موت الآخرين وذلك من خلال إجابته على البنود (4,21,24) بـ "غالبا" و "أحيانا". وعن وجود قلق موت مرتبط بالحوادث والكوارث كالموت في كارثة طبيعية كالزلازل والفيضانات... الخ أو الموت بطريقة مأساوية وعنيفة كالموت أثناء إجراء عملية جراحية أو الموت مقتولا أو بسبب سكتة قلبية، وهذا ما

عكسته العبارات (8،10،13،15،17،29،30،34). عكست اجابته ايضا عن وجود قلق وخوف من المرض كسبب للموت، فهو يخشى ان يصاب بمرض يكون سببا في موته او انتقال عدوى مرض قاتل وهذا ما اوضحته كل من العبارة (12،18،22،25،34) بالإجابة عليها ب "أحيانا". وبين قلقا حول تواجده امام شخص يحتضر حيث اجاب ب "غالبا" في العبارة (14). وأشار المبحوث في كل من العبارات (2،16،19،20،23) الى غياب مشاعر قلق مرتبطة حول فكره الموت سواء عند الحديث عنه من طرف الغير او التفكير فيه بحيث لا ينزعج من مناقشة موضوع الموت وكذا اظهار تقبل لتوقيت حدوثه وحتميته بالإجابة ب "لا"، ولم تبدي الحالة (مصطفى) مؤشرات قلق من الرموز المتعلقة بالموت كعدم تجنب زيارة القبور او تجنب تواجده في المواقف المرتبطة بالموت كالبقاء في غرفة مات فيها شخص، وهذا ما انفاه في العبارات (26،27،31،32،33) ب "لا".

1-2-4 عرض وتحليل نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة مصطفى (انظر للملحق رقم 05).

الجدول رقم (05): نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة (مصطفى)

التقييم	نتائج	ارقام العبارات	الأبعاد	الحالة
مستوى مرتفع	36	1،4،7،10،13،16،19،22،25،28،31،34،37،40،43،46	الالتزام	مصطفى
	38	3،6،9،12،15،18،21،24،27،30،33،36،39،42،45،48	التحدي	
	39	2،5،8،11،14،17،20،23،26،29،32،35،38،41،44،47	التحكم	
113	المجموع			

وفقا لمعطيات الجدول (05)، يظهر أن المفحوص (مصطفى) يتمتع بمستوى عال من الصلابة النفسية، حيث بلغ مجموع درجاته 113. وقد سجل أعلى درجة في بعد التحكم 39 درجة، يليه بعد التحدي ب 38 درجة، في حين جاء بعد الالتزام في المرتبة الأخيرة محققا 36 درجة. حيث تظهر إجابات الحالة الى وجود إحساس واضح

بالمسؤولية اتجاه عمله والالتزام بمساعدته الآخرين والوقوف بجانبهم والتمسك بقيمه ومبادئه وهذا ما اظهرته البنود (4،10،13،22،25،31،40،46) بالإجابة عنها بـ "كثيرا"، كما تعكس ايضا للحالة القدرة على مواجهة الصعوبات والضغوطات التي تعترضه والتمسك بأهدافه ومحاولة تحقيقها وعدم التخلي عنها اي انه يتميز بتفاعل ايجابي مع المهام والواجبات، والميل إلى استكمال ما يتم الشروع فيه من أعمال وهذا واضح في اجابته على البنود (1،16،19،43) بـ "متوسط". وفي المقابل، برزت بعض الاستجابات بدرجة "قليلًا" في البنود (7،28،34،37) مما قد يشير إلى ان الحالة تعاني احيانا من صعوبة في الارتباط ببعض المهام او الانشطة او الالتزامات. كما تشير إجابات الحالة (مصطفى) الى قدرته على اتخاذ القرارات والتصرف بثقة في مواجهة المواقف وان النجاح في الحياة يعتمد على الجهد والكفاح والعمل الجاد وليس على الحظ والفرص وهذا ما تبينه البنود (2،8،11،14،20،23،32،35،38) بالإجابة بـ «غالبا»، وكما تبين اجابته على بعض البنود بـ "متوسط" (5،17،26،29،44) واما البنود (41،47) بـ «قليلًا» على نقص التحكم في بعض امور مجرى حياته وكذا ضعفا نسبيا في مهارات التخطيط مما قد ينعكس على قدرته في تنظيم الوقت واتخاذ القرارات بفعالية. وكما تشير الحالة الى قدرته على الاستعداد العالي لمواجهة الصعوبات وقدرته على التحدي والمثابرة وعدم الاستسلام والنظر إلى التغيرات كفرص للتعلم والنمو ومعرفة الجديد وهذا ما اظهرته اجابته على البنود (3،6،9،12،15،18،24،36،45) بـ "كثيرا". كما أن إجاباته بـ «متوسط» على بعض البنود (21،27،30،33) توحى بوجود مرونة معتدلة في التعامل مع بعض المواقف والاحداث، لكنها ليست بنفس القوة في جميع الظروف. في المقابل، اجابت الحالة (02) بـ «قليلًا» على البنود (39،42،48)، مما يشير إلى أنه منه قد تواجه أحيانا مشاعر تردد أو قلق عند مواجهة مواقف جديدة أو ضاغطة.

خلاصة الحالة (مصطفى):

من خلال تحليل المقابلة مع عون الحماية المدنية، تبين أن مواجهته اليومية للموت جعلته يكتسب خبره مهنية مع مرور الوقت، حيث طور قدرة على التكيف والتماسك النفسي. إلا أنه لا يزال يتأثر ببعض المواقف والحوادث المؤلمة، خاصة تلك التي تمس أشخاصاً مقربين أو تحتوي على مشاهد عنيفة، إلا أنه أشار إلى أن تأثيرها لا يدوم، ويعود بسرعة إلى حالته الطبيعية، ما يعكس مرونته النفسية. كما أظهر المبحوث تقبل لفكرة الموت معتبراً إياه أنها حتمية لا مفر منها، وأوضح أن طبيعة عمله ساعدته على تقوية شخصيته ومراجعة ذاته، وأصبحت دافعا للنمو والتطور، دون أن تعيق تخطيطه للمستقبل أو تحد طموحاته، وهذا ما ساعده في التخفيف من قلق الموت لديه. واعتمد المبحوث في تماسكه على عدة عوامل، أهمها: الثقة بالنفس، الإلتقان المهني، واعتبر أن العودة إلى الله هي الوسيلة الأهم للتخفيف من التوتر والقلق وهذا دليل على قوته النفسية. وتدعم نتائج المقاييس النفسية لقلق الموت والصلابة النفسية هذه المعطيات، حيث حصل المبحوث على درجة متوسطة التي تقدر ب (50) في مقياس قلق الموت، ما يدل على وجود قلق طبيعي لا يعيق اداءه الوظيفي. كما حصل على درجة مرتفعة (113) في مقياس الصلابة النفسية، وهو ما يعكس قدرته العالية على التكيف والصمود أمام الضغوط النفسية والمواقف الصادمة وتمتعته بقدر جيد من التوازن النفسي، ما يؤهله للتعامل مع طبيعة العمل الشاقة في الحماية المدنية بفعالية.

3-1 عرض وتحليل النتائج للحالة (لونيس):

1-3-1 تقديم الحالة (لونيس):

لونيس يبلغ من العمر 38 سنة، متزوج، يعمل في الحماية المدنية كعريف، ذو خبرة مهنية 13 سنة. لم يسبق له الخضوع لأي تكوين أو دورات في التكيف مع الضغوط .

1-3-2 عرض وتحليل نتائج المقابلة :

لقد افاد المفحوص أنه يتعامل مع الحوادث بشكل "عادي"، مؤكدا ذلك في قوله: "مع les accidents متوسط ماشي خايف ماشي نورمال". والتي تعكس نوعا من الاتزان الانفعالي أو التكيف المهني الناتج عن الخبرة الطويلة في الميدان التي تمكنه من ضبط ردود فعله أمام مواقف الموت. وكما اشار ايضا

إجابة الحالة بعدم وجود حادثة معينة أثرت فيه وذلك في قوله: معنديش حادثة معينة. " وهذا يدل على انه لا يتميز بتفكير سلبي حول الحوادث وفكرة الموت وعدم تهويل الامور مما يمكنه من ضبط انفعالاته مما يساهم في قدرته على التكيف مع المواقف. وكما اظهرت الحالة مشاعر طبيعية نتيجة اعتباره للحوادث على أنها جزء من طبيعة عمله، مما يقلل من شدة الاستجابة الانفعالية اتجاهها. وهذا ما اشار اليه في كلامه: "حزين قليلا برك ماشي شوية برك". كما اظهرت الحالة نظرة واقعية وتقبلا لفكرة الموت، حيث يعتبره أمرا حتميا لا مفر منه، ولا تؤثر على حياته اليومية او المهني وهذا ما ظهر في قوله: "الموت حق، اليوم ولا غدوة. لا، لا". وكما بينت الحالة (لونيس) أن لديه نظرة إيجابية لطبيعة عمله في الحماية المدنية، حيث يرى أن انقاذ الناس يجعله يشعر بالرضا. وليس لها تأثير سلبي لنظرة الموت، وزاد من إحساسه بقيمة الحياة ومساعدة الآخرين. هذا يدل على أن طريقة تفكيره إيجابية تقلل من تأثير الخوف أو القلق من الموت وهذا ما اكده في قوله: "إيجابي ماشي سلبي، مأثرتش عليا سلبي انا، ننقذ الناس نسلكهم." وكما توضح الحالة انه يعتمد على استراتيجيات ضبط الذات في التعامل مع المواقف الصعبة، مثل الهدوء والعمل الجماعي. اي يقوم بدراسة المواقف وتقييمها والتصرف بعقلانية بدل الانفعال، مما يساعده على ضبط مشاعره وتحقيق توازن نفسي أثناء الأزمات وهذا ما جاء في سياق كلامه: "مرات نخدمو collectif مرات. لازم نتعامل بهدوء، لازم نتعامل مع الحاجة بهدوء باه تلحق ليها". وكما يقيم المبحوث صلابته النفسية بأنها: "متوسطة"، مما يدل على درجة من التوازن في تقدير الذات، فهو لا يبالغ في تقييم قوته النفسية، ولا يقلل منها. كما أشار إلى أن التكوين والمناورات هما المصدران

الأساسيان لقوته النفسية حيث صرح: " اكتسبتها من خلال التكوين والمناورات." اي ان التعرض التدريجي للمواقف الصعبة مع الموت تعزز قدرته على التكيف. وتشير إجابة الحالة (لونيس) إلى استخدام الرياضة كاستراتيجية شخصية للتخفيف من التوتر والقلق، وهي وسيلة فعالة تساعد على تفريغ الشحنات السلبية. وبما ان المبحوث حاصلًا على شهادة ماستر في الرياضة يدل على وعيه بأثر النشاط البدني على الصحة النفسية. وهذا في قوله: "ممارسة الرياضة، ديبلوم نتاعي sport ماستر." ولقد أظهرت إجابة لونيس وجود درجة جيدة من التماسك الانفعالي وضبطها وإعادة تقييم الموقف بشكل واقعي، مما ساعده على تجاوز الموقف دون تعطيل لأهدافه. وهذا يدل على انه يحافظ على توازنه بالرغم من الضغوط. وهذا ما ادلى به في كلامه: "خويا دار accident من قبل مندخل les pompiers ، (صمت)خويا دار accident ، انا تجيني normal مأثرتش فيا بزاف. قبل منجز le concours بنهار خويا دار accident قريب مجيتش لهنّا." ولقد عكست إجابة الحالة إلى فهم عملي ووظيفي لدور الصلابة النفسية في بيئة العمل، حيث يربط بين الابتعاد عن الضغوط النفسية والقدرة على أداء المهام بفعالية. مما يقلل من القلق ويحسن الأداء. كما يظهر إدراكا لأهمية التحكم في التوتر وتجنب الانفعالات السلبية أو الصراعات، مما يساهم في المحافظة على التوازن النفسي والمهني. حيث صرح: "لازم تبعدي على الضغوط sinon متقدرش تخدمي، لازم تبعدي على الضغوط النفسية و قاع، متتضاربش مديرش مشاكل مع الناس".

بالاستناد إلى إجابة الحالة حيث قال: " فيه فروق ايه، كاين لجديد وكاين l'ancien ، الخبرة المهنية تجي بالمداومة." يمكن ملاحظة أن الفروقات بين أعوان الحماية المدنية تعود بدرجة كبيرة إلى عامل الخبرة. فالأعوان الجدد قد يكونون أقل استعدادا نفسيا أو أكثر عرضة للقلق، في حين أن المداومة والاحتكاك المتكرر بالمواقف الصعبة تساهم في تطوير قدراتهم على التكيف النفسي وبناء الصلابة النفسية عبر التعلم والخبرة المهنية. وكما اوضح المبحوث، عن وجود نظرة إيجابية تجاه المستقبل المهني، ما يدل على وجود تطلع نحو الأفضل. لكن

الصمت الذي تلا هذه العبارة، بالإضافة إلى الإشارة إلى أنه التحق بجهاز الحماية المدنية بشهادة البكالوريا وليس بشهادة الجامعة، قد يوحي أنه يشعر بوجود عائق قد يحد من طموحه المهني، مثل عدم توافق المستوى الدراسي مع تطلعاته المستقبلية وهذا ما واضح من خلال كلامه: " يكون منور ، (صمت طويل) دخلت ب terminal ماشي ب".diplôme

تظهر اجابة المبحوث انه قد تكون طورت بعض الأفكار التلقائية السلبية المرتبطة بعدم اليقين أو انعدام الأمان، مما يجعله أقل تحفيزا للتخطيط بعيد المدى. هذا النمط من التفكير قد يكون بسبب تعرضه لضغوط مهنية عالية ومواجهة الخطر بشكل يومي، مما قد يؤدي إلى تجنب وضع أهداف بعيدة أو الالتزام بخطة مستقبلية واضحة من اجل تقليل التوتر حيث صرح ب: " ايه، اثرت." وفي قوله: " لي يتقلق، Oui " رغم أنه لم يصرح بأن هذا ينطبق عليه شخصيا، إلا أنه قد تعكس تصريحا غير مباشر أو محاولة لتجنب الاعتراف بتأثير قلق الموت عليه. توضح إجابة الحالة (لونيس) ب: "لازم تتعامل مع الامورات هاذو مع حوادث المرور لازم يمس و toucher الحاجات هادو باه تولي متخافش، المداومة المستمرة هذيك لي تخليك متخافش تولي يتكورج تولي شجاع تحفزك باه تخدم." أنه يرى أن أفضل طريقة للتقليل من الخوف وزيادة القوة النفسية مع الوقت وهي من خلال التجربة المباشرة والمداومة في العمل. ما يعطيه شعورا بالثقة في قدرته على التصرف في المواقف بشجاعة.

1-3-3 عرض وتحليل نتائج مقياس قلق الموت للحالة لونيس (انظر للملحق رقم 11).

بعد ان تم تطبيق مقياس قلق الموت لبشير معمريه على الحالة (لونيس) ظهرت النتائج كما يلي :

الجدول رقم (06): نتائج مقياس قلق الموت للحالة (لونيس).

الحالة	ارقام العبارات	نتائج المقياس	التقييم
لونيس	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19 20,21,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34.	26	مستوى منخفض

من خلال نتائج الجدول رقم (11) تحصلت الحالة (لونيس) على درجة 26 في مقياس قلق الموت والتي تمثل مستوى منخفض. حيث تبين ان الحالة وقد أجابت بـ"لا" على معظم العبارات المتمثلة في (1، 2، 9، 12، 13، 16، 17، 19، 20، 21، 23، 24، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 33، 34) مما يعكس نوعاً من التقبل لفكرة الموت و ببعض المواضيع المتعلقة به وغياب الخوف المفرط منه في الحياة اليومية. مع ذلك، أظهرت بعض المشاعر المرتفعة نسبياً تجاه قضايا محددة، حيث أجابت بـ"غالباً" على البنود (3، 4، 8، 22، 25) مما يشير إلى وجود بعض القلق من حتمية الموت، والتأثر بموت الأقارب، والخوف من الطرق المأساوية للموت مثل القتل أو العدوى. كما أجاب بـ"أحياناً" على بنود تتعلق بالخوف من الحوادث أو ما بعد الموت أو بموت الفجأة (5، 6، 7). أما بـ"نادراً" على البنود (10، 11، 14، 15، 18) ترتبط بمواقف طبية كإجراء عملية جراحية أو مواجهة أشخاص يحتضرون أو الموت في كارثة طبيعية. مما يدل على ان الحالة تعاني من قلق موت طبيعي يرتبط ببعض المواقف لكن ذلك لا يؤثر عليه سلباً او يزعزع استقراره النفسي وقدرته على التكيف مع فكرة الموت.

1-3-4 عرض وتحليل نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة لونيس (انظر للملحق رقم 06).

بعد تطبيق مقياس الصلابة النفسية لبشير معمريّة على الحالة (لونيس) جاءت النتائج كما يلي :

جدول رقم (07): نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة (لونيس).

التقييم	النتائج	ارقام العبارات	الابعاد	الحالة
مستوى مرتفع	42	1,4,7,10,13,16,19,22,25,28,31,34,37,40,43,46	الالتزام	لونيس
	37	2,5,8,11,14,17,20,23,26,29,32,35,38,41,44,47	التحكم	
	41	3,6,9,12,15,18,21,24,27,30,33,33,36,39,42,45,48	التحدي	
	120	المجموع		

من خلال نتائج الجدول (12) تحصل (لونيس) على مستوى مرتفع من الصلابة النفسية المقدرة ب 120، ومثل بعد الالتزام اعلى درجة قدر ب 42 ثم يليه بعد التحدي الذي يمثل 41 درجة وفي الاخير يأتي بعد التحكم والذي تقدر درجته ب 37.

تشير نتائج المبحوث الى شعوره العالي بالمعنى والهدف في حياته، وإصراره على الالتزام بأهدافه وقدرته على إيجاد قيمة ومعنى فيما يحدث. كما يظهر أنه شخص يتحمل مسؤولياته بجدية، ويهتم بالعمل الجماعي والمشاركة الاجتماعية ويعتمد على التخطيط والتنظيم والثبات على قيمه ومبادئه في الحياة رغم تغير الظروف. وهذا ما تشير اجاباته ب "كثيرا" على البنود (1، 4، 7، 10، 13، 16، 22، 25، 31، 34، 43، 46).

كما أجاب بـ"متوسط" على البنود (19، 37، 40)، مما يشير إلى أنه رغم مشاركته أحيانا في الأنشطة الاجتماعية إلا أن استجابته للضغوطات أو لمساعدة الآخرين قد تكون معتدلة وليست دائمة. ومن جهة أخرى، تشير إجابة المبحوث بـ(لا) على البند 28 إلى أنه لا يفرط في الانشغال بالأنشطة والعمل على حساب ذاته، مما يعكس حرصا على التوازن بين الالتزامات الخارجية والاهتمام بالنفس ما قد يدل على الوعي بالذات. وكما أظهر المبحوث الاعتماد على نفسه وإيمانه بقدرته الشخصية على تحقيق النجاح وليس على الحظ او الصدف وانه يمتلك القدرة على تحمل المسؤولية. وهذا ما تظهره إجابته "بكثيرا" على البنود (2، 8، 11، 20،

23، 26، 38، 44). في المقابل، إجابته "بمتوسط" على البنود (5، 29، 32، 35، 47) تشير إلى أنه وقد يتأثر أحيانا بالضغط أو المواقف المعقدة التي تجعله يشعر بعدم الوضوح في اتخاذ القرار وكما اظهر بعض التردد في قدرته على التخطيط الجيد وتنفيذها. أما في إجابته "بقليلًا" على البنود (14، 17، 41)، فقد تدل على انه يميل لتحميل نفسه المسؤولية الكاملة عند الفشل ويشعر بأن بعض الأمور خارج سيطرته ولا يتحكم فيها.

وكما أشار (لونيس) انها تنتظر إلى المشكلات والتغيرات في الحياة على أنها فرص للنمو والتطور. فقد أجابت بـ"كثيرًا" على عدد من البنود (3، 6، 9، 12، 15، 18، 21، 24، 27، 39، 45)، وكما تتمتع بروح التحدي والمواجهة والاستعداد النفسي والعقلي للتعامل مع التغيرات وحل المشكلات. وفي المقابل اجاب بـ "متوسط" في البنود (30، 33، 36، 42)، حيث يشير إلى قدرة معتدلة على مواجهة التغيرات وحب المغامرة والرغبة في الاستكشاف وعدم الشعور بالخوف من المواقف التي يتوقع حدوثها. أما في البند 48، فقد أجابت الحالة (لونيس) بـ"لا"، مما قد يعكس عدم شعور بالقوة قبل وقوع المشكلات، رغم قدرتها على المواجهة عند حدوثها. بشكل عام.

خلاصة الحالة (لونيس):

أظهرت نتائج المقابلة والمقاييس أن المبحوث يتمتع بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية (120) درجة، ومستوى منخفض من قلق الموت (26) درجة. وتبين من خلال المقابلة أنه قادر على التكيف مع ضغوط العمل في الحماية المدنية، ويتعامل مع مواقف الموت بوعي وتقبل مستند إلى إيمانه بالقضاء والقدر وكذا التعاملات اليومية والمباشرة مع الموت، ساهمت في اكتساب القدرة على التكيف مع المواقف الخطرة. كما يستخدم المبحوث استراتيجيات فعالة لضبط النفس، مثل التفكير العقلاني والعمل الجماعي، ويجد في مهنته قيمة إنسانية تمنحه

الرضا والدافعية. كل ذلك يعكس توازنا نفسيا وانفعاليا واستعدادا للتعامل مع التحديات اليومية بشكل إيجابي. هذا ما قلل من مستوى قلق الموت ورفع من مستوى الصلابة النفسية لديه.

1-4 عرض وتحليل نتائج الحالة (مراد):

1-4-1 تقديم الحالة (مراد):

مراد يبلغ من العمر (39) سنة، متزوج له طفل واحد ذكر، يعمل في الحماية المدنية كعريف، ذو خبرة ميدانية دامت 14 سنة، لم يسبق له الخضوع لأي ان كوين او دورات نفسية للتكيف مع الضغوط.

1-4-2 عرض وتحليل نتائج المقابلة :

من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة مع الحالة (لونيس) ظهرت عليه مشاعر القلق والتوتر والحزن والتأثر طول مدة المقابلة .

ولقد تبين لنا المبحوث أنه اعتاد على رؤية الحوادث والمواقف الخطيرة بحكم خبرته في العمل، ولم يعد يتأثر بها مثل السابق. مما اكسبه القوة في التعامل معها دون الشعور بالخوف أو الهلع، والاعتماد على رؤية مثلاً الدم، عكس بعض زملائه في العمل هذا يدل على أنه قادر على ضبط مشاعره في المواقف الصعبة، ولا يتأثر بسهولة بما يراه، ويتعامل مع المواقف الخطيرة كجزء طبيعي من عمله و هذا ما ادرجه في كلامه: "دوكا رانا ف le service ولفنا الصوالح هادو قاع c'est possible العبد قادر يخرج تحكمه, la panique chaque واحد والقدرة نتاعه كيفاه يتعامل مع la mort ، pour moi الحمد لله، انا خدام في هذه الصوالح les accidents كي شفت لعباد كيفاه يصيرالهم مي الحمد لله jamais زعما تبا نيكييت ولا نتخلعو لا حاجة اخرى، déjà انا ما عنديش la panique هادي ، كي نشوف صوالح هذو normal ، ماشي زعما ننصرع و لا، على خاطر كاين بزاف لي يشوف الدم ينصرعو يسمى هذه الحاجه معنديش الحمد لله على كل حال. وكما

بين أن بعض الحوادث تبقى محفورة في الذاكرة رغم مرور الزمن والخبرة الطويلة، ورغم القوة النفسية التي يتمتع بها، ومع ذلك، فهو لم ينهار نفسياً، بل يتعامل مع المواقف الصعبة و المؤلمة بشجاعة و هذا ما صرح به في كلامه "Oui، ça fait longtemps de 2 ans l'accident، تاع تيكجدة، الكار لي تقلب il y avait 6 mort bébé عندو واحد 3 ans رفتو ميت صافي هديك حسيت بيها بزاف باش، باش ديري هاد الحاجة لازم تكون courageux بزاف à l'âge de 3 ans تشوف bébé هكاك، جبتو هكاك كان مزالو يخرج فروح صافي قعدت نشوف فيه كيفاه كان يخرج فروح، حببت نديرلو حاجة مي le cas لي كان فيه مقدرتش، مقدرتش. يسما اثرت فيا بزاف بزاف en plus كاي 6 mort صافي حسيت هديك حسيت بيها vraiment à ma carrière de 15 ans ça me touche beaucoup وكما اظهرت لنا الحالة (مراد) من خلال كلامه: "ف le moment هذاك نديرها من بعد كي تقوت 48h نتاعي نروح للدار je reste seul نقتعد وحدي في الدار هكاك، des fois نسترجع les images هادو parce que الحاجة كي تأثر فيك c'est difficile بحث تنساها danc هذه هي كي ندير حاجه ما ننساهاش تم تم الحاجة اللي تصرا لنا كامل كي تصرى لنا هكاك c'est difficile به تنساها. " أنه يميل إلى كبت مشاعره بشكل مؤقت أثناء العمل حتى يستطيع أداء مهمته، لكنه يتأثر بعد ذلك نفسياً، ويميل الى تذكر والتفكير في الحادثة بعد حدوثها. ويرى ان هذا شيء طبيعي جدا في مهنته المليئة بالمواقف الصادمة. وكما اظهرت الحالة تأثر عميق بوفاة والدته. هذا يدل على أن الموت في حد ذاته ليس مصدر قلق دائم له في العمل، لكنه مرتبط عنده بتجربة شخصية مؤلمة جدا لازال لديها تأثيرا في نفسيته رغم خبرته الطويلة ومواجهته اليومية للموت في الميدان وهذا ما وضعه في قوله "bien sûr، اثرت le côté de la mort de ma mère صافي je peux pas نهدر عليها désolé."

كما اورد المبحوث أن طبيعة عمله في الحماية المدنية تجعله يواجه الموت بشكل متكرر ، وغالبا في ظروف صعبة مثل الحوادث والحرائق، مما يخلق لديه شعورا سلبيا، لأنه نادرا ما يرى شيئا مفرحا في هذه المهنة.

ومع ذلك، أوضح أنه لا يشعر بالقلق من الموت، لأنه يعتبره شيء مقدر من الله. ورغم ذلك الا انه لم يستطع تحديد ما إذا كانت نظرتة للموت إيجابية أو سلبية، وانما هناك تقبل للموت بسبب خبرته المهنية وهذا حسب قوله: "je pense toujours ، je vois mon travail" سلبيا parce que نخدمو à tout moment متستناش

حاجه مليحه soi-disant نخدم les accidents يكون فيها الموتى les feux de نخدم par exemple le feu d'appartement صافي toujours تلقى حاجه تخليك forêt c'est la même chose نخدم

سلبيا. الموت هذه كل واحد كيفاه يشوفها الموت ما نتقلقش منها رايح رايح نروح لتماك، الحاجة لي مدهالنا ربي سبحانه، باش نقولك ايجابي ولا سلبيا منقدرش، ملقيتلهاش exact إذا سلبيا او ايجابي كل واحد كيفاش. يرى

المبحوث أن التفكير المستمر في الموت يمكن أن يؤثر بشكل سلبيا على الحياة. خاصة من الناحية النفسية والاجتماعية. فحين تسيطر فكرة الموت على الذهن، قد يفقد الشخص الحافز للمبادرة أو التطوع للقيام بأي

نشاط جديد اي ان هذا التفكير قد يولد نوعا من التردد، ويؤثر على قرارات الفرد ويحد من تقدمه. اي ان التركيز المفرط على الموت قد يضعف الدافع ويحد من الطموحات والذي ينعكس على الحياة اليومية والمهنية وهذا ما

يؤكداه في كلامه: "bien sûr، biensûr، bien sûr يسمى كي تقعد هكاك تتفكر بلي كاين الموت c'est possible soit disant تأثير سلبيا، تأثير إجتماعي donc مدام درت الموت في راسك نخدم نقول بلي

راح ياثّر عليك اجتماعيا، اصلا اجتماعيا ما تكونش à l'aise متفونسيش تروح دير صوالح تقول بلي كاين الموت، انا علاه ندير هذه علاه نونقاجي تانك كاينة الموت صافي يؤثر.

أوضحت الحالة (لونيس) أن التعامل النفسي مع المواقف الصعبة في العمل يعتمد بالدرجة الأولى على التحكم في النفس وضبط الانفعالات. رغم وجود ضغط داخلي في بيئة العمل الا انه يمكن التأقلم معه مع مرور الوقت،

اما الضغط الأكبر يأتي من التعامل المباشر مع المواطنين، حيث يتطلب التعامل معهم بذكاء وان تتسم بمهارات التواصل للقيام بالتصرف الصحيح لتتمكن من خفض نسبة التوتر او الضغط لديك ولقد اظهر ذلك في قوله:

"نفسيا لازم تتحكم في روحك bien ، d'un côté ، تاع الخدمة كايين شويه la pression صافي هادي

La pression اذا ما تحكمتش فيها c'est possible تجي تخدم، la pression d'un côté la

pression داخل service soi-disant la pression في برا ، نخرجو نخدم برا عندنا la pression d'un côté

mais la pression تاع الشعب اكثر من تاع الداخل مهما كانت la pression ، لكننا داخل تقدر تجيرها

pression، مع الناس c'est difficile واعره بزاف لازم تتحرك بـ l'intelligence ، الحاجة الاولى لازم تعرف

كيفاه تتعامل مع الشعب باه ما تزيدش عندك la pression ، بصح la pression اللي تكون داخل من بعد

تروح. "يرى المبحوث نفسه شخصا صلبا نفسيا، يتمتع بدرجة عالية من الشجاعة والثبات في مواجهة المواقف

الصعبة سواء في العمل أو في حياته الشخصية والاجتماعية.

ويرجع هذه الصلابة النفسية إلى ثقته الكبيرة بنفسه، حيث يرى أن الثقة بالنفس هي العامل الأساسي الذي يمنح

الإنسان القوة والقدرة على التحمل. كذا الرضا بما أعطاه الله والتعامل مع الأمور ببساطة وإيجابية وهذا ما

ينعكس في كلامه "bien sûr je suis courageux، 200%، الحمد لله، على كل حال نقدر نواجه اللي

جات soit disant فـ service ، ولا في الحياة الشخصية، الاجتماعية، الحمد لله.

الثقة بالنفس، tout simplement، العبد إذا دار confiance في روحه هذاك هو الصح ديرني ثقة في روحك

تلحقي للحاجة اللي تبغي وتتعاملي مع واش مدلك ربي." ولقد ذكرت الحالة انه يعتمد في التخفيف من حدة

التوتر والقلق الناتج عن الحوادث على مجموعة من الاستراتيجيات التي تساعده في استعادة هدوئه النفسي،

أهمها: التحكم في الذات، وممارسة الرياضة، والانعزال المؤقت عن الآخرين للراحة والتفريغ الانفعالي. كما

يفضل أحيانا الانشغال أو الخروج للتنزه، مما يساهم في تشتيت التفكير السلبي واستعادة التوازن النفسي، هذا ما يدل على قدرته على التكيف ما يمنحه صحة نفسية بعد تعرضه للحوادث الصادمة، وهذا ما بينه في قوله: "كي تشوفي هذوك لازم تحكمي في روحك soi-disant تلعب sport ، ولا نقعد وحدي باه نديفاجيو شويه واش كاين وحدي، ولا نشغل روجي بالصوالح اللي كاينين في الدار ولا نخرج نحوس." لقد ظهرت على الحالة (لونيس) تأثر وحزن كبير عندما سئل عن الموقف الصعب الذي ساعده تماسكه النفسي على تجاوزه، أشار مباشرة إلى وفاة والدته، وعبر عن مدى صعوبة تقبل هذا الحدث في حياته. رغم الخبرة المهنية التي يمتلكها في التعامل مع الموت، إلا أن فقدان الأم شكل له صدمة شخصية عميقة، وكان من الصعب جدا إخراج فكرة رحيلها من ذهنه. مما يدل ان التماسك النفسي لا يعني غياب الألم، بل القدرة على تحمله ومواصلة الحياة رغم شدته. وقد اظهر ذلك في قوله: toujours toujours، كيما قلت في الاول موت يما الله يرحمها c'est difficile باه تقبلتها و difficile باه خرجتها من راسي فهمتيني، c'est difficile. " ترى الحالة أن الصلابة النفسية تختلف من شخص إلى آخر، فكل فرد يتعامل مع فكرة الموت بطريقته الخاصة في نسيانها أو تجاوزها، و حسب قوته النفسية وطريقة تعامله مع الصدمة، و كما يرى ان بعض الأعوان لا يستطيعون تحمل رؤية الحوادث أو الموتى، في حين يتمكن آخرون من التعامل معها بشكل عادي وهو ما يميز كل عون عن آخر من حيث مستوى الصلابة النفسية و قد اكد ذلك في قوله chaque: "، واحد وكيفاش يتعامل مع روحه، chaque، واحد كيفاه يستخدمها ماشي ينسى الموت بلاك الصلابة اللي عندي انا بلاك صاحبي ما عندوش كاين les collègues، اللي ما يقدروش يخرجوا يشوفو les accidents ، هذه اللي خلات شاك واحد وكيفاش عنده الصلابة يتعامل نفسيا مع الحوادث." ولقد اشار المبحوث أن هناك فرقا واضحا بين أعوان الحماية المدنية من حيث القدرة على مواجهة الحوادث والمواقف الصادمة. فمنهم من يفضل العمل داخل المؤسسة فقط، لأنه لا يستطيع رؤية الدم أو الموتى أو تحمل مشاهد الحوادث المؤلمة، بينما هناك من يتعامل مع هذه المشاهد بشكل

طبيعي دون تأثير كبير. وقد دعم فكرته بتجربته الشخصية عندما كان متربصا، حيث شارك في أول مهمة له بحادث مرور خطير وكانت أول ضحية يراها هي شخص رأسه مفتوح تمامًا من الأعلى.

ورغم بشاعة المنظر، تعامل مع الموقف بشجاعة، مما جعل مدربه يندهش من تماسكه وصرح له أنه يستحق الاحترام. هذه التجربة عززت لديه القدرة على مواجهة مثل هذه المشاهد دون هلع أو تأثير جسدي كالغثيان أو الإغماء وقد وضع ذلك في كلامه حيث صرح Oui: "كاين فرق كبير تلقى واحد يحب يخدم غير في الداخل ما يخرجش ما يقدرش يشوف الموتى هذوك يشوف الدم يشوف بزاف صوالح ما يقدرش يشوفها، كايين واحد اخرين يشوفوا كلش normal كيما انا نخدم normal la première fois كيما stagiaire première fois intervention تاعي كانت 14 véhicules l'autoroute circulation accident première victime كيما جبتيو راسه كامل تفتح normal première fois درت courage خدمت معاه normal منبعد l'ancien اللي كان معنا قال والله يا ودي chapeau، اول مره نشوف stagiaire ولا خدام جديد خدم معي normal ماتشوكيش، هديك ل première accident اللي خلالتني نشوف كلش ما عنديش choc ولا نشوف الدم نتقيا ولا نتصرع".

وقد أوضحت الحالة (مراد) ان مستقبله غير مرتبط بشكل دائم بالحماية المدنية وأنه لا يراها مستقبلة المهني، وأن التحاقه بهذه المهنة كان بدافع الحاجة فقط، وتأمين لقمة العيش، وليس عن قناعة أو رغبة منه. وبين أن لديه اهداف ومشاريع شخصية مختلفة يطمح لتحقيقها في المستقبل، وإذا أتاحت له فرصة أفضل أو سبيل أوضح، فلن يتردد في الاستقالة من الحماية المدنية. الا انه من جهة اخرى لا يرفض هذه المهنة ففي حال لم يجد البديل المناسب، فقد يستمر فيه وقد وضع ذلك في قوله: "كيما يقول لك رجل واحده داخل ورجل واحد اخرى برا pour moi ما درتهاش مستقبل parce que عندي مشروع très loin إذا كتب ربي ما نبقاش

les pompiers ، إذا كتب ربي هذا راجع المكتوب ربي، انا ما درتهاش projet ، غدوا في اي moment بيان لي الطريق واحد اخرى خير من هذا je quitte انا درتها باه نعيش وخلص إذا كانت هذه مستقبل نتاعي ما نقولش لا لا. " لقد أكد المبحوث ان مواجهته اليومية للموت ان لم يكن له تأثير مباشر عليه، فهو لا يفكر فيه أثناء التخطيط لحياته المستقبلية، وأن ظروف الحياة والانشغالات اليومية تجعل الإنسان ينسى فكرة الموت، لكنه يعتبر تذكر الموت شيء جيد أحيانا، لكن دون ان يجعل منه عائقا يحد من تطلعاته وتخطيطاته لمستقبله وهذا ما ادلى به: " non ، انا ما درتش الموت في راسي، هنا les Algériens حتى نشوفو واحد ميت قدامنا باه نتفكرو الموت، ننساو الموت، مع الدنيا هذي والمجتمع هذا ننساو قاع الموت، mais مليح الواحد يتفكرها. " لقد بينت الحالة أن التركيز المستمر على فكرة الموت قد يؤدي إلى تراجع في الطموحات المستقبلية، وينشغل العقل بالحاضر فقط، وذلك كاستراتيجية لتقليل القلق. وهذا ما قد يُضعف القدرة على التخطيط واتخاذ قرارات المستقبلية حيث قال: " c'est possible ، انا لو كان نديرها في راسي نولي نخم غير واش كاين في الحاضر نولي نخم غير واش كاين في الحاضر ما نشوفش المستقبل راح ننساه قاع. " كما اظهر المبحوث وعيا بأهمية الصلابة النفسية كعامل مهم في مواجهة التحديات الخارجية، خصوصا الضغوط الاجتماعية. ويراهم الدافع للاستمرار في الحياة بأمل، رغم المحيط المليء بالتوتر والصعوبات. وهذا يدل على أن الصلابة النفسية مصدر دعم داخلي يحمي الفرد من الانهيار أو الاستسلام وهذا ظاهر في قوله: " oui bien sûr ، لازم تكون dur باش تخدم على خاطر إذا ما عندكش قوة نفسية ما تقدرش تواجه القوة الاجتماعية.

1-4-3 عرض وتحليل نتائج مقياس قلق الموت للحالة مراد (انظر للملحق رقم 12).

الجدول رقم (08): نتائج مقياس قلق الموت للحالة (مراد).

الحالة	ارقام العبارات	نتائج المقياس	التقييم
مراد	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19 20,21,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34.	26	مستوى منخفض

من خلال نتائج الجدول رقم (08) تحصلت الحالة على مستوى منخفض من قلق الموت الذي يقدر ب 26 درجة، تشير إجابات الحالة (مراد) في العبارات (1، 2، 6، 9، 28) التي اجاب فيها ب "لا" إلى أنها لا تفكر كثيرا في الموت، مما يدل على غياب الانشغال الدائم والقهري بفكرة الموت في حياته اليومية، وعدم وجود خوف دائم أو ملح من الموت كحدث. ومع ذلك، تظهر بعض الاستجابات الأخرى مثل العبارة (3): يزعجني أنه مهما طال عمري، فإنني سوف أموت، والتي أجابت عنها بـ "أحيانا"، والعبارة (19): أشعر بالقلق عندما أتذكر الموت، والتي أجابت عنها بـ "نادرا"، أنه قد يشعر بالقلق أو الانزعاج عند التفكير المفاجئ بالموت، دون أن يكون هذا الشعور مستمرا أو مهيما. وكما اظهر قلقا من موت الآخرين وخاصة اتجاه المقربين منه مما قد يدل الى وجود خبرات غير سارة مرتبطة بموت أحد افراد العائلة أو بالأحداث التي شاهدها خلال مسيرته المهنية وهذا ما تظهره البنود (14، 21) حيث اجاب بـ "أحيانا" وأما البند (24) بـ "نادرا". اما من خلال إجابة الحالة (04) بـ "لا" على العبارات (5، 7، 8، 10، 13، 16، 20، 23)، يمكن الاستنتاج أن الفرد لا يظهر خوفا واضحا من الموت بطرق مأساوية وهذا يدل على درجة من التقبل والهدوء النفسي تجاه فكرة طريقة الموت بوجه عام، بسبب خبرات سابقة عززت لديه نوعا من التكيف مع فكرة الفناء، مع ذلك، أظهرت إجابات الحالة مستوى متوسطا من القلق المرتبط ببعض أشكال الوفاة العنيفة أو المفاجئة، حيث أجاب بـ "غالبا" على العبارة (15): أخاف أن أقتل. وهذا يشير إلى وجود قلق جزئي متعلق بالموت الناتج عن العنف أو تدخل بشري، مما يظهر

قلقا مرتبطا بإمكانية تعرضه لخطر مباشر. أما إجابته بـ"أحيانا" على العبارات (17، 29، 30)، والتي تدور حول التفكير في الكيفية التي قد يموت بها أو الألم الذي سيشعر به، وهذا يدل على وجود بعض الانشغالات المرتبطة بالموت، دون أن تصل إلى مستوى القلق الشديد.

أظهرت الحالة (مراد) انخفاضا واضحا في القلق المرتبط بفكرة المرض كسبب للموت، حيث أجاب بـ"لا" على العبارات (12، 18، 22، 34)، التي تتعلق بالخوف من الإصابة بالأمراض أو التفكير في المرض كمصدر تهديد دائم. هذا يشير إلى أنه لا يرى المرض مصدر قلق كبير، ولا يشغل باله بإمكانية أن يكون المرض سببا في وفاته. مع ذلك، أظهرت إجابة واحدة على العبارة (25) بـ"غالبا" بأن تنتقل إليه عدوى مرض قاتل، ما يدل على قلق جزئي من فكرة المعاناة الطويلة والمؤلمة أكثر من المرض نفسه. أي أن الفرد لا يخاف من المرض بحد ذاته، ولكن يقلقه أن يكون الموت نتيجة لمعاناة طويلة وهو ما يعكس حساسية نفسية تجاه الألم والتدهور الجسدي المزمن. وكما تظهر تجنبيا واضحا لرموز الموت، والتعامل معها بشكل عادي مع تقبل واعتياد وهو ما يدل على توازن نفسي في هذا الجانب بحث اجابت على كل من العبارة (27، 31، 32، 33) بـ "لا". ومع ذلك، تبقى المواقف الواقعية القريبة من لحظات الوفاة تثير لديها بعض القلق الطبيعي كالعبارة (26) التي اجاب عنها بـ "أحيانا" مما يعكس نضجا نفسيا ومرونة في التعامل مع حقيقة الموت.

1-4-4 عرض وتحليل نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة مراد (انظر للملحق رقم 07).

جدول رقم (09): نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة (مراد).

الحالة	الابعاد	ارقام العبارات	النتائج	التقييم
مراد	الالتزام	1,4,7,10,13,16,19,22,25,28,31,34,37,40,43,46	39	مستوى مرتفع
	التحكم	2,5,8,11,14,17,20,23,26,29,32,35,38,41,44,47	38	
	التحدي	3,6,9,12,15,18,21,24,27,30,33,33,36,39,42,45,48	37	
	المجموع		114	

تظهر بيانات الجدول (09) أن مراد يتميز بدرجة مرتفعة من الصلابة النفسية، حيث بلغ مجموع درجاته 114. وقد تصدر بعد الالتزام باقي الأبعاد مسجلاً 39 درجة، تلاه بعد التحكم بـ 38 درجة، بينما جاء بعد التحدي في المرتبة الأخيرة بـ 37 درجة. حيث أظهرت الحالة ميلاً مرتفعاً نحو الالتزام، حيث أجابت بـ "كثيراً" على معظم العبارات المرتبطة بهذا البعد (العبارات: 1، 4، 7، 10، 13، 16، 31، 43، 46). وهذا يشير إلى تمتعها بإحساس عالٍ بالمسؤولية، والجدية في التعامل مع المهام اليومية، سواء كانت مهنية أو شخصية. هذه الإجابات تعكس إدراكاً واضحاً لمعنى الانضباط.

في المقابل، أجابت بـ "متوسط" على العبارات (19، 22، 28، 34، 37)، ما قد يدل على وجود بعض التردد في مواقف معينة تتطلب الالتزام، وقد يرتبط هذا بعوامل حسب الظروف أو ضغوط معينة تؤثر على ثبات هذا الجانب.

أما إجاباتها بـ "قليلاً" على العبارتين (25، 40) فقد تشير إلى جوانب تشعر فيها الحالة بضعف في الالتزام أو صعوبة في مساعدة الآخرين لأسباب ما.

كما تُظهر إجابات الحالة في بُعد التحكم أنها تمتلك مستوى جيد من القدرة على السيطرة على مجرى حياتها ومشاعرها، حيث أجابت بـ "كثيراً" على عدد كبير من العبارات هي (2، 8، 11، 23، 26، 29، 35، 38،

44، 47). هذا يشير إلى شعورها بالقدرة على إدارة المواقف والتحكم في السلوك والانفعالات والاعتماد على مجهوده وعلى نفسه في اتخاذ القرارات.

إلا أن إجاباتها بـ "متوسط" على بعض العبارات (5، 32، 41) قد تعكس بعض التردد في مواقف محددة تتطلب تأني لأنه هو من يبني مصيره.

أما إجاباتها بـ "قليلا ولا" على العبارات (14، 17، 20)، فقد تشير إلى اعتماده على الحظ أو توفيق من الله في نجاح أو فشل مخططاته، فرغم أنه يفعل ما يستطيعه من أجل التغيير إلا أن هناك ظروف أخرى تؤثر على حياته.

بينما يعبر في جانب التحدي عن مدى استعداد الفرد لمواجهة المواقف الصعبة والنظر إليها كفرص للنمو والتعلم بدلاً من كونها تهديدات. وبالرجوع إلى استجابات الحالة، نلاحظ أن أغلب الإجابات كانت بـ "كثيراً" (في العبارات: 3، 9، 15، 18، 21، 22، 27، 30، 33، 42، 45، 48)، مما يدل على أن الحالة تتمتع بدرجة عالية من حب التحدي والمجازفة. كما يشير إلى المثابرة، والاستعداد النفسي لمواجهة الصعوبات.

أما الإجابة بـ "متوسط" على العبارتين (12، 24) توحى إلى أن هناك مواقف وحالات لا تستحق دائماً المخاطرة أو التحدي حيث يمكن الاستغناء عنها أو تجاهلها مادامت لا تشكل خطراً بالنسبة له.

بينما الإجابة بـ "لا" على العبارات (6، 36، 39) فقد تعكس وجود بعض المخاوف أو التحفظات المرتبطة بالتغيير أو المجازفة وعيش حياة بسيطة دون المبالغة في الخوض في المشكلات دائماً وهذا امر طبيعي من أجل الابتعاد عن الإرهاق النفسي.

خلاصة الحالة (مراد):

من خلال المقابلة النصف موجهة ونتائج مقياسي قلق الموت والصلابة النفسية، تبين أن (مراد) يتمتع بدرجة عالية من الصلابة النفسية، انعكست في قدرته على ضبط انفعالاته والتعامل مع الحوادث الصادمة التي يواجهها في عمله كعون حماية مدنية. وقد أظهر المبحوث تأقلماً نفسياً مع مشاهد الموت، ورغم تأثره في بعض الأحيان بعد أداء مهامه ببعض المواقف إلا أنه لا يعاني من قلق دائم من الموت، بل يرى فيه قدراً الهياً وشيء حتمي لا مفر منه. وأشار إلى أن التفكير المستمر في الموت قد يؤثر سلباً على الحياة النفسية والاجتماعية للفرد، ويقلل من الدافعية. أظهرت المقابلة كذلك أن المبحوث يعتمد على استراتيجيات تكيف فعالة، مثل التفرغ الانفعالي، ممارسة الرياضة، والانعزال المؤقت، مما يعزز من توازنه النفسي. هذا ما قلل من القلق اتجاه الموت. كما تتميز هذه الحالة بالثقة بالنفس ورضاه بقضاء الله، والتفكير الإيجابي، ما جعله شخص متماسك نفسياً وصامداً في مهنته الصعبة.

1-5 عرض وتحليل نتائج المقابلة للحالة (محمد):

1-5-1 تقديم الحالة (محمد):

تم اجراء المقابلة مع أحد افراد الحماية المدنية البالغ من العمر 38 سنة، متزوج واب لطفلين يحمل شهادة ليسونس ويشغل رتبة عريف ولديه 12 سنة من الخبرة المهنية وقد خضع لتكوين نفسي عندما كان يعمل في الجزائر العاصمة.

1-5-2 عرض وتحليل نتائج المقابلة :

تظهر إجابة المبحوث نوع من التكيف النفسي مع طبيعة عمله التي تتضمن التعرض اليومي لمواقف خطيرة ومهددة للحياة، حيث وصف الأمر بأنه "عادي" باعتباره جزءاً من عمله اليومي ونتيجة لتعوده على طبيعة

العمل تظهر الحالة تكيفا مع المواقف المرتبطة بالموت وهذا في قوله "parce que" ، هادي خدمتي الانسان لي يتقن الخدمة نتاعو يكون يعرف يتعامل مع الناس عايش بها، عايش كيما الانسان كي ياكل حاجة ويولي دائما متعود على الماكلة لو كان مناكلوش نجوعو." وكما افاد المبحوث بأن رغم المواجهة المباشرة مع الموت اثناء عمله الا ان تلك الحوادث لم تاتر عليه، مما يدل على قدرة في الفصل بين مشاعره الشخصية ومتطلبات عمله، حيث أكد أنه لم يتأثر بأي حادثة بشكل شديد لأنه يكون في حالة تركيز كامل على أداء المهام عند الخروج في مهمة حيث اجاب "jamais" ،: "parce que" نخدم الخدمه نتاعي كي، نخرج برا نكون concentré مع الخدمة نتاعي." وكما كشفت لنا الحالة (محمد) جانباً إنسانياً عميقاً في تعامله مع المواقف المرتبطة بالموت، إذ يعبر عن شعور بالفرح والرضا عندما ينجح في إنقاذ شخص من الموت، ويرى في ذلك جوهر مهنته ورسالته. هذا الشعور الإيجابي يعكس وجود دافع داخلي قوي مرتبط بالقيمة الإنسانية للعمل، ويعزز من صلابته النفسية من خلال الالتزام بالهدف المهني والشعور بالمعنى. في المقابل، يشير أيضا إلى مشاعر الإحباط حين يفشل في إنقاذ شخص رغم بذل كل الجهود، لكنه يرجع ذلك إلى قضاء الله وقدره، مما يساعده في التكيف مع العجز أمام الموت، ويقلل من الإحساس بالذنب و قد صرح بذلك: "نفرح كي نسلك، كل انسان هذاك يدير خدمته على اكمل وجه، surtout الانسان كيكون راح يموت تعاود تحييه هذيك هي الصح هذاك هو المغزى، والانسان كي يكون كاتبلو ربي عمر même حنا الله غالب خدمنا معاه وكل شيء بصح كاتبلو العمر دك احنا على بالننا بها بصح تغيثك على خاطر الانسان هذاك ما قدرتش تعاونا واحنا عاوناه قاع les capacités تاينا بصح ما قدرناش، هذيك راهي داخله في ربي سبحانو." وإضافة الى هذا عبر المبحوث عن تقبله لحقيقة حتمية الموت، وبين استعداداته النفسي المسبق للتعامل مع طبيعة عمله الخطرة. فقد صرح أن الموت أمر حتمي وأن الإنسان ينبغي أن يكون مهياً نفسياً لمواجهة، لأن غياب هذا التهيؤ ينعكس سلباً على القدرة على العمل. كما انه لا يعتبر القلق المرتبط بالموت على انه مصدر تهديد أو خوف، بل يعتبره

أمرًا طبيعي مرتبط بسنة الحياة، وأن الاستمرار في العمل يتطلب هذا النوع من التقبل. من أجل أداء مهامه على أكمل وجه وتجاوز فكرة الخوف من الموت وكما أشار أيضًا إلى الإيمان بقضاء الله وقدره من أجل التعامل مع المخاطر اليومية بشكل طبيعي هذا ما يدل على أنه يتمتع بمرونة نفسية وقدرة عالية في التكيف مع الضغوط المهنية والتحكم الانفعالي. وهذا ظاهر في قوله: *jamais parce que*، علابالي بلي قاع نموتو وفي أي لحظة، مدام رنا خدامين علابالنا بالأخطار تاع الخدمة نتاعي وعلبابلي واش راه يستنا فيا، يسما الانسان مجهز روجو نفسيا علاه *parce que* لو كان ما تكونش نجهز نفسيا مش راح تكون عندك القوة باش تخدم، مكان لاه يجي الانسان باه يخدم يبقى مريح في الدار. حالة طبيعية، خلقها ربي في الانسان، يجي نهار وين الانسان يموت باي طريقه كانت وربي سبحانو كتبنا الموت منعرفوش الوقت لي راح نموت فيها، يتسمى ما لازم نخافو وقتاش نموتو، اسم هذه هي الحاجة لي لازم الانسان يديرها *toujours* في راسه يسمى احنا لو كان نروجو نخرجو للخدمة إذا كنت نعرف باللي راح نموت شكون راح يروح للبلاصة هذيك بالصح لازم دير في بالك ما كاين والو برا يسمع نخدم طبيعيا ونعاود نجي طبيعيا. "وكما عكست لنا الحالة (محمد) من خلال اجابته أن طبيعة عمله في الحماية المدنية لم تؤثر على نظريته للموت، سواء بشكل سلبي أو إيجابي، وهو يربط هذا الاستقرار النفسي بامتلاكه للثقة بالنفس. حيث يرى أن مواجهة الموت جزء من المهنة التي اختارها بإرادته. كما أن تأكيده بأنه لم يكن ليواصل العمل لو لم تكن لديه هذه الثقة، وهذا يدل على قدرته على الاحتفاظ بالتوازن النفسي في بيئة عمل محفوفة بالمخاطر. هذا ما وضعه في قوله: "مأثرتش، على خاتر لو كان ما عنديش *confiance* في روجي ما نخدمش الخدمة هذه نحوس على خدمه واحده اخرى." كما تكشف إجابة المبحوث عن امتلاكه نظرة دينية وواعية تجاه الموت، حيث يؤكد أنه لا يفكر فيه بشكل دائم أو مقلق، بل يربط فكرة الموت بالاستعداد للأخرة. هذا يعكس نوعا من التقبل. ما ساهم في تقليل من تأثير قلق الموت على سلوكه اليومي. أي أنه لا يسمح لفكرة الموت بأن تؤثر سلبا على قراراته أو حياته، بل يرى فيها حافزا للعمل الصالح

دون قلق دائم وهذا يعزز قدرته على المواصلة في مهنة صعبة دون أن تنهك تفكيره وهذا ما ادلى به "jamais" :
 نفكر فيها هادي، هاد السؤال منفكرش فيه قاع parce que علاه، الانسان كي يكون علابالو بلي يجي نهار
 وين راح يموت يسما يخدم لقبرو."وقد ابرزت إجابة المبحوث قدرة واضحة على التحكم في الانفعالات خلال
 المواقف الصادمة، حيث يركز على أهمية الثبات والتركيز أثناء أداء المهام الحساسة، ما يعكس نضجا نفسيا
 ومهنيا. كما اشار الى ضرورة تجنب القلق والهلع وهذا يدل على وعيه بأثر المشاعر السلبية على جودة الأداء،
 واستخدامه لاستراتيجيات نفسية فعالة لضبط الذات. كما يرى ان الإتقان كأداة لمواجهة الضغوط، من خلال
 تنظيم الجهد وتحديد الأولويات، وهو ما يدل على قدرة على التفكير المنطقي في الظروف الطارئة. إلى جانب
 ذلك، يظهر من كلامه ارتباط وجداني قوي بالمهنة، حيث يرى أن حب العمل شرط أساسي للنجاح فيه، ما
 يعكس دافعية ذاتية واستقرارا داخليا يسانده في التكيف مع المواقف الصعبة، وهذا ما صرح به: "حنا كي نخرجو
 للخدمة لازم تكون مكوسونطري اول حاجه لازم الانسان يكون ثابت واش راه يخدم يكون عندو العزيمة parce
 queتغلط راح تكلف الشخص هذاك وانت ثانيك قادر تكلفك الحياة نتاعك يسما الانسان لازم يكون يعرف كي
 كون يخدم ما يتقلش، ينحي هذاك الفيرتيج لي يكون داير فيه. يخدم بإتقان يتقن العمل نتاعو parce que
 الاتقان في العمل هو presque مفتاح تاع الجهد نتاعك تقسيم الجهد نتاعك فالمهمة نتاعك تعطي الاهم
 للحاجة اللي تخدم فيها وتتقنها تنظيم الجهد والعقل والنفسية لازم تكون تحب الحاجة لي تخدم فيها وتتقنها الا
 متحبهاش عمرك ما تتقنها."تظهر إجابة (محمد) مستوى عال من الثقة بالنفس والصلابة النفسية، حيث يرى
 أن الصعوبات اليومية والمهنية تساهم في تقوية الشخصية وبناء الحكمة. ويعتبر التفكير الإيجابي أساسا للتعامل
 مع الفشل، ويفرض الاستسلام له. كما يؤمن بأن مواجهة التحديات تعزز التكيف والاستقرار النفسي، مما يعكس
 نضجا ووعيا بكيفية إدارة الضغوط، و هذا ما اشار اليه في قوله bien sûr : لي ما عندوش confiance
 في روجو غير يروح يقتل روجو، كاين الحياة اليومية، فالحياة اليومية كاين صعاب وزيد فالخدمة ثاني كاين

صعاب ومع العائلة مكاش بلاصة ما فيهاش مشاكل بصح القوة نتاعك تتمكن من تغلب على هذو قاع المشاكل التعرض للصعاب هاذو تكون في الحياة اليومية، كل صعوبة رح تتجح فيها تخليك دايمًا تكون رزين، bien sûr، الفشل عمره مكان سلاح نتاع انسان باش يبني القوة راح يخليك ضعيف يسمى لازم تكون toujours positif.

من خلال هذه الإجابة: "bien sûr"، كايين الانسان bien sûr كي يجي يخدم حاجه يتنفس طبيعيا parce que لوكان الانسان النفس نتاعه ما يتنفس طبيعيا، راح يكون عندو توتر يسمى لازم يحافظ على التنفس نتاعو مام وما كانش حاجة. قال لك يكون حاجة طبيعية عفسة تكون تداوم عليها ما تكونش obligé دير صوالح هاذو". نلاحظ أن المبحوث يرى أن التحكم في التنفس كوسيلة فعالة للتخفيف من التوتر، مما يعكس إدراكه لأهمية الجانب الجسدي (الفسيولوجي) في تحقيق التوازن النفسي أثناء المواقف الصعبة. وهذه الاستراتيجية تعد من بين التقنيات المعتمدة في برامج التدريب على التكيف مع الضغوط. وكما اتضح لنا من خلال إجابة الحالة أنه تعرض لعدة مواقف خطيرة أثناء مساره المهني حيث يرى أن التماسك النفسي لا يستمد فقط من الصفات الشخصية، بل يكتسب تدريجيا من خلال الخبرة الميدانية والتعامل المستمر مع المواقف الصعبة. حيث أشار إلى أن التحديات جزء لا يتجزأ من طبيعة عمل أعوان الحماية المدنية، وأن التعامل معها يصبح أكثر سلاسة كلما زادت سنوات الخدمة. كما أشار إلى أهمية ضبط الانفعالات والتخلي بالهدوء والثقة منذ بداية المسار المهني، معتبرا ذلك نقطة الانطلاق نحو التكيف. وهذا يعني أن الخبرة المهنية تلعب دورا كبيرا في بناء الصلابة النفسية حيث تمنح العون القدرة على التصرف العقلاني والثابت اتجاه الصعوبات التي يواجهها في مهنته وتقديم النصائح للآخرين، وهذا ما ادرجه في قوله: "كايين بزاف صوالح صعاب انت ما تتصورهمش لوكان نقلهمك، بصح يجوزو عادي مكاش حاجة صعبة parce que خدمتي، كايين صوالح نخرج بيهم تخدم بيهم الانسان يسما راه هادي، وقتاش الانسان يدير confiance في روجو، الخطرة لولى لي

يبدأ فيها الخدمة هديك هي نقطة البداية نتاعو و مع تقدم السنين الانسان راه يكتاسب الخبرة و الخبرة هي كلش هي لي راح تخليك انك تتمكن باش تتحدى الصعاب باش تتغلب على كل حاجة و باش تتقن العمل نتاعك و باش تمد انت ثاني النصائح للناس باش ميطحوش ف les cas هادو، على خاتر كل واحد و شخصية نتاعو و الطبيعة نتاعو لي ميقدرش par exemples كايين لي يخاف." وكما اشار الى أن الصلابة النفسية تعد آلية دفاعية نفسية قوية تساعد العون على تقبل فكرة الموت دون أن تتحول إلى مصدر دائم للقلق. فغياب الخوف من الموت، من وجهة نظر المبحوث، يحرر الفرد من التوتر و يمنحه استعدادا نفسيا وجسديا لمواجهة المهام الصعبة، مما يزيد من فعاليته في أداء دوره الميداني. اي أن الصلابة النفسية تعزز الشعور بالتحكم والثقة بالنفس، وهما عنصران أساسيان يجب ان يتحلى بهم العون لاحتكاكه الدائم والمباشر بالموت وهذا ما اكده في قوله: "تساهم بنسبة كبيرة، لو كان عون الحماية المدنية يخاف من الموت يسما الانسان هذا ميقدرش يواجه الموت بصح الانسان مدام داير في قلبو بلي ما يخافش من هذيك الحاجة يسما يخدمها à l'aise، مش راح يكون عنده ني قلق ني توتر يسمى راح يكون جاهز نفسيا وبدنيا وعقليا يكون واجد في كل الظروف." وكما تبرز إجابة المبحوث أن الصلابة النفسية ليست مجرد سمة فردية، بل شرطاً أساسياً لضمان سلامة الفريق ونجاح التدخلات الميدانية. كما توضح أن وجود شخص واحد يفترق إلى التماسك النفسي قد يضعف وحدة الفريق ويؤثر في سير المهام الحساسة التي تعتمد على التعاون والثقة المتبادلة. و لقد ظهر ذلك من خلال اجابته حيث قال: " احنا في الخدمة كاع يكون عندهم الصلابة، نكذب عليك مكانش انسان معندوش الصلابة parce que لا كان الانسان خرجت تخدم معه برا ما كانش عندو صلابة يعني راح يآثر عليك انت، احنا نركزوا بزاف على الحياة الجماعية والخدمة كي نكونو نخدمو ensemble parce que احنا الخدمة نتاعنا تتطلب نكونو toujours موجدين ارواحنا يسمى نكونو قاع ensemble malgré كل واحد يكون عندو دور نتاعو في الخدمة لي راح نديروها، اي واحد منا غلط ولا اثر بطريقة سلبية في الخدمة راح يولي علينا بالسلب

وإذا احنا خدمنا بالإيجاب في الخدمة تدور علينا بالإيجاب يسما هذا هو الصح." وضافة الى هذا اشار العون لتعلقه وحبه لمهنته لما تحتويه من جوانب انسانية ومهنية تجعلها مهنة محبوبة وجديرة بالممارسة حيث صرح:

" مع مرور السنوات رانا نطورو في القدرات نتاعنا، نكتاسبو خبرات، وكاين بزاف حاجات في الحماية المدنية تخليك تحب المهنة نتاعك وتخدم فيها، كاين تكوينات دائما نحبو نكونوا في التكوينات هادو ونحب نكونوا دائما في المرتبة الاولى، مدام راني كعون حماية مدنية يعني راني ندير الواجب نتاعي على اتمام وجه." يتضح من هذا أن النظرة المستقبلية لدى هذا المبحوث تتسم بالإيجابية والطموح، مع التركيز على التطور المهني والرغبة في التميز والدافعية في الاستمرار داخل الجهاز. وكما نفى المبحوث تأثير قلق الموت على التخطيط لمستقبله موضحا أن طبيعة عمله تقتضي التركيز الكامل أثناء أداء المهام، دون أن يسمح لها بالتأثير على حياته الشخصية أو تخطيطه المستقبلي. فيوازن بين الحياة المهنية والشخصية، مما يعزز من قدرته على التخطيط السليم للمستقبل دون أن تطغى عليه مشاعر الخوف أو القلق المرتبطة بالموت وهذا موضح في قوله: "لا، jamais، ما تأثرش علي parce que هذي هي الخدمة نتاعي، كي نكون خدام نكون مركز على الخدمة نتاعي، وكاين امور تاني منظم من الحياة الطبيعية نتاعي انا كانسان كفرد منظمها يسما كل حاجة عاطيتها وقتها يسما نتفرغ لكل حاجة يسما كي نكون خدام مبازي غير على الخدمة نتاعي، وكي نكون في الدار نركز على الدار يسمى الانسان كيكون مركز على هذو هوما الايجابيات. وكما اشار المبحوث بأنه لم يسبق له التفكير في ان قلق الموت يحد من تطلعاته، معتبرا أن هذا النوع من التفكير سلبي بطبيعته، ينعكس عليه بنتائج سلبية متعددة. فالمبحوث يتبنى موقفا مدركا قائما على التفكير الإيجابي متجنباً التمرکز حول فكرة الموت وهذا ما اكده في قوله: " والله، jamais نخم زعما هاد التخمام ولا، parce que نحنسو هاد التخمام سلبي يعود عليك بحاجات سلبية كثيرة، مكاش الايجابي فيه." ولقد بين المبحوث أن الفرد الذي يفتقر إلى الإيجابية يكون

أكثر عرضة للاضطرابات النفسية والتشتت الذهني، مما يقلل من قدرته على التكيف مع الظروف والتعامل مع الضغوط، وقد يؤدي به ذلك إلى حالة من المرض النفسي.

وهذا يعكس مدى وعيه بأهمية الصلابة النفسية كعامل وقائي، يحمي الفرد من الانهيار أمام التحديات. فالشخص الصلب نفسياً، بحسبه يكون أكثر قدرة على تبني تفكير إيجابي يمدّه بالقوة لمواجهة صعوبات الواقع، دون أن يسمح له بالتأثير السلبي على صحته النفسية أو طموحاته المستقبلية وهذا ما صرح به *bien sûr* : "تلقائي انسان معندوش حاجة ايجابية في حياتو، يكون عندو ديمـا *négative* يسما الانسان هذا يقعد يخمم رح بدورو عليه الامراض النفسية ويتشتت عقليا يسما مش رح يكون مهياً باش يواجه بيها الظروف بسما راح يولي مريض". وفي الاخير يشير المبحوث الى أهمية دعم المجتمع وثقته في أعوان الحماية المدنية كعامل نفسي محفز يُعزز من إحساسهم بالقيمة والدافعية. كما أكد أن ممارسة الأنشطة البدنية خارج أوقات العمل تساعد على الحفاظ على التوازن النفسي والجسدي، وتعد وسيلة فعالة لتخفيف الضغط النفسي. وهذا ما ظهر في قوله: "تساعدنا حنايا انو الناس تكون جنبنا ومتكونش حاجة *négative* علينا *parce que* الناس حنا كي نجو نخرجو زعما في بلاصة ونخدمو برا مع الناس، والناس كي ميكونوش دايرين فيينا *confiance* حنا *malgré tout* نخدمو بـصح علبالنا بلي الخدمة نتاعنا هي السلاح نتاعنا، لأنهم يكونوا في حالة ضعف ونوعو الناس بالمخاطر اللي كاينين وننبهوهم. والله الحاجة لي تحفزك ولا تخليك كي يكون الانسان يدير النشاطات البدنية الانسان كي يكون وقت العمل، وقت العمل ووقت الرياضة يدير دائماً *spor* ، *parce que* الرياضة هي لي تخليك دائماً متكامل".

1-5-3 عرض وتحليل نتائج مقياس قلق الموت للحالة محمد (انظر للملحق رقم 13).

بعد تطبيق مقياس قلق الموت لبشير معمرية على (محمد) جاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (10): نتائج مقياس قلق الموت ل (محمد).

الحالة	ارقام العبارات	نتائج المقياس	التقييم
محمد	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19 20,21,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34.	03	مستوى منخفض

من خلال نتائج الجدول رقم (10) تحصل (محمد) على مستوى منخفض من قلق الموت الذي يقدر ب

3 درجة. ولقد نفى المبحوث شعوره بالخوف او القلق من فكره الموت والحديث عنه اي لا يشعر بالخوف من

كل المواضيع المتعلقة بالموت سواء ان يموت بسبب مرض او في حادث او باي طريقه مأساوية، كما يعتبر

الموت شيء حتمي وانه سنه الله في الحياة وهذا واضح في اجابته ب" لا" على البنود

(1,2,3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24,

25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34). وفي المقابل اظهر بعض الشعور بالقلق حول موت

الآخرين كموت أحد اقاربه او جيرانه حيث اجابة على البنود (4, 21) بعبارة "احيانا" و"نادرا ."

1-5-4 عرض وتحليل نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة محمد (انظر للملحق رقم 08).

بعد تطبيق المقياس على الحالة (محمد) جاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (11): نتائج مقياس الصلابة النفسية ل(محمد).

الحالة	الأبعاد	ارقام العبارات	نتائج	التقييم
محمد	الالتزام	1,4,7,10,13,16,19,22,25,28,31,34,37,40,43,46	38	مستوى
	التحدي	3,6,9,12,15,18,21,24,27,30,33,36,39,42,45,48	42	مرتفع
	التحكم	2,5,8,11,14,17,20,23,26,29,32,35,38,41,44,47	37	
المجموع			117	

من خلال نتائج الجدول (11)، يتضح أن المفحوص محمد قد أحرز مستوى مرتفعاً من الصلابة النفسية بمجموع كلي قدر 117 درجة. وقد جاءت أعلى درجة ضمن بعد التحدي 42 درجة، يليه بعد الالتزام 38 درجة، ثم بعد التحكم الذي سجل أدنى قيمة بين الأبعاد الثلاثة بـ 37 درجة. ولقد أظهر المبحوث يوضح التزامه بالقيم والاخلاق وتحمله للمسؤولية اتجاه الآخرين ما يدل على دافعية قوية وشعور بالواجب. كما يرى ان لحياته معنى وأهداف يسعى إليها ويثابر على تحقيقها رغم الصعوبات مما يعكس وضوحاً داخلياً واستقراراً نفسياً. بالإضافة إلى ذلك، فهو يشارك الآخرين في مساعدتهم، ويشعر بأن له تأثيراً على المجتمع، مما يشير إلى التزام اجتماعي إيجابي وهذا ما تظهر البنود (1,4,7,10,13, 16، 31، 40، 43، 46) "كثيراً". ومع ذلك، أظهرت بعض إجاباته وجود ضعف نسبي بالمبادرة في النشاطات والتدخل في مواجهة مشاكل الآخرين وهذا ما أشارت إجابته على البنود (19، 22، 28) بـ "متوسط"، إلا في العبارتين (25، 34) اجاب بـ "قليلاً" كما أشارت الحالة الى انه ليس من الضروري العيش حياة فيها ضغوطات ومشاكل والعمل على حلها وهذا ما اكده في اجابته على البند (37) بـ "لا"، كما اشار المبحوث الى تحمله مسؤولية قراراته الحياتية المخطط لها والتحكم في مسارها، وكما يؤمن بأن أفعاله تؤثر في النتائج التي يواجهها مما يجعله أكثر قدرة على ضبط انفعالاته، وثقة بنفسه والتصرف بفعالية في المواقف الحرجة وكما يعتقد بان الحياة تعتمد على الجهد المبذول والعمل الجاد

وليس على الحظ والفرص وهذا ما اظهرته اجابته في البنود (2،5،8، 11، 23، 26، 38، 44، 47) ب" كثيرا". واما البنود (17، 32، 41) "متوسط". وأشار كذلك إلى أهمية تمسك الفرد بالعزيمة والثقة بالنفس، مع رفض الاستسلام للفشل أو اعتبار الحظ عاملا حاسما في تحقيق النجاح، مؤكدا أن التخطيط السليم يمثل أداة فعالة للتأثير الإيجابي في مجريات الحياة.

وهذا ما تؤكد اجابة على البنود (14، 20، 29، 35) ب"قليلًا". كما اجاب المبحوث ب "كثيرا" على البنود (3، 9، 12، 15، 18، 21، 27، 30، 33، 42، 45، 48). حيث عبر عن تصورات إيجابية تجاه التغيرات والمواقف الجديدة، واعتبرها فرصا للنمو والتطور، كما أظهر استعدادا لمواجهة المخاطر والتحديات والرغبة في استكشاف ما يحيط به، حيث يرى ان متعة الحياة تكمن في قدره الفرد على مواجهة التحديات متنوعة دون خوف من النتائج. هذا يعكس شخصية ديناميكية تتسم بالمرونة والانفتاح على التجربة والتعلم المستمر.

أما إجاباته ب"متوسط" على البنود (6، 36، 39)، فتشير إلى وجود نوع من التردد في بعض المواقف كافتحام مشكلات قبل حدوثها وعيش حياة فيها تغيرات بشكل مستمر، إلا أنه لا يصل إلى مستوى التجنب أو الخوف منها، مما يعكس تقبل نسبي لهذه المواقف. في المقابل، أجاب ب"لا" على البند (24)، ما يدل على وجود حالة معينة قد يرى فيها أن التغيير أو التحدي لا يكون دائما إيجابيا.

خلاصة الحالة (محمد):

تعكس نتائج المقابلة النصف موجهة ونتائج مقياس قلق الموت والصلابة النفسية لبشير معمرية، ان الحالة (محمد) تتسم بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية قدر ب 117 درجة، مقابل مستوى منخفض من قلق الموت الذي يتمثل في 3 درجات.

من خلال ما صرح به المبحوث اثناء المقابلة يتضح ان لديه قدرة على التكيف الفعال مع ضغوط مهنته كعون في الحماية المدنية، والتي تتطلب على تحديات يومية خطيرة ومواجهات مباشرة مع الموت. وكما اظهر توازنا نفسيا واضحا، يتجلى في الفصل بين مشاعره الشخصية ومتطلبات العمل، إضافة إلى تقبله لحقيقة الموت كأمر حتمي والايمان بقضاء الله وقدره، ما يدل على نضج انفعالي واستعداد نفسي مسبق للتعامل مع الظروف، ما يعكس انخفاض قلق الموت. كما يكشف عن دافعية داخلية قوية مستمدة من القيمة الإنسانية لمهنته، إذ يعتبر إنقاذ الأرواح غاية نبيلة تمنحه شعورا بالرضا، وكذا استخدام استراتيجيات لضبط النفس ما ساهم في التخفيف من وطأة الصدمة ويمنحه الصلابة النفسية .

2- مناقشة النتائج:

في هذه الدراسة تطرقنا الى موضوع قلق الموت والصلابة النفسية بتطبيق منهج دراسة حالة على 5 حالات من اعوان الحماية المدنية عن طريق تطبيق المقابلة العيادية نصف موجهة ومقياسي قلق الموت والصلابة النفسية وبعد تحليلنا لكل حالة توصلنا من خلال نتائج المقابلات على الحالات الى انهم يتمتعون بروح التحدي ومواجهة المخاطر وقدرة على التكيف مع الازعاج و المجازفة من اجل مساعدة الغير دون خوف او قلق من الموت و ذلك راجع لتقبلهم توقيت حدوثه و لاحتيمته و التعامل اليومي مع المخاطر و الصعوبات و ذلك بالعمل كفريق، واكتساب الخبرة ورغم اكتساب الخبرة الطويلة الا ان هناك تفاوت عاطفي بين الحالات، فقد عبر (مهدي و مراد) بشكل خاص عن تأثر عميق بحالات موت الاطفال والتي وصفوها بالمؤلمة والتي زعزعت نفسياتهم اضافة الى هذا كشف (مراد) تجربة شخصية مؤلمة تمثلت في فقدان والدته. ومن اجل تخفيف حدة التوتر والضغط التي يعانون منها يستخدمون استراتيجيات خاصة كممارسة الرياضة وضبط طريقة التنفس وطريقة نزع الحساسية المنتظم مما اكسبهم التحكم في انفعالاتهم والقدرة على الحفاظ على توازنهم الانفعالي والنفسي في اي ظرف كان وهذا ما تدعمه دراسة" (Taylor and Orlick 1990) ان الصلابة النفسية تساهم في تحسين

الاداء النفسي من خلال مساعدة الافراد على تبني استراتيجيات فعالة لمواجهة الصعوبات بدلا من الاستسلام لها". وازضافة الى هذا انه رغم طبيعة عملهم التي تتميز بالمخاطر والمواجهة الدائمة للموت الا انها لم تؤثر عليهم بالسلب، وانما جعلتهم يلتزمون بقيمهم ومبادئهم والسعي وراء تحقيق اهدافهم والحفاظ على النظرة المستقبلية والتخطيط لها بإيجابية ان (مراد) يتميز بنظرة سلبية اتجاه مستقبله المهني وذلك بسبب التحاقه بالمهنة بدافع الحاجة فقط وليس رغبة وحبا لها وانما لديه مشاريع خاصة يطمح لتحقيقها مستقبلا. أما من خلال نتائج مقياس قلق الموت الموضحة في الجدول رقم (12)

جدول رقم (12): نتائج الحالات الخمسة في مقياس قلق الموت.

التقييم	نتائج مقياس قلق الموت	الحالة
منخفض	25	مهدي
متوسط	50	مصطفى
منخفض	26	لونيس
منخفض	26	مراد
منخفض	03	محمد

كما هو موضح في الجدول رقم (12) فان درجات قلق الموت لدى افراد العينة متفاوتة بين مستويات منخفضة الى متوسطة، تتراوح درجاتهم ما بين (3 - 50) حيث كانت معظم اجاباتهم تنفي الخوف من عدة مواضيع المتعلقة بالموت كالموت فجأة او الموت في اي وقت اي عندما يحين اجلهم او التعامل مع الموتى، وفي المقابل اظهروا خوف من الموت بطريقة مأساوية ما يعكس درجه من التقبل والاعتقاد نتيجة طبيعة عملهم الا ان بعض الفروق الفردية حيث سجل (محمد) ادنى درجة في مقياس قلق الموت وهي (03) مما يدل على انخفاض شديد في قلق الموت نتيجة خضوعه لتكوين نفسي مسبق وهذا ظاهر من خلال المقابلة. في حين اظهر (مصطفى) من خلال المقياس درجة متوسطة والتي تعكس قلقا متعلق بموت الآخرين واحتضارهم او من موت الذات وهذا يتفق مع وجهه النظر لـ"ليستر" السيكولوجية التي حددت 04 جوانب للخوف من الموت والتي

تمثلت في الخوف من موت الذات والخوف من احتضار الذات، الخوف من موت الآخرين والخوف من اختصار الآخرين (بوفرة، شعنبي، 2017، ص. 180)، ومنه فان اعوان الحماية المدنية يعانون من قلق موت لكن بمستوى منخفض. اما في نتائج مقياس الصلابة النفسية الموضحة في الجدول الاتي:

الجدول رقم (13): نتائج الحالات الخمسة في مقياس الصلابة النفسية.

الحالة	نتائج مقياس الصلابة النفسية	التقييم
مهدي	140	مرتفع
مصطفى	113	مرتفع
لونيس	120	مرتفع
مراد	114	مرتفع
محمد	117	مرتفع

تحصلت كل الحالات على مستوى مرتفع يتراوح بين 113 - 140، الا ان الحالة (مهدي) برزت بحصولها على اعلى درجة من الصلابة النفسية والتي تقدر ب (140) وذلك عائد الى قدرتها العالية على التأقلم مع الضغوط والخبرة الميدانية التي تتمثل في 17 سنة وكذلك الالتزام الديني. من جانب آخر يظهر كل أفراد الحماية المدنية مستوى ملحوظا من الشجاعة و المسؤولية، والقدرة على مواجهة المواقف الصادمة والتعامل مع المشاهد الخطيرة بسلاسة وذلك عائد الى الالتزام بأهدافهم و مبادئهم والمبادرة في المشاركة في الانشطة الاجتماعية التي تخدم المجتمع، وكذا التخطيط الجيد والعمل الجماعي والتحكم في سير المهمة من اجل ضمان نجاحها، وكما يتمتعون بالثقة في النفس بدرجة عالية مما يساهم في تطوير قدراتهم من اجل تحدي العراقيل والضغوط التي يلتقون بها والبقاء على استعداد لمقابلة اي طارئ، ما يعكس تمتعهم بصلابة نفسية تعينهم على أداء مهامهم في بيئات عالية التوتر والخطر، وكذا الشعور بقدرتهم على التحكم في مجريات الاحداث التي يمرون بها وكذا قدرتهم على التحمل الاجتماعي والحفاظ على النظرة التفاوضية اتجاه الحياة ومنه يمكن القول ان اعوان الحماية المدنية يتميزون بعدة خصائص التي حددها كل من "تايلور " للأفراد الذين يتحلون بصلابة نفسية

مرتفعة والمتمثلة في شعور الفرد بالالتزام وسعيه الدائم للانخراط في الاحداث وتطورات التي تؤثر على حياته، ايمان الفرد بقدرته على التحكم في مجريات حياته وشعوره بانه المسؤول عن الاحداث التي يمر بها الى جانب قدرته على التأثير في بيئته. تقبله للتغيير استعدادا لمواجهة التحديات حيث ينظر اليها كفرص للنمو والتطور. ومنه نستنتج ان هذه الصلابة النفسية عامل مهم في التخفيف من حدة قلق الموت، الذي قد يترتب عن تكرار التعرض لمواقف تمس الحياة والموت بشكل مباشر، وهذا ما توصلت اليه نتائج دراستنا. فمنه فان فرضيتنا التي تنص: "تساهم الصلابة النفسية في خفض مستوى قلق الموت لدى اعوان الحماية المدنية." قد تحققت مع كل الحالات الخمسة المدروسة. الا ان نتائج فرضيتنا تبقى خاصة بدراستنا فقط اي لا يمكن تعميمها.

استنتاج عام:

في ظل ما يواجهه أعوان الحماية المدنية يوميا من مواقف خطرة وصراعات مباشرة مع الموت، أصبح الموت جزءا من واقعهم المهني الذي لا يمكن تجاهله. هذا الاحتكاك المستمر مع مواقف الفقد والخطر يستدعي الوقوف عند تأثيراته النفسية عليهم لا سيما فيما يتعلق بقلق الموت. ومن أجل التكيف مع قلق الموت، يعتمد أعوان الحماية المدنية على مجموعة من الخصائص النفسية التي تمكنهم من مواجهة المواقف الصعبة وتجاوز الضغوط بمرونة وثبات. ومن أبرز هذه الخصائص: التحدي، الذي يدفعهم إلى النظر للمواقف الصعبة على أنها فرص للنمو والتطور، والتحكم، الذي يمنحهم الشعور بالقدرة على إدارة ما يواجهونه من ظروف وضغوط، ثم الالتزام الذي يعزز لديهم الشعور بالمسؤولية والانخراط الفعال في مهامهم. وتتدرج هذه الخصائص ضمن ما يعرف في علم النفس بمفهوم الصلابة النفسية، والتي تعد من أهم الركائز التي تساعد الفرد على الصمود في وجه الأزمات والتغيرات المستمرة في الحياة والتعامل مع التحديات اليومية بتوازن انفعالي، وتفكير منطقي، وتخطيط مدروس، دون أن يتأثر سلبا بتقلبات الحياة.

ومن هذا المنطلق، جاءت دراستنا لتسليط الضوء على دور الصلابة النفسية في التخفيف من حدة هذا القلق، من خلال الاعتماد على منهج دراسة حالة وتطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في المقابلة النصف موجهة ومقياس قلق الموت والصلابة النفسية على خمس حالات مختلفة من أعوان الحماية المدنية. وبعد تحليل ومناقشة نتائج الدراسة، بينت أن الصلابة النفسية تلعب دورا هاما في التخفيف من حدة قلق الموت، حيث استطاع الأعوان تطوير آليات فعالة للتكيف النفسي، بفضل ما عايشوه في عملهم من تحديات التي تتطلب اتزاناً انفعالياً وتخطيطاً ودافعية عالية. ومن جهة أخرى إن انخفاض قلق الموت لا يعني غيابه التام، فقد عبرت الحالات عن مخاوف تتعلق بكيفية الموت وتوقيته، ما يستدعي الحاجة إلى دعم نفسي مستمر. وبناء على ما توصلنا إليه، نوصي

بإدماج الأخصائيين النفسيين ضمن مراكز الحماية المدنية، مع توفير مرافقة نفسية دورية، خاصة بعد مواجهة الحوادث المروعة. كما نقترح إجراء دراسات مستقبلية حول:

- مدى تأثير الخبرة المهنية في التكيف مع الضغوط النفسية.
- دور الدعم النفسي في رفع من مستوى الصلابة النفسية لدى اعوان الحماية المدنية .
- فاعلية البرامج الوقائية النفسية في الحماية من اضطرابات ما بعد الصدمة لدى اعوان الحماية المدنية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- إبراهيم، تامر شوقي. (2014). الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 24 (85)، 138-200.

<https://ejcj.journals.ekb.eg>

- أحرشواو، الغالي، المير، محمد. (2019) المجلة العربية لعلم النفس.

<https://www.scribd.com> arab journal Psychology

- بن فاطمة، مريم. (2014). قلق الموت وعلاقته بفاعلية الذات والدافعية للإنجاز لدى المسنين [أطروحة

ماجستير جامعة البليدة 02] البليدة . www.pnst.cerist.dz

- بن مريجة، مصطفى. (2015). القلق وعلاقته بفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم

الثانوي. [رسالة ماجستير، جامعة عبد الحميد ابن باديس]. مستغانم

<http://e-biblio-mosta.dz> .

- بن سالم، ايدير. (2017). الصلابة النفسية لدى اعوان الحماية المدنية في ضوء متغير الخبرة المهنية.

مجلة وحدة البحث في تنمية وإدارة الموارد البشرية. 08(2). ص 201-221.

<https://www.univ-setif2.dz>

- بوفرة، مختار، شعنبي، نور الدين. (2017). قلق الموت وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة الرواق،

العدد (9)، 176-186 <https://asjp.cerist.dz>

- بدران، دليلة، برويس، وردة، سلطاني، اسماء. (2021). قلق الموت لدى عينة من المسنين في ضوء انتشار فيروس كوفيد-19، دراسات نفسية وتربوية، 14(2)، ص 177-187

<https://asjp.cerist.dz>

- بن موسى، عبد الوهاب، بوفرة، مختار. (2023). بناء مقياس قلق الموت الناجم عن فيروس كورونا (كوفيد 19) لدى المجتمع الجزائري. مجلة المجتمع والريضة. 06(01). 271-282.

<https://asjp.cerist.dz/en/presentationRevue/493>

- تومي، سليمة، قرينة، سالمة. (2021). قلق الموت لدى مرضى الكوفيد 19 [رسالة ماجستير جامعة بحي فارس]. المدية.

<https://dspace.univ-medea.dz>

- تركي، أمال. (2023). الصلابة النفسية وعلاقتها بنوعية الحياة لدى مرضى السكري. مجلة العلوم النفسية والتربوية. 9 (1)، 147-156

<https://asjp.cerist.dz>

- تعولميت، شراز. (2024). أثر مصدر الضبط الصحي والصلابة النفسية في إدارة الألم لدى مرضى السرطان. [أطروحة مقدمة لنيل درجة دكتوراه ل.م.د في علم النفس الصحة، جامعة باتنة1-الحاج لخضر].

<http://dspace.univ-batna.dz>

- جديد، أحلام. (2020). فاعلية برنامج سلوكي معرفي في تنمية الصلابة النفسية لدى التلاميذ المعيين. [أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث في علم النفس المدرسي، جامعة قاصدي مرباح-ورقلة].

Dspace at Kasdi Merbah University Ouargla.

<https://dspace.univ-ouargla.dz>

- حرباوية، ليندة. (2005). الصلابة النفسية عند المصدومين الذين تعرضوا لاضطراب الضغط ما بعد الصدمة -دراسة مقارنة. [مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر].

المنارة للاستشارات الاكاديمية. <https://www.manaraa.com>

- الحماية المدنية/dpc14. (2015). wix.com. <https://himaya14.wix.sit.com>

- حراث، علي. (2020). الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. [أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه تخصص الارشاد النفسي التربوي، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة].

Dspace at Kasdi Merbah University Ouargla.

<https://dspace.univouargla.dz>

- حمدي، سحر حسن. (2023). الصلابة النفسية في ظل التربية الإسلامية - دراسة تأصيلية.
- زعتر، نور الدين. (2010). القلق. (ط.1). سلسلة الامراض النفسية.
- زغير، رشيد حميد، خنشول، حسينة، بوشامي، عبد المولى، بن عبد السلام، عبد الله. (2019). الصلابة النفسية وعلاقتها بالامتثال العلاجي لدى مرضى السكري. مجلة آفاق علمية. 11(04).

756-727. <https://asjp.cerist.dz>

- الزقزوق، رامي عبد اللطيف. (2013). فاعلية استخدام السيكدوراما في خفض مستوى القلق والافكار اللاعقلانية لدى طلبة الكلية التقنية في قطاع غزة. [رسالة ماجستير، جامعة الازهر]. غزة

<https://search.shamaa.org>

- سميح مصطفى حماد، منيا. (2012). القلق وضغوط الحياة لدى الزوجات ذوات الاجهاض المتكرر.

[رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية]. غزة. <https://www.manaraa.com>

- سيد، فرج مغربي، مروة. (2015). قلق الموت وعلاقته ببعض المشكلات. (د.ط) دار المعرفة الجامعية.

- شويطر، خيرة. (2017). قدرة الأثر التفاعلي لكل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الأمهات. دراسة ميدانية على عينة من الأمهات العاملات بالتعليم بوهران. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (30)، 519-526. <https://asjp.cerist.dz>

- صلابة نفسية. (2023، أكتوبر 19). في موسوعة ويكيبيديا. استرجعت بتاريخ (2025، فيفري 12).

<https://ar.wikipedia.org>

- طقاطقة، شرين. (2018). تعريف القلق. موضوع. <https://mawdoo3.com>

- عابد، سعيد. (2017/08/1). دور الحماية المدنية في ادارة الأزمات والكوارث في الجزائر.

<https://www.asjp.cerist.dz>. cerist

- عبد المطلب، عبد المطلب عبد القادر. (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بالاضطرابات الجسمية وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة المتوسطة بدولة

الكويت. مجلة الطفولة العربية، (74)، 10-35. <https://search.shamaa.org>

- عردات، هلا خليل احمد. (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة للفتيات المحرومات من اسرهن في منطقة اعلين. [رسالة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص علم النفس التربوي "نمو وتعليم"، جامعة عمان العربية].

Amman Arab University <https://www.aau.edu.jo>

- العديني، ماجدة محمد مرشد. (2018). الصلابة النفسية والرفاهية لدى طلاب جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة العلوم التربوية، 26(3)، 254 - 299. E-Marefa

<https://search.emarefa.net>

- عوض محمد الشهري، ريم. (2019). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الموت لدى مرضى القلب. مجلة البحث العلمي في التربية. 10(20). 381-339. <https://jsre.journals.ekb.eg>

- العاتي، سعاد. (2020). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة سنة أولى جامعي [مذكرة تخرج لنيل شهادة دكتوراه علوم في علم النفس العيادي، جامعة قصدي

مرباح- ورقلة]. Dspace at Kasdi Merbah University Ouargla

<https://dspace.univ-ouargla.dz>

- عيسات، مريم، ايت مجبر واكلي، بديعة. (2020). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية -دراسة ميدانية على عينة من أعوان الحماية المدنية بالبويرة. مجلة الجامع في

الدراسات النفسية والعلوم التربوية. 5(1). 425 - 448. <https://asjp.cerist.dz>

- عايش، احمد. (2023). ماهو القلق. موضوع. <https://mawdoo3.com>

- عطوي، سعيد محمد محمد. (2023). الصلابة النفسية عند الأطفال. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة. 8(4). 519 - 535. EKB Journal Management System
<https://journals.ekb.eg>
- عبد المعطي سعد، احمد محمد، فوزي شاهين، ايمان، ابو هين، فضل خالد، حسام الدين مصطفى، سارة. (2024)، الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الموت لدى عينه من طلاب الجامعة في قطاع غزة. مجلة دراسات في التعليم الجامعي. العدد <https://deu.journals.ekp.eg> (64).
- فكيري. تونس. (2015). علاقة سلوك النمط (أ) اقلق الموت لدى عينه من النساء المجهضات [اطروحة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح]. ورقة <https://dspace.univ-ourgla.dz>
- القيق، اريج خليل محمد. (2016). قلق الموت وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينه من المسنين. [اطروحة ماجستير، الجامعة الاسلامية]. غزة www.manaraa.com
- قويدري، علي، عاجب، بومدين. (2021). الصلابة النفسية وعلاقتها بتوهم المرض لدى عينه من أساتذة التعليم الثانوي -دراسة ميدانية بولاية الاغواط. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية. 6(2). 812 - 833. <https://asjp.cerist.dz>
- قوجيل، رضوان. (2022). واقع الصحة النفسية لأعوان الحماية المدنية. مجلة القياس والدراسات النفسية. 1(04). 01-08. www.asjp.cerist.dz.crist
- معمري، بشير. (2006.06.01). الفروق في الاكتئاب واليأس والتصور الانتحار القلق الموت وفقا لارتفاع وانخفاض الذكاء الوجداني www.asjp.cerist.dz.crist
- المحمودي، محمد سرحان علي. (2019). مناهج البحث العلمي. (ط.3). دار الكتب.

• محمد حيره، سناء. (2021). قلق الموت وعلاقته بالأمن النفسي. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 5(42). ص 100-123 [doi:https://doi.org/10.26389/asjp.Q230/21](https://doi.org/10.26389/asjp.Q230/21)

• مختاري، فاتح. (2022). استراتيجيه العلاقات العامة لمؤسسة الحماية المدنية الجزائرية في ادارة الازمات الدولية- زلزال نيبال 2015. انموذجا [أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر] الجزائر

[Dspace.univ-alger3.dz](https://dspace.univ-alger3.dz)

• ماريو خاروفة، ميرنا، علي حسين (2023). قلق الموت مابعد الجلطة الدماغية لدى عينة من المصابين بالجلطة الدماغية. journal of Educational and psychological sciences. 7(1).

<https://journals-asjp.com> 68-81.

• المهام -Direction Générale de la protection civile (30/12/2024).

<https://dgpc.dz>

• النشارتي، فاطمة. (2023). الصلابة النفسية وعلاقتها بإدارة الازمات. LinkedIn

<https://ae.linkedin.com>

• هلكا، عمر علاء الدين. (2016). الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والابعاد الأساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانيين. [أطروحة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس، جامعة بيروت العربية]. Beirut Arab University BAU .

<https://www.bau.edu.lb>

• وصفي، اوسم. (2019). القلق وانواعه. (ط.3) اوفير .

- وقاد، سمية. (2021). قلق الموت وعلاقته بمركز الضبط والمساندة الاجتماعية لدى المقبلين على العملية الجراحية [أطروحة دكتوراة، جامعة محمد بن احمد]. وهران

<https://ols-univ-oran2.dz>

- يحي عبد النعيم، احمد. (2014). قلق الموت من السرطان. (ط.1). المكتب العربي للمعارف.
- Berger, W. et al. (2012). *Rescuers at risk: A systematic review and meta-regression analysis of the worldwide current prevalence and correlates of PTSD in rescue workers*. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 47(6), 1001–1011 <https://scholar.google.com>
- Corneil, W. et al. (1999). *Exposure to traumatic incidents and prevalence of posttraumatic stress symptomatology in urban firefighters in two countries*. Journal of Occupational Health Psychology, 4(2), 131–141. <https://scholar.google.com>
- Chiland, C. (2015). *L'entretien clinique*. (2eme.ed). Universitaires de France.
- Galé, S. (2023). *Etude de cas*. Eval- Centre de ressources en évaluation. <https://www.eval.fr>
- Harstselle. S. (2023). *Fear of Death (Thanatophobia) : symptoms, treatment*. Verywell Health. <https://www.verywellhealth.com>

- Petrie, K. et al. (2018). *Prevalence of PTSD and common mental disorders in health care workers and firefighters: A systematic review and meta-analysis*. PLOS ONE, 13(7), e0197364.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0197364>

الملاحق

الملحق رقم (01): دليل المقابلة.

المحور الاول: البيانات الشخصية والمهنية.

- رقم/ اسم الحالة:
- العمر:
- الجنس:
- المستوى التعليمي:
- الحالة المدنية:
- عدد الاولاد: (اناث: / ذكور:)
- سنوات الخبرة:
- الرتبة في العمل:
- هل سبق لك الخضوع الى تكوين نفسي او دورات في التكيف مع الضغوط؟

المحور الثاني: الخبرات المهنية المرتبطة بالموت:

- كيف تصف تعاملك اليومي مع الحوادث والمواقف التي قد تعرضك الى الموت؟
- هل هناك حادثة معينة اثرت فيك بشدة اثناء العمل بسبب المواجهة المباشرة مع الموت؟
- ما هي المشاعر التي تنتابك اثناء او بعد مواجهة مثل هذه المواقف؟

المحور الثالث: تصورات قلق الموت.

- ما هي نظرتك للموت؟ وهل هي مصدر قلق بالنسبة لك؟ وهل أثر على حياتك اليومية والمهنية؟

- هل اثرت طبيعة عملك في الحماية المدنية على نظرتك للموت بشكل سلبي ام ايجابي؟ وكيف ذلك؟
- كيف يؤثر التفكير في الموت على سلوكك او قراراتك الحياتية؟

المحور الرابع: اليات التكيف والصلابة النفسية.

- كيف تتعامل نفسيا مع المواقف الصعبة او الصادمة في العمل؟
- هل ترى نفسك شخصا صلبا نفسيا؟ ما هي العوامل التي استمدت قوتك النفسية؟
- هل لديك وسائل او استراتيجيات خاصة بك للتخفيف من حده التوتر والقلق بعد الحوادث؟

المحور الخامس: العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق الموت؟

- هل مررت بموقف خطير ساعدك تماسكك النفسي على تجاوزه؟ كيف ذلك؟
- برأيك كيف يمكن للصلابة النفسية ان تساهم في خفض قلق الموت عند اعوان الحماية المدنية؟
- هل تلاحظ فروقا بين اعوان الحماية المدنية من هذا الجانب؟ ولماذا؟

المحور السادس: التطلعات المستقبلية.

- كيف ترى مستقبلك المهني في جهاز الحماية المدنية؟
- هل تعتقد ان مواجهتك اليومية للموت اثرت على تخطيطك المستقبلي؟ كيف ذلك؟
- هل تشعر ان القلق الموت يحد من تطلعاتك او يجعلك تركز على الحاضر أكثر من المستقبل؟
- هل ترى ان الصلابة النفسية تساعدك في الحفاظ على الامل والنظرة الايجابية للمستقبل؟
- هل لديك اقتراحات لتحسين الدعم النفسي لأعوان الحماية المدنية؟

الملحق رقم (02): مقياس الصلابة النفسية.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة اكلي محند اولحاج

-البويرة-

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

مقياس الصلابة النفسية.

الحالة رقم..... :

تعليمية: فيما يلي مجموعة من العبارات، اقرا كل عبارة على حدا ثم اجب بوضع علامة (x) امام الاجابة التي تناسبك (لا، قليلا، متوسط، او كثيرا) مع العلم انه لا توجد اجابة صحيحة او خاطئة.

البيانات المطلوبة:

العمر: / سنوات الخبرة: / الرتبة:

الرقم	العبارة	لا	قليلا	متوسط	كثيرا
1	مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق اهدافي.				
2	اتخذ قراراتي بنفسي ولا تُملى على من مصدر خارجي.				
3	اعتقد ان متعة الحياة تكمن في قوة الفرد على مواجهة تحدياته.				
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه.				
5	عندما اضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها.				
6	اقتحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها.				

				معظم اوقاتي استثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة.	7
				نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ.	8
				لديّ حب الاستطلاع ورغبة في معرفة الجديد.	9
				اعتقد ان لحياتي هدفا ومعنى أعيش لأجله.	10
				اعتقد ان الحياة كفاح وعمل وليست حظا وفرصا.	11
				اعتقد ان الحياة التي ينبغي ان تعاش هي التي تنطوي على التحديات والعمل على مواجهتها.	12
				لديّ مبادئ وقيم معينة ألتزم بها واحافظ عليها.	13
				اعتقد ان الشخص الذي يفشل، يعود ذلك الى أسباب تكمن في شخصيته.	14
				لديّ قدرة على التحدي والمثابرة حتى انتهي من حل أي مشكلة تواجهني.	15
				لديّ اهداف اتمسك بها وادافع عنها.	16
				اعتقد ان الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي.	17
				عندما تواجهني المشكلة، اتحداها بكل قواي وقدراتي.	18
				ابادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي.	19
				أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح.	20
				أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات.	21
				أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.	22
				أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي.	23
				عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.	24

				أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد.	25
				أستطيع التحكم في مجرى امور حياتي.	26
				أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها.	27
				اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي.	28
				أعتقد أن العمل السيء وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط.	29
				لديّ حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي.	30
				أبادر بعمل أي شيء اعتقد انه يفيد أسرتي أو مجتمعي.	31
				اعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي.	32
				أبادر في مواجهة المشكلات لأنني اثق في قدرتي على حلها.	33
				اهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث.	34
				اعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم.	35
				إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.	36
				إن الحياة التي نتعرض فيها لضغوط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها.	37
				إن النجاح الذي أحققه بجهدى هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة.	38
				اعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحدي هي حياة مملة.	39
				اشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وابادر لمساعدتهم.	40
				أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث.	41
				أتوقع التغييرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية.	42
				اهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كل ما أمكن ذلك.	43

				أخطط لأمر حياتي ولا أتركها للصدفة والحظ والظروف الخارجية.	44
				التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح.	45
				أبقى ثابتا على قيمي ومبادئ حتى إذا تغيرت الظروف.	46
				أشعر أنني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث.	47
				أشعر أنني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.	48

الملحق رقم (03): مقياس قلق الموت.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة اكلي محند اولحاج -البويرة-

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

مقياس قلق الموت.

الحالة رقم:

تعليمية: فيما يلي مجموعة من العبارات، اقرا كل عبارة على حدا، ثم اجب بوضع علامة (X) امام الاجابة التي تتاسبك (لا، او نادرا، احيانا او غالبا) مع العلم انه لا توجد اجابة صحيحة او خاطئة.

البيانات المطلوبة:

العمر: / سنوات الخبرة: / الرتبة:

العبارة	لا	نادرا	احيانا	غالبا
1- أقلق من الموت.				
2- أقلق حين يتحدث الناس عن الموت.				
3- يفزعني أنه مهما طال عمري أني سوف أموت.				
4- أشعر بالقلق عند موت أحد أقاربي.				
5- يقلقني أن أموت في حادث.				
6- يقلقني ما ينتظرني بعد الموت.				
7- يقلقني أن أموت فجأة.				
8- أخشى أن أموت بطريقة مأساوية.				
9- يقلقني أن أموت عندما يحين أجلي.				

				10- أخاف أن تجرى لي عملية جراحية فأموت بسببها.
				11- يقلقني أن أموت في كارثة طبيعية (زلزال، فيضان).
				12- أتجنب زيارة مريض بمرض خطير.
				13- يفزعني أي يقتلني شخص ما.
				14- أصاب بالقلق عندما أجد نفسي أمام شخص يحتضر.
				15- أخشى أن أموت مقتولا.
				16- أتجنب القيام بالأعمال الصعبة تجنباً لخطر الموت.
				17- أخاف أن أموت بسكتة قلبية.
				18- عندما أصاب بمرض أخشى أن أموت بسببه.
				19- أشعر بالقلق عندما أتذكر الموت.
				20- أتجنب السفر خوفاً من الموت في حادث.
				21- أشعر بالقلق عند موت أحد جيراني.
				22- أخاف أن أموت بمرض خطير كالسيدا.
				23- أخشى أن تقوم حرب مدمرة فأموت فيه.
				24- أقلق من سماعي خبر موت شخص.
				25- يفزعني أن تنتقل لي عدوى مرض قاتل.
				26- أتجنب التواجد وحدي في غرفة مات فيها شخص.
				27- أخشى أن أموت أثناء النوم.
				28- يقلقني أنني سأموت في أي وقت.
				29- أخشى أن أموت بسكتة قلبية.
				30- يفزعني أن أموت حرقاً بالنار.
				31- أتجنب زيارة القبور.
				32- أصاب بالرعب عندما أشاهد شخصا ميتا.
				33- أقلق عندما أشاهد صور الموتى في صفحات الجرائد.
				34- أخشى أن أموت بتسمم غذائي.

ملحق رقم (04): مقياس الصلابة النفسية للحالة (مهدي).

الرقم	العبارة	لا	قليلا	متوسط	كثيرا
1	مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق اهدافي.				X
2	اتخذ قراراتتي بنفسى ولا تُملى علي من مصدر خارجي.				X
3	اعتقد ان متعة الحياة تكمن في قوة الفرد على مواجهة تحدياته.				X
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه.				X
5	عندما اضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها.				X
6	اقتحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها.			X	
7	معظم اوقاتي استثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة.				X
8	نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ.				X
9	لديّ حب الاستطلاع ورغبة في معرفة الجديد.				X
10	اعتقد ان لحياتي هدفا ومعنى أعيش لأجله.				X
11	اعتقد ان الحياة كفاح وعمل وليست حظا وفرصا.				X
12	اعتقد ان الحياة التي ينبغي ان تعاش هي التي تتطوي على التحديات والعمل على مواجهتها.				X
13	لديّ مبادئ وقيم معينة ألترم بها واحافظ عليها.				X
14	اعتقد ان الشخص الذي يفشل، يعود ذلك الى أسباب تكمن في شخصيته.				X
15	لديّ قدرة على التحدي والمثابرة حتى انتهي من حل أي مشكلة تواجهني.				X

16	لديّ اهداف اتمسك بها وادافع عنها.				X
17	اعتقد ان الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي.				X
18	عندما تواجهني المشكلة، اتحداها بكل قواي وقدراتي.				X
19	ابادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي.				X
20	أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح.				X
21	أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات.				X
22	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.				X
23	أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي.				X
24	عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.				X
25	أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد.				X
26	أستطيع التحكم في مجرى امور حياتي.				X
27	أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها.				X
28	اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي.				X
29	أعتقد أن العمل السيء وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط.				X
30	لديّ حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي.				X
31	أبادر بعمل أي شيء اعتقد انه يفيد أسرتي أو مجتمعي.				X
32	اعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي.				X
33	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني اثق في قدرتي على حلّها.				X
34	اهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث.				X
35	اعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم.				X
36	إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.				X

X				37 إن الحياة التي نتعرض فيها لضغوط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها.
X				38 إن النجاح الذي أحققه بجهدى هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة.
X				39 اعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحدي هي حياة مملة.
X				40 أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر لمساعدتهم.
X				41 أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث.
X				42 أتوقع التغييرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية.
X				43 اهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كل ما أمكن ذلك.
X				44 أخطط لأمر حياتي ولا أتركها للصدفة والحظ والظروف الخارجية.
X				45 التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح.
X				46 أبقى ثابتا على قيمي ومبادئى حتى إذا تغيرت الظروف.
X				47 أشعر أنى أتحكم فيما يحيط بي من أحداث.
X				48 أشعر أنى قوى في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.

ملحق رقم (05): مقياس الصلابة النفسية للحالة (مصطفى).

الرقم	العبارة	لا	قليلا	متوسط	كثيرا
1	مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق اهدافي.			X	
2	اتخذ قراراتتي بنفسى ولا تُملى علي من مصدر خارجي.				X
3	اعتقد ان متعة الحياة تكمن في قوة الفرد على مواجهة تحدياته.				X
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه.				X
5	عندما اضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها.			X	
6	اقتحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها.				X
7	معظم اوقاتي استثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة.		X		
8	نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ.				X
9	لديّ حب الاستطلاع ورغبة في معرفة الجديد.				X
10	اعتقد ان لحياتي هدفا ومعنى أعيش لأجله.				X
11	اعتقد ان الحياة كفاح وعمل وليست حظا وفرصا.				X
12	اعتقد ان الحياة التي ينبغي ان تعاش هي التي تتطوي على التحديات والعمل على مواجهتها.				X
13	لديّ مبادئ وقيم معينة ألترم بها واحافظ عليها.				X
14	اعتقد ان الشخص الذي يفشل، يعود ذلك الى أسباب تكمن في شخصيته.				X
15	لديّ قدرة على التحدي والمثابرة حتى انتهي من حل أي مشكلة تواجهني.				X

	X			لديّ اهداف اتمسك بها وادافع عنها.	16
	X			اعتقد ان الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي.	17
X				عندما تواجهني المشكلة، اتحداها بكل قواي وقدراتي.	18
	X			ابادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي.	19
X				أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح.	20
	X			أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات.	21
X				أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.	22
X				أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي.	23
X				عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.	24
X				أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد.	25
	X			أستطيع التحكم في مجرى امور حياتي.	26
	X			أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها.	27
		X		اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي.	28
	X			أعتقد أن العمل السيء وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط.	29
	X			لديّ حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي.	30
X				أبادر بعمل أي شيء اعتقد انه يفيد أسرتي أو مجتمعي.	31
X				اعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي.	32
	X			أبادر في مواجهة المشكلات لأنني اثق في قدرتي على حلّها.	33
		X		اهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث.	34
X				اعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم.	35
X				إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.	36

		X		37 إن الحياة التي نتعرض فيها لضغوط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها.
X				38 إن النجاح الذي أحققه بجهدى هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة.
		X		39 اعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحدي هي حياة مملة.
X				40 أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر لمساعدتهم.
		X		41 أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث.
		X		42 أتوقع التغييرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية.
	X			43 اهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كل ما أمكن ذلك.
	X			44 أخطط لأمرى حياتى ولا أتركها للصدفة والحظ والظروف الخارجية.
X				45 التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح.
X				46 أبقى ثابتا على قيمى ومبادئى حتى إذا تغيرت الظروف.
		X		47 أشعر أنى أتحكم فيما يحيط بى من أحداث.
		X		48 أشعر أنى قوى فى مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.

ملحق رقم (06): مقياس الصلابة النفسية للحالة (لونيس).

الرقم	العبارة	لا	قليلا	متوسط	كثيرا
1	مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق اهدافي.				X
2	اتخذ قراراتتي بنفسى ولا تُملى علي من مصدر خارجي.				X
3	اعتقد ان متعة الحياة تكمن في قوة الفرد على مواجهة تحدياته.				X
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه.				X
5	عندما اضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها.			X	
6	اقتحم المشكلات لحالها ولا انتظر حدوثها.				X
7	معظم اوقاتي استثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة.				X
8	نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ.				X
9	لديّ حب الاستطلاع ورغبة في معرفة الجديد.				X
10	اعتقد ان لحياتي هدفا ومعنى أعيش لأجله.				X
11	اعتقد ان الحياة كفاح وعمل وليست حظا وفرصا.				X
12	اعتقد ان الحياة التي ينبغي ان تعاش هي التي تتطوي على التحديات والعمل على مواجهتها.				X
13	لديّ مبادئ وقيم معينة ألترزم بها واحافظ عليها.				X
14	اعتقد ان الشخص الذي يفشل، يعود ذلك الى أسباب تكمن في شخصيته.		X		
15	لديّ قدرة على التحدي والمثابرة حتى انتهي من حل أي مشكلة تواجهني.				X

16	لديّ اهداف اتمسك بها وادافع عنها.				X
17	اعتقد ان الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي.		X		
18	عندما تواجهني المشكلة، اتحداها بكل قواي وقدراتي.				X
19	ابادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي.			X	
20	أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح.				X
21	أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات.				X
22	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.				X
23	أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي.				X
24	عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.				X
25	أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد.				X
26	أستطيع التحكم في مجرى امور حياتي.				X
27	أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها.				X
28	اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي.		X		
29	أعتقد أن العمل السيء وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط.			X	
30	لديّ حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي.			X	
31	أبادر بعمل أي شيء اعتقد انه يفيد أسرتي أو مجتمعي.				X
32	اعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي.			X	
33	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني اثق في قدرتي على حلّها.			X	
34	اهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث.				X
35	اعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم.			X	
36	إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.			X	

	X			37	إن الحياة التي نتعرض فيها لضغوط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها.
X				38	إن النجاح الذي أحققه بجهدى هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة.
X				39	اعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحدي هي حياة مملة.
	X			40	أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر لمساعدتهم.
		X		41	أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث.
	X			42	أتوقع التغييرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية.
X				43	أهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كل ما أمكن ذلك.
X				44	أخطط لأمر حياتي ولا أتركها للصدفة والحظ والظروف الخارجية.
X				45	التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح.
X				46	أبقى ثابتا على قيمي ومبادئى حتى إذا تغيرت الظروف.
	X			47	أشعر أنى أتحكم فيما يحيط بي من أحداث.
			X	48	أشعر أنى قوى في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.

ملحق رقم (07): مقياس الصلابة النفسية للحالة (مراد).

الرقم	العبارة	لا	قليلا	متوسط	كثيرا
1	مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق اهدافي.				X
2	اتخذ قراراتتي بنفسي ولا تُملى علي من مصدر خارجي.				X
3	اعتقد ان متعة الحياة تكمن في قوة الفرد على مواجهة تحدياته.				X
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه.				X
5	عندما اضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها.			X	
6	اقتحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها.	X			
7	معظم اوقاتي استثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة.				X
8	نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ.				X
9	لديّ حب الاستطلاع ورغبة في معرفة الجديد.				X
10	اعتقد ان لحياتي هدفا ومعنى أعيش لأجله.				X
11	اعتقد ان الحياة كفاح وعمل وليست حظا وفرصا.				X
12	اعتقد ان الحياة التي ينبغي ان تعاش هي التي تتطوي على التحديات والعمل على مواجهتها.			X	
13	لديّ مبادئ وقيم معينة ألترم بها واحافظ عليها.				X
14	اعتقد ان الشخص الذي يفشل، يعود ذلك الى أسباب تكمن في شخصيته.	X			
15	لديّ قدرة على التحدي والمثابرة حتى انتهي من حل أي مشكلة تواجهني.				X

16	لديّ اهداف اتمسك بها وادافع عنها.				X
17	اعتقد ان الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي.		X		
18	عندما تواجهني المشكلة، اتحداها بكل قواي وقدراتي.				X
19	ابادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي.			X	
20	أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح.		X		
21	أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات.				X
22	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.			X	
23	أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي.				X
24	عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.			X	
25	أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد.		X		
26	أستطيع التحكم في مجرى امور حياتي.				X
27	أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها.				X
28	اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي.			X	
29	أعتقد أن العمل السيء وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط.				X
30	لديّ حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي.				X
31	أبادر بعمل أي شيء اعتقد انه يفيد أسرتي أو مجتمعي.				X
32	اعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي.			X	
33	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني اثق في قدرتي على حلها.				X
34	اهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث.			X	
35	اعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم.				X
36	إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.		X		

	X			37 إن الحياة التي نتعرض فيها لضغوط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها.
X				38 إن النجاح الذي أحققه بجهدى هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة.
			X	39 اعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحدي هي حياة مملة.
		X		40 أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وابدأ لمساعدتهم.
	X			41 أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث.
X				42 أتوقع التغييرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية.
X				43 اهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كل ما أمكن ذلك.
X				44 أخطط لأمر حياتي ولا أتركها للصدفة والحظ والظروف الخارجية.
X				45 التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح.
X				46 أبقى ثابتا على قيمي ومبادئى حتى إذا تغيرت الظروف.
X				47 أشعر أنى أتحكم فيما يحيط بي من أحداث.
X				48 أشعر أنى قوى في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.

ملحق رقم (08): مقياس الصلابة النفسية للحالة (محمد).

الرقم	العبارة	لا	قليلا	متوسط	كثيرا
1	مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق اهدافي.				X
2	اتخذ قراراتتي بنفسى ولا تُملى علي من مصدر خارجي.				X
3	اعتقد ان متعة الحياة تكمن في قوة الفرد على مواجهة تحدياته.				X
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه.				X
5	عندما اضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها.				X
6	اقتحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها.			X	
7	معظم اوقاتي استثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة.				X
8	نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ.				X
9	لديّ حب الاستطلاع ورغبة في معرفة الجديد.				X
10	اعتقد ان لحياتي هدفا ومعنى أعيش لأجله.				X
11	اعتقد ان الحياة كفاح وعمل وليست حظا وفرصا.				X
12	اعتقد ان الحياة التي ينبغي ان تعاش هي التي تتطوي على التحديات والعمل على مواجهتها.				X
13	لديّ مبادئ وقيم معينة ألترم بها واحافظ عليها.				X
14	اعتقد ان الشخص الذي يفشل، يعود ذلك الى أسباب تكمن في شخصيته.		X		
15	لديّ قدرة على التحدي والمثابرة حتى انتهي من حل أي مشكلة تواجهني.				X

X				لديّ اهداف اتمسك بها وادافع عنها.	16
	X			اعتقد ان الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي.	17
X				عندما تواجهني المشكلة، اتحداها بكل قواي وقدراتي.	18
	X			ابادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي.	19
		X		أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح.	20
X				أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات.	21
	X			أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.	22
X				أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي.	23
			X	عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.	24
		X		أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد.	25
X				أستطيع التحكم في مجرى امور حياتي.	26
X				أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها.	27
	X			اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي.	28
		X		أعتقد أن العمل السيء وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط.	29
X				لديّ حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي.	30
X				أبادر بعمل أي شيء اعتقد انه يفيد أسرتي أو مجتمعي.	31
	X			اعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي.	32
X				أبادر في مواجهة المشكلات لأنني اثق في قدرتي على حلّها.	33
		X		اهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث.	34
		X		اعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم.	35
	X			إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.	36

			X	37	إن الحياة التي نتعرض فيها لضغوط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها.
X				38	إن النجاح الذي أحققه بجهدى هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة.
	X			39	اعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحدي هي حياة مملة.
X				40	أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر لمساعدتهم.
	X			41	أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث.
X				42	أتوقع التغييرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية.
X				43	أهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كل ما أمكن ذلك.
X				44	أخطط لأمر حياتي ولا أتركها للصدفة والحظ والظروف الخارجية.
X				45	التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح.
X				46	أبقى ثابتا على قيمي ومبادئى حتى إذا تغيرت الظروف.
X				47	أشعر أنى أتحكم فيما يحيط بى من أحداث.
X				48	أشعر أنى قوى فى مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.

ملحق رقم (09): مقياس قلق الموت للحالة (مهدي).

غالباً	أحياناً	نادراً	لا	العبارة
			X	1- أقلق من الموت.
			X	2- أقلق حين يتحدث الناس عن الموت.
			X	3- يفزعني أنه مهما طال عمري أني سوف أموت.
	X			4- أشعر بالقلق عند موت أحد أقاربي.
X				5- يقلقني أن أموت في حادث.
			X	6- يقلقني ما ينتظرني بعد الموت.
			X	7- يقلقني أن أموت فجأة.
X				8- أخشى أن أموت بطريقة مأساوية.
			X	9- يقلقني أن أموت عندما يحين أجلي.
			X	10- أخاف أن تجر لي عملية جراحية فأموت بسببها.
X				11- يقلقني أن أموت في كارثة طبيعية (زلازل، فيضان).
			X	12- أتجنب زيارة مريض بمرض خطير.
X				13- يفزعني أي يقتلني شخص ما.
			X	14- أصاب بالقلق عندما أجد نفسي أمام شخص يحتضر.
			X	15- أخشى أن أموت مقتولاً.
			X	16- أتجنب القيام بالأعمال الصعبة تجنباً لخطر الموت.
			X	17- أخاف أن أموت بسكتة قلبية.
			X	18- عندما أصاب بمرض أخشى أن أموت بسببه.
			X	19- أشعر بالقلق عندما أتذكر الموت.
			X	20- أتجنب السفر خوفاً من الموت في حادث.
			X	21- أشعر بالقلق عند موت أحد جيراني.
X				22- أخاف أن أموت بمرض خطير كالسيذا.
			X	23- أخشى أن تقوم حرب مدمرة فأموت فيه.
			X	24- أقلق من سماعي خبر موت شخص.
	X			25- يفزعني أن تنتقل لي عدوى مرض قاتل.

			X	26- أتجنب التواجد وحدي في غرفة مات فيها شخص.
			X	27- أخشى أن أموت أثناء النوم.
			X	28- يقلقني أنني سأموت في أي وقت.
			X	29- أخشى أن أموت بسكتة قلبية.
X				30- يفزعني أن أموت حرقا بالنار.
			X	31- أتجنب زيارة القبور.
			X	32- أصاب بالرعب عندما أشاهد شخصا ميتا.
			X	33- أقلق عندما أشاهد صور الموتى في صفحات الجرائد.
			X	34- أخشى أن أموت بتسمم غذائي.

ملحق رقم (10): مقياس قلق الموت للحالة (مصطفى).

غالبًا	أحيانا	نادرا	لا	العبارة
	X			1- أقلق من الموت.
			X	2- أقلق حين يتحدث الناس عن الموت.
X				3- يفزعني أنه مهما طال عمري أني سوف أموت.
X				4- أشعر بالقلق عند موت أحد أقاربي.
	X			5- يقلقني أن أموت في حادث.
X				6- يقلقني ما ينتظرني بعد الموت.
		X		7- يقلقني أن أموت فجأة.
X				8- أخشى أن أموت بطريقة مأساوية.
			X	9- يقلقني أن أموت عندما يحين أجلي.
X				10- أخاف أن تجرى لي عملية جراحية فأموت بسببها.
	X			11- يقلقني أن أموت في كارثة طبيعية (زلازل، فيضان).
	X			12- أتجنب زيارة مريض بمرض خطير.
	X			13- يفزعني أي يقتلني شخص ما.
X				14- أصاب بالقلق عندما أجد نفسي أمام شخص يحتضر.
X				15- أخشى أن أموت مقتولا.
			X	16- أتجنب القيام بالأعمال الصعبة تجنباً لخطر الموت.
		X		17- أخاف أن أموت بسكتة قلبية.
	X			18- عندما أصاب بمرض أخشى أن أموت بسببه.
			X	19- أشعر بالقلق عندما أتذكر الموت.
			X	20- أتجنب السفر خوفاً من الموت في حادث.
	X			21- أشعر بالقلق عند موت أحد جيراني.
		X		22- أخاف أن أموت بمرض خطير كالسيذا.
			X	23- أخشى أن تقوم حرب مدمرة فأموت فيه.
	X			24- أقلق من سماعي خبر موت شخص.
X				25- يفزعني أن تنتقل لي عدوى مرض قاتل.

			X	26- أتجنب التواجد وحدي في غرفة مات فيها شخص.
	X			27- أخشى أن أموت أثناء النوم.
			X	28- يقلقني أنني سأموت في أي وقت.
		X		29- أخشى أن أموت بسكتة قلبية.
	X			30- يفزعني أن أموت حرقا بالنار.
			X	31- أتجنب زيارة القبور.
			X	32- أصاب بالرعب عندما أشاهد شخصا ميتا.
			X	33- أقلق عندما أشاهد صور الموتى في صفحات الجرائد.
	X			34- أخشى أن أموت بتسمم غذائي.

ملحق رقم (11): مقياس قلق الموت للحالة (لونيس).

غالباً	أحياناً	نادراً	لا	العبارة
			X	1- أقلق من الموت.
			X	2- أقلق حين يتحدث الناس عن الموت.
X				3- يفزعني أنه مهما طال عمري أني سوف أموت.
X				4- أشعر بالقلق عند موت أحد أقاربي.
	X			5- يقلقني أن أموت في حادث.
	X			6- يقلقني ما ينتظرني بعد الموت.
	X			7- يقلقني أن أموت فجأة.
X				8- أخشى أن أموت بطريقة مأساوية.
			X	9- يقلقني أن أموت عندما يحين أجلي.
		X		10- أخاف أن تجرى لي عملية جراحية فأموت بسببها.
		X		11- يقلقني أن أموت في كارثة طبيعية (زلزال، فيضان).
			X	12- أتجنب زيارة مريض بمرض خطير.
			X	13- يفزعني أي يقتلني شخص ما.
		X		14- أصاب بالقلق عندما أجد نفسي أمام شخص يحتضر.
		X		15- أخشى أن أموت مقتولاً.
			X	16- أتجنب القيام بالأعمال الصعبة تجنباً لخطر الموت.
			X	17- أخاف أن أموت بسكتة قلبية.
		X		18- عندما أصاب بمرض أخشى أن أموت بسببه.
			X	19- أشعر بالقلق عندما أتذكر الموت.
			X	20- أتجنب السفر خوفاً من الموت في حادث.
			X	21- أشعر بالقلق عند موت أحد جيراني.
X				22- أخاف أن أموت بمرض خطير كالسيذا.
			X	23- أخشى أن تقوم حرب مدمرة فأموت فيه.
			X	24- أقلق من سماعي خبر موت شخص.
X				25- يفزعني أن تنتقل لي عدوى مرض قاتل.

			X	26- أتجنب التواجد وحدي في غرفة مات فيها شخص.
			X	27- أخشى أن أموت أثناء النوم.
			X	28- يقلقني أنني سأموت في أي وقت.
			X	29- أخشى أن أموت بسكتة قلبية.
			X	30- يفزعني أن أموت حرقا بالنار.
			X	31- أتجنب زيارة القبور.
			X	32- أصاب بالرعب عندما أشاهد شخصا ميتا.
			X	33- أقلق عندما أشاهد صور الموتى في صفحات الجرائد.
			X	34- أخشى أن أموت بتسمم غذائي.

ملحق رقم (12): مقياس قلق الموت للحالة (مراد).

غالباً	أحياناً	نادراً	لا	العبارة
			X	1- أقلق من الموت.
			X	2- أقلق حين يتحدث الناس عن الموت.
	X			3- يفزعني أنه مهما طال عمري أني سوف أموت.
X				4- أشعر بالقلق عند موت أحد أقاربي.
			X	5- يقلقني أن أموت في حادث.
			X	6- يقلقني ما ينتظرني بعد الموت.
			X	7- يقلقني أن أموت فجأة.
			X	8- أخشى أن أموت بطريقة مأساوية.
			X	9- يقلقني أن أموت عندما يحين أجلي.
			X	10- أخاف أن تجرى لي عملية جراحية فأموت بسببها.
	X			11- يقلقني أن أموت في كارثة طبيعية (زلازل، فيضان).
			X	12- أتجنب زيارة مريض بمرض خطير.
			X	13- يفزعني أي يقتلني شخص ما.
	X			14- أصاب بالقلق عندما أجد نفسي أمام شخص يحتضر.
X				15- أخشى أن أموت مقتولاً.
			X	16- أتجنب القيام بالأعمال الصعبة تجنباً لخطر الموت.
	X			17- أخاف أن أموت بسكتة قلبية.
			X	18- عندما أصاب بمرض أخشى أن أموت بسببه.
		X		19- أشعر بالقلق عندما أتذكر الموت.
			X	20- أتجنب السفر خوفاً من الموت في حادث.
	X			21- أشعر بالقلق عند موت أحد جيراني.
			X	22- أخاف أن أموت بمرض خطير كالسيذا.
			X	23- أخشى أن تقوم حرب مدمرة فأموت فيه.
		X		24- أقلق من سماعي خبر موت شخص.
X				25- يفزعني أن تنتقل لي عدوى مرض قاتل.

		X		26- أتجنب التواجد وحدي في غرفة مات فيها شخص.
			X	27- أخشى أن أموت أثناء النوم.
			X	28- يقلقني أنني سأموت في أي وقت.
	X			29- أخشى أن أموت بسكتة قلبية.
	X			30- يفزعني أن أموت حرقا بالنار.
			X	31- أتجنب زيارة القبور.
			X	32- أصاب بالرعب عندما أشاهد شخصا ميتا.
			X	33- أقلق عندما أشاهد صور الموتى في صفحات الجرائد.
			X	34- أخشى أن أموت بتسمم غذائي.

ملحق رقم (13): مقياس قلق الموت للحالة (محمد).

غالباً	أحياناً	نادراً	لا	العبارة
			X	1- أقلق من الموت.
			X	2- أقلق حين يتحدث الناس عن الموت.
			X	3- يفزعني أنه مهما طال عمري أني سوف أموت.
	X			4- أشعر بالقلق عند موت أحد أقاربي.
			X	5- يقلقني أن أموت في حادث.
			X	6- يقلقني ما ينتظرني بعد الموت.
			X	7- يقلقني أن أموت فجأة.
			X	8- أخشى أن أموت بطريقة مأساوية.
			X	9- يقلقني أن أموت عندما يحين أجلي.
			X	10- أخاف أن تجر لي عملية جراحية فأموت بسببها.
			X	11- يقلقني أن أموت في كارثة طبيعية (زلزال، فيضان).
			X	12- أتجنب زيارة مريض بمرض خطير.
			X	13- يفزعني أي يقتلني شخص ما.
			X	14- أصاب بالقلق عندما أجد نفسي أمام شخص يحتضر.
			X	15- أخشى أن أموت مقتولاً.
			X	16- أتجنب القيام بالأعمال الصعبة تجنباً لخطر الموت.
			X	17- أخاف أن أموت بسكتة قلبية.
			X	18- عندما أصاب بمرض أخشى أن أموت بسببه.
			X	19- أشعر بالقلق عندما أتذكر الموت.
			X	20- أتجنب السفر خوفاً من الموت في حادث.
			X	21- أشعر بالقلق عند موت أحد جيراني.
		X		22- أخاف أن أموت بمرض خطير كالسيطان.
			X	23- أخشى أن تقوم حرب مدمرة فأموت فيه.
			X	24- أقلق من سماعي خبر موت شخص.
			X	25- يفزعني أن تنتقل لي عدوى مرض قاتل.

			X	26- أتجنب التواجد وحدي في غرفة مات فيها شخص.
			X	27- أخشى أن أموت أثناء النوم.
			X	28- يقلقني أنني سأموت في أي وقت.
			X	29- أخشى أن أموت بسكتة قلبية.
			X	30- يفزعني أن أموت حرقا بالنار.
			X	31- أتجنب زيارة القبور.
			X	32- أصاب بالرعب عندما أشاهد شخصا ميتا.
			X	33- أقلق عندما أشاهد صور الموتى في صفحات الجرائد.
			X	34- أخشى أن أموت بتسمم غذائي.

السنة الجامعية: 2025/2024