

جامعة ابن خلدون - تيارت -



قسم العلوم الاجتماعية

مسار علم النفس

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر

تخصص: علم النفس العمل والتنظيم والأرغونوميا

بعنوان:

# فعالية تقنية الاسترخاء العضلي لجاكسون في رفع مستوى المرونة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية

دراسة تجريبية لأعوان الحماية المدنية بتيارت

إشراف الأستاذ:

محمد حامق

إعداد الطالبة:

نعيمة ناوي

السنة الجامعية 2016/2015

# شكر و عرفان

قال الله عز وجل: { رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ } البقرة (19)

لا يسعني وأنا في هذا المقام إلا ان أشكر الله وأحمده حمدا طيبا مباركا فيه، فاللهم لك الحمد حتى ترضى ، ولك الحمد إذا رضيت، ولك الحمد بعد الرضى. الحمد لله الذي أتم علينا نعمه وجعلنا نثابر لمواصلته بحتنا ومحاولة اتقانه.

ومن لا يشكر الناس لا يشكر الله، لذا أتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان إلى الأستاذ المؤطر "حامق محمد" الذي لم يبخل علي بتوجيهاته القيمة وإرشاداته، فالشكر خاص لا يسعه ملء الصفحات وجزاه الله كل خير.

كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى الذين لم يبخلوا علي بتوجيهاتهم ونصائحهم وإرشاداتهم القيمة، وبحرصهم وتشجيعهم لإتمام هذه المذكرة، "كل أساتذة علم النفس بجامعة ابن خلدون".

ولا يفوتني أن أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى من ساندني، واتسمت روحهم بالتعاون والمبادرة ورحابة الصدر، "أعوان الحماية المدنية بولاية تيارت".

والشكر موصول أيضا للأخصائيات النفسانيتان "سعاد"، و"وهيبة" بولاية تيارت، والأخصائية النفسانية "حميدة" بولاية تيسمسيلت.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدني وساهم في اتمام هذه المذكرة من قريب أو بعيد.

حقا سعيتهم فكان السعي مشكورا

إن قلبي شكرا فشكري لن يوفيكم

قلبي به صفاء الحب تعبيراً

إن جفني حبري عن التعبير يكتبكم

## ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أثر استخدام تقنية الاسترخاء في رفع مستوى المرونة لدى أعوان الحماية المدنية في المحيط المهني، وإمكانية الاستفادة من هذه التقنية كوسيلة يمكن لها أن تبدد توترهم، وتعطيهم الراحة والهدوء، ولتحقيق هدف هذه الدراسة، قامت الطالبة باختيار عينة تكونت من (32) فرد من أعوان الحماية المدنية بتيارت بطريقة عشوائية، ثم اختارت (08) أفراد ممن يتميزون بانخفاض مستوى المرونة ثم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين، تجريبية وضابطة.

حيث انطلقت الدراسة من التساؤل التالي: ما مدى فعالية تقنية الاسترخاء في رفع مستوى المرونة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية؟ فإتباع المنهج التجريبي، ومنهج دراسة الحالة، وبالاعتماد على تطبيق المقابلة النصف موجهة، واختبار المرونة (Ciss) في تطبيقه القبلي والبعدي للمجموعتين، وكذا الاسترخاء (العضلي) الذي طبق على أفراد العينة التجريبية، لنصل في الأخير إلى تحقق صحة الفرضيات التي تشير إلى:

- توجد فعالية لتقنية الاسترخاء في رفع مستوى المرونة لدى أعوان الحماية المدنية.
- توجد فعالية لتقنية الاسترخاء في رفع مستوى المرونة وذلك من خلال الفرق بين القياسين (القبلي-البعدي) لاختبار المرونة للمجموعة التجريبية.
- توجد فعالية لتقنية الاسترخاء في رفع مستوى المرونة وذلك من خلال الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لاختبار المرونة.

الرقم	الموضوع	الصفحة
	شكر و عرفان	
	ملخص الدراسة	
أ	مقدمة	
	مدخل إلى الدراسة	
01	اشكالية الدراسة	04
02	فرضيات الدراسة	05
03	مفاهيم اجرائية	06
	الدراسة النظرية	
	الفصل الأول: المرونة النفسية	
	تمهيد	09
01	تعريف المرونة النفسية	10
02	العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية	13
03	المرونة النفسية والانفعالات	15
04	المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة	16
05	المرونة النفسية والتكيف	17
06	مؤشرات المرونة النفسية	19
07	طرق بناء المرونة النفسية	23
08	أنماط المرونة النفسية	25
09	ثمرات المرونة النفسية	26
	خلاصة	28
	الفصل الثاني: تقنية الاسترخاء	
	تمهيد	30
01	تعريف تقنية الاسترخاء	31
02	فوائد وأهداف تقنية الاسترخاء	33
03	المبادئ العامة لتقنية الاسترخاء	36
04	أنواع الاسترخاء	40
05	التدريب على الاسترخاء	43
06	طرق الحصول على الاسترخاء	44
07	اجراءات تقنية الاسترخاء	47
	خلاصة	48

الدراسة التطبيقية		
	الاطار المنهجي للدراسة	
51	منهج الدراسة	01
52	عينة الدراسة ومعايير اختيارها	02
53	أدوات الدراسة وكيفية تطبيقها	03
	الفصل الثالث عرض وتحليل نتائج الدراسة	
	عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة	
64	عرض وتحليل نتائج المقابلات القبليّة لأفراد المجموعة الضابطة	01
67	استنتاج عام حول النتائج المستخلصة من المقابلات القبليّة للمجموعة الضابطة	02
69	عرض والتعليق على نتائج اختبار المرونة في تطبيقه القبلي للمجموعة الضابطة	03
70	عرض والتعليق على نتائج اختبار المرونة في تطبيقه البعدي للمجموعة الضابطة	04
	عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية	
72	عرض وتحليل نتائج المقابلات القبليّة واختبار المرونة في تطبيقه القبلي للمجموعة التجريبية	01
90	استنتاج عام حول نتائج المقابلات القبليّة للمجموعة التجريبية	02
92	استنتاج عام حول نتائج اختبار المرونة في تطبيقه القبلي للمجموعة التجريبية.	03
93	عرض وتحليل نتائج المقابلات البعديّة واختبار المرونة في تطبيقه البعدي للمجموعة التجريبية	04
111	استنتاج عام حول نتائج المقابلات البعديّة للمجموعة التجريبية	05
113	استنتاج عام حول نتائج اختبار المرونة في تطبيقه البعدي للمجموعة التجريبية	06
115	استنتاج عام للدراسة ومناقشة الفرضيات	07
118	خاتمة	
	قائمة المراجع	
	قائمة الملاحق	

## فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المجموعات	53
02	يبين نتائج اختبار CISS في تطبيقه القبلي للمجموعة الضابطة	69
03	يبين نتائج اختبار CISS في تطبيقه البعدي للمجموعة الضابطة	70
04	يبين نتائج اختبار CISS في تطبيقه القبلي للحالة الأولى	76
05	يبين نتائج اختبار CISS في تطبيقه القبلي للحالة الثانية	80
06	يبين نتائج اختبار CISS في تطبيقه القبلي للحالة الثالثة	85
07	يبين نتائج اختبار CISS في تطبيقه القبلي للحالة الرابعة	89
08	يبين الحدود الزمانية والمكانية لإجراء تقنية الاسترخاء للحالة الأولى	93
09	يبين نتائج اختبار CISS في تطبيقه البعدي للحالة الأولى	98
10	يبين الحدود الزمانية والمكانية لإجراء تقنية الاسترخاء للحالة الثانية	99
11	يبين نتائج اختبار CISS في تطبيقه البعدي للحالة الثانية	102
12	يبين الحدود الزمانية والمكانية لإجراء تقنية الاسترخاء للحالة الثالثة	103
13	يبين نتائج اختبار CISS في تطبيقه البعدي للحالة الثالثة	106
14	يبين الحدود الزمانية والمكانية لإجراء تقنية الاسترخاء للحالة الرابعة	107
15	يبين نتائج اختبار CISS في تطبيقه البعدي للحالة الرابعة	110
16	يبين مستوى المرونة لدى المجموعة التجريبية في القياس القبلي	112
17	يبين مستوى المرونة لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي	112
18	يبين نتائج اختبار CISS في تطبيقه البعدي للمجموعة التجريبية	116
19	يبين نتائج اختبار CISS في تطبيقه البعدي للمجموعة الضابطة	116

## فهرس الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح المناطق المستهدفة من التوتر والتي يجب التركيز عليها أثناء الاسترخاء	44
02	يوضح الحدود الزمانية والمكانية لأفراد المجموعة التجريبية	61
03	يوضح الحدود الزمانية والمكانية لأفراد المجموعة الضابطة	62
04	يوضح العوامل المساهمة في تدني مستوى المرونة لدى عينة المجموعة التجريبية	92
05	يوضح أعمدة بيانية لمستوى المرونة لدى المجموعة التجريبية في القياس القبلي	114
06	يوضح أعمدة بيانية لمستوى المرونة لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي	114

فهرس الصور

الرقم	العنوان	الصفحة
	صور توضح شد العضلات أثناء القيام بتمارين الاسترخاء	
01	توضح شد اليد إلى الخلف	54
02	توضح الشد العضلي للجبهة	55
03	توضح الشد العضلي للعينين	55
04	توضح الشد العضلي للبطن	56
05	توضح الشد العضلي الظهر	56
06	توضح شد عضلات الساق إلى الأسفل	57
07	توضح شد عضلات الساق إلى الأمام	57
08	توضح الاسترخاء العام للجسم	58

قائمة الملاحق

الرقم	العنوان
01	أسئلة دليل المقابلة
02	اختبار المرونة CISS
03	عرض محتوى اختبار CISS الخاص بالحالة الأولى (أ) في القياس القبلي للمجموعة التجريبية
04	عرض نتائج اختبار CISS الخاص بالحالة الأولى (أ) في القياس القبلي للمجموعة التجريبية
05	عرض منحنى الحالة الأولى (أ) في القياس القبلي للمجموعة التجريبية
06	عرض منحنى اختبار CISS لأفراد المجموعة التجريبية في قياسه القبلي والبعدي
06	عرض منحنى الحالة الثانية (ب)
07	عرض منحنى الحالة الثالثة (ج)
08	عرض منحنى الحالة الرابعة (د)
	عرض منحنى اختبار CISS لأفراد المجموعة الضابطة في قياسه القبلي والبعدي
09	عرض منحنى الحالة الأولى (ن)
10	عرض منحنى الحالة الثانية (ع)
11	عرض منحنى الحالة الثالثة (س)
12	عرض منحنى الحالة الرابعة (م)
13	طلب ترخيص لإجراء دراسة ميدانية
14	الهيكل التنظيمي لمديرية الحماية المدنية بتيارات
15	صورة توضح السرير المستعمل في تطبيق تمارين الاسترخاء

مقدمة



يمتاز هذا العصر بالتغير السريع في جميع المجالات مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريق تحديد أهدافه وتلبية احتياجاته، وصولاً للتوافق الشخصي والاجتماعي، هذا التغيير وما تبعه من تطور سريع ترتب عنه ضغوط خلفت آثار سلبية على الفرد والمنظمة على حد سواء، ونظراً لهذه الآثار أصبحت هذه الضغوط تهدد صحة العمال واستقرارهم، مما جعلها من المواضيع التي استقطبت فكر العديد من الباحثين ووعي المختصين في مجال علم النفس العمل والتنظيم، إذ أن هذا الأخير لا يقتصر على المؤسسات الصناعية والمجال الإنتاجي فقط، بل هو أوسع بكثير من ذلك، فكل محيط تنظيمي يعتبر مجالاً للبحث والدراسة في إطار السير وديناميكية التغير من جهة، ومن جهة أخرى فإن أغلب الدراسات والبحوث الرائدة في هذا المجال أثبتت أنه من باب فشل الأنظمة تدهور الصحة النفسية والجسمية للعامل بالدرجة الأولى كونه الخلية الأساسية في المؤسسة، والذي يتأثر بالمحيط التنظيمي المتواجد فيه، وهذا ما ينعكس على أدائه حيث ينخفض هذا الأداء بارتفاع هذه الضغوط .

تعتبر مؤسسة الحماية المدنية من ضمن المؤسسات التي يتعرض عمالها لمصادر متعددة من الضغوط مما يؤثر على حالتهم النفسية، والصحية، ومن هذا المنطلق كانت دراسة متغير هام مرتبط بالصحة النفسية لعون الحماية المدنية، والمتمثل في المرونة النفسية، التي يقصد بها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، الضغوط النفسية، مشكلات العلاقات مع الآخرين والاضطرابات الصحية، كما تعني القدرة على تخطيها وتجاوزها بشكل إيجابي كما أن دورها في العمل يتمثل في قدرة الفرد أو المنظمة، تصميم وتنفيذ السلوكيات المتأقلمة والإيجابية. ومحاولة لاكتساب عون الحماية المدنية مرونة عالية لمواجهة الضغوط المعترضة في محيطه المهني والتكيف معها تم اختيار أسلوب الاسترخاء كمتغير مستقل.

فقد كان سبب اختيار هذا الموضوع، تكملة للدراسة التي أجريت في شهادة الليسانس حب الاستطلاع والبحث في مثل هذه المواضيع، إضافة إلى قلة الأبحاث التي تناولته بالدراسة في حدود إطلاعي، وبروز ظاهرة (نقص المرونة) نظراً لما لها من آثار سلبية على الفرد والمنظمة، الرغبة الشخصية في دراسة هذا الموضوع من أجل التعرف والتعمق أكثر فأكثر في هذا المجال، في حين تتمثل أهمية هذه الدراسة كونها تنصب على العامل باعتباره أساس قيام المؤسسة مهما كان النشاط التي تقوم به، إضافة إلى استفادت المختصين من تقنية الاسترخاء في التعامل مع العمال الذين يتميزون بمستوى منخفض من المرونة مستقبلاً وصولاً بهم إلى مستوى مناسب للصحة النفسية، استفادة أفراد العينة أنفسهم من معرفة وسيلة ومهارة من شأنها أن ترفع من مستوى المرونة لديهم، كما يمكن أن تستفيد مؤسسة الحماية المدنية بنتائج هذه الدراسة في وضع خطط عملية، تؤدي إلى رفع مستوى المرونة لديهم أو وضع برامج تثقيفية وترفيهية لنفس الغرض وخفض الضغوط الملقاة على

عانتهم أما فيما يخص أهداف هذا البحث فتتجلى في التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية، تسليط الضوء على الضغوطات والمشاكل التي يواجهها عون الحماية المدنية، ومحاولة التخفيف منها، الكشف عن مدى فعالية تقنية الاسترخاء لرفع المرونة لدى عينة من أعوان الحماية المدنية .

وفي هذا السياق تم تحديد مسارات الدراسة انطلاقاً من تخطيط إستراتيجية بحثية اتبعنا الخطوات التالية: قسمت هذه الدراسة إلى ثلاثة فصول، في البداية تقديم الدراسة، تم التطرق فيه إلى إشكالية الدراسة، الفرضيات، المفاهيم الإجرائية. الفصل الأول وضحت الباحثة فيه كل من مفهوم المرونة النفسية والعوامل المرتبطة بها، وأنماطها...، أما فيما يتعلق بالفصل الثاني، فقد تم التطرق فيه إلى مفهوم الاسترخاء، فوائده، أهدافه وأنواعه...، كما تم التطرق في الدراسة التطبيقية إلى المنهج المستخدم في هذه الدراسة، مجموعة البحث، أدوات الدراسة، أما ما يتعلق بالفصل الثالث فقد خصص لعرض نتائج الدراسة وتفسير الفرضيات، وفي الأخير تم تقديم خاتمة تتضمن مجموعة من الاقتراحات.

# مدخل إلى الدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة

## اشكالية الدراسة:

إن العلاقة بين الجسم والنفس علاقة تأثير متبادل، فلا توجد صحة الجسم في معزل عن صحة النفس، ولا صحة النفس في معزل عن صحة الجسم. فالفرد في حياته المهنية أو حياته بصفة عامة يمر بمواقف وخبرات شتى، كل منها يمثل حدثا ضاغطا بصورة أو بأخرى، قد لا يتذكر هذه المواقف والخبرات، وقد تظل عالقة بذهنه ولا تفارقه، لذا فهو يسعى دائما للبحث عن الظروف الملائمة التي تجعله من جهة يتكيف مع الضغوطات، ومن جهة أخرى تمكنه من تحقيق التوازن النفسي والسيولوجي ليحقق أكبر قدر من الصحة النفسية.

نظرا لكون المؤسسات ذات أهمية كبيرة في حياة المجتمعات المعاصرة أخذت في السيطرة على معظم نشاطات المجتمع، وأصبح ينظر إلى كونها طاقة انسانية وحيوية تسهم بشكل رئيسي في تطور المجتمعات، وباعتبار الفرد أهم عنصر لقيام أي مؤسسة ونظرا لما يتلقاه من مسؤوليات متزايدة بسبب مضاعفة الجهد والعمل المستمر للوصول إلى حالة من الاستقرار، هذا ما يؤدي به للوقوع في أزمات نفسية، يمكن أن تكون بسيطة أو حادة تفوق طاقاته الجسمية، النفسية والذهنية والتي قد تكون بسبب المواقف والخبرات المهنية والتي قد ترجع إما إلى المنظمة، أو طبيعة المهام، أو إلى الأشخاص الذين يحتك بهم.

تعتبر مؤسسات الحماية المدنية من ضمن المؤسسات التي يتعرض أفرادها لمصادر متعددة من الضغوط وذلك نظرا لطبيعة عملهم والذي يتطلب وجوب أخذ الحيطة والانتباه المستمر، خصوصا عندما تزداد الأعباء والمسؤوليات، فهذا ما يؤثر ويعرقل سعيهم إلى تحقيق التفوق في انجاز المهام الموكلة اليهم، نقص الانجاز، والتقليل من مستوى الحماس قد يتعرضون خلالها لحالات من الانفعال، التوتر والقلق، مما يؤثر على حالتهم الصحية بشكل عام. وقد ينعكس آثار ذلك التوتر إلى انقباض عضلات أجسامهم مما يسبب لهم اجهادا، وآلاما جسدية أو نفسية أو كلاهما معا، فهذا التأثير يخلق نتائج سلبية على الفرد والمنظمة على حد سواء، ولكن مع هذا نجد ان البعض ينجح في استيعاب مهمته في هذه المؤسسات، لكنه قد يخسر قدرته الجسدية والنفسية، أي قدرته في التحمل مما يؤدي إلى استنزاف طاقاته وتدميره، من هنا فان اهم ما يميز أي شخصية عن أخرى، القدرة على التكيف حيث أنها تدل على امتلاكه الطرق و الاليات التي تؤهل الفرد للتعامل مع ما يمر به من ظروف متغيرة وأحداث جديدة في حياته ينتج عنها أساليب التوافق و التي تساعد على كيفية التعامل سلوكيا ومعرفيا مع هذه الاهداف وكيفية التأقلم مع الاوضاع الجديدة، فبعض عوامل الحياة تشكل عبئا على انماط معينة من الشخصيات، في حين تستطيع أنماط أخرى تحملها ومن ثم تصريفها بالشكل الذي لا يترك لها أثر، الأمر الذي يتطلب البحث عن مصادر معينة تسهم في تحصينهم النفسي.

وهذا ما يقود الباحثة الى الاهتمام والتطرق لموضوع المرونة للتعامل مع تلك الضغوط. هذه المرونة التي من شأنها احداث التوازن النفسي والاجتماعي وسرعة تجاوز هذه التأثيرات السلبية لمحن الحياة وادائها الضاغطة. ومن ثم العودة سريعا الى الاحساس بجودة الوجود الذاتي أو ما يصح تسميته بالتنعم الذاتي، كما تلعب دور هام في تحديد قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجهه في حياته.

إن الشخص السوي نفسيا والذي يمتلك اتزانا انفعاليا هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف، وهذا يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة وأزماتها، فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه. (شقورة، 2010: 2).

وانطلاقا من هذا فلا بد ان يتمتع أولئك الأعوان بقدر من المرونة لتخطي الازمات التي تعصف بهم، فكانت امكانية تدريب ضعاف المرونة على زيادتها فما يحتاجون اليه هو التدريب والمران واتباع اساليب من شأنها أن تساعدهم على احداث التوازن النفسي البيولوجي، ففي هذه الدراسة تم تسليط الضوء على اسلوب الاسترخاء باعتباره الاسلوب المتميز والاكثر انتشارا وفعالية، الذي يعد مدخلا وبداية لكل اسلوب علاجي اخر، والذي حقق نجاحا على مستوى العلاج النفسي، وهو الاساس الذي تنطلق منه الدراسة.

ونظرا لأهمية موضوعي المرونة و الاسترخاء جاءت هذه الدراسة لمحاولة معرفة فعالية تقنية الاسترخاء في رفع مستوى المرونة لدى أعوان الحماية المدنية.

وقد تبلورت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي :

ما مدى فعالية تقنية الاسترخاء في رفع مستوى المرونة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية؟

**2- فرضيات البحث:** من خلال الاشكالية نفترض الفرضيات التالية :

- توجد فعالية لتقنية الاسترخاء في رفع مستوى المرونة وذلك من خلال الفرق في القياسين (القبلي-البعدي) لاختبار المرونة النفسية للمجموعة التجريبية .

- توجد فعالية لتقنية الاسترخاء في رفع مستوى المرونة وذلك من خلال الفرق بين المجموعتين (التجريبية -الضابطة) في القياس البعدي لاختبار المرونة.

## المفاهيم الإجرائية:

### **L'efficacité :** الفعالية:

تأثير تقنية الاسترخاء في رفع مستوى المرونة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية.

### **La résilience :** المرونة النفسية :

الدرجة التي يحصل عليها عون الحماية المدنية عند الإجابة على اختبار المرونة النفسية، بحيث تدل الدرجات العليا على المقياس بانخفاض مستوى المرونة، في حين تدل الدرجات المنخفضة على المقياس بارتفاع مستوى المرونة.

### **La relaxation :** الاسترخاء:

هي طريقة تساعد عون الحماية المدنية في الوصول إلى الراحة النفسية، الجسمية وذلك بإتباع بعض الخطوات التي تساهم كثيرا في استرخاء كل عضلات الجسم دون استثناء من خلال عملية الشد والإرخاء. التوقف الشبه الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العصبية المصاحبة لتوتر عون الحماية المدنية.

# الدراسة النظرية

# الفصل الأول

## المرونة النفسية

### تمهيد

- 1- تعريف المرونة النفسية.
- 2- العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية.
- 3- المرونة النفسية والانفعالات.
- 4- المرونة النفسية وأحداث الحياة.
- 5- المرونة النفسية والتكيف.
- 6- مؤشرات المرونة النفسية.
- 7- طرق بناء المرونة النفسية.
- 8- أنماط المرونة النفسية.
- 9- ثمرات المرونة النفسية.

### خلاصة



**تمهيد:**

يعيش عون الحماية المدنية خلال سيرورة حياته المهنية داخل دائرة من المتطلبات والحاجات المادية، النفسية، الاجتماعية التي يحتاج الى اشباعها من محيطه الان هذا الاخير قد يعيقه نحو تحقيق طموحاته وإشباع حاجاته، نظرا لتعقيداته مما يجعل الواقع واقعا غي صحي.

يولد لدى عون الحماية المدنية صراعات وضغوطات بشتى انواعها، بما فيها الضغط المهني، أي ذلك الضغط الناتج عن بيئة العمل بمختلف ظروفها، مما يجعل التكيف معها صعب نوعا ما، وتحول دون أداء الفرد لمهنته على أكمل وجه، لذلك فالطريقة الامثل لمواجهة هذه الصراعات والضغوطات هي امتلاكه للمرونة النفسية الكافية التي تمكنه من التكيف مع التغيرات التي يواجهها بصورة ايجابية والتأقلم مع ما هو جديد.

**1- تعريف المرونة النفسية**

كلمة Resilience مشتق من أصل لاتيني يعني "يقفز على أو يتجاوز أو يستعيد، والاصل الانجليزي الذي اشتقت منه كلمة Resilience هو كلمة Resile وتعني "يثب أو يقفز"، أي الانتقال من الغرق الى القفز والنجاة منه.

(أبو حلاوة، 2013: 19)

هي القدرة أو المهارة على إنشاء أفكار متنوعة أو حلول جديدة ليست من نوع الافكار والحلول الروتينية، كما تعني توجيه مسار التفكير أو تحويله، استجابة لتغيير المثير أو متطلبات الموقف وهي من مهارات التفكير الابداعي. (شحاته، النجار، 2003، 26)

- عرفها سبشارة (2003) بأنها توليد أفكار غير متوقعة عن طريق الشرح وابداع الرأي وتقديم الحلول أو القدرة على التغيير. (صالح، 2014: 284)

نمط من أنماط التفكير يتطلب توفر مقدار كبير من المعلومات أو استخراجها مع تأكيد تباعدية الحل وأن طبيعة المشكلات التي تتطلب في حلها المرونة يغلب عليها طابع التداعي. (الحجازي، 2012: 343-344)

المرونة النفسية هي عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد، صدمات، نكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الاسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل، المشكلات المالية، كما تعني القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات أو الاحداث الضاغطة وتخطيها أو تجاوزها بشكل ايجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار.

(أبو حلاوة، دون سنة: 02)

تعرف المرونة بأنها عملية تطور ديناميكية تؤدي الى بلوغ مرحلة التكيف الإيجابي أثناء التعرض لتهديد خطير أو محنة أو صدمة شديدة.

القدرة على التكيف والانسجام في خلق بدائل وخيارات في أسلوب تعاملنا بنجاح مع الاشخاص، التغييرات والمواقف المختلفة. (الخطيب، 2007: 1055)

ويشير مفهوم المرونة النفسية من وجهة نظر أنصار المدرسة الانسانية في علم النفس، الى القدرة على العيش، الازدهار وتحقيق ذاته، بالرغم من التعرض للضغوط والاحداث الصادمة، بل ربما تتكون بسبب هذه الضغوط والاحداث العصبية، اذ غالبا ما يعتبر الشخص الذي يتمتع بالمرونة النفسية كالضغوط والمشكلات فرصا للنمو والارتقاء الشخصي، بمعنى آخر لا يبدو الافراد ذوي المرونة النفسية قادرين على مواجهة الاحداث الضاغطة والمواقف العصبية بصورة ايجابية فقط بل يعتبرونها تحديات وفرص لا تعوض للتعلم ولارتقاء الشخصي. (أبو حلاوة، 2013: 22)

وتعرف المرونة النفسية على انها القدرة على الخروج الايجابي من الصدمة المؤلمة مع التمتع بقوة متجددة وتشير الى نوعين من ردود الفعل والتكيف.

التطور الطبيعي على الرغم من المخاطر.

- التحكم في الذات بعد الصدمة. ( anaut, 2003: 33 )

وقد أضاف **comas-diaz 2004** بأن المرونة ليست سمة يمتلكها بعض الأشخاص ولا يمتلكها آخرون، وأنها تتضمن سلوكيات وأفكارا وأفعالا يمكن تعلمها وتطويرها لدى الفرد فالمرونة هي البراعة في التصدي للشدائد التي تواجه الشخص في حياته اليومية وهي تتضمن من التعلم من الخبرة (الزهيري، 2012: 82)

ويقر " دول وليون" 1988 أنه بينما لا يوجد تعريف عالمي محدد لمرونة فإن الفكرة الرئيسية للمرونة ترتبط بالتأقلم الناجح(مع/ب) التغلب على المخاطر والمحن أو تطوير المنافسة لديه في مواجهة الضغوطات القاسية والشديدة (حسان، 2008: 28)

المرونة النفسية هي قدرة الفرد على التكيف الجيد والذي يستمر حتى في المستقبل، رغم وجود أحداث استقراره وظروف معيشته صعبة وصددمات شديدة في بعض الاحيان. (Anaut,2004:11)

وبغض النظر عن تعدد تعاريف المرونة النفسية الا انها تتضمن جميعاً عناصر مشتركة تشير الى قدرة عون الحماية المدنية على مواجهة الصدمات ،العقبات الضغوطات المهنية بسهولة وفعالية ويسر دون اضطراب.

فالمرونة النفسية هي قدرة عون الحماية المدنية على المواجهة والتكيف الايجابي مع المواقف العصبية، الصادمة ،الضاغطة التي يتعرض لها في عمله (أو الرد عليها بشكل عقلائي).

## مفاهيم قريبة من مفهوم المرونة النفسية:

يظهر الادب السيكولوجي للموضوع ان المرونة النفسية مضمون مركب من معان متعددة تتفاعل مع بعضها في المواقف المختلفة مع ما يتمتع به الفرد من امكانيات موروثية ومكتسبة مما يشكل الشخصية المرنة.

ومن أبرز المكونات والمعاني التي تتسم بها هذه الشخصية قوة الأنا، المناعة النفسية، والقدرة على ادارة الضغوط والازمات وسيتم التطرق لهذه المفردات بالتوضيح على النحو التالي :

## أ- قوة الأنا :

حيث عرفا "كاتل" بأنها قدرة الفرد على التحكم في دوافعه وأن يضل هادئ الطباع وثابت انفعاليا ويتعامل بواقعية مع مشكلاته.

وقوة الانا هي القطب المقابل للعصابية، حيث يرى الكثير من العلماء أن هناك متصلا يقع في أحد أطرافه قوة الأنا حيث يقع في الطرف الآخر قطب العصابية.

(كفاي، 1982:

(04

عرفها "سيغموند فرويد" بأنها تشير الى القدرة على التعامل بنجاح مع البيئة والقدرة على ان يعيش الفرد وفق قدرات محددة أو خطط موضوعة والقدرة على ضبط الانفعالات.

القدرة على تحقيق درجة طيبة من التكيف في الوسط الذي يعيش فيه، يتصف بدرجة عالية من التحكم في الذات يحسن استخدام مهاراته وقدراته الى اقصى حد ممكن، يستطيع ان يواجه الضغوط التي لها سواء كانت ضغوط داخلية أو ضغوط خارجية.

(حسان، 2008:

(61

## ب - المناعة النفسية:

مفهوم فرضي، يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الازمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ماينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وإنتقام، أو أفكار ومشاعر يأس وعجز وإنهزامية وتشاؤم، كما تمد المناعة النفسية الجسم بمناعة إضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية. (مرسي، 2000:96)

**ومن بين مظاهر المناعة النفسية :**

-تحرر النفس من الغضب وتحرر ارادة الانسان من الروابط التي طالما ربطتها بإرادة الآخرين ،الثبات أمام الشهوات،المناعة من الخوف. (حسان،2008: 62)

ج-الصلابة النفسية : هي مجموعة من خصال خصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية في التعايش معها بنجاح.

**ومن خصائص الافراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية نجد:**

ملتزمون بالعمل الذي عليهم أدائه بدلاً من شعورهم بالحرية، يشعرون بأن لديهم القدرة على التحكم في الاحداث بدلاً من فقدانهم الشعور بالقوة ، ينظرون إلى التغير على أنه تحد عادي بدلاً من شعورهم بالتهديد، نجد هؤلاء الافراد في إدراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة والفرصة لممارسة اتخاذ القرار. (حسان، 2008: 62)

**2- العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية:**

بينت الجمعية الامريكية لعلم النفس 2002 في منشوراتها وجود العديد من المعلومات ذات العلاقة بالمرونة النفسية والتي تعمل على تعديل الاثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة الضاغطة، وقد بينت العديد من الدراسات ان العامل الاساسي في تكوين المرونة النفسية هي وجود الرعاية ولدعم الثقة والتشجيع سواءا من داخل العائلة أو خارجها.

**(شقورة، 2012: 13)**

كما كشفت نتائج دراسة "جنيفر برانيس" PRICES 2004 عن وجود العدد من عوامل الوقاية التي تمارس تأثيرا تحصيليا ضد أعراض الاضطرابات التالية للصدمة ومن هذه العوامل مايلي:

- العلاقات الاولية الايجابية

- المساندة الاجتماعية

**بالإضافة إلى عوامل أخرى:**

-القدرة على وضع خطط واقعية وإتخاذ الخطوات والإجراءات اللازمة لتطبيقها أو تنفيذها.

- النظرة الايجابية الى الذات والثقة في القدرات والإمكانيات الشخصية.

- مراعات التواصل الإيجابي وحل المشكلات.

- القدرة على ترويض أو إدارة الانفعالات القوية والاندفاعات.

- البحث عن المعاني الإيجابية للمواقف الصادمة. (أبو حلاوة، دون سنة: 2)

ويميز **فيرنر verner (1995)** بين ثلاث سياقات لعوامل الوقاية:

1- **الخصائص الشخصية**: مثل مفهوم الذات الايجابي.

2- **الأسرة**: وما يتواجد فيها من روابط قائمة على دفيء العلاقات والتقبل الإيجابي غير المشروط ومنح الحب دون شروط.

3- **المجتمع**: وما يتوفر فيها من مصادر الدعم والمساندة فضلا عن علاقات التواصل الايجابي مع الأقران. (أبو حلاوة، 2013:28)

إضافة الى هذه العوامل هناك عدد من الباحثين توصلوا الى عوامل مرونة أخرى والتي هي ذات قيمة مثل: الفعالية والسببية الشخصية.

- **الفعالية**: يرى "ابن سيرا Bin-sira" الفعالية كآلية تمنع التوتر الذي يتبع التعامل الغير ملائم للحالات الطارئة من أن يتحول إلى ضغط دائم فهي حصيلة خبرات الماضي الناجحة في التعامل ومن ثم يشمل التفوق وتحكيم الذات، و من ناحية أخرى الفعالية الضعيفة تنتج عن تاريخ من خبرات التعامل غير الناجحة وتلك البدائات التي تفسرها، تساهم إما برؤية المجتمع على أنه ذو معنى منظم أو توجه للأنحلال والتي هي بالمقابل تتعلق بالالتزامات الأخرى للمجتمع أو الإغتراب ويعرف ابن سيرا الفعالية على أنها الثقة الدائمة للشخص في قدراته الخاصة بالإضافة إلى الثقة والالتزام في بيئته الاجتماعية، التي يدرك أنها متصفة من قبل حالة ذات معنى ويمكن التنبؤ بها.

- **السببية الشخصية**: يرى "دي تشارمز detcharms" أن الميل الدافعي للإنسان هو أن يكون فعالا في انتاج التغييرات في بيئته، الإنسان يكافح لكي يكون عاملا للتغيير في البيئة وكما يشير أيضا إلى أن سبب السببية الشخصية يذكرها دي شارمز كآلاتي، الإنسان مصدر للطاقة وهو ليس آلة لتوجيه السلوك الناتج من الطاقة الآتية كليًا من داخله، فالإنسان هو أصل سلوكه.

وتأتي المرونة من ثلاث مصادر تتمثل في الدعم الخارجي، الذي يحافظ على استمرارية المرونة، القوة الداخلية الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت، امتلاك مهارة حل المشكلات التي تساعد الفرد على مواجهة المحن والشدائد. (شقورة 2012:13)

وقد وضعت "samsom-claudia" يعني القيم المؤثرة على المرونة يمكن أن تظهر سلباً، يجب أن نفهم هشاشة وعدم إستقرار بعض المواضيع ونضع في الحسبان بعد التعقيدات

على المستوى الصحي (الأرق، الحصر، فقدان الشهية، الإكتئاب)، أو بعض السلوكيات المدمرة (أفكار إنتحارية، سلوك الإنحراف، الكحول، الأدوية، المخدرات) وهي :

- شدة الصدمة

- فجائية العدوان

- الحالة الصحية والعقلية

الحالة الصحية والعقلية أثناء وقوع الصدمة

- غياب أو فشل الروابط والعلاقات الاجتماعية

### 3- المرونة النفسية والانفعالات:

ويقصد بالانفعالات تغير مفاجئ يشمل الإنسان كله نفساً وجسماً ويؤثر في سلوكه الخارجي وفي شعوره، كما يصاحب بكثير من التغيرات الفسيولوجية (مثل سرعة ضربات القلب، واضطرابات النفس... إلخ) (الداهري، الكبيسي، دون سنة: 104)

عرفه " دافيزوف" بأنه :حالة داخلية تتصف بجوانب معرفية خاصة وإحساسات وردود أفعال فسيولوجية وسلوك تعبيرية معين وهو ينزع للظهور فجأة ويصعب التحكم فيه.

فالانفعالات تلعب دوراً هاماً في حياتنا اليومية كما تؤثر تأثيراً على صحتنا النفسية وتؤكد بعض الدراسات على وجود ارتباط دال بين المرونة النفسية والانفعالات الإيجابية، فقد استهدفت دراسة Ong. Bergeman. Bisconti . wallace 2006 للكشف عن الدور الذي تلعبه الانفعالات الإيجابية في المرونة النفسية ، وتوصلت إلى أن ذوي المرونة النفسية العالمية يتعايشون مع انفعالات إيجابية مثل الهدوء، السكينة مع القدرة على التمييز والإدارة الفعالة لكل من الانفعالات الإيجابية والسلبية، فضلا عن القدرة على ضبط وتنظيم الاستجابات الانفعالية، مما يخفف بصورة واضحة من التأثيرات السلبية والخبرات والأحداث الضاغطة.

كما تثبت بعض الدراسات أن الانفعالات الإيجابية تمكن الأفراد ذوي المرونة النفسية من التوظيف الكامل لمكامن قوتهم ومصادرهم النفسية المتاحة للتمكن من التوافق الإيجابي والمواجهة الفعالة للصددمات والكوارث لكونها تمثل عامل وقاية من التأثير السلبي كما تمثل تحصيئاً نفسياً ضد المتاعب والمصاعب في المستقبل، ومن هنا يؤكد بعض العلماء على أن الانفعالات الإيجابية عنصر شديد الفعالية في المرونة النفسية.

(أبو حلاوة، 2013: 37 38)

إن الشخص الصحيح نفسياً والذي يمتلك اتزاناً انفعالياً هو الذي يتمكن من السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف، وهذا ما يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة وأزماتها، فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه. (شقورة، 2012: 14)

#### 4- المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة :

نتيجة التطورات التي طرأت على الحياة في شتى المجالات الاجتماعية والثقافية والتكنولوجية والتي أدت في مجملها إلى تعقد الحياة، فقد أصبحت الضغوط من أهم الظواهر التي تتصدر مشكلات هذا العصر بمختلف أنواعها بما فيها الضغط المهني، أي ذلك الضغط الناتج عن بيئة العمل بمختلف ظروفها الاجتماعية، النفسية، الفيزيائية، وفي كل الأحوال يكون العامل واقعاً تحت تأثير هذه الضغوط والتي قد يؤدي استمرار تأثيرها السلبي إلى العديد من الاضطرابات النفسية والصحية، كما يعتبر استمرار حدوث الضغوط وعدم القدرة على مواجهتها بطريقة فعالة بمثابة البداية التي ترهق القوة النفسية للعامل، فتجعله عرضة لتراكم الأمراض النفسية وإن أراد هذا العامل التمتع بصحة نفسية وجسمية جيدة فعليه أن يتقبل هذه الأحداث ويتقن الأساليب التي من شأنها التعامل الجيد والفعال .

فالواقع الذي يعيش فيه أعوان الحماية المدنية مليء بالأحداث الضاغطة نتيجة لطبيعة مهامهم و التي تتطور باستمرار لمسايرة التطورات التكنولوجية و النمو الديمغرافي، و بالتالي قد ينعكس سلباً على سلوكهم كضعف مستوى الأداء، العدوانية و التخريب أو ترك العمل و الغياب بصفة عامة أو عدم القدرة على ممارسة الحياة اليومية بشكل طبيعي، و هذا ما يجعلهم بحاجة لاكتساب مهارات و آليات لمواجهة هذه الأحداث الضاغطة و المؤلمة وهنا يأتي دور المرونة النفسية.

فالمرونة النفسية تساعد الفرد على الميل للثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند التعرض للضغوط أو مواقف عصيبة، فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة والمنغصات و بالتالي سرعة التعافي و التجاوز السريع للموقف الصادم و العودة إلى الحالة الوظيفية العادية و اعتبار الموقف الضاغط أو الصادم فرصة لتقوية الذات و تحصينها ضد الضغوط و المواقف الصادمة مستقبلاً. (أبو حلاوة، 2013: 17)

كما أن التصلب و عدم المرونة يمكن أن تكون إحدى الخصال النفسية التي تضع الفرد في مواقف ضاغطة، نظراً لانخفاض قدرته على التعامل مع الكثير من المواقف التي تستلزم بطبيعتها وجود مرونة نفسية لتفادي تأثيراتها السلبية، أو التقليل من أضرارها و هناك مقولة



صادقة الى حد كبير و هي أن المرونة النفسية من أول مستلزمات الكائن الحي لكي يحيى حياة متوافقة. (جمعة، 2007: 23)

و لقد طبق مفهوم المرونة، كقدرة على التصدي للضغوط و الأحداث الصادمة و الظروف العصبية، و كقدرة على ترويض هذه الضغوط و الأحداث و التجاوب السوي معها لوصف ثلاث انماط من الظواهر:

- نواتج نمائية جيدة على الرغم من تعايش المرء مع اوضاع سيئة، او تزداد فيها عوامل الخطورة مثل: (انخفاض المستوى الاقتصادي، انخفاض المستوى التعليمي للوالدين، الفقر

- رباطة الجأش و الحفاظ على الاتزان و الكفاءة في ظل ظروف التهديد و المنغصات المختلفة مثل: (الطلاق)

- سرعة التجاوز السوي للتأثيرات السلبية الناتجة عن التعرض لصدمات أو أزمات مثل: (التعرض لسوء المعاملة). (أبو حلوة، 2010: 452)

و هنا لا بد من التنويه الى أن المرونة لا تعني الانهزامية أمام الضغوط و التنازل عن المبادئ و القيم، خاصة عندما يكون الهدف مهما و لدينا ايمانا راسخا و عميقا بضرورة تحقيقه، بل التمسك و الاصرار و عدم التراجع.

## 5- المرونة النفسية و التكيف:

ان التكيف لا يعني الرضوخ للبيئة ومتطلباتها، كما أنه لا يعني التنازل عن المقومات الأساسية لدى الكائن الحي، بل يعني اكتشاف جوانب بالذات في مقومات الكائن الحي وإبرازها وتوظيفها في المواقف التي لا تتواءم فيها مع بيئته.

- كما يعرف ايضاً بأنه عملية يهدف بها الشخص الى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة. (أيت حمودة، فاضلي، مسيلي، 2011: 9)

- وتعرفه " زينب محمد شقير " (2003) نقلا عن (ايت حمودة، 2010: 11)، بأنه عملية ديناميكية وظيفية تهدف إلى تحقيق التوازن والتلاؤم بين جوانب السلوك الداخلية والخارجية للفرد بما يساعد على حل الصراعات، وخفض التوتر بل يتخطى ذلك إلى الجوانب الإيجابية لتحقيق الذات والرضا عنها، وتحقيق الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي مع الإيجابية والمرونة في التعامل مع المجتمع من حوله.

فهناك علاقة وثيقة بين المرونة النفسية والتكيف، بل تعتبر المرونة النفسية أحد أهم العوامل اللازمة لحدوث التكيف الشخصي والاجتماعي لدى الفرد، حيث يستجيب للمؤثرات

الجديدة استجابة ملائمة ، فالشخص الجاد غير المرن لا يتقبل أي تغيير يطرأ على حياته، ومن ثم فإن توافقه يختل ،وعلاقته بالآخرين تضطرب إذا ما انتقل إلى بيئة جديدة يغير أسلوب الحياة فيها الأسلوب الذي مارسه وتعود عليه، أما الشخص المرن فإنه يستجيب للبيئة الجديدة استجابة ملائمة تحقق التكيف بينه وبين البيئة الجديدة.

(فهيمى، 1995 : 39)

فالشخص المرن يملك القدرة الشعورية على تحمل عبئ إعادة النظر في أفكاره ومواقفه وقراراته ونمط حياته، إنه يملك القدرة على رؤية النفس من زوايا أخرى وبمنظار مغاير.

ومعنى ذلك أن توافق الفرد يكون أسهل كلما كان الفرد مرناً والعكس صحيح فكلما قلنا مرونة الفرد قلنا قدرته على التكيف في محيط ظروفه وبيئته الجديدة.

وهناك نوعان من المرونة:

**1-المرونة القوية:** وهي التي يتكيف فيها الشخص مع البيئة الجديدة دون أن يغير من طبيعته وشخصيته الأصلية.

**2 - المرونة الضعيفة:** وهي التي يتقبل فيها الفرد قيم البيئة الجديدة ومثلها تقبلاً يؤدي به إلى أن ينكر شخصيته الأصلية، وتكون نتيجة ذلك عدم توافق الفرد إذا ما ترك هذه البيئة الجديدة وعاد إلى بيئته القديمة مثل هذه المرونة لا تحقق التكيف بل تؤدي على العكس من ذلك إلى إختلاله. (فهيمى، 1995 : 39)

كما أن الإنسان يعتبر أقوى إرادة كلما كان أكثر قدرة على التواءم مع متغيرات بيئته، فالتكيف الحقيقي هو ذلك التكيف الذي يسمح له بالنجاح في الموقف والذي يحقق ضماناً أكبر لاستمرار الوجود، بل وإحراز التقدم في الحياة. (ميخائيل، 1999 : 92)

**6- مؤشرات المرونة النفسية :**

ويجدر التنويه إلى أن مصطلح المرونة النفسية يتضمن ثلاث مكونات أساسية تنظم تكوينه العام وتظهر هذه المكونات في سياقات مختلفة، وكلها تشمل على مؤشرات للمرونة النفسية، ويمكن أن تعزى الفروق الفردية في هذه المرونة إلى التفاعلات بين الشخص- السياق، أكثر من عزوها إلى الفروق الفردية بين الأفراد أنفسهم وهي :

**1- التعافي :** تجاوز الأزمة والعودة إلى مستوى الأداء الوظيفي العادي.

**2- المناعة النفسية (التحصين والمقاومة):** مواجهة الحدث الضاغط أو الظروف العصيبة الإيجابية دون التأثير السلبي بها.

**3- التطور العادي المثالي للتعرض للحدث الصادم :** التعافي وتجاوز الأثر السلبي وإزدياد معدل الصلابة النفسية. (أبو حلاوة، 2013: 24)

ولقد تبين أن هناك نوعين من المؤشرات ولقد تمثلت هذه المؤشرات في فئتين من الناس أفراد ذوي مرونة نفسية مرتفعة، وأفراد ذوي مرونة نفسية منخفضة، واشتملت الفئتين على مجموعة من الصفات :

### 6-1- صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية المرتفعة :

يرى "wolin" 1993 أنه من بين السمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية مايلي :

**6-1-1- الاستبصار:** وهو قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص، وتشمل القدرة على التواصل البين الشخصي، علاوة على معرفة كيفية تكيف سلوك الفرد ليكون مناسباً مع المواقف المختلفة مما يجعله يفهم نفسه ويفهم الآخرين.

**6-1-2- الاستقلال:** ليشمل بعد الاستقلال عمل توازن بين الشخص والأفراد الآخرين المحيطين به، كما يشمل كيفية تكيفه مع نفسه بحيث يعرف ماله وما عليه، وأن الشخص المستقل هو الذي يقول بوضوح (لا)، عندما يكون مناسباً أكثر مما يكون عليه من كونه متساهلاً وبسيطاً في حالة مواجهة الحدث وأن الاتجاه الإيجابي والمتفائل للشخص المستقل يكون حاضراً دائماً.

**6-1-3- الإبداع:** ويشمل الإبداع إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة، بل وأكثر من ذلك الاندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية (تحدي المصاعب والمخاطر)، وأن الأفراد من ذوي المرونة العالية يمكنهم أن يتخيلوا تتالي الأحداث لديهم، حيث يمكنهم صناعة وإتخاذ القرار في مواجهتها كما يتضمن الإبداع، القدرة على تسلية الفرد إلى حين انتظار شخص ما، أو شيء يقدم تلك التسلية حتى تحقيق الهدف المرجو منه.

### (الخطيب، 2007: 1060)

**6-1-4- الدعابة والمرح :** وتعتبر روح الدعابة الجانب المضيء من الحياة لدى الشخص المرن، حيث تمثل القدرة على إدخال السرور على النفس، وإيجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به، وهذا ما يعتبر خاصية أو سمة مميزة للأفراد المرنين الذين يحبون فن التعامل

في الحياة لمواجهة مواقفها المختلفة، إن روح الدعابة تدعم وجهة نظر جديدة تكون أقل مخاطرة في مواجهة تحديات الحياة والتأقلم مع الظروف القاسية والأكثر صعوبة.

**6-1-5- المبادأة :** وتتضمن قدرة الشخص على البدء في تحدي الأحداث ومواجهتها، وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة تمثل قدرة الفرد على الحدس أي الإحساس لإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة والسريعة. (شقورة، 2012 : 23)

**6-1-6- القيم الموجهة (الأخلاق) :** وتشمل البناء الخلقى والروحاني الصحيح للشخص المرن، والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه، ومع خليفه ليكون شخصاً متمتعاً بإدراكات روحانية وخلقية في حياته العامة والخاصة.

**6-1-7- تكوين العلاقات :** وتشمل قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التعامل النفسي والاجتماعي والعقلي، البين-شخصي مع من يحيطون به، كما تشمل قدرته على التواصل مع ذاته. (الخطيب، 2007 : 1061)

**6-1-8- القدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء :** يحتاج الإنسان إلى أن يستمع لانتقادات الغير، فالإنسان معرض أن يخطئ دون أن يشعر بالخطأ، كما أن الإنسان يحتاج إلى آراء الغير فالإنسان السوي يحتاج أن يتعلم تقبل النقد دون أن يشعر بجرح الشعور، فالشخص الناضج العاقل الذي يتمتع بمرونة عالية يستفيد من كل ما يوجه إليه من انتقادات أيًا كان مصدرها ويكون مستعداً أن يقيم الموقف فيقبل ما يراه صواباً، أو يعدل فيه أو يرفض ما لا يستريح إليه.

**6-1-9- القدرة على تحمل المسؤولية والقيام بها :** إن الإنسان السوي يتحمل المسؤولية بحرية، ويحققها دون إهمال والشخص الناضج المرن يتدرب على مواجهة الخوف بواقعية وبذلك يستطيع أن يعالج التردد ويقوم بتحمل المسؤولية، وخاصة الجديدة ويكون قادراً على أن يخطط للمستقبل، فالقدرة على تحمل المسؤولية دليل على قدرة الإنسان على التكيف مع الوضع الجديد.

**6-1-10- القدرة على إتخاذ القرارات المناسبة بنفسه :** إن إحساس الإنسان بالالتزام والمسؤولية يدفعه أن يدرس كل موقف بدقة، وأن يصدر القرار المناسب في وقته دون تردد. فالإنسان الذي لديه قدر من المرونة النفسية، له القدرة على أن يصدر قراراته بنفسه.

(شقورة، 2012 : 24)

ويرى روتر **Rutter 1985** أن خصائص الأشخاص ذوي المستوى المرتفع من المرونة النفسية تتمثل فيما يلي :

- الإدماج في مساندة الآخرين بدلاً وتلقياً
- التعلق أو الإرتباط الآمن مع الآخرين
- الأهداف الشخصية أو الجمعية
- فعالية الذات وإكتساب مهارات حل المشكل
- القدرة على الإستفادة من النجاحات السابقة في التعامل مع الضغوط ومواجهتها
- بينما يشير لايونز **Lyons 1991** إلى أن أهم خصائص ذوي المستوى المرتفع من المرونة النفسية تتمثل في :
- الصبر
- تحمل التأثيرات السلبية للأحداث الضاغطة وصددمات الحياة ومشاكلها
- وترى كوبازا أن هذه الخصائص تتمثل في مايلي :
- مركز الضبط الداخلي
- الإحساس القوي بالالتزام الذاتي
- الإحساس القوي بمعنى الحياة أو بأن للحياة معنى سام عن أحداث الحياة الروتينية العادية
- النظر إلى الضغوط والمتاعب على أنها تحديات جديرة بالمواجهة
- القدرة على التوافق الإيجابي والمواجهة الفعالة
- لديهم مستوى مرتفع من المثابرة والاجتهاد وهذه خاصية جيدة للتحمل والصبر، بغض النظر عن المتاعب والمصاعب وبالتالي الاستمرار في مسار تحقيق الذات تحقيقاً إيجابياً كغاية اساسية ومؤشر رئيسي للصحة النفسية من وجهة نظر أنصار المدرسة الإنسانية في علم النفس (أبو حلاوة، 2013: 34-39)

### صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية المنخفضة :

في حين تمثل مؤشرات قلة المرونة النقيض من ذلك والتي تشمل:

- انعدام الثقة بالذات والآخرين
- الاعتمادية والخجل والشك
- المعاناة من مشاعر الذنب وفقدان روح المبادرة
- الشعور بعدم الكفاية وعدم القدرة على الإنجاز
- فقدان الهوية واضطراب الدور
- العزلة والركود واليأس (المحمداوي، 2007: 51)

في حين أورد محمد (2003) بعض السمات المتمثلة في مايلي :

- اتصافهم بعدم الشعور بهدف لأنفسهم ولا معنى لحياتهم، ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية الضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة يفضلون ثبات الأحداث الحياتية ليس لديهم اعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السلبي للأحداث الضاغطة.

- ولا بد من التنويه أن كل شخص يستطيع امتلاك المرونة الشخصية إذا ما قرر ذلك من خلال تفعيل الإيجابية التي بداخله بشكل عملي، وينظر إلى الأمور بمنظور إيجابي، ويعتبر في ردود أفعاله وعاداته عندما يستطيع أن يحول الغضب إلى صبر وهدوء واتزان، ويحول الكسل والملل إلى انفعالية وسلبية إلى المبادرة والنشاط وتحمل المسؤولية، وبالتالي يكون إنساناً فعالاً، كذلك تكون لديه القدرة على الاستجابة للأحداث الجديدة استجابة ملائمة تحقق له التكيف معها دون تغيير في جذور شخصيته الأصلية، فيكون قادرًا على تغيير ما يملك من وسائل للتعامل مع هذه الأحداث باكتساب مهارات تتناسب مع متطلبات الظروف الجديدة، كذلك يكون لديه القدرة على استخدام خيارات وبدائل متعددة في ضبط المشاعر السلبية والتحكم فيها.

وقد أشار (أبو حلاوة، دون سنة: 02) بأن المرونة النفسية ليست سمة يمتلكها البشر أولاً يمتلكونها، إنها تتضمن سلوكيات، أفكار، اعتقادات وأفعال يمكن تعليمها وتنميتها لدى أي فرد.

#### 7- طرق بناء المرونة النفسية :

قدمت الجمعية الأمريكية لعلم النفس **The American psychological Association** عشر طرق لبناء المرونة النفسية وهي :

**7-1- تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا سبيل للتخلص منها:** لا تستطيع أن تغير الحقيقة التي مفادها أن تغير الحقيقة التي مفادها أن الأحداث الضاغطة جزءاً من واقع حياة الإنسان، كما بإمكانك تغيير الطريق التي تترك وتفسر وتستجيب بها لهذه الأحداث، وحاول أن تتجاوز الظرف الحاضر وتطلع على المستقبل واعتقد عن يقين أن المستقبل أفضل من الحاضر، وحاول أن تلتمس كل ما يمكن أن يخفف أو يلطف من مشاعر الكدر والحزن الناتجة عن المصاعب، والثغرات التي تواجهها.

**7-2- تقبل التغيير واعتبره جزءاً متضمناً في الحياة :** ربما لا يتمكن الإنسان من تحقيق وإنجاز أهدافاً معينة في الحياة نتيجة المواقف أو الأحداث العصبية الضاغطة، التي يتعرض لها الإنسان واعلم أن تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها، يساعدك في التركيز على الظروف الأخرى القابلة للتغيير والسيطرة. (أبو حلاوة، دون سنة: 3)

**7-3- إندفع بالتحرك اتجاه أهدافك:** ضع أهدافاً واقعية قابلة للتحقيق ومبنية على قراءة دقيقة، لإمكاناتك وقدراتك وللواقع المحيط بك، وانتظم في أداء شيئاً حتى وإن بدى إنجازاً صغيراً يقربك بالتدرج من تحقيق الأهداف، وبدلاً من التركيز على مهام يتعذر تحقيقها، إسأل نفسك، ما الشيء الذي أعرف أن بإمكانني تحقيقه وإنجازه اليوم ويقربني من التحرك في الاتجاه الذي أريده.

**7-4- إتخذ قرارات حاسمة أو قاطعة:** تعامل مع المواقف العصبية بأقصى ما تملك من طاقة أو قدرة واتخذ قرارات حاسمة تدفعك باتجاه النواجيه والتصدي الفعال والتوافق النشط الإيجابي، بدلاً من الالتصاق بالضغوط واجترار الأمها. (حسان، 2008: 58)

**7-5- تلمس كل الفرص التي تدفعك باتجاه استكشاف ذاتك:** عادة ما يتعلم الناس الكثير من أنفسهم، وربما يكتشفون أن جوانب نفسية ما لديهم قد تطورت ونمت نتيجة مجاهدتهم وتصديهم أو تأقلمهم الإيجابي مع خبرات فقدان أو الأحداث الضاغطة، إذ يفسر الكثير من الناس الذين واجهوا مصاعب أو ثغرات أو نكبات في حياتهم، أن تجاوزهم الإيجابي لما واجهوا مكنهم من إقامة علاقات ثرية وإيجابية مع الآخرين، الإحساس بقوة وفاعلية الذات بل أن مجرد الإحساس بقابلية أو إمكانية للتعرض لمثل هذه الشدائد يزيد من الإحساس بقيمة وجدارة الذات، والالتجاء إلى الإيمان والاحتماء بالدين، وتقوية الإحساس بقيمة الحياة.

**7-6- تبني رؤية أو نظرة إيجابية لذلك:** اعتقد يقيناً بقدرتك على حل المشكلات وثق في ذاتك تضع نفسك بتلقائية على بداية طريق المرونة النفسية. (أبو حلاوة، دون سنة: 04)

**7-7- ضع الأمور والأشياء في سياقها وحجمها الطبيعي:** عندما تواجه أحداثا ضاغطة مؤلمة، حاول أن تقيم الموقف الضاغط في سياقه الواسع وأنظر إلى المدى البعيد الذي يمكن أن يحتوي مثل هذا الموقف، وتجنب تماما التفكير التضخيمي.

**7-8- لا تفقد الأمل ولكن مستبشرا ومتلمسا للخير فيما هو قادم:** فالنظرة التفاؤلية تمكّنك من توقع الأشياء الإيجابية الجيدة التي ستحدث في حياتك، حاول أن تتخيل بصريا ما الذي تريده، بدلا من الحذر والقلق مما تخاف منه.

**7-9- إعتن بنفسك:** اهتم وقدر حاجاتك ومشاعرك، واندمج في الأنشطة والخبرات التي تستمتع بها وتزيد من راحتك واسترخائك مارس بانتظام الألعاب الرياضية الممتعة لك، و اعلم أن اهتمامك بنفسك يساعدك في التماسك والاستعداد لأي حدث ضاغط طارئ.

(حسان، 2008: 59)

**7-10- إقامة روابط مكثفة مع الآخرين** فالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع أعضاء الأسرة والأصدقاء، وغيرهم من أهم متطلبات بناء المرونة النفسية، وتقبل المساعدة والدعم من الأشخاص الذين نحبهم والاستماع إليهم يقوي المرونة النفسية لدينا، ويرى بعض الناس أن المشاركة الفعالة في مؤسسات المجتمع المدني، المؤسسات الدينية، أو غير ذلك من الجماعات الخيرية أو التطوعية مصدرا من مصادر المساندة الاجتماعية ويمكن أن تساعد في إعادة وبث الأمل في نفوس من يتعرضون لشدائد أو عثرات، كما أن مساعدة الآخرين وقت احتياجهم إلى المساعدة مصدرا مدعما للراحة النفسية في التكوين النفسي لمن يقدم هذه المساعدة مما يدفعه إلى المزيد منها. (أبو الحلاوة، دون سنة: 3)



إضافة إلى بعض الطرق التي تساعد على تنمية المرونة النفسية وهي:

**1- تنمية الكفاية:** وهي تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية حيث نصل إلى درجة المهارة والكفاية التي تساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.

**2- القدرة على التعامل مع العواطف:** وهو نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة ويعي عواطفه لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك، ويفسح له المجال بالتعبير حينما يتطلب الأمر.

**3- تنمية الاستقلالية الذاتية:** بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته، وفي نفس الوقت يستمع إلى نصائح الآخرين وخاصة الوالدين وكل من يخصه، ويحاول أن يستخلص منها ما يتماشى مع ذاته.

**4- تبلور الذات:** وهو نمو قدرة الفرد على نفسه وذاته، وإمكانية العمل على تنميتها، ويضع ذاته ضمن إطار معين بحيث يتلاءم مع الواقع والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به.

**5- نضج العلاقات الشخصية المتبادلة:** وهي نمو قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية بحيث تصبح متحررة من الاندفاعات، وزيادة القدرة على التفاعل والاستجابة بطريقة لها علاقة باستجابة الآخرين وتكون مرنة. (حسان، 2008:72)

## 8- أنماط المرونة:

حدّد بولك 1997 polk أربعة أنماط للمرونة في المرونة الفردية:

**1-8 النمط المزاجي:** ويتعلق بالصفات البدنية والنفسية والاجتماعية المتصلة بالأنا والتي تعزز المرونة، وهذا يتعلق بتلك الجوانب من الفرد التي تعزز التصرف المرن إتجاه ضغوط الحياة، والتي تتضمن الإحساس بالاستقلال أو المرونة الذاتية، إحساس بقيمة الذات والصحة البدنية والمظهر البدني الجيد.

**2-8 نمط العلائقية:** نمط العلاقات يتعلق بأدوار الفرد في المجتمع وعلاقته بالآخرين، هذه الأدوار والعلاقات يمكن أن تمتد من علاقات قريبة وحميمة إلى تلك مع النظام الاجتماعي الأوسع.

**3-8 النمط الموقفي:** ينصب على الجوانب التي تشمل الربط بين الفرد والموقف الضاغط، وهذا يمكن أن يتضمن قدرة الفرد على حل المشكلة والقدرة على تقييم المواقف والاستجابات والقدرة على اتخاذ إجراءات فعالة للاستجابة إلى الموقف.

**4-8- النمط الفلسفي:** يشير إلى رؤية الفرد للعالم أو نموذج الحياة، هذا يشمل مختلف المعتقدات التي تعزز المرونة مثل الإيمان الإيجابي الذي يمكن إيجاده في كل الخبرات، والإيمان إن تطوير الذات هو إلهام واعتقاد أن الحياة لها هدف.

( Van breda: 2001, 5-6)

### 9- ثمرات المرونة النفسية:

**9-1- الصحة النفسية:** ومن ثمرات المرونة تحقيق الصحة النفسية الجيدة، فهي ليست مجرد خلو الفرد من الأمراض، إذ لابد من قدرة الفرد على مجابهة المشكلات ولا بد من تمتعه بالشعور الإيجابي بالسعادة والكفاية. (العيسوي، 2000: 198-199)

وتعرف بأنها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب مليئة بالتحمس، ويعني هذا أن يرضى الفرد عن نفسه، وأن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين. ( فهمي، 1995: 16)

وتعرف على أنها التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة ومع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان ثم الإحساس الإيجابي بالسعادة والرضا. (المشعان، 1994: 329)

وترتبط سمة المرونة بالصحة النفسية إذ أن هناك بعض المؤشرات للصحة النفسية السليمة والتوافق، ومنها أن يتصف بالمرونة حيث يكون متوازنا في أمور حياته، وبيتعد عن التطرف في الحكم عن الأمور وإتخاذ القرارات، ويساير الآخرين في بعض المواقف، وأن الشخص المعتدل هو الشخص القادر على التعايش مع الاختلاف واحتماله دون الانغلاق على مجموعة خبراته أو تصوراتها. (شاكر، 2008: 151)

وتفيد **جودة (2011: 40)** أن المرونة هي إحدى سمات السلوك السوي، فالشخص السوي هو القادر على إيجاد البدائل وتعديل سلوكه والاستجابة للظروف المتغيرة، ويجد دائما للسلوك الذي يفشل في حل مشكلة تواجهه، وعلى عكس المريض الذي يتصف سلوكه بالتصلب والنمطية والأحادية، ولكي يتمتع الفرد بمستوى جيد من الصحة النفسية فلا بد من توفر قدرة من المرونة النفسية التي تمكنه من التوافق مع الأحداث العصبية التي يمر بها ومواجهتها بشكل فعال يقلل من أثارها السلبية التي يمكن أن تؤثر على مسار حياته المستقبلية.

وتمثل الصحة النفسية للعمال أهمية كبيرة من الناحية الاقتصادية والإنسانية على حدّ سواء، ولذلك فإن ما ينفق على رعاية العامل صحيا واجتماعيا وترفيهيا، لا يمكن أن يعد من

قبيل الخدمات، ولكنه استثمار بل من أعظم وسائل الاستثمار ومجالاته، ذلك لأنه على قدر ما يتمتع به العمال من الصحة النفسية والجسمية على قدر ما يزداد إنتاجهم كمياً وكيفياً.

**9-2- النظرة الإيجابية للحياة:** كلما كان الإنسان متحملاً بخاصية المرونة كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فإن النظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد أيضاً مكانته وقيمه الاجتماعية في الحياة، لأنها سبب في الحركة والعمل، وعامل في الفعالية والعزم.

**9-3- الاستمرارية في العطاء:** إن العمل المتقطع لا يوتي ثمرته ولأن العمل المتكرر يورث الكآبة و الإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف انقطاع، وعمله لا يعرف الكآبة والملل، فهو يواصل العمل بهمة وحماس، وروح وإتقان في عطاء متجدد وما ذلك إلا أنه مرن في استخدام وسائله، فهو دائم التنقل بين وسيلة وأخرى ووقت آخر.

**9-4- الإتصال الفعال:** إن الإنسان منذ ولادته وهو يقوم بعملية الاتصال، والذي يكون العلاقات الإنسانية، والفرد يربط مدى نجاحه وفشله بمدى نجاح أو فشل علاقاته الإنسانية، وبالتالي بمستوى اتصاله الإنساني بالآخرين، وعن هذا الاتصال الفعال، ولأنه يملك القدرة على تقبل الآخرين ومعرفة أحوال المخاطبين له، ويتفاعل معهم بإيجابية أما الإنسان الذي يفتقد المرونة فهو كثير الاصطدام مع أفكار الآخرين ومشاعرهم وضعيف القدرة على التفاعل معهم. (الأحمدي، 2007: 35-38)

فالمرونة النفسية تعود على عون الحماية المدنية بالعديد من الفوائد منها:

- التعايش مع الاختلافات والتقييم الصحيح

- رؤية كل موقف يوضع فيه من جهة إيجابية فعالة

- إيجاد حلول وبدائل للمشكلة

- تمنحه الراحة النفسية والاستقرار الداخلي والطمأنينة والشعور بالسعادة

- تقلل من حدة التوتر والضيق الناجم عن المشكلات والأزمات

- تساعد على تحقيق أهدافه بنجاح

- تساعد على التكيف مع المواقف الصادمة والضاغطة.

**خلاصة:**

من خلال ما سبق تظهر أهمية المرونة النفسية في حياتنا اليومية ووقت الأزمات، وهذا ما دفع إلى دراستها والتعرف على مستوياتها عند أعوان الحماية المدنية، بغرض تعلم بعض المهارات لتنميتها ورفع مستوياتها عند منخفض المرونة، فالشخصية المرنة لديها القدرة على التكيف والتعامل مع ظروف الحياة المختلفة وخاصة مع الصدمات وأحداث الحياة الضاغطة وترجع خاصية المرونة إلى ديناميكية الفرد التي يدعمها التفكير الإيجابي والتفاعل الجيد مع الآخرين، وإسقاط خاصية أو سمة المرونة النفسية على شخص ما، لا يعني أن مثل هذا الشخص لا يعاني من مصاعب أو ضغوط فالحياة ليست راحة وليست في نفس الوقت مصاعب وشدائد.

# الفصل الثاني

## تقنية الاسترخاء

### تمهيد

- 1- تعريف تقنية الاسترخاء.
- 2- فوائد وأهداف تقنية الاسترخاء.
- 3- المبادئ العامة لتقنية الاسترخاء.
- 4- أنواع تقنية الاسترخاء.
- 5- التدريب على الاسترخاء.
- 6- طرق الحصول على الاسترخاء.
- 7- إجراءات تقنية الاسترخاء.

### خلاصة

**تمهيد:**

يستجيب جميع الناس تقريبا للاضطرابات الانفعالية بزيادة في توترات عضلات الجسم، ومن شأن هذا التوتر أن يضعف من قدرة الكائن على المقاومة الاستمرار الكفاء في نشاطه الجسمي والعقلي بل ويجعله أكثر استهدافا لمزيد من الانفعال والاضطراب والخوف والسلبية.

ولهذا فالفرد يسعى دائما لإزالة هذه التوترات مهما كانت الوسيلة سواء بالعلاج الدوائي أو بممارسة أسلوب حياتي، او طقوس معينة لها أن تبدد توتره وتعطيه الراحة والهدوء ونتيجة سعيه المتواصل نحو تحقيق هذا الهدف توصل إلى أهم وأشهر تقنية في العلاج السلوكي ألا وهي أسلوب الاسترخاء، والتي من خلالها يمكننا أن نغير من حالتنا المزاجية ونظرتنا المستقبلية.

**1-تعريف الاسترخاء:**

يسمع الكثير منا بهذا المصطلح لكن القليلين فقط من أمعنوا النظر في معناه، ويمكننا أن نعرف الاسترخاء على أنه:

عرفه " الخولي" نقلا عن (حميدي، السعداوي، صريح) سنة (1976) في الموسوعة المختصرة في علم النفس على انه الراحة الجسمية والذهنية وإرخاء وزال توترها مع تمدد الجسم أو استلقائه وهو انبساط العضلات ونقص توترها او زواله وهو عكس الانقباض، وفي الأحوال العادية لا يكون الاسترخاء كاملا، إذا تحتفظ العضلات الهيكلية في أثناء انبساطها بدرجة بسيطة من التوتر.

حالة هدوء تنشأ في الفرد عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة أو جهد جسدي شاق، وقد يكون الاسترخاء غير إرادي (عند الذهاب للنوم) بحيث يتحول كهرباء الدماغ من ألفا في حالة (الاستيقاظ) إلى دلتا (في حالة النوم) أو إرادي عندما يتخذ المرء وضعا مريحا ويتصور حالات باعثة على الهدوء أو يرخي العضلات المشاركة في أنواع مختلفة في النشاط. (فاروق، 2008: 147).

يعني الانعدام التام لكافة الانقباضات، وهو يعني أيا عدمك الاحتفاظ بأي جزء من الجسم صلبا، أو مشدودا، وعندما تكون العضلات مسترخية تماما فإن لأعصاب الذاهبة إليها والأتية منها لا تحمل أي رسائل حركية أو حسية، بمعنى أنها تكون ساكنة كلية، وينعدم النشاط الكهربائي بها (عثمان، 1993: 81)

الاسترخاء هو التخفيف من التوتر وعدم الاستقرار اللذين هما أهم أعراض القلق، فالنزعة إلى سرعة المبالغ فيه سلوك مكتسب بدون قصد، أو رغبة والأسلوب المتبع في الاسترخاء يشبه التمارين الرياضية التي يتعلمها الفرد وبعد فترة يعتاد عليها وعلى ممارستها بمفرده. (الوايلي، 2003: 60)

أسلوب علاج سلوكي كاستجابة بديلة للاستجابة غير التكيفية ويتضمن إرشادات محددة حول شدة وإرخاء بعض أجهزة الجسم التنفسي والعضلي والعينين والتي تتأثر أكثر شيء عند حدوث الاضطراب النفسي بهدف تقليل التوتر الفيسيولوجي في هذه الأجزاء.

(أبو زعيزع، 2012: 96)

تعريف علماء النفس الفيسيولوجي: لقد بينت بحوث علماء النفس الفيسيولوجي منذ القرن التاسع عشر أن جميع الناس تقريبا يستجيبون للاضطرابات الانفعالية لتغيرات وزيادة في الأنشطة العضلية، فالزيادة في التوتر العضلي تتوقف أساسا على شدة الاضطرابات الانفعالية، وهذا ما يضعف قدرة الكائن على التوافق والنشاط والإنتاج والكفاءة العقلية، ولهذا نجد أن الاسترخاء يعرف بالمعنى العلمي التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية (عبد الستار، 1980:154)

يعتبر الاسترخاء واحد من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق. (File//A:العلاج بالاسترخاء.htm). يعرف الاسترخاء بأنه التوقف الكامل لكل الانقباضات العضلية المصاحبة للتوتر، والاسترخاء بهذا المعنى يختلف عن الهدوء الظاهري أو النوم، وهذا يعنى ان إرخاء العلات والتقليص من توترها يؤدي إلى التقليل من الانفعالات المصاحبة للآلام والمتاعب الجسدية والنفسية (آل سعيد، دون سنة: 05)

الاسترخاء أو عدم التوتر ينتج عادة عما يشعر به المرء من قوة داخلية وانتعاش وهذه العملية، يجب أن يدأب عليها المرء بصفة مستمرة (اسكندر، 2001: 224) ويتضمن أيضا حالة من الصفاء الذهني وغياب الأفكار السلبية فضلا عن الشعور بالسعادة. قدم "سويني" 1987 مفهوما عاما للاسترخاء بأنه حالة أو استجابة مدركة إيجابية يشعر فيها الشخص بالتخلص من التوتر أو الإجهاد (كامل، 2004:123) يعرف جاكسون الاسترخاء انه عدم وجود أي تقلص للعضلات (guiose,2004:9) الاسترخاء عبارة عن مجموعة من الأساليب و التقنيات و العلاجات تسعى لإحداث التكيف الجسدي و العقلي (02 : 2012 parodi )

الاسترخاء يعطي الفرد إجازة من مشكلات الحياة اليومية ويكسبه المهارة في مواجهة الضغوط النفسية والانفعالات الضارة التي من الممكن أن تخل بتوازن الفرد. الاسترخاء ما هو إلا تدريبات للجسم والعقل في مرحلة الوعي يستطيعان من خلالها تنشيط عمليات الشفاء الذاتي للجسم داعيا إلى أن يستلقي الإنسان على ظهره في مكان مريح ويسند رأسه على وسادة منخفضة مع إبقاء العينين مغلقتين بدون الضغط عليهما.

(شاهين، 2006:13)



ومن هنا فالاسترخاء هو تدريب يساعد الحماية المدنية في التوقف الشبه الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العصبية وإكسابه مهارات لمواجهة الضغوط والانفعالات الضارة وأداء نشاطاته بكل حيوية وبطاقة متجددة وبالتالي الوصول إلى الراحة الجسمية والنفسية.

## 2- فوائد وأهداف تقنية الاسترخاء:

أثبتت البحوث على مدى أكثر من خمسين عاما أن الاسترخاء مفيد في معالجة ارتفاع ضغط الدم وغيره من اضطرابات القلب والأوعية الدموية وفي الوقاية منها، وقد حرصت بعض شركات التأمين الأمريكية والأوروبية على الاستفادة من برامج الاسترخاء في تطبيب عملائها، وفي دراسة أجريت على مجموعتين من مرضى ارتفاع ضغط الدم ثبت إن المعالجة بالاسترخاء مفيدة في خفض ضغط الدم الانقباضي والانبساطي في كلتا المجموعتين وكان الاسترخاء وحده كافيا لضبط الضغط في المجموعة الأولى، بينما أمكن الاستغناء عن الأدوية الخافضة للضغط عند العديد من مرضى المجموعة الثانية وخفض الجرعات في من تبقى منهم (عثمان، 1993:25).

- المساعدة على اكتساب الهدوء التغيير من الاعتقادات الفكرية الخاطئة التي قد تكون أحيانا من الأسباب الرئيسية في إثارة الاضطرابات الانفعالية الاكتئاب

## (النوبى محمد، 2012: 125)

- يساعد في تخفيض معدل ضربات القلب وضغط الدم
- تخفيض توتر العضلات التي تسبب الصداع والصداع النصفي.
- تقليل من مستويات الكولسترول في الدم.
- تنظيم تدفق الأوعية الدموية (الخزامى، دون سنة:147).
- إن اكتساب مهارة الاسترخاء يؤدي إلى تقليل العصبية والتعب وتحسن النوم وخفض معدل الحوادث وتقليل القلق بشكل عام.
- يساعد التدريب التدريجي على استرخاء الفرد بأن يكتسب الثقة وضبط النفس، التحرر من المخاوف التي تستعبده ويصبح مطمئنا ومبتهجا قادرا على تحمل المحن والأزمات المالية ومواجهتها بهدوء وعقلانية.

- إن المعالجة بالاسترخاء المتدرج مفيدة في السيطرة على حالات القولون العصبي التي لا تستجيب للعقاقير وإتباع نظام غذائي خاص والتزام الراحة التامة، كما أنه يساعد في إخفاء تجاعيد الجبهة الناجمة عن تقطيب الوجه (عثمان، 1993: 48).

- أسلوب مجدي في علاج حالات الأرق والصداع والمشاكل القلبية (أبو زعزع، 2012: 96)

- الراحة الجسدية والنفسية والذهنية.

- تكوين إحساس بالرضا عن النفس.

- تعزيز التنفس بصورة أفضل وبعمق.

- تنشيط الجهاز المناعي في الجسم.

- يريح الجسم من الإجهاد والتوتر الناتج عن الصداع وآلم العينين

(أل سعيد، دون سنة: 06).

- التخفيف من شدة المرض ومن النوبات المرضية من مرض السكسل و التلاميذ أمراض الدم الوراثية.

- زيادة طاقة، تحصيل القدرة على اتخاذ القرارات والحد من التعب، كما أنه يخفض

مستويات هرمون التوتر (williams,carey ,2003 :01)

- يفيد الأطفال المصابين بصعوبات الكلام الذين تتراوح أعمارهم بين ست سنوات بعشر سنوات، كما أنها مفيدة بالنسبة للطاعنين في السن شريطة أن يكونوا متعاونين.

- إن الاسترخاء يساعد على تقليل بعض أنماط الألم، كما يقلل من استجابة الشخص للمنبهات

المروعة كالضجيج أو الصدمات الكهربائية المفاجئة التي تأخذ الإنسان على حين غرة

(عثمان، 1993 : 143-145)

- يفيد في تهدئة وإبطاء النشاطات العقلية والعاطفية (Fill// ht:03/العلاج الاسترخاء)

المحافظة على الصحة وتطورها.

- التحسين الذاتي من خلال التعريف بالقدرات الشخصية وتطورها

(كامل، 2004 : 128-129)

- إعطاء أو استعادة التوازن للفرد (P arodi,2012:01)

- يمكن أن تؤدي أساليب الاسترخاء إلى بعض النجاح في علاج الاضطرابات الفصامية  
(عبد الستار، 1980: 106)
- الحصول على الهدوء في الوظائف الفيزيائية للجسم أي وضع الوظائف العصبية العضلية العاملة والدماغية في حالة سكون.
- التعود التدريجي على المواقف المثيرة للقلق، إذ ما استعمل مع الأسلوب التطبيق التدريجي.
- يستخدم كأسلوب من أساليب العلاج الذاتي في حالات القلق الفعلي ويوصي المعالجين بمحاولات الاسترخاء لدقائق معدود يوميا، قبل الدخول في مواقف حياتية مثيرة للقلق كالظهور أو الحديث أمام الناس أو المقابلات عند الترشح لعمل ما...إلخ.
- يستخدم لتغيير من الاعتقادات الفكرية الخاطئة، والتي قد تكون أحيانا من الأسباب الرئيسية في إثارة الاضطرابات الانفعالية، ويمكن للشخص أن يدرك المواقف المهددة بصورة عقلية ومنطقية، من المعروف أن الاسترخاء عندما يستخدم في علاج القلق والمخاوف وتوهم المرض من شأنه أن يمنح الشخص بصيرة عقلية واقعية بطبيعة قلقه، فالقلق الذي كان يعتقد المريض أنه لأسباب فيزيولوجية عضوية، يصبح شيئا يمكن ضبطه والتحكم فيه ذاتيا. (عبد الستار، 1980: 165-166)
- يستخدم في التعامل مع حالات التوتر العضلي، القلق، الأرق، الاكتئاب، التشنج العضلي، ضغط الدم العالي. (عسكر، 2009: 179).
- يستخدم في لعب الأدوار فعندما يطلب من المفحوص تأدية دور معين (الأب، الرئيس) قد تسبب له مصدر للقلق، ولكن بمعية أسلوب الاسترخاء، يستقبل المفحوص الأدوار دون أن يعاني من مشاكل اتجاهه وبالتالي نجاح أسلوب لعب الأدوار (عبد الستار، 1980: 112)
- يستخدم في علاج المشاكل المرتبطة بالتوتر والتعلق اللتان تظهران في العوارض الجسدية والنفسية، ومن الأمراض التي نجح الاسترخاء في علاجها المشاكل القلبية ونوبات الربو  
القلق (أبو زعيزع، 2013: 29)

- يستفيد العديد من حالات من تدريبات وجلسات الاسترخاء، منها حالات الضغط النفسي والشدة وحالات التوتر العام والمخاوف والآلام العضلية المتنوعة والحالات الوسواسية واضطرابات الوظيفة الجنسية (ht:02/العلاج الاسترخاء//Fill)

إن تدريبات الاسترخاء قاسم مشترك، في معظم العلاجات السلوكية، وغير السلوكية ويستخدم مع المرضى، والأسوياء على حد سواء، ولأنه يرتبط بالتوتر، لا يستغني عنه المريض أو السوي، بمعنى لا حصر لاستخدامات الاسترخاء

### 3- المبادئ العامة لتقنية الاسترخاء:

إن تقنيات الاسترخاء تتنوع في الشكل والقوة إلا أن هناك عددا من النقاط المشتركة بينهما جميعا ولذا يجب أن تأخذ التوجيهات التالية في الاعتبار أثناء التحضير لجلسة الاسترخاء:

**3-1-الوقت:** هناك أفراد يتعلمون الاسترخاء بسرعة، وبعد تدريب قليل لتحقيق ذلك ما يلي:

- عدم السرعة في عرض الكلمات الإيحائية الاسترخائية.

- جعل الكلمات تتابع وتلقائية طبيعية، فنتقل من إحياء إلى آخر مع فواصل زمنية.

(نحوى، 2010: 70)

- لا يجب أن تعقد جلسة الاسترخاء مباشرة بعد تناول الوجبات وذلك لأن هذا من شأنه أن يبطئ من عمل الجهاز الهضمي، ولن يقوم بعمله بشكل صحيح.

- يجب أن يذهب الأشخاص إلى دورة المياه قبل بدأ جلسة الاسترخاء.

- يجب أن يتم خلع الأحذية (العلوني، 2009: 54)

**3-2- مراعاة الفروق الفردية:** يجب مراعاة الفردية في فهم تقنية الاسترخاء وتفسيرها الخبرة وأهدافها وفوائدها وأيضا الإحساسات التي قد يشعر بها المرضى عندما يتقنون الاسترخاء.

**3-3- الابتعاد عن السلبية:** الانتباه إلى خصوصية كل فرد، فالجمل يمكن أن تكون بالنسبة لنا سارة قد تجعل المفحوص ينفعل ويضطرب فهناك من التخيلات التي قد لا يستحبها المفحوص ولا يشعر بالهدوء أو السرور إذا ما تخيلها وأخرى تزعجه فنتقادها.

**3-4- إدراك علامة التوتر:** يتعين على المعالج علامات التوتر، الاسترخاء، السعال والتنفس الغير منتظم والتشنج العضلي غالبا ما تدل على عدم نجاعة الأسلوب أو التقنية المستعملة (نحوى، 2010: 70)

- اقبال الراديو أو التلفاز وكذلك جهاز الهاتف.

- فك الأحزمة ورباط الملابس الضيقة وخلو الملابس من الأشياء المزعجة.

- عدم الانشغال أثناء التمرين في التفكير بالمرض أو المشكلة أو بأمور الحياة العامة كأمر المنزل أو العمل أو غيره. (آل سعيد، دون سنة: 07)

**3-5- تنبيه المفحوص إلى أهمية بقائه يقضا وواعيا أثناء الاسترخاء:** ينبغي على الفاحص أن يرسم صوته ليوحى بالهدوء وإعطاء المفحوص الوقت الكافي للفهم التوصيات وتنفيذها.

- يجب البقاء في حالة وعي ولأن النوم في خلال الاسترخاء يعتبر تجنب له، وهنا يجب شرح الفرق بين النوم والاسترخاء بعض الأفراد تتناوب نوبات خوف من الاسترخاء قد يشعرون بأنهم يكادون أن يفقدون السيطرة على ذواتهم لذلك يجب طمأنت المفحوص إلى أن الاسترخاء المستمر هو أسلوب لكسب السيطرة على الذات وعلى أعضاء الجسم وليس فقدان هذه السيطرة، كما أنه يساعد على التأمل في إحساساته الجديدة أثناء الاسترخاء بصورة إيجابية (نحوى، 2010: 70-71)

- الهدف من الاسترخاء هو أن يظل الفرد واعي مدركا لما يحدث له لا أن يخلد إلا النوم ومما يوضح كلا من النوم والاسترخاء عبارة عن تجارب مختلفة هو شكل موجات ألفا الدماغية التي توجد أثناء الاسترخاء عادة لا توجد في أثناء النوم (هيرون، 2005: 44)

- قد قيل أن قضاء 20 دقيقة من الاسترخاء الحقيقي له القدرة على الانتعاش وتجديد النشاط مما يقلل من حاجة الفرد إلى النوم وإذا كان من عادة الفرد أنا ينام في أثناء جلسة الاسترخاء فهو في حاجة إلى أن ينظر إلى توقيت الجلسة وأن يحاول أن يكتشف إن ما كان هناك سبب وراء شعوره بالتعب أم لا.

- يجب ألا تعقد جلسة الاسترخاء أيضا قبل النوم مباشرة حيث أن ذلك من شأنه أن يعطي الإحساس بالنوم والنعاس في أثناء جلسة الاسترخاء وفي حالة إذا كان الشخص يريد أن

يستخدم أحد أساليب الاسترخاء لمساعدته في التغلب على الأرق يجب أن يختار أسلوباً مخصصاً لهذا الغرض (العلوني، 2009: 54)

**3-6- المكان:** أن تمارس في مكان هادئ بعيداً عن الضوضاء بأنواعها وبعيداً عن الأسرة حتى لا يقاطعه الأطفال أو أحد الأفراد (جبر، 2001: 105)  
-هدوء المكان وخلويه من المشتتات (آل سعيد، دون سنة: 07)

**3-7- تطوير الذات:** يجب تذكير المفحوص أنما يتعلمه وينفذه هو تقنية واحدة وعليه أن لا ينظر إليه على أنه الوسيلة الوحيدة التي لا يوجد غيرها ومن خلال ممارسة التدريب الاسترخائي يمكن للمفحوص أن يخترع المقولات الإيحائية ويضعها بنفسه.  
على المفحوص أن يتعلم ما يتدرب عليه ليس من أجل المعالج بل لذاته ولنفسه وأن كل تدريب من شأنه تعليم سرعة الاسترخاء وتعميقه.

**3-8- تغيير أساليب الاسترخاء:** إذا اتضح أن نوع معين من الاسترخاء لم يكن نافعا يجب تغييره إلى الأنواع الأخرى.

**3-9- نقل التدريب:** يجب على المعالج تشجيع المفحوص على نقل ما تعلمه من الاسترخاء ليطبقه في حيات اليومية وفي تعامله مع المؤثرات (نحوي، 2010: 71)

السريير أو الكرسي المريح فلا يشترط أن يؤدي التمرين في طريقة معينة فقط أن يكون الوضع مريحاً، فيمكن أن يؤدي التمرين وأنت مستلقي على سريير الكرسي.

وضع جدول من الصفر وتعني الاسترخاء التام حتى مائة وتعني توتر شديد وعلى ضوء يبدأ وضع نفسه في أي درجة من التوتر قبل بدأ التمرين ثم يقارن ذلك بعد الانتهاء من التمرين لمعرفة مدى التغيير الذي حدث (آل سعيد، دون سنة: 07)

يحدد (بنسون) أربع عناصر ضرورية لممارسة الاسترخاء عموماً وهي تدخل الفرد في حالي من الاسترخاء الذهني والفيسيولوجي وهذه العناصر كالتالي:

-البيئة الهادئة الخالية من المشتتات.

- الوضع المريح.

- الاتجاه السلبي.

- الحيلة العقلية. (العلوني، 2009: 55)

تتسم جلسات الاسترخاء بوجود بداية ووسط ونهاية أي أنها لا تبدأ مرة واحدة، وتتناول البداية تقديم فكرة الاسترخاء، بينما يتناول الوسط تعميق تجربة الاسترخاء، أما بالنسبة للنهاية فهي غاية في الأهمية، والسبب في ذلك يرجع إلى أن الشخص بعد الاسترخاء يكون في حاجة إلى استعادة وعيه مرة أخرى والرجوع إلى الحجرة والمقام بداخلها جلسة الاسترخاء، ولأن الاسترخاء يمكن أن يكون مركبا فمن المفيد أن يترك الفرد الوقت الكافي في التركيز قبل الخروج من الحجرة وخاصة قبل القيادة، تتضمن بعض الأمثلة على كيفية إعادة التركيز للفرد مرة أخرى، فتح حوار مع الشخص أداء أي نشاط بدني مثل وضع البساط جانبا بالإضافة إلى ذلك يجب أن يتم تحذير الفرد قبل أن يقوم المدرب بإضاءة الحجرة مرة أخرى وذلك لأن الفرد يكون في حاجة على تغطية عينيه حتى ينسجم مع هذا الوضع مرة أخرى، أما بالنسبة للأشخاص الذين يقومون بالاسترخاء من خلال الاستلقاء على الأرض يكونون في حاجة إلى فرد الجسم و الاستلقاء على احد الجانبين قبل النهوض.

(هيرون، 2005:44)

الإسترخاء كفنفة علاجفة سلوكفة له العفء من الأسالف جمفعها من الممكن أن فءءل الفرد فف ءالة من الإسترخاء العمفق، وقء فرى البعض أن الإسترخاء لفس فف ءافة إلى أسالف علمفة، فمن الممكن الوصول إليه من مجرد الإستلقاء والنوم، ورفا على ذلك فشفرف المءصصون فف مجال الإسترخاء إلى أنه عنءما فسءلقف الفرد الغفر مءرب أو المءمرس على أرفكة بأقصى ما فمكنه من هءوء فإن الهافاء الفارءفة فظهر بوجه عام على أن هءا الشءص مسءرخف فماما، ولكن الفوفراف المءبقفة عادة ما فضل باقفة وإزالة هءه الفوفراف فكون بمءابة الصفة الأساسية الممفةة لأسلوب الاسترخاء، ومن أجل الوصول إلى الإسترخاء العمفق القاءر على إزالة كل الفوفراف والانفراج النفسف وءمافة الفرد من كل مشاعر الخوف، القلق، الفوفر والغضب لافء من إءباع الأسالف العلمفة للإسءرخاء والفف فءءل الفرد فف ءالة فءغفر ففها وعفه، ففصء بعء انءهاها قاءرا على أداء نشافافه بكل ءفوفة، وبطاقا مءءءة والفف فءب فعالفءها من ءلال الفءربة.

## 4- أنواع الإسترخاء:

## 4-1- أسلوب جاكبسون (الاسترخاء العضلي التصاعدي):

يعتمد أسلوب الإسترخاء على بديهية فيسيولوجية معروفة، فالقلق والخوف والانفعالات الشديدة عادة ما تكون تعبيراً على وجود توترات عضوية وعضلية ولهذا فإن الفرد في حالات الخوف والإنفعال يستجيب بزيادة في الأنشطة العضلية، فتتوتر العضلات الخارجية لتتكون حركات لإرادية في الفم، العينين والابتسامات الغير ملائمة وتتوتر أيضاً أعضاءه الداخلية فتزداد دقات القلب... الخ.

ولهذا استخدم " جاكبسون" ومن بعده علماء العلاج السلوكي طريقة الاسترخاء التصاعدي الذي يطلب خلاله من المفحوص أن يجلس في وضع مريح وأن يركز بصره على نقطة لامعة ثم إنه يبدأ بتوجيه من الفاحص بإرخاء جسمه.

(عبد الستار، الدخيل، إبراهيم، 1993: 65).

والواقع أن ليس هناك نظام ثابت من حيث مناطق البدء، وقد يبدأ البعض بالرأس أو القدمين ولكن " جاكبسون" يفضل البدء بالأذرع أو بالساعدين، كما يفضل ذلك بعض الأفراد، حيث يطلب المرشد إغلاق قبضة اليد اليمنى والشد عليها إلى أن يشعر بفاعلية شديدة تزداد كلما حاول المسترشد الشد على قبضته أكثر ثم يحاول أن يتصور أو أن يشبه هذا الشعور الذي وصل إليه من التوتر والاسترخاء العضلي وبعد حوالي (05 ثواني)، يطلب من المسترشد أن يسترخي ويدع قبضته تفتح وتسترخي مع الساعد والأصابع والمعصم، بحيث تتدلى الذراع، وفي الوقت نفسه المسترشد الفرق بين حالة التقلص أو الشد وبين حالة الاسترخاء والراحة، ويكرر المسترشد التمرين مرة أو مرتين أو أكثر حتى يستطيع المرشد أن يشعر بأن المسترشد كون فكرة عملية واستطاع أن يسيطر على عضلات هذا الجزء من الجسم، وهكذا ينتقل المرشد بالطريقة نفسها إلى اليد اليسرى ومقدمة الذراع اليسرى وبعد ذلك يطلب من المسترشد تدريب كلتا الذراعين وذلك مع ضرورة إبقاء باقي عضلات الجسم في حالة راحة واسترخاء قدر المستطاع.

(عبد الستار، 1998: 115-116)

بعدها ينتقل المرشد إلى رأس المسترشد، الخصر، الرجلين مع تكرار عملية الاسترخاء والتقلص حتى يصبح التمييز واضحاً بين الحالتين قدر الإمكان، ويمكن أن يتم إجراء الاسترخاء العضلي بشكل فردي ويطلب من المسترشد القيام بالاسترخاء العضلي بين الجلسات العلاجية بشكل يومي، وأحياناً يتم دعم هذه التمارين اليومية من خلال التعليمات المسجلة على شريط التسجيل. (رضوان، 1999: 203).



كما أن هذا الأسلوب يمد الشخص بإحساس جيد وجديد، يكون في مختلف أنحاء الجسم حتى يكون استرخاء كامل للجسم. (guiose, 2011 :34)

**4-2- أسلوب "فك" للاسترخاء:**

يشير " فك " إلى أن الشخص الراشد الذكي يمكن أن يعلم نفسه الإسترخاء خلال عشرة أسابيع، وفي هذا الأسلوب يطلب المرشد من المسترشد أن يستلقي على سرير مجهز بأربعة وسادات صغيرة وبطانية، وتوضع الوسادات الأربعة كالتالي: واحدة تحت الرأس والرقبة والثانية تحت الركبتين بحيث تجعلهما مائلتين لأعلى نحو الخارج في زاوية حادة أما الوسادتان الثالثة والرابعة فيقوم المسترشد بوضعهما على جانبي الصدر بحيث ترقد عليها الأذرع بطريقة مريحة ويجعلها مترهلتين وأن يغلق عينيه بشكل يكفي ليجعل الجفون ملتصقة ببعضهما البعض، وعند هذه النقطة يطلب من المسترشد أن يتحدث إلى ذراعيه قائلاً لهما : إنطلقا واسترخيا كثيرا، عند كل زفير "، ومثل هذا التدريب يجب أن يقوم المسترشد بتكراره بقدر الإمكان، وبعد ذلك يكرر المسترشد نفس العمل مع الانتقال إلى العضلات المسؤولة عن التنفس وعضلات الكتفين، الصدر، الأرجل، الرقبة، الوجه، فروة الرأس ومقلتي العين، حيث يوصي " فك " أن يمارس المسترشد هذا التمرين لمدة نصف ساعة يوميا. (العلوني، 2009 :66)

#### 4-3- الإسترخاء الذاتي لـ " تشولتز ":

عبارة عن إجراء أسلوب من الإسترخاء الذاتي المركز من خلال مجموعة من التمارين المبنية على بعضها البعض ويسعى إلى الوصول إلى أن تتأثر الحوادث الجسمية من خلال التركيز على عبارات محددة، ويحدث هذا من خلال جعل الأحاسيس الجسدية حساسة أثناء الإسترخاء ومن خلال ربط هذه الأحاسيس مع عبارات من مثل " الذراعين ثقيلان"، ويمكن إجراء الإسترخاء الذاتي فرديا أو ضمن جماعة. (رضوان ، 1999 :203)

#### 4-4- الإسترخاء بسماع القرآن:

لأن فيه شفاء لما في الصدور لقوله تعالى: " ألا بذكر الله تطمئن القلوب" صدق الله العظيم. (نحوي، 2010 :74)

#### 4-5- التنفس البطني العميق كأسلوب للإسترخاء:

التنفس عملية تلقائية أوتوماتيكية، وهذه العملية تبدأ منذ اللحظات الأولى من عمر الإنسان ولكن من الممكن التحكم فيها بإرادتنا، وهذا هو السر في أن التنفس كبير الأهمية في المسائل المتعلقة بالقلق، فالقلق يشد الجسم كله ويجعله في توتر ويجعل التنفيس ميالا للخطأ وتأثير التنفيس على العمليات الإنفعالية العاطفية، فالمنفعل يملأ رثته بجرعات كبيرة من

الهواء بطريقة غريزية، إنه يستنشق الهواء بعمق ويطردة في زفرات طويلة.(العلوني، 2009: 67)

ومعظم الناس على مدار حياتهم يتنفسون بطريقة تكاد لا تؤدي إلى الإسترخاء، حيث يكون هذا التنفس في معظم الأحوال سطحيًا وقصيرًا، أي تنفس صدري وهذا النوع من التنفس يساهم في التبادل الهوائي والغير النقي، ويؤثر سلبًا في كيميائية الدم التي بدورها تسبب القلق والتعب ويستثار الجهاز السمبثاوي مسببًا رد فعل غير طبيعي كالذي يحدث في المواقف الضاغطة، فالفرد في هذه المواقف يتعرض للتنفس الغير منتظم الذي يترتب عليه إخراج الهواء بصورة غير كاملة، وعندما تكون عملية الزفير غير مكتملة فإنها تعيق دخول هواء نقي كافٍ للرئتين من خلال عملية الشهيق وهذه الحالة غير طبيعية تسبب إرتباكًا في عملية التنفس. أما التنفس البطني حيث يتمدد البطن في حالة الشهيق ويسترخي أو ينخفض في حالة الزفير، والتنفس المثالي يتم بملء الثلث الأسفل من الرئتين ثم الثلث الأوسط وأخيرًا الثلث الأعلى، وينعكس الترتيب ففي حالة الزفير من الأعلى إلى الأسفل، وتبين الدراسات الفيزيولوجية بأنه خلال التنفس البطني تبطئ حركة القلب، وينخفض ضغط الدم، ويقل نشاط الجهاز السمبثاوي وهذه العمليات بدورها تؤدي إلى الشعور بالاسترخاء وانخفاض في القلق والضجر المصاحبين للمواقف الضاغطة. (عسكر، 2009: 186-178)

#### 4-6- الإسترخاء الذهني:

يعتبر هذا الإسترخاء من أقدم الأنواع ويتميز كل شعب بنوع معين من الاسترخاء الذهني، وهي تشبه اليوجا، فعند اليابانيين هناك ما يسمى "الزن" بحيث يعتبر استرخاء ذهني، والصينيين يمارسون رياضة "التو" وهي أيضا تعتبر استرخاء ذهني، وكذلك ما كان يقوم به الصوفية سابقًا وتعتبر عبادة لديهم وتندرج تحت الاسترخاء الذهني، كما يعتبر التسبيح لله بجانب أن التسبيح عبادة، وأهم ما يميز الاسترخاء الذهني هو الانفصال بذهنك عن العالم الخارجي والتركيز على شكل معين في مخيلتك أو صورة أو كلمة وترددها ببالك بتركيز دون أن تشغل تفكيرك بشئ غيرها، وتستمر بذلك لمدة لا تقل عن 15 دقيقة فإن زدت الوقت فهذا أفضل. (جبر، 2008: 173)

إن الأساس في أساليب الاسترخاء هو أنها تعمل على تنشيط ما أسماه "بينون" 1975 بالاستجابة على الاسترخاء وحالة الاسترخاء تصيب الفرد عندما يشعر بالراحة وتهمل هذه الأساليب على استخدام أجهزة الجسم التي يستطيع الفرد التحكم فيها وذلك بهدف التأثير في الأجهزة الأخرى، التي لا يستطيع السيطرة عليها، مثال ذلك عند اتباع أساليب الاسترخاء التدريجية نكون بذلك وكأننا نعلم العضلات كيفية الاسترخاء وتقوم هذه العضلات بعد ذلك بالتأثير في أجهز الجسم الدقيقة وتنقل لها هذا الشعور بالاسترخاء، أما من خلال الاستعانة

بالأسلوب الخاص باستحضار الصور الذهنية نكون بذلك نصور للذهن بعض المواقف التي تساعد على الشعور بالهدوء التام ، وبالتالي فإن هذا الأمر يعمل على زيادة الفرد بالإسترخاء. (هيرون، 2005: 16)

### 5- التدريب على الإسترخاء:

يستغرق التدريب على الاسترخاء العضلي في العيادات النفسية عادة ستة جلسات.

(عبد الستار، 1980: 108)

تتفاوت إجراءات الاسترخاء العضلي من حيث الطول فبعض التدريبات قد يستغرق نصف ساعة خاصة في البداية، والبعض الآخر قد يستغرق عشر دقائق أو خمس بحسب خبرة الشخص ونجاحه في ممارسة التدريبات، وسواء بدأ الراغب في ممارسة التدريب للإسترخاء بتوجيه من المعالج وبحضوره أو بتوجيه ذاتي، فإن الوصول إلى حالة كاملة من حالات الاسترخاء والهدوء لا يشكل هدفا واقعا لأي شخص، فضلا عن أنه ليس من المطلوب لأي شخص أن يكون مسترخيا يوميا طوال اليوم، وفي كل الأيام. والدراسات النفسية تبين فيما يتعلق بهذا الموضوع أن هناك درجة حميدة من التوتر يجب أن توجد لدينا في بعض المواقف وفي بعض الأوقات حتى تمنحنا القدرة على النشاط وبذل الطاقة.

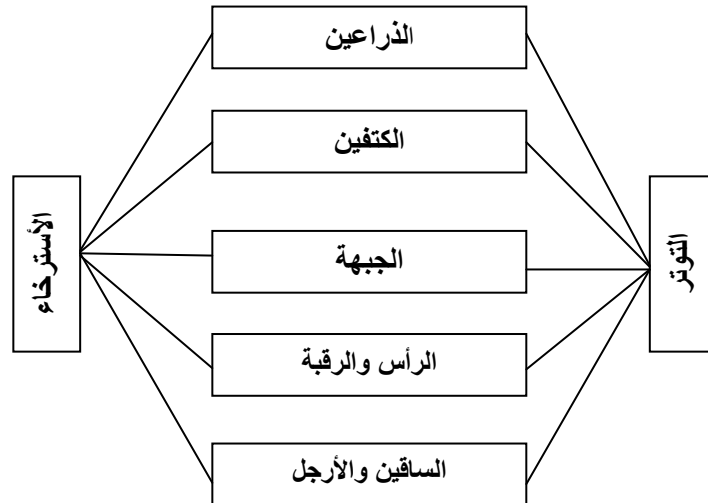
(عبد الستار، 1993: 215-216)

وينقسم التوتر إلى قسمين:

أ- **التوتر البناء:** يساعد على بذل الجهد والطاقة والسعي نحو العمل المثمر والإنتاج وهو مفيد للإنسان

ب- **التوتر السلبي:** له تأثيرات شديدة ومؤلمة وينتج عنه صداع وآلام في الرقبة والظهر، الكتف كما ينتج عنه القلق وتتاثر به عواطف الإنسان ومزاجه ويجعله يشعر بالتخبط والعشوائية (آل سعيد، دون سنة: 29)

يتم التركيز على المناطق التالية سواء في عملية التدريب على الاسترخاء أو في التأكد من مدى نجاحه باعتبار هذه المناطق بؤر للتوتر.



شكل رقم (03): يوضح المناطق المستهدفة من التوتر والتي يجب التركيز عليها أثناء الاسترخاء (نحوى، 2010: 73)

6- طرق الحصول على الإسترخاء: قبل البدء في التدريب على الإسترخاء يجب على الفرد القيام بعمليات ضرورية وهذه العمليات تساعد على تعميق الاسترخاء وهي:

#### 1-6- التدريب على الوعي بعملية التنفس:

في ضل الضغوط يصبح التنفس قصيرا وغير عميق وينخفض دخول كمية الأوكسجين المطلوبة، وهذا الخلل يمكن أن يواجه بتطوير واستخدام أساليب خاصة تساعد على عملية التنفس العميق، فقبل التدريب على شد وإرخاء العضلات يجب التدريب أولا على الوعي بعملية التنفس، فمن الضروري أن يعي المتدرب على الإسترخاء لمدة قد تتراوح من دقيقتين إلى ثلاثة دقائق بنفسه. (العلوني، 2009: 58)

ويمكن من خلال ملاحظة طريقة تنفس الفرد المتوتر أن تدرك مدى توتره، أو كآبته، قلقه وهذا يعني أن الإنسان الذي يعاني من هذه الصفات لن يحصل على كمية الأوكسجين الضرورية التي يحتاجها الجسم، بسبب تنفسه التي قد تكون سريعة، فلا يتمكن الجسم من الحصول على الكمية المطلوبة من الأوكسجين وإخراج كمية ثاني أكسيد الكربون، وذكر أن تمرين التنفس العميق يوفر كمية الأوكسجين المناسبة التي يحتاجها الجسم في إخراج أكبر قدر من الفضلات، وثاني أكسيد الكربون وينتقل الجسم إلى حالة إسترخاء ويحسن من الدورة الدموية في منطقة البطن. (سعيد، 2010: 167)

فعلى المتدرب أن يضع يد فوق البطن والأخرى على صدره وأن يراقب جيدا حركة التنفس وهي عملية الشهيق والزفير. (آل سعيد، دون سنة: 10)

## 6-2- إغلاق العين:

تؤكد أساليب الاسترخاء على أهمية وضرورة عملية إغلاق العين أثناء التدريب على الإسترخاء، ويساعد إغماض العين في تعميق الإحساس بالاسترخاء حيث أنه يخفف الإحساسات الواردة من مصدر الرؤية، كما يساعد على التركيز الذهني في بعض أساليب الاسترخاء التي تؤكد على ضرورة التركيز على بعض الإحساسات الجسدية أو التركيز على عبارات لفضية معينة، تساعد على الإسترخاء. (العلوني، 2009: 57)

كما يرى البعض أن التدريب على الإسترخاء بعملية إغماض العينين وذلك لمنع المشتتات البصرية التي تعيق الاسترخاء التام. (عبد الستار، 1980: 110)

لكن في كثير من الحالات خاصة في الجلسات الأولى من التدريب قد يكون من الضروري بين الحين والآخر السماح للمسترشد بأن يفتح عينيه، وهذا ضروري بشكل خاص في حالات الأشخاص الذين تمتلكهم الريبة أو الشك أو عندما يكون المسترشد من الجنس الآخر الذي قد يتصور في هذه المواقف نوعاً من الإغراء أو التهديد الجنسي.

(عبد الستار، 1993: 163)

## 6-3- وضع الجسم:

ويعتبر وضع الإستلقاء على الظهر مع مد الذراعين وجعل كل جزء من الجسم يرتكز على قاعدة سطح مستوي من أفضل أوضاع الاسترخاء خاصة في بداية التدريب على الإستلقاء على الظهر فوق الأرض يجب وضع بساط أو بطانية للإستلقاء عليها ويؤدي عدم وضع شيء إلى الشعور بالتعب بعد عدة دقائق ويعتبر التعب عاملاً مشتتاً يعوق وصول الفرد إلى الاسترخاء العميق (العلوني، 2009: 56)

يعتبر البعض بأنه يمكن ممارسة الاسترخاء العضلي العميق على شكل ضعيف الأول يكون بالاستلقاء على سرير مريح أو الأرض شرط أن يكون الجسم في وضع الاستقامة، والثاني في وضع جلوس على كرسي مريح ويفضل أن يحتوي على ذراعين وظهر عالي، في حالة الاستلقاء على الأرض، ويكمن وضع وسادة تحت الرقبة للسند الرأس ويجب تجنب أي شيء يسبب الشد للجسم (سعيد، 2010: 169)

ويرى البعض بأنه ليس بالضرورة أن يكون راقداً أو نائماً... بل يمكن البدء في التدريبات وأنت جالس في وضع مريح... (وربما وأنت واقف في بعض الحالات).

(عبد الستار، 1980: 114)

وهناك عوامل أخرى تساعد على سرعة إتقان أسلوب الاسترخاء وتعمقه حتى يصبح أسلوباً سهلاً ومنها:

**4-6-الإمام بالأساس العلمي للأسلوب:**

يبين المرشد للمسترشد أنه مقبل على تعلم خبرة جديدة أو مهارة لا تختلف عن أي مهارة يكون قد تعلمه في حياته قبل ذلك كقيادة السيارة، تعلم السباحة، أو لعبة رياضية جديدة، بعبارة أخرى يبين له أي للمسترشد مثله مثل الكثير من الناس يتعلم أن يكون مشدودا أو متوتر، وأنه بنفس المنطق يمكنه أن يتعلم أن يكون عكس ذلك أي قادرا على الاسترخاء والهدوء وان دور المعالج هو أن يعلمه كيف يصل إلى ذلك.

**5-6 استخدام قوة الإيحاء والتركيز:**

من المهم أن يتم استخدام

قوة الإيحاء والتركيز الفكري للمساعدة على الوصول إلى إحساس عميق بالاسترخاء العضلي في لحظات قصيرة، له ١٨ من المفيد أن يتم تدريب التفكير على التركيز بعمليات الشد والاسترخاء وإذا وجد أن التفكير يفهم في موضوعات أخرى أعده إراديا إلى الإحساس بالجسم، أو التركيز في الصوت الذي ينقل لك تعليمات الاسترخاء في المواقف العلاجية المباشرة ينصح المرشد المسترشد لأن تكون أفكاره كلها مركزة في اللحظة أي في عملية الاسترخاء، وذلك بالمساعدة على تعميق الإحساس به كأن يطلب منته أن يتخلى عن بعض اللحظات في حياته التي كان يعيش فيها بمشاعر هادئة ورياضة (عبد الستار، 1980: 109).

**(6) التغلب على الإحساسات الغريبة والمخاوف:**

يبين المرشد أيضا بأنه نتيجة لهذا قد يشعر المسترشد في بعض المشاعر الغريبة كالتململ في أصابع اليد، أو إحساس أقرب لسقوط، وأنه يجب أن لا يخشى ذلك لأن هذا شيء عادي ودليل أن عضلات الجسم بدأت تتراخ وهذه النقطة مهمة بشكل خاص لأن الكثير من المرضى خاصة الهستيريين- قد يستجيبون للاسترخاء بخوف مبالغ فيه أو شعور أن شيئا غريب يسيطر على أجسامهم، بينما من المفروض أن يكون ذلك دليل على أن الاسترخاء قد بدأ يحدث في عضلات الجسم.

**6-7-التكرار والتعميم:**

لا تياس إذا عجزت عن الوصول إلى حالة عميقة من الاسترخاء فمن شأن التكرار أن يمكنك من ضبط الجسم بإيقائه في حالة استرخاء عاجلا أو أجلا، ومن ثم عليك أن تقوم بالمزيد من التدريب لإتقان الاسترخاء خاصة في المواقف الفعلية، مثل في الاجتماعات أو أنت تقرأ، أو أنت تشاهد التلفزيون وراقب مختلف عضلاتك بما فيها طريقة جلوسك، وتعبيرات الوجه، ومختلف عضلات الجسم، وضعها في الوضع المسترخي ماعدا الأعضاء التي يتطلبها الموقف (عبد الستار، 1998: 219)

**7- إجراءات تقنية الاسترخاء:**

- هناك عوامل مهمة تسهم في تحديد مدى الاستفادة من تمارين الاسترخاء وهي:
- 7-1- الدافعية:** أن توجد لدى الفرد دافعية للحصول على الاسترخاء، لأن تلك الدافعية تسهم في تحفيزه للتعلم وسائل الاسترخاء وطرقها المتنوعة، وبالتالي تمكن من تحصيل درجة استرخاء عالية، (سعيد، 2010:105)
- 7-2- الفهم:** ويتشكل بالفهم الأسباب التي تدفعه لتعلمه والفائدة منه والغاية المنبثقة من الفلسفة التي تنطلق منها تمارين الاسترخاء، (شاهين، 2006:17)
- 7-3- الالتزام:** يجب أن يلتزم الفرد بمبدأ الاستمرارية في أداء التمارين، ويجب أن يحدد فترة زمنية يومية يقوم من خلالها بهذه التمارين، وتكون عملية ممارسة التمارين منتظمة ومستمرة (سعيد، 2010: 105)
- بالإضافة إلى بعض النقاط التي يجب أخذها بعين الاعتبار وهي كالتالي:

**الظروف الفيزيائية: ويجب فيها :**

-عدم وجود مؤثرات خارجية تعيق استرسال الاسترخاء.

- أن تكون الغرفة هادئة، ساكنة تبعث الراحة والهدوء وحذا لو تتوفر فيها الصور، والمناظر الجميلة كشاطئ البحر، منظر الغروب، تلال، أزهار، حدائق...إلخ.
- توفر كرسي أو سرير مريح يتم فيه الاسترخاء حيث يجب ألا تكون به أجزاء نافرة أو ضاغطة على الجسم.

**المعالج: ومن أهم شروطه:**

- تتوفر فيه شروط المعالج النفسي من هدوء وصوت رخيم وأسلوب جميل يساعد على التأثير في أفكار المسترخي.
- إعطاء فكرة مسبقة للمفحوص حول طبيعة الاسترخاء وأهدافه.

(العيسوي، 1997: 154)

- أن يكون قادرا على فهم مريضه وحساسا لكل شكوكه ومخاوفه وقادرا على كسب ثقته وتعاونه في نجاح الاسترخاء (عبد الستار، 1980:164)
- المفحوص:** ومن أهم الشروط الواجب توفرها فيه:
- الرغبة في الاسترخاء ومحاولة مساعدة الفاحص على إنجاح التطبيق الاسترخاء وبالتالي الوصول إلى نتائج إيجابية في خفض التوتر.
- توفر درجة من التركيز النفسي الداخلي.
- سليم من الأمراض العقلية. (العيسوي، 1997: 154)

**خلاصة:**

لقد اعتاد عون الحماية المدنية على الوقوع تحت مستويات مرتفعة من التوتر، على الرغم من ذلك فإنه بمقدوره أن يغير من ذلك من خلال استخدام أساليب الاسترخاء حتى يصبح الاسترخاء هو الحالة الطبيعية التي يكون عليه الجسم، فالاسترخاء ليس شيء يصنع أو يتم استحداثه، ولكنه موقف يتم اتخاذه وهو سلوك مضاد للتوتر، فالاسترخاء الذهني أو العضلي يعني قدرة عون الحماية المدنية على تجاوز التوتر وإظهار أقل قدر منه بما يتناسب مع الموقف وتحديد الطاقة الإيجابية لمواجهة متطلبات الحياة. فعلى أي فرد بصفة عامة وأفراد الحماية المدنية بصفة خاصة أن يتعهد وينمي في نفسه حتى يصبح حقيقة واقعية .

وقد قدم هذا الفصل بعض الفوائد والأساليب والطرق للمساعدة في السيطرة على التوترات العضلية وتحقيق الاسترخاء العضلي، ووضح انه بإمكان عون الحماية المدنية أن يتعلم وسائل من شأنها أن تساعد على تحقيق هذا الاسترخاء، بإضافة إلى بعض الإجراءات التي يمكن استخدامها لتحقيق أكبر قدر ممكن للاسترخاء.



# الدراسة التطبيقية

# الإطار المنهجي للدراسة

1- منهج الدراسة.

2- عينة الدراسة ومعايير اختيارها.

أدوات الدراسة وكيفية تطبيقها.

## 1- منهج الدراسة:

### 1-1- المنهج التجريبي:

انتهجت الدراسة المنهج التجريبي الذي يعنى بإجراء تجربة ميدانية حول موضوع ما ويعتبر أنسب الطرق لهذه الدراسة بحيث أن هدفها الوقوف على فعالية تقنية الاسترخاء (متغير مستقل) في رفع مستوى المرونة (متغير تابع) لدى عينة الدراسة، ومن مميزات هذا المنهج أنه يقوم بدراسة تأثير متغير مستقل على متغير تابع  
(عبيدات، أبو نصار، مبيضين، 1999: 40)

كما أنه يسمح للباحث بتدخل واضح ومقصود بهدف إعادة تشكيل واقع الظاهرة أو الحدث من خلال استخدام إجراءات وإحداث تغييرات معينة ومن ثم ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها. (عليان، غنيم، 2000: 50)

من هنا فإن هذا المنهج يقوم على أساس استخدام التجربة لإثبات الفروض، أو إثبات الفروض عن طريق التجريب.

### 1-2- منهج دراسة الحالة:

ويسمى بمنهج الحالة أو تاريخ الحالة، ويستخدم لدراسة شخصية الفرد ومتابعته في العمل مما يساعد على فهمه ومعرفة مدى تكيفه مع ظروفه ومساعدته على مواجهة مشكلاته وحلها، أكد "ألبرت" أن دراسة الحالة تمد الأخصائي بصورة واضحة تتضمن جميع البيانات والمعلومات التي تتعلق بالفرد أيا كان مصدرها أو الوسائل التي استخدمت في الحصول عليها، (القسام، 2001: 137) إنه المنهج الذي يهتم بدراسة الظواهر، والحالات الفردية والثنائية والجماعية ويرتكز على تشخيصها من خلال المعلومات المجمعّة وتتبع مصدرها في الحصول على الحقائق السببية للحالة ويصل إلى النتائج ومعالجتها من خلال دراسته المتكاملة. (عقيل، 1999: 129)

يقول "عبد الباسط محمد" أنه المنهج الذي يتجه إلى جمع البيانات العلمية المتعلقة بأية وحدة، سواء كانت فردا، أسرة، جماعة، مؤسسة، نطاقا اجتماعيا، مجتمعا محليا أو مجتمع عامًا، ويقوم علي أساس التعمق في دراسة مرحلة معينة من التاريخ الوحدة أو المؤسسة أو دراسة جميع المراحل التي مرة بها. (عبد المومن، 2008: 315)

هي الدراسة العميقة للحالة الفردية... (النجار، 2008: 14)

اتبعت الباحثة المنهج التجريبي ومنهج دراسة الحالة لأنها الأكثر ملائمة لهذه الدراسة، لذا قامت باختيار مجموعتين من أعوان الحماية المدنية ، الأولى تجريبية والثانية ضابطة ، وقد تم اختيار المجموعتين بعد تطبيق اختبار المرونة النفسية حيث تم اختيار الأفراد الحاصلين على أعلى درجات أبعاد اختبار (ciss) بغض النظر عن بعد النشاط وقبل استفادة المجموعة التجريبية من تقنية الاسترخاء.

بعد ذلك قامت الباحثة بفصل المجموعتين عن بعضهما البعض بطريقة عشوائية ، ثم بدأت بتطبيق (تدريبات الاسترخاء) على العينة التجريبية ، بينما قامت بحجب هذه التدريبات عن المجموعة الضابطة، وفي نهاية المدة المقررة لتدريبات الاسترخاء، قامت الباحثة بتطبيق اختبار المرونة النفسية (ciss) على أفراد العينتين ، التجريبية والضابطة بقصد معرفة الأثر الذي أحدثته تمارين الاسترخاء بعدما استفادة المجموعة التجريبية منها.

## 2- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من أعوان الحماية المدنية بالوحدة المركزية- تيارت- والبالغ عددهم حسب الإحصائيات وقت إجراء الدراسة بـ (304) عون ، ولقد اختير منهم (32) عون بطريقة عشوائية.

### 2-1-1- عينة الدراسة معايير اختيارها:

تم تطبيق اختبار المرونة النفسية على أعوان الحماية المدنية بالوحدة المركزية بتيارات البالغ عددهم (32) فرد والتي اختيرت بطريقة عشوائية ، مع مراعات توضيح طريقة الإجابة والتأكيد على سرية المعلومات واستخدامها لأغراض علمية بحتة وبعد تصحيح الإجابات تم إختيار(08) أفراد من الحاصلين على أعلى الدرجات على اختبار المرونة النفسية بغض النظر عن بعد النشاط ،وقد قسمت تلك العينة بطريقة عشوائية الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وهي العينة الفعلية في صورتها النهائية.

### 2-1-1-1- المجموعة التجريبية:

تتكون المجموعة التجريبية من (04) أفراد من أعوان الحماية المدنية حيث تلقى أفرادها تقنية الاسترخاء.

### 2-1-1-2- المجموعة الضابطة :

تتكون المجموعة الضابطة من (04) أفراد من أعوان الحماية المدنية والتي لم تتعرض لأي متغير تجريبي.

نوع المجموعة	العدد
تجريبية	04
ضابطة	04
المجموع	08

**جدول رقم(01):** يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المجموعات

قد تم الاختيار من خلال القيام بالدراسة الاستطلاعية بالوحدة المركزية لأعوان الحماية المدنية بتيارت.

فالدراسة الاستطلاعية هي التي يقوم فيها الباحث بتنظيم زيارات إلي ميدان الدراسة للإطلاع عليه ، إن كان بحثه ميداني أو أن يطلع على الجانب الميداني الذي يخص بعض محاور دراسته الميدانية. ( زرواني، 2008:24)

من خلال هذه الدراسة وبالإضافة إلى هدف اختيار العينة ،فقد تم تحديد أهداف أخرى والمتمثلة في أخذ صورة أولية عن مكان إجراء الدراسة الميدانية ،التعرف على أهم الصعوبات التي يمكن مواجهتها في الدراسة النهائية قصد التقليل منها أو محاولة تفاديها، التأكد من مدى استجابة الحالات لموضوع الدراسة.

### 3- أدوات الدراسة وكيفية تطبيقها:

#### 3-1- تقنية المقابلة العيادية:

لقد تم الاعتماد في هذا البحث على تقنية المقابلة نصف الموجهة ، والتي يقصد بها تحديد مجموعة من الأسئلة تكون موجهة إلى الحالة بغرض الوصول إلى معلومات مباشرة تساعد في موضوع هذا البحث وتكون متعلقة بفرضيات الدراسة، تم إعدادها مسبقا ، هذا بالإضافة إلى الأسئلة العادية المصاحبة لكل مقابلة كالاسم ،المستوى التعليمي ، الحالة المدنية ..... إلخ.

ويعرف حسن غانم المقابلة النصف الموجه بأنها سلسلة من الأسئلة التي يأمل منها الباحث الحصول على إجابة المفحوص. (غانم، 2006:174)

وأسئلة دليل المقابلة معروضة في الملحق رقم(01).

### 3-2- تقنية الاسترخاء:

#### - شرح تقنية الاسترخاء:

تبنى أسلوب جاكبسون للاسترخاء العضلي المأخوذ من كتابي (إبراهيم عبد الستار، العلاج النفسي الحديث قوة للإنسان، وعبد اللطيف موسى عثمان، فن الاسترخاء).

وفيما يلي شرح مبسط لهذا الأسلوب:

- اغمض عينيك وخذ نفس عميق من الأنف احبسه داخل صدرك (05 ثواني صمت) اخرج الهواء ببطئ من الفم، (تكرار عملية التنفس ثلاث مرات).

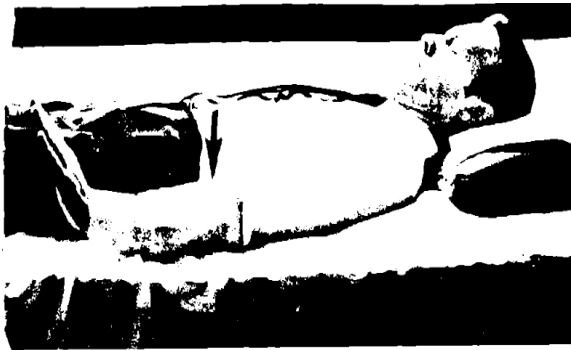
سيتم التنبيه لبعض الاحساسات في جسمك وسيتبين لك بعدها انه باستطاعتك ان تقلل منها وان تتحكم فيها.

- الان اغلق راحة يدك اليمنى بقوة ، لاحظ انقباض وتوتر عضلات اليد ومقدمة الذراع، والان افتح راحة اليد اليمنى وارخها في مكان مريح.

- اغلق راحة يدك اليسرى بقوة، ولاحظ انقباض وتوتر عضلات اليد ومقدمة الذراع، ثم افتح راحة يدك اليسرى وأرخها في مكان مريح.

- الآن اثن يدك اليمنى الى الخلف، لاحظ التوتر الذي يظهر في الجزء الخلفي من الساعد، توقف واسترخ و عد بيديك الى وضعهما الطبيعي والمريح.

- الان لننتقل الى اليد اليسرى، اثن يدك الى الخلف ولاحظ التوتر الذي يظهر في الجزء الخلفي من الساعد، توقف واسترخ و عد بيديك الى وضعها الطبيعي والمريح.



- الآن اطبق بإحكام كفيك واثنهما في المقدمة اتجاه الذراعين، الى ان تشعر بتوتر عضلات اعلى الذراعين في ذلك الجزء الممتد من الرسغ الى الكوع، لاحظ التوتر، و الان استرخ وضع يديك بجانبك، ولاحظ الفرق بين التوتر و الاسترخاء .

- ارفع كتفيك كما لو كنت تريد لمس اذنيك بكتفيك ،مع ملاحظة التوتر الذي يظهر على الكتفين،توقف واسترخ وعد بكتفيك الى الوضع الطبيعي ،لاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء .

- جعد جبهتك وحاجبيك الى ان تشعر بان عضلات الجبهة قد اشتدت، ثم استرخ وعد بعضلات الجبهة الى وضعها الطبيعي والمريح ،لاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء في الجبهة .



- اغلق عيناك بإحكام وقوة حتى تشعر بالتوتر يشمل كل المنطقة المحيطة ، استمر في ذلك ثم ارخ العضلات ،لاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء .



- لننتقل الى الفكين اطبقهما بقوة الى ان تشعر بالتوتر، لاحظ التوتر، والان دع فكيك واسترخ ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء .

- مد رأسك الى الامام كما لو كنت ستدفن بذقنك في صدرك، لاحظ التوتر الذي يحدث في الرقبة ثم استرخ .

- ارفع ذقنك الى الاعلى الى ان تتوتر عضلات رقبك، اضغط وابقى كما انت ،و الان استرخ و عد الى وضعك الطبيعي والمريح.

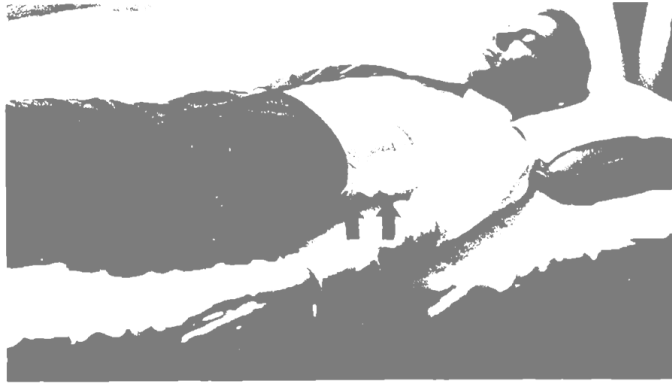
- ادفع بكتفيك الى الامام الى ان تشعر بتوتر شديد في عضلات الجزء الاعلى من الظهر، اضغط بقوة، ابقى كما انت الان استرخ.

- اسحب عضلات البطن ( اشفطها الى الداخل) إلى أن تشعر بتوترها، (05 ثواني صمت)



ثم استرخي ودع تلك العضلات تتراخي وتخلص من أي توتر في أي عضلة، ولاحظ التعارض بين التوتر والاسترخاء.

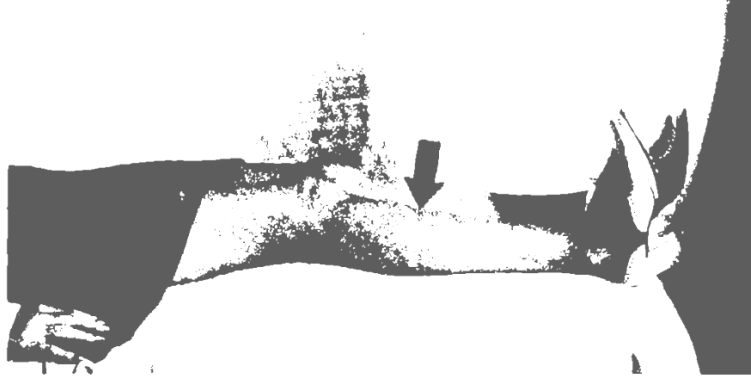
- قوس ظهرك، لاحظ التوتر الشديد على جانبي العمود الفقري، والان استرخ و عد الى وضعك المريح.





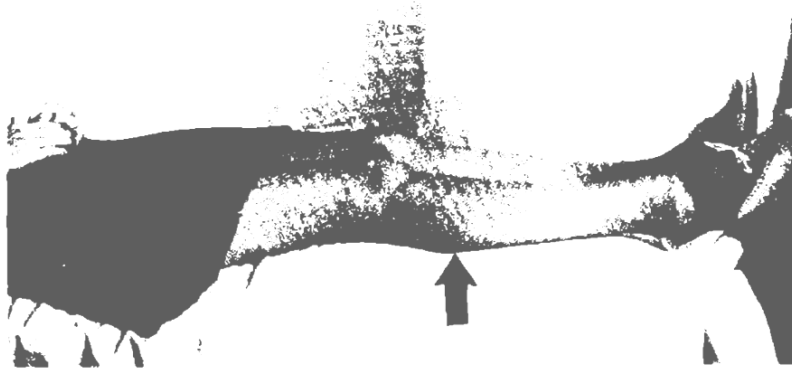
- لننتقل الى القدمين اضغط على كعبك الايمن الى الاسفل واثن اصابع رجلك باتجاه الراس حتى تشعر بتوتر شديد في قدمك، الان استرخ و عد بهما الى الوضع الطبيعي.

- اضغط على كعبك الايسر الى الاسفل واثني اصابعك باتجاه الرأس حتى تشعر بتوتر شديد، والآن استرخ و عد بهما الى الوضع المريح.



- اثن قدمك اليمنى الى الاسفل ولاحظ التوتر في الساق (05 ثوان صمت)، والآن استرخ .

- اثن قدمك اليسرى الى الاسفل ولاحظ التوتر في الساق (05 ثوان صمت) ،والآن استرخ ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء.



- ابسط ساقك اليمنى، لاحظ التوتر في الفخذ، والآن استرخ، ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء.

- ابسط ساقك اليسرى ولاحظ التوتر في الفخذ، والآن استرخ وعد برجلك الى وضعها الطبيعي والمريح ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء.



- لاحظ ان كل المناطق الرئيسية في جسمك مسترخية تقريبا، ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء، لاحظ انك تستطيع ان تشد عضلاتك وان توترها وبالقدر نفسه تستطيع ان تسترخي بجسمك كله انك تسترخي وان لم تكن بعض اعضائك مسترخية فحاول ان ترخيها.



راجع معي من الاسفل الى الأعلى، كل عضلات اعضاءك ان لم تكن مسترخية فارخها، عضلات القدم والساق، الفخذ، كلها مسترخية عضلات الظهر، البطن والصدر مسترخية وهادئة، عضلات اليدين، الذراعين، الكتفين، الرقبة، الفكين والعينين وكل عضلات الجسم مسترخية ومستلقية في وضع مريح والان استمر في هذا الوضع المريح وسأعد من (01 الى 10)، وفي كل مرة حاول ان تسترخي اعمق فأعمق (1،2،3،4،5،6،7،8،9،10) جميل، انك قد اخذت قسطا وافيا من الاسترخاء، الان سأعد تنازليا من (05 الى 01) وعندما اصل الى (01) ستفتح عينيك وتحرك يديك ورجليك بهدوء رقبتك، ورأسك، تجلس نصف جلسة وتستيقظ في هدوء.

### 3-3- اختبار المرونة النفسية (ciss):

#### 3-3-1- وصف عام لاختبار المرونة النفسية:

اختبار المرونة النفسية مصمم خصيصا لحالات القلق والضغط النفسي، التي يتعرض لها الشخص في حياته اليومية ، حيث تلعب المرونة النفسية دورا هاما في إحداث التوازن النفسي والجسمي ، لأننا معرضين في كثير من الأحيان إلي أحداث سلبية ضاغطة ودراسة هذا الارتباط يعود إلى وقت قديم وأول من تطرق لها هو:

-**فرويد (1933):** حيث أطلق عليها مفهوم الأليات الدفاعية مثل الإسقاط الكبت، التبرير وفي نظره هي عبارة عن سيرورات لاشعورية تستعمل من طرف الفرد و الذي عارض هذا الطرح الفرويدي لأول مرة هو **"هان Haan "** و **"ايلانت uillant"** (1977) وفي نهاية السبعينات وبداية الثمانينات أصبح مفهوم المرونة النفسية واضحا، وأول من أطلق عليه هذا المصطلح **"بنج و موس Moss et Biling (1981)** وكذلك العالمان **لازاريس و" فلکمان lazarus et folkman (1980)** وكذا العالم **"كراي Mc.crae (1984)** ، وبعدها الكثير من العلماء ، ودرسوا تطبيقات هذا المفهوم ميدانيا، واستخدم في قياس النفسي.

#### 3-3-2- لمحة تمهيدية حول اختبار المرونة النفسية :

إن استخدام هذا الاختبار يحصر حول الوضعيات الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية بصفة عامة ، وكيفية التعامل معها، والاختبار عبارة عن استمارة تتضمن مجموعة من البنود سهلة الصياغة بالمقارنة مع اختبارات، أخرى ، إن اختبار **ciss** تم إنتاجه بالاستناد على نظريات وتجارب تم القيام بها في مختلف الأبحاث والتطبيقات النفسية ، بحيث يرتكز هذا الاختبار من خلال بنوده على 5 ركائز أساسية وهي :

**1- Tàche:** نشاط ، واجب.

**2- Emotion :** الانفعال (ردة الفعل الانفعالية).

**3- Evitement:** الهروب (الانسحاب والتجنب).

**4- Distraction:** الحيرة.

**5- Diversion social:** الانحراف الاجتماعي.

إن الفئة التي يطبق عليها هذا الاختبار هي الراشدين والمتدرسين والمرضى النفسيين ويطبق خصوصا على المراهقين .

### 3-3-3- وصف خاص لاختبار المرونة النفسية ciss:

هو عبارة عن اختبار ورقة وقلم يتكون 48 بند لقياس المرونة النفسية ويطبق على الراشدين والمراهقين ، حيث يخصص من ضمن المجموع الكلي للبنود ما يلي :

-16 بند : موجهة لبعء النشاط.

-16بند : موجهة لبعء الهروب.

- 16 بند :موجهة لبعء الانفعال.

- 08 بنود : موجهة لبعء الحيرة.

- 05 بنود :موجهة لبعء الانحراف الاجتماعي.

تتم الإجابة على هذه البنود بدرجات من 01 إلى 05 فالدرجة الأولى 01 (تمثل لا على الإطلاق) والدرجة الخامسة 05 (تمثل كثيرا) ، مرورا بالدرجات الوسيطة (2،3،4). يطبق الاختبار في مدة أقصاها 10 دقائق.

النسخة المطبقة في هذا البحث هي النسخة المقننة بفرنسا من طرف العالمين "أندلر وباركر **parker et Endler**" وهي النسخة التي تمت ترجمتها من طرف الأستاذ المشرف حامق محمد ، وخضعت للتصحيح من طرف لجنة مكونة من أساتذة مختصين في علم النفس بكلية الآداب واللغات والعلوم الإنسانية والاجتماعية ، تخصص علم النفس جامعة معسكر.

### 3-3-4- تعليمة الاختبار:

في حياتك اليومية قد تجد نفسك مقحما في وضعيات المخرج منها يكون صعبا مهما و مقلقا (طارئ أو وضعية تسبب لك حرجا تهز توازنك وتتطلب منك جهدا فائقا لتخطي عقباتها) تتوفر عدة سبل لمجابهة هذه الوضعيات المقلقة أو التعامل معها. والمطلوب منك هو أن تكشف عما تقوم به اعتياديا ، عندما تتعرض لانشغالات مهنية أو تعيش وضعيات صعبة وفترات مقلقة. أجب على كل من ردود الأفعال التالية، وهذا بوضع دائرة على الإجابة المناسبة لطريقة رد فعلك الاعتيادية.

- الطريقة المختارة تعتبر سلما ينطلق من 01 (لا على الإطلاق) إلى 05 (كثيرا)، مرورا بإجابات وسطية (3،2،4) التي تسمح لك بقياس إجابتك.

- جدول تحليل درجات (ت) للمرونة النفسية

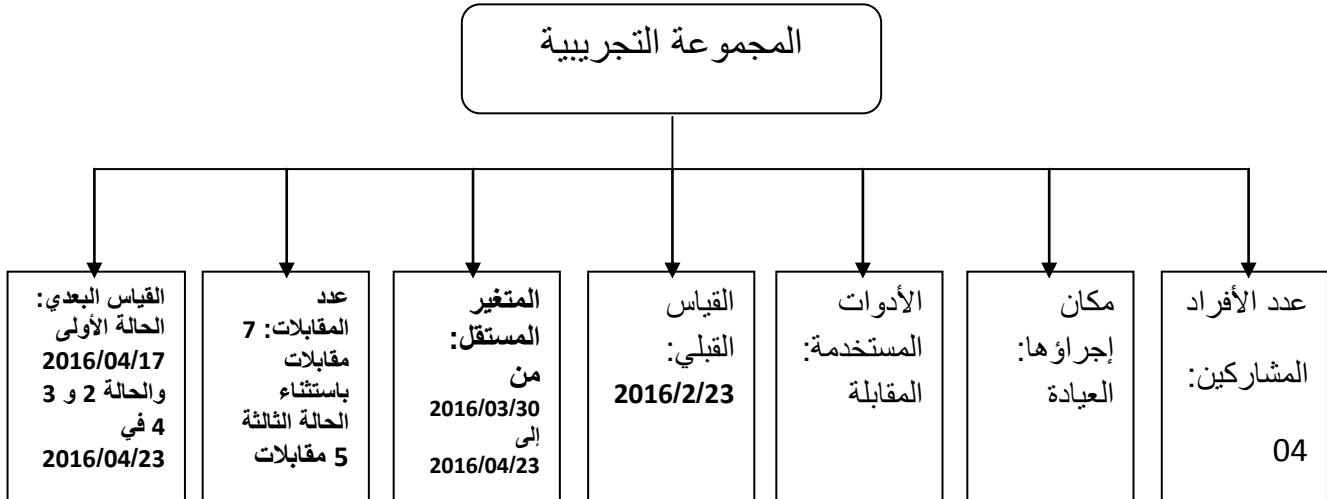
المجال	الملاحظة
فوق 70	أبعد بكثير من فوق المتوسط
66-70	أعلى من المتوسط
61-65	فوق المتوسط
56-60	فوق المتوسط بقليل
45-55	متوسط
40-44	تحت المتوسط بقليل
35-39	تحت المتوسط
30-34	أقل من تحت المتوسط
أقل من 30	أبعد بكثير من تحت المتوسط

4- حدود الدراسة :

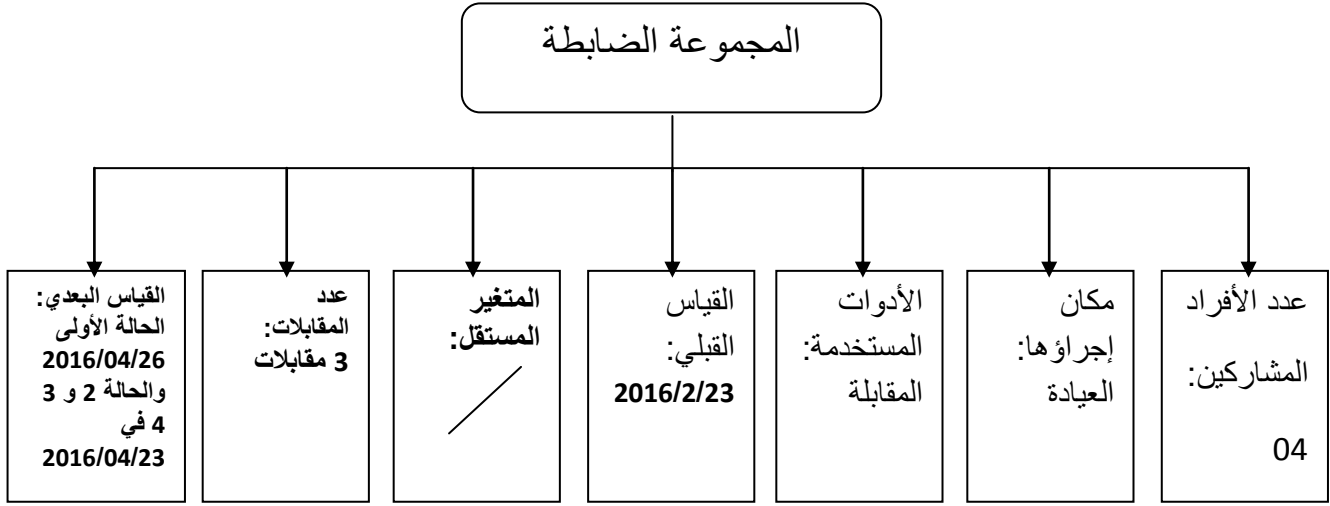
4-1- الحدود الموضوعية: في إطار الدراسة بموضوعها الذي يبحث في فعالية تقنية الاسترخاء في رفع مستوى المرونة النفسية، بحيث يقتصر البحث على أعوان الحماية المدنية، الوحدة المركزية - تيارت- وذلك بالنظر إلى طبيعة مهنتهم وهذا استنادا على إجاباتهم على الاختبار.

4-2- الحدود الزمانية والمكانية:

4-2-1- المجموعة التجريبية:



4 - 2 - 2- المجموعة الضابطة:



# الفصل الثالث

## عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشة الفرضيات

عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة.

- 1- عرض وتحليل نتائج المقابلات القبليّة لأفراد المجموعة الضابطة.
  - 2- استنتاج عام حول نتائج المقابلات القبليّة لأفراد المجموعة الضابطة.
  - 3- التعليق على نتائج مقياس المرونة في تطبيقه القبلي لأفراد المجموعة الضابطة.
  - 4- التعليق على نتائج مقياس المرونة في تطبيقه البعدي لأفراد المجموعة الضابطة.
- عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية.

- 1- عرض وتحليل نتائج المقابلات ومقياس المرونة في تطبيقه القبلي لأفراد المجموعة التجريبية.
- 2- استنتاج عام حول نتائج المقابلات القبليّة لأفراد المجموعة التجريبية.
- 3- استنتاج عام حول نتائج مقياس المرونة في تطبيقه القبلي للمجموعة التجريبية.
- 4- عرض وتحليل نتائج المقابلات ومقياس المرونة في تطبيقه البعدي لأفراد المجموعة التجريبية.
- 5- استنتاج عام حول نتائج المقابلات البعديّة لأفراد المجموعة التجريبية.
- 6- استنتاج عام حول نتائج مقياس المرونة في تطبيقه البعدي لأفراد المجموعة التجريبية.
- 7- استنتاج عام حول نتائج الدراسة ومناقشة الفرضيات

**-عرض وتحليل نتائج الدراسة:****1- عرض وتحليل نتائج المقابلات القبليّة للمجموعة الضابطة:****1-1- عرض ملخصات المقابلات:****1-1-1- عرض ملخص المقابلة الأولى مع الحالات الأربعة:**

جرت هذه المقابلة يوم 2016/02/23 في إحدى قاعات مديرية الحماية المدنية بولاية تيارت، ودامت 15 دقيقة كان الهدف من هذه المقابلة هو تطبيق اختبار (CISS) لقياس المرونة النفسية لدى الحالات الأربعة.

**1-1-2- عرض ملخص المقابلة النصف موجهة مع الحالة الأولى:**

تاريخ: 2016/03/18.

المدة: 40 د.

المكان: العيادة.

الحالة: "ن"

في بداية المقابلة تم الترحيب بالحالة وشكره على الحضور وتعاونيه مسبقاً، ثم عرفت الطالبة بنفسها، كما تم توضيح سبب استدعائه، وشرح طبيعة العمل، ثم إجراء دليل المقابلة والتي كانت في ظروف عادية.

تبين من خلال تصريحات الحالة "ن" فيما يخص أسئلة المقابلة، فإنه يعاني التوتر والغضب وعدم القدرة على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية للضغوط، ما يوضح لنا افتقار الحالة للمرونة، فهو يعاني من صعوبات في التواصل مع الزملاء، إضافة إلى نقص أوقات الفراغ والراحة ما ينعكس على حياته الشخصية هذا من جهة، ومن جهة أخرى فالحالة (ن) يشعر في أحيان أخرى بالانخفاض الكمي في العمل عن الحد الذي يراه مناسباً له، مما يؤدي إلى انخفاض درجة شعوره بالرضا الوظيفي ويتنامى بداخله الشعور بالملل، وعدم الأهمية والقدرة على تحقيق التقدير والاحترام أمام رئيسه وزملائه، كما أن الحالة (ن) يعاني صعوبات في اتخاذ قرارات انفرادية، وعدم القدرة على البدء في حل المشاكل.

ومن هنا فالحالة (ن) يعاني ضغوطاً مهنية مختلفة أدت به إلى فقدان المرونة، هذا ما جعله يواجه صعوبات في التصدي لها.



**1-1-3- عرض ملخص المقابلة النصف موجهة مع الحالة الثانية (ع):****التاريخ: 2016/03/21.****المدة: 30د.****المكان: العيادة.****الحالة: "ع".**

أجريت المقابلة مع الحالة (ع) أثناء فترة تواجده بالعمل في الفترة الصباحية، فقد تم استدعائه الى المكتب، لم يمانع ورحب بالفكرة، وبعد دخوله المكتب تم الترحيب به وشكره، تم توضيح سبب استدعائه وشرح طبيعة العمل. ثم تم إجراء دليل المقابلة.

بعد إجراء المقابلة مع الحالة (ع) تبين من خلال تصريحاته أنه لا يكتسب مرونة كافية والتي هي إحدى الخصائص النفسية التي تضع الحالة (ع) في مواقف ضاغطة نظرا لانخفاض قدرته على التعامل مع الكثير من المواقف، من بينها الضغوطات المهنية سواء كانت مع المسؤولين والتي ينتج عنها شحنات انفعالية مع الحالة (ع) أو المضايقات من طرف المواطنين، خاصة الإهانات، ما يسبب القلق والتوتر وبالتالي آثار سلبية على صحته الجسمية والتمثلة في آلام الرأس، إضافة إلى أن الحالة (ع) لا يملك القدرة على البدء في حل المشاكل وعدم تقبل النقد، هذه المواقف التي تستلزم بطبيعتها وجود مرونة لتفادي تأثيراتها السلبية أو التقليل من أضرارها.

**1-1-4- عرض ملخص المقابلة النصف موجهة مع الحالة الثالثة (س):****التاريخ: 2016/03/24.****المدة: 45د.****المكان: العيادة.****الحالة: "س".**

تمت المقابلة مع الحالة (س) في العيادة حيث في البداية تم الترحيب به، شكره، توضيح سبب استدعائه وشرح طبيعة العمل.

بتطبيق المقابلة مع الحالة (س) تبين من خلال تصريحاته على أسئلة دليل المقابلة

أنه لا يتمتع بالقدر الكافي من المرونة التي تمكنه من التكيف والتوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للضغوط التي تعترضه في مشواره المهني، فالحالة يشعر بالتوتر والقلق كرد فعل اتجاه ما يتعرض له من ضغوط سواء كانت من طرف المسؤولين أو المواطنين بالنسبة للطرف الأول يفضل الحالة (س) الانسحاب والهروب بعيدا عن هذه المشاكل، وذلك للتقليل من الصراعات الموجودة داخله، أما بالنسبة للطرف الثاني يفضل المواجهة خاصة عند تعرضه للإهانات والتي لا يستطيع تقبلها في نفسه، وهذا ما كان يبدو عليه من انفعال وغضب أثناء الحديث عن هذا الموقف وذلك بالرد عليه بالمثل أو أكثر، إضافة إلى عدم تقبل الحالة (س) للنقد، وعدم القدرة على البدء في حل المشكل، وكذا عدم الشعور بهدف لحياته المهنية.

#### 1-1-5- عرض ملخص المقابلة النصف الموجهة مع الحالة الرابعة (م):

التاريخ: 2016/03/24.

المدة: 35د.

المكان: العيادة.

الحالة: "م".

أجريت هذه المقابلة في العيادة الخاصة بمديرية الحماية المدنية لولاية تيارت، فبعد حضور الحالة (م) إلى المكتب، تم الترحيب به وشكره على الحضور، عرفت الطالبة بنفسها ووضحت سبب استدعائه، مع شرح طبيعة العمل، لم يمانع الحالة ورحب بالأمر، ثم تم إجراء دليل المقابلة.

من خلال المقابلة مع الحالة (م) تم التوصل للمعلومات التالية: يعاني الحالة من ضغوطات مهنية مختلفة سواء داخل المؤسسة أو خارجها، ونظرا لعدم توفر الحالة على طرق سليمة لمواجهتها أثرت على حياته بشكل أو بآخر، كشعوره بالآلام على مستوى الرأس والقلق، إضافة إلى سلوك عدواني اتجاه الأفراد والأشياء، وعدم القدرة على البدء في حل المشاكل أو توفر حلول بصفة عامة، وهذا ما يفسر افتقار الحالة للمرونة.

## - استنتاج عام حول النتائج المستخلصة من المقابلات القبليّة مع أفراد المجموعة الضابطة:

من خلال المقابلتين التي تمت مع الحالات (ن)، (م)، (س)، (ع) وهم أعوان الحماية المدنية (أعوان التدخل) بولاية تيارت.

توصلت الباحثة إلى جمع المعطيات التالية والتي مفادها أنهم لا يتمتعون بقدر كاف من المرونة، فالحالة (ن) يعاني التوتر والغضب، وعدم القدرة على تحمل التأثيرات السلبية للأحداث الضاغطة ومشاكلها، إضافة إلى بعض الصعوبات مع زملاء، وفي هذا السياق يقول "العميان" إن العلاقات الشخصية بين الفرد وزملائه في العمل تؤدي دورا هاما في الحياة العملية، فهذه العلاقات قد تزيح له إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية، مثل التقدير الاحترام، الصداقة، وغيرها، أما إذا أسيء استغلال هذه العلاقات فإنها بلا شك ستنتصف بسمات العداة والكراهية، وقد تتعمق هذه الصفات إلى الحد الذي يؤدي إلى انفصال الفرد أو ما يشبه حالة اغتراب بسبب ما يعانیه من ضغوط، وهذا ما يتجلى في قول الحالة (ن) «ما تساعدينش ما نخدموش غاية، ما تساعدينش في الخدمة ما نأديش الدور نتاعي برا غاية هاذي هي»، فضغوط العمل هذه تؤثر على العلاقات داخل المؤسسة، بحيث يسود مناخ العمل درجة عالية من اللاتعاون بين الموارد البشرية، وهو ما يؤدي إلى بروز الصراعات الهدامة بين الأفراد والجماعات وبالتالي انخفاض مستوى الرضا الوظيفي والآداء.

أما الحالة (س) فمن بين العوامل التي تسبب له ضغط، وجود تناقض بين ما هو قانوني وما هو مطبق عليهم، وهذا ما برز في قوله «احنا عندنا في الخدمة بزاف تناقضات القانون يقول حاجة والمسؤول يقول حاجة واحد أخرى قاع، خطرات أنا نتقلق، نهدر خطرات نزعف...»، أما فيما يتعلق بالحالة (م) فهو يعاني التوتر والقلق كرد فعل للانشغالات المهنية، فالحالة (م) لم يجد طريقة مشروعة لمواجهة هذه الضغوطات مآدى إلى ظهور تأثيرات سلبية عليه، تتمثل في العدوانية والتخريب، إضافة إلى تأثيرات سلبية على العضوية تمثلت في آلام الرأس، وهذا ما نجده أيضا لدى الحالتين (س)، (ع). فلقد أشارت التقارير الطبية في الولايات المتحدة الأمريكية أن نسبة 75% من المشكلات الصحية لها علاقة بشكل أو بآخر بالضغط، من بينها آلام الرأس، وهذا ما جاء في قول الحالة (م) «هنا في الخدمة ندابزهم بصح برا تساعف، على خاطر راك خدام، ما تطيقش (صمت) نتقلق، تهرس تخرج زعافك في الزقا حتى راسك يضرك»، وفيما يخص الحالة (ع) «كي نتقلق بزاف راسي يضرنى، ما نقدرش» أما فيما يتعلق بالحالة (س) وكما جاء في قوله «خطرات نحس روجي بلي تنارفيت أكثر، منارفي بزاف بصح جبتها في روجي، من هذاك الزعاف راسي ولا يضرنى بزاف دي فوا حتى نشرب كاشيات...». إضافة إلى الظروف الفيزيائية المحيطة بالعمل والتي تسبب للحالة (م) نوع من الضغوط والقلق «مرات الظروف، ممكن تلقى السخانة بزاف، بالخصوص في الصيف تخيلي راكي تطفى في النار، ما نقدرش نتقلق»

بحيث ينبغي أن تكون هذه الظروف مواتية مما يساعد العامل على سرعة العمل تحسینه، تقليل التعب، الملل، والإرهاق، وتخفيض من احتمالات تعرضه لاصابات العامل وتقلل من نسبة هجرة العمال لأعمالهم، وزيادة نسبة التغيب إما بسبب المرض أو التمارض، هذا إضافة إلى تعرضهم للإهانات والضغوطات من طرف المواطنين.

فهذه الضغوطات التي يتعرض لها المورد البشري تؤدي به إلى اتخاذ أساليب تكيف غير سوية، وهذا ما نجده عند الحالة (ع) حيث أنه يحضر للمؤسسة في وقت متأخر، هذا ما يزيد من وطأة الضغوط على الحالة والذي تسبب له مشاكل مع المسؤولين (إنذارات توبيخات)، ويعتبر التأخر عن العمل السلوك الانسحابي للمورد البشري، والذي يعتبر كبديل لترك العمل، فعندما يرى المورد البشري بأن المؤسسة لن تستغني عنه، أو أنه لا يرغب في إنهاء علاقته معها، فإنه يلجأ إلى سلوكيات أخرى تبعده ولو مؤقتا عن العمل، وتظهر في صورة التأخر وهذا ما جاء في قوله «نتقلق، ممكن نجي روطار، كاين في الداخل حوايج يقلقو والله غي يقلقو...». كما أن النقص في أوقات الفراغ يسبب للحالة (ن) ضغط شديد ينعكس على حياته الشخصية بحيث أنه يخلق لديه الشعور بالحاجة والحزن إلى الجو العائلي فالحالة (ن) يتعرض لموقف يفرض عليه متطلبات متعارضة، فوظيفته تتطلب العمل لساعات طويلة، هذا ما يتعارض مع متطلبات دوره بصفته أبا، وزوجا، وهذا ما يسمى بصراع الدور، اتضح من خلال تصريحه «... ممكن يعطولك ويقولولك أرواح تخدم، ما جيش ممكن 24/سا وانت خدام وتزيد وقت الراحة، نتقلق، ممكن نجو خارجين يقولولك عملية حجز على الأعوان ثلاث أيام، حتى في أيام العطلة نتاعك، كاين ألي مخلي دارو والأولاد...». كما أنهم يتعرضون لضغوطات وإهانات من طرف المواطنين، هذا ما جاء في تصريح الحالة (ع) «واحد تسلك فيه، يزيد يطيحك...» وبخصوص تصريح الحالة (ن) تسكت «... نسقسيه على هذاك السبب والشتم اللي قالو؟...»، أما فيما يتعلق بالحالة (س) «...حاجة باينة ما شي هو يطيح، وأنت تسكت...».

كما أن الحالات الأربع تجد صعوبة في البدء بحل المشاكل التي يتعرضون لها، وعدم توفر حلول لديهم. فالشخص المرن يستفيد من كل ما يوجه إليه من انتقادات أيا كان مصدرها، ويدرس كل موقف بدقة، ثم يصدر القرار المناسب في وقته دون تردد، لكن هذا عكس ما نجده لدى الحالات الأربعة. وهذا يدل على افتقار الحالات للصفات المميزة للأفراد ذوي المرونة العالية، إذن فهذا إنما يفسر انخفاض المرونة لدى الحالات (ن)، (م)، (س) (ع).

فكلما كان المورد البشري يملك قدرات وخبرات عالية، كلما كانت فرصته في التحكم في مسببات ضغوط العمل عالية، والعكس صحيح، وهذا ما أكدته الدراسات السابقة كدراسة "فرانش وكبلان" عام 1973 (french and caplan) ودراسة "مارك غرات" عام 1976 (MC.Grath).

## 2-1- عرض والتعليق على نتائج اختبار المرونة (Ciss) في تطبيقه القبلي للمجموعة الضابطة:

الحالات	درجات أبعاد الاختبار			
	نشاط	الانفعال	الهروب	الحيرة
الحالة الأولى (ن)	47	60	58	58
الحالة الثانية (ع)	68	67	68	80
الحالة الثالثة (س)	55	64	61	71
الحالة الرابعة (م)	41	71	53	68

**الجدول رقم (02):** يبين نتائج اختبار المرونة (Ciss) في تطبيقه القبلي للمجموعة الضابطة.

من خلال النتائج المتوصل إليها عند الحالات الأربعة لأفراد المجموعة الضابطة يتضح لنا أنهم تحصلوا على درجات مرتفعة جدا في أبعاد الاختبار، والمتعلقة بالانفعال الهروب الحيرة والانحراف الاجتماعي. فيما يخص بعد النشاط فقد انحصرت درجات الحالات ضمن مجال درجة (ت) المحدد من [45-55] باستثناء حالة واحدة وهو حد متوسط لمجال الاختبار المحدد للدرجات من [30-70]، أما فيما يتعلق ببعد الانفعال فقد تحصلت الحالة الأولى على درجة (ت:60) وهو حد يتجاوز المتوسط بقليل لمجال الدرجات المحدد في الاختبار أما الحالتين الثانية والثالثة قد تحصلتا على درجة (ت:67) و(ت:64) وهي درجات تقترب من المدى الأقصى لمجال الدرجات المحدد في الاختبار في حين تحصلت الحالة الرابعة على درجة (ت:71) وهي درجة تفوق المتوسط إلى الحد الأقصى في مجال الاختبار المحدد للدرجات من [30-70]، أما البعد الثالث والمتعلق بالهروب فقد تحصلت الحالة الأولى على درجة (ت:58) وهو حد يتجاوز المتوسط بقليل لمجال الدرجات المحدد في الاختبار في حين أن الحالتين الثانية والثالثة تحصلتا على درجتى (ت:68) و(ت:61) وهي درجات تقترب من المدى الأقصى لمجال الدرجات المحدد في الاختبار، في حين تحصلت الحالة الرابعة على درجة (ت:53) وهو حد متوسط لمجال الدرجات المحدد في الاختبار، وفيما يتعلق ببعد الحيرة فقد تحصلت الحالة الأولى على درجة (ت:60) وهو حد يتجاوز المتوسط بقليل للمجال الدرجات في الاختبار، وقد تحصلت الحالتين الثانية والثالثة على درجة (ت:80) و(ت:71) وهي درجات تفوق المتوسط إلى حد أقصى في مجال الاختبار المحدد للدرجات

من [30-70]، وتحصلت الحالة الرابعة على درجة (ت:68) وهي درجة تقترب من المدى الأقصى للمجال الدرجات المحدد في الاختبار، اما فيما يخص البعد الأخير والمتعلق بالانحراف الاجتماعي فقد تحصلت الحالة الأولى والرابعة على درجة (ت:58) وهو حد يتجاوز المتوسط بقليل لمجال الدرجات المحدد في الاختبار، في حين أن الحالة الثانية فقد تحصلت على درجة (ت:64) وهي درجة تقترب من المدى الأقصى لمجال الدرجات المحدد في الاختبار، أما الحالة الثالثة فقد تحصلت على درجة (ت:56) وهو حد يتجاوز المتوسط بقليل لمجال الاختبار المحدد للدرجات من [30-70].

### 1-3- العرض والتعليق على نتائج اختبار المرونة (CISS) في تطبيقه البعدي للمجموعة الضابطة:

الحالات	درجات		ابعاد		الاختبار
	نشاط	الانفعال	الهروب	الحيرة	
الحالة الأولى (ن)	44	62	58	63	56
الحالة الثانية (ع)	68	69	67	77	64
الحالة الثالثة (س)	50	67	60	71	56
الحالة الرابعة (م)	37	73	55	66	53

### جدول رقم (03) يبين نتائج اختبار المرونة CISS في تطبيقه البعدي للمجموعة الضابطة

بعد تطبيق اختبار المرونة (CISS) البعدي على الحالات الأربعة لأفراد المجموعة الضابطة تم التوصل إلى النتائج المعروضة في الجدول أعلاه، مقارنة بنتائج اختبار المرونة (CISS) القبلي المطبق على الحالات الأربعة، يتضح أن درجة بعد النشاط للحالة الأولى قد انخفض من درجة (ت:47) ليصل لدرجة الى درجة (ت:44) حيث تمثل هذه الدرجة في المعيار التحليلي الخاص باختبار (CISS) الذي يحدد مجال درجة (ت) من [30-70] اعتدالا في نسبة النشاط لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد من [45-55]، وفيما يتعلق ببعد الانفعال للحالة الأولى قد ارتفع من (ت:60) إلى درجة (ت:62) وتمثل هذه الدرجة في ضوء المعيار التحليلي لاختبار (CISS) ارتفاعا في نسبة الانفعال لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [61-65] وبخصوص درجة بعد الهروب فقد بقيت على حالها حيث قدرت ب(ت:58) حيث تمثل هذه الدرجة في ضوء المعيار التحليلي لاختبار (CISS) ارتفاعا في نسبة الهروب لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد [56-60]، ونسجل أيضا أن درجة بعد الحيرة قد ارتفعت من درجة (ت:60) لتصل إلى درجة (ت:63) وهي درجة تمثل ارتفاعا لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد من [61-65]، أما فيما يتعلق ببعد الانحراف الاجتماعي فقد انخفضت درجته من (ت:58) إلى

(ت:56) بحيث تمثل هذه الدرجة ارتفاعا في بعد الانحراف الاجتماعي لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد من [56-60].

أما فيما يتعلق بالحالة الثانية (ع) ومقارنة بنتائج اختبار المرونة (CISS) القبلي المطبق على الحالة (ع) يتبين ان بعد النشاط قد بقي على حاله حيث قدرت درجته (ت:68) وتمثل هذه الدرجة في المعيار التحليلي الخاص باختبار (CISS) الذي يحدد مجال درجة (ت) من [30-70] ارتفاعا في نسبة النشاط لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [66-70] أما درجة بعد الانفعال فقد ارتفعت من (ت:67) إلى درجة (ت:69) وهي درجة تمثل ارتفاعا في نسبة الانفعال لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [66-70]، وبخصوص درجة بعد الهروب فقد خفت من درجة (ت:68) لتصل إلى درجة (ت:67) وتمثل هذه الدرجة في ضوء المعيار التحليلي لاختبار (CISS) ارتفاعا في نسبة الهروب لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [66-70]، ونجد أيضا درجة بعد الحيرة قد انخفضت من درجة (ت:80) لتصل إلى درجة (ت:77) وهذه الدرجة تمثل ارتفاعا إلى حد كبير لأنها تفوق الدرجة القصوى الخاصة بالاختبار، أي أنها تفوق درجة 70 وهي درجة بعيدة عن المتوسط بكثير، وفيما يخص درجة بعد الانحراف الاجتماعي فقد بقيت على حالها حيث قدرت بدرجة (ت:64).

أما فيما يخص الحالة الثالثة (س) ومقارنة بنتائج اختبار المرونة (CISS) القبلي المطبق على الحالة (س) نجد أن درجة بعد النشاط للحالة (س) قد انخفضت من درجة (ت:55) إلى درجة (ت:50) وتمثل هذه الدرجة في المعيار التحليلي الخاص باختبار (CISS) الذي يحدد مجال درجة (ت) من [30-70] اعتدالا في نسبة النشاط لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [45-55]، وفي بعد الانفعال سجلنا ارتفاعا مقارنة بالحالة القبلية والتي قدرت بدرجة (ت:64) لتصل إلى درجة (ت:67) في الحالة البعيدة وهي درجة تمثل ارتفاعا في نسبة الانفعال لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [66-70] وبخصوص بعد الهروب فقد خفت درجته من (ت:61) إلى (ت:60)، حيث تمثل هذه الدرجة في المعيار التحليلي الخاص باختبار (CISS) الذي يحدد مجال درجة (ت) من [30-70] ارتفاعا في نسبة الهروب لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [56-60]، أما ما يتعلق بدرجة بعد الحيرة فقد بقيت على حالها حيث قدرت درجتها ب(ت:61) وهذه الدرجة تمثل ارتفاعا إلى حد كبير لأنها تفوق الدرجة القصوى الخاصة بالاختبار، أي أنها تفوق درجة 70، وهي درجة بعيدة عن المتوسط بكثير، وفيما يخص بعد الانحراف الاجتماعي فقد بقيت درجته هي الأخرى على حالها حيث قدرت بدرجة (ت:56) وهي درجة تمثل ارتفاعا في نسبة الانحراف الاجتماعي لأنها محصورة ضمن درجة (ت) المحدد من [56-60].

وبخصوص الحالة الرابعة (م) ومقارنة بنتائج اختبار (CISS) القبلي المطبق عليها يتضح أن بعد النشاط قد انخفض من درجة (ت:41) ليصل إلى درجة (ت:37) وتمثل هذه الدرجة في المعيار التحليلي الخاص باختبار (CISS) الذي يحدد مجال درجة (ت) من [30-70] انخفاضاً في نسبة النشاط لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد من [35-39] وبخصوص بعد الانفعال للحالة (م) فقد ارتفع من درجة (ت:71) ليصل إلى درجة (ت:73) وهذه الدرجة تمثل ارتفاعاً إلى حد كبير، لأنها تفوق الدرجة القصوى الخاصة بالاختبار، أي أنها تفوق درجة 70، وهي درجة بعيدة عن المتوسط بكثير، وفيما يتعلق ببعد الهروب فقد ارتفع درجته من الحالة القبلية والتي قدرت بدرجة (ت:53) ليصل إلى درجة (ت:55) في الحالة البعيدة، وهي درجة تمثل اعتدالاً في نسبة الهروب لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد من [45-55]، وفيما يتعلق بدرجة بعد الحيرة فقد خفت درجته من (ت:68) إلى درجة (ت:66) حيث تمثل هذه الدرجة في ضوء المعيار التحليلي لاختبار (CISS) ارتفاعاً في نسبة الحيرة لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد من [66-70]، أما ما يتعلق بالبعد الأخير الخاص بالانحراف الاجتماعي فقد سجلنا انخفاضاً من الحالة القبلية والتي قدرت بدرجة (ت:58) لتصل إلى درجة (ت:53) وهي درجة تمثل اعتدالاً في نسبة الانحراف الاجتماعي لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد من [45-55].

## 2- عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية:

### 2-1- عرض و تحليل نتائج المقابلات القبليّة مع أفراد المجموعة التجريبية:أ

كان العدد الإجمالي للمقابلات هو مقابلتين، بحيث كانت تتراوح مدتها ما بين 20 دقيقة إلى 45 دقيقة

### 2-1-1- عرض محتوى المقابلة القبليّة الأولى مع الحالات الأربعة لأفراد المجموعة التجريبية :

-التاريخ: 2016-02-23.

-المدة: 25د.

-المكان:قاعة.

- تم تطبيق اختبار المرونة النفسية بهدف قياس مستوى المرونة عند الحالات(أ) (ب)،(ج)،(د)في حصة واحدة بحيث تمت الإجابة بشكل فردي بالنسبة لكل الحالات.



## 2-1-2- عرض محتوى المقابلة القبلية الثانية مع الحالة الأولى:

-التاريخ: 2016/02/24.

-المدة: 20 د.

-المكان: العيادة.

-الحالة: "أ".

أجريت هذه المقابلة في العيادة الخاصة بالمؤسسة، في ظروف جيدة ولم تكن هناك أي معوقات، سعيت أولاً إلى كسب الحالة من خلال الترحيب به وشكره على حضوره، وعرفت الطالبة بنفسها، ثم شرح طبيعة العمل وكذا سبب استدعائه، مع التأكيد على سرية المعلومات واستخدامها لأغراض علمية بحتة، ثم قمت بإجراء دليل المقابلة مع الحالة، وحاولت أن يدور الحوار حول ردة فعله عند التعرض للضغوطات، الانشغالات المهنية والفترات المقلقة، فكانت إجابات الحالة عن الأسئلة كالآتي:

فعند سؤال الحالة عن كيفية استجابته وتصرفه عند التعرض للضغط صرح قائلاً «نتقلق، أنا مقلق بزاف، وزيد المشاكل ألي نتعرض لها، فالقدر مكاش احترام دنيا قاع مخلطة، الزملاء، المسؤولين، مكاش حوار بينهم، كل واحد يخمم على مصلحتوا، وكي نتقلق يحكمني القولون بزاف، دايمًا كي نتقلق»، وفيما يخص سؤال هل تستطيع التكيف مع كل تحديات الحياة التي تعترض طريقك أجاب الحالة «كاين وكاين ماشي قاع (صمت)».

وبخصوص الحلول التي ينتهجها عادة صرح الحالة قائلاً: «نتقلق، نروح Sale de sports، مصلى نقرى كتاب قرآن، نروح نجتمع مع الأب وكاين ألي يجمع مع الأم الصديقة، أنا نجتمع مع أبي وخاوتي نريح، عندي الأم متوفية، عندي زوجة أبي، الحمد لله نورمال، نورمال، بصح تحس (ضحك) ماشي كيما يماك، نخرج برا ننسى مع صحابي نديروا نهار نلعبوا بلوطة، نريح ثما، كل سمانة نديروا نهار ونريحوا، تنسى قاع المشاكل»، وعند سؤاله أتجد من يقف معك اثناء مواجهتك لمواقف صعبة ويخفف عنك؟ فكانت إجابته «صديق حميم يوقف معايا، زملاء قراب منك بزاف، كاين ألي فالمنام ترتاحلو وكاين الي ماترتاحلوش، تقلق منهم فال Groupe، واحد الناس ملاح تبغي تقعد معاهم واحد يكمي الدخان ما تطيقش تقعد معاه، نروح للمصلى نقرأ كتاب قرآن ولا Sale de sports، نبغي نكون وحدي، ما نحوسش على العلاقات، نحس براحتي كي نكون وحدي أكثر» أما فيما يخص قدرته على البدء في حل المشاكل يقول «ماشى دائما، أنا نجى كاره نتعامل مع الرؤساء شوي ماشى قاع، واحد هنا هو ألي سببلي المشكل، هو يخبرك وينتا تخرج وينتا تدخل، أنا خدام وهو دايرني ما نيش خدام، جاني إنذار أول، إنذار ثاني، وإنذار

ثالث، خطأ المسؤول هو ألي ما يقومش بالمهام أنتاعو» (دخول المسؤول المتسبب في مشكل أثناء إجراء المقابلة)

وصرح الحالة عند مواجهته للمصاعب أحوادث مفاجئة في عمله عن كيفية حلها «كل مشكلة وقتها (صمت طويل) وحليت المشكل حليتو مع المسؤول chef d' unité وفهمتو، قلعي 03jours، قتلو أنا كنت خدام وهو قالي ماكش خدام، وكاين مشكل بيني وبين صحابي، نحلها مع صحابي ألي يكونوا يخدموا معيا».

وفيما يتعلق في كيفية تصرفه عند التعرض للنقد؟ صرح الحالة قائلاً: «نستقبلوه، راه يوريلك في صلاحك، المؤمن من أتى أخيه».

وفيما يتعلق بردة فعله عند التعرض للإهانات، جاء في تصريحه «ما نرجعلوش عادي نسكت، شتى باغي ندير، شحال من مرة نتعرضوا للشتم برا بصح ما نديروا والو نخافوا على الحالات، ما نبغيش (صمت) حنا هذه هي عقليتنا بصح كي يضربك بسيف نخبروا chef d' unité، يكون مقلق بصح يتراجع ويقولك سمحليكاين واحد رانا في الشرع معاه، عيطونا، قالونا سلك كهربائي طاح، رحنا أيا قاعدين نخدموا حتى جا واحد قعد يسب فينا ودمرني، حسب حنا ألي طيحنا هاذاك السلك، بصح هو أصلا هو ما هو شمن هاذيك المنطقة، رانا فالشرع معاه، مازلنا».

وعند سؤال الباحثة للحالة على من تعتمد في اتخاذ قراراتك، جاء في قوله «قرارات نتأخذهم بنفسي وكاين لي تسقسي صحابك، وكاين قرارات بنفسي، مثلا تغير الفوج تكون متردد بصح هو ما يقيدوك».

وبخصوص أهدافه المهنية يقول «الحياة روتين عادي فالجزائر، ماكاش قاع أهداف (صمت) تبغي تدير هدف يحطموك، روتين عادي، ماكاش أهداف عندك خدمتك تخدمها».

وفي الختام تم شكر الحالة على حضوره وتعاونه معي.

### - تحليل محتوى مقابلة الحالة الأولى:

بعد إجراء المقابلة مع عون الحماية المدنية (عون تدخل) بولاية تيارت، تم توضيح ردة فعله عند التعرض للانفعالات المهنية والمواقف الحرجة، إضافة إلى أنواع الضغوطات التي تعترض مشواره المهني. فالحالة يعاني من القلق الشديد وذلك ناتج عن عدم الإحترام وانعدام الاتصال، حيث يؤكد كل من "ديفيزوسكوت Scott Davis" في هذا السياق أنه بدون اتصال يتعذر أن يوجد تنظيم، وأن يتقدم الإنتاج الجماعي، ذلك أنه العملية الوحيدة التي تربط الأفراد ببعضهم البعض داخل الجماعة، فوجود أي تشويش في عملية الاتصال يعتبر مشكلة يمكن أن تقع فيها المنظمة، حيث أن الكثير من الاضطرابات التي تحدث داخل المنظمة يتسبب فيها سوء التفاهم وسوء في قنوات الاتصال بين مختلف المستويات التنظيمية، سواء بين الإدارة والعمال أو بين العمال أنفسهم، وهذا ما يخلق تنظيماً تسوده

الضغوط التي تؤدي إلى صراعات، أما فيما يخص تصريحه، «نتعامل مع الرؤساء ماشي قاع، واحد هو ألي سببلي المشكل»... «خطأ المسؤول هو ألي ما هوش يقوم بالمهام نتاعو...»، (حديث بانفعال) ثم صمت طويل. ومن خلال ما صرح به الحالة أنه تجاوز المشكل بسبب مساندة مسؤول آخر حيث يقول «حليت المشكل، حليتو مع المسؤول وفهمتو قلعي 3jours، قتلو أنا كنت خدام وهذا قالي ماكش خدام». لكن في قرارة نفسه لم يتقبل المشكل (المشكل منذ سنة)، (الشخص المتسبب في المشكل دخل المكتب أثناء إجراء المقابلة) بعد خروجه مباشرة صرح الحالة بالمشكل.

أما سكوته المتكرر يدل على التجنب، حيث يقول فيه (عبد الرحمان سي موسى) أنه تجنب بصفة شعورية للأماكن والأشخاص أو المواضيع المتصلة مباشرة بالحدث، فالحالة يتظاهر بتقبل المشكل لكن عدم التقبل موجود في اللاشعور، حيث استخدم الإنكار كميكانيزم دفاعي، لأن الإنكار آلية دفاعية نفسية قائمة على الرفض وعدم القبول يستخدمها الشخص ليوافق حقيقة غير مريحة أو مؤلمة، واستعمله الحالة للتقليل من المعاناة النفسية تجاه المشكل، فالحالة لا يريد التكلم في الحادثة، بل يعتبر الكلام عن المشكل والنقاش فيه مصدرا للقلق. فالحالة لم يتقبل المشكل الذي تعرض له، أي لم يحدث عنده الإرضان الذي تحدث عنه (S.Frend) كمصطلح للدلالة على العمل الذي ينجزه الجهاز النفسي في سياقات مختلفة بقصد السيطرة على المثيرات التي تصل إليه، فالذين يفتقرون للمرونة النفسية لا تندمل جروحهم النفسية بسرعة ولا يغفر صاحبها للشخص الذي تسبب بإهانتته بسهولة، ولأن الجرح لا يندمل، فإن مشاعر الحقد والكراهية والنفور تلازمه، ولا تتبدد عنده بل تجدد، كلما مر الحدث في خاطره ووجدانه.

وقد ظهر من خلال المقابلة أن الحالة (أ) يظهر نوع من المقاومة، وعدم الرغبة في بناء صدقات جديدة، حيث أنه يفضل البقاء وحيدا، وهذا ما يجلب له راحة البال والاطمئنان على حد قوله، فعدم الرغبة في إقامة علاقات جديدة مع الأشخاص يدل على التجنب والهروب والميل للانفصال عن الآخرين، حيث يقول «نبغي نكون وحدي، ما نحوشش على العلاقات نحس براحة كي نكون وحدي أكثر»، فلقد أكدت الدراسات الأمريكية الحديثة أن انعزال المورد البشري عن زملائه في العمل يؤدي إلى تنامي شعوره بعدم الرضا الوظيفي وهذا بسبب فقدانه للدعم الاجتماعي داخل المؤسسة.

ومن بين العوامل الرئيسية التي تقوي المرونة في شخصية الفرد هي العلاقة مع الأم إضافة إلى العوامل الأسرية المساعدة على تقوية المرونة، ولكن أم الحالة متوفاة. حيث يؤكد "بولبي Bowlby" أن وجود علاقة جيدة بين الأم والطفل يساعد على تكوين وبناء المرونة للطفل ويجعله قادرا على التكيف في المستقبل إذا واجهته صدمات أو صعوبات في حياته وهذا من بين العوامل التي يحتاجها الحالة، ولكن بالرغم من وفاة الوالدة فإنه يتلقى الدعم والمساعدة من طرف العائلة، حيث يقول: «كي نتقلق شوية نروح لدار، نجتمع مع الأب كايين ألي يجمع مع الأم، الصديقة، نجتمع مع الأب وخاوتي نريح، عندي الأم متوفية عندي زوجة أبي، الحمد لله نورمال، نورمال، بصح تحس (ضحك) ما شي كيما يماك»

كما أن الحالة يميل إلى الجانب الديني، حيث يقول: «كي نتقلق نروح...مصلى نقرى كتاب قرآن...» وهذا عامل من العوامل المقوية للمرونة، حيث أثبتت الدراسات التي أجريت حول التدين والمرونة عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية، دالة بين التدين والمرونة النفسية فالتمسك بالقيم الروحية يجعل من الشخص يتحلى بالصبر، وتظهر صفة الصبر عند الحالة من خلال ردة فعله عند التعرض للنقد، فمن خلال ما صرح به «نستقبلوه، راه يوريلك في صلاحك المؤمن من أتى أخيه»، وكذلك أثناء التعرض للإهانات «ما ترجعلوش عادي تسكت شتى باغي تدير، شحال من مرة نتعرضوا للشتم برا، بصح ما نديروا والو». فالإنسان يستمتع لانتقادات الغير، فهو معرض أن يخطئ دون أن يشعر بالخطأ، فالشخص المتمتع بمرونة يستفيد من كل ما يوجه إليه من انتقادات، أيا كان مصدرها إن الضغوطات التي يتعرض لها الحالة في مجال عمله مختلفة ومتنوعة سواء من طرف المسؤولين أو انعدام التواصل مع الزملاء، إضافة إلى عدم قدرة الحالة على البدء في حل المشاكل واعتبار الحياة روتين وهذا ما يؤكد على أن الحالة لا يكتسب مرونة كافية.

-عرض والتعليق على نتائج اختبار المرونة النفسية (CISS) في تطبيقه القبلي للحالة الأولى:

أبعاد الاختبار	درجة (ت)	مجال درجة (ت)	الملاحظات
النشاط	54	55-45	متوسط
الإنفعال	71	فوق 70	أبعد بكثير من فوق المتوسط
الهروب	60	60-56	فوق المتوسط بقليل
الحيرة	68	70-66	أعلى من فوق المتوسط
الانحراف الايج	45	55-54	متوسط

جدول رقم (04) يبين نتائج اختبار المرونة (CISS) في تطبيقه القبلي للحالة الأولى

بعد تطبيق اختبار المرونة النفسية وتصحيحه، تم الحصول على النتائج الموضحة في الجدول، حيث أن الحالة (أ) تحصل على درجة (ت: 54) في البعد المتعلق بالنشاط، حيث تمثل هذه الدرجة في المعيار التحليلي الخاص باختبار (CISS) الذي يحدد مجال درجة (ت) من [30 - 70] اعتدالا في نسبة النشاط لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [45-55]، وبالنسبة للبعد المتعلق بالانفعال فإن الحالة تحصل على درجة (ت: 71) وهذه الدرجة تمثل ارتفاعا إلى حد كبير لأنها تفوق الدرجة القصوى الخاصة بالاختبار، أي أنها تفوق درجة 70 وهي درجة بعيدة عن المتوسط بكثير، وبالنسبة للبعد المتعلق بالهروب

فإن الحالة قد تحصل على درجة (ت: 60) وهي درجة تمثل ارتفاعا في نسبة الهروب لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد [56-60]. أما فيما يخص البعد المتعلق بالحيرة فإنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [66-70]، أما البعد الخاص بالانحراف الاجتماعي، فإن الحالة قد تحصل على درجة (ت: 54) حيث تمثل هذه الدرجة في ضوء المعيار التحليلي لاختبار (CISS) اعتدالا في نسبة الانحراف الاجتماعي لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [45-55] وأخيرا وعلى ضوء هذه النتائج نستخلص أن سيرورة المرونة لدى الحالة (أ) تتميز بالانفعال، وهذا ما هو موضح في المنحنى البياني في الملحق رقم (05) في تطبيقه القبلي (المنحنى الأحمر)، وذلك نتيجة تعرض الحالة للمشاكل المهنية المركبة سواء مع المسؤولين أو المواطنين، أدت إلى آثار سلبية صحية، كإصابته بالقولون مما زاد من شدة قلقه وتوتره، وشعوره بالحرج المتزايد، ولوم الذات نتيجة عدم القدرة على التصرف.

### 2-1-3- عرض محتوى المقابلة القبلية الثانية مع الحالة الثانية:

- التاريخ: 2016/ 03 /24 .

- المدة: 38د.

- المكان: العيادة.

- الحالة: "ب".

جرت المقابلة بالعيادة أيضا، وتم استدعاء الحالة والترحيب به، وشكره على الحضور، تعريف الباحثة بنفسها، شرح طبيعة العمل وتوضيح سبب استدعائه، التأكيد على سرية المعلومات واستخدامها لأغراض علمية بحتة، ثم قمت بطرح الأسئلة على الحالة محاولة أن يدور الحوار حول ردة فعله الاعتيادية عند التعرض للانفعالات المهنية، والفترات المقلقة وكانت أجوبة دليل المقابلة مع الحالة الثانية كالتالي:

صرح الحالة عن كيفية استجابته وتصرفه عن التعرض للنقد: «هنا الحمد لله، بصح كاين نشوعات، نشوعات تكون مع الشعب مايقدرکش، النشوعات مع صحابك، ديفوا تنوض الصباح تصيب روحك مقنوط، دخلت روطار ساعة، تلقى روحك عيان بصح يليق تخرج، تلقى نفسيتك قاع ماشي مليحة، يهدروا، ومن بعد نورمال، ضحك، زعاقه وبرا مع الشعب، توصل بلخف الله يحفظك، تجي روطار يلعن والديك، نورمال تتقلق شوي عندي قارو وقهوة نشكي لربي سبحانه، لمن تشكي، شكون ألي يسمعك، المسؤولين ما منهاش، نشكي لربي سبحانه، يضرني راسي كي نتقلق حتى نكمي ما نبغيش نبين لهم بلي راني مقلق، نبغي نبان نورمال، وكي نروح للدار نبغي نرقد، رقاد عميق، ولا نضل داخل خارج، أمي تقولي الباب تفتحوا مئة مرة».

وفيما يخص تكيفه مع التحديات التي تعترض طريقه يقول: «يليق تتكيف، كايين شي خطرات تجيك حاجة طايحة، كون أنا ما درتش هاذاك شي، يليق نتكيف».

وبالنسبة للحلول التي ينتهجها عادة صرح الحالة «ما عندي حتى حل، عندي قارو وقهوة، عندي نصف ساعة قلق، ومن بعد نولي نورمال، 24 ساعة زعفان ما جايش، انا كي نتقلق عندي قارو». وعند سؤال الحالة أتجد من يقف معك أثناء مواجهتك لمواقف صعبة ويخفف عنك جاء في قوله: «كايين أصدقاء كي شغل عايلة وحدة، ماشي la plus كايين groupe يعاونوك بزاف»، أما فيما يتعلق بكيفية تصرفه عند مواجهته لحوادث مفاجئة في العمل صرح الحالة «مثلا في accident ما تقدرش تخمم قادر يموت السيد يليق ترفدو بلخف، أنا الدم حامي والقانون قانون، قادر نجيبها في روي، ردة فعل سريعة ممكن أنا نعرض روي لهذاك الخطر على حساب شخص آخر، ولا مثلا في حريق كا ين صوالح نلبسوهم، بصح نطلع بلا ما ندير وسائل الحماية، الدم سخون ماتشدهش رويك».

وعن تصرفه عند التعرض للنقد أجاب الحالة قائلا «إذا كنت أنا غالط صح، وإذا ما كنت غلط نريكلامي عليه، ما تدخلش في راسي ما نبغيش الموس يتمسح فيا، نقد سلبي ردة فعل نتاعي سلبية، هدره ما يقبلها لا ربي ولا عبادوا». وقد أطلعني الحالة على ردة فعله عند التعرض للإهانات قائلا: «كيما يقول هو نقول، أنا نسكت على حقي، رانا في بلاد نتاع القانون، ما تسبنيش، ماناش في الاستعمار الفرنسي». أما بخصوص اعتماده في اتخاذ القرارات صرح الحالة «كايين شي صوالح ما نشاورش فيهم وكايين ألي نشاور، نبغي نخلي كل شي مثلا في السر، حاجة تهمني في حياتي نديرها لروي بيني وبين روي، نصيحة في حياتي ما نحتاجهاش، بصح في العمل نشاور وما نطيقش نخدم وحدي، ونشوفوا شتي كايين وشتي ماكاش في العمل ونشوفوا شتي نديرو». وفيما يتعلق بأهدافه يقول «ما عندي حتى أهداف في حياتي بصفة عامة، نرضي الوالدين، مامنهاش ما عندي حتى هدف في راسي، خدمة، رقاد».

وفي نهاية المقابلة تم شكر الحالة على حضوره وتعاونيه معي.

### - تحليل محتوى مقابلة الحالة الثانية:

بعد إجراء المقابلة مع عون الحماية المدنية عون تدخل بولاية تيارت، توصلنا من خلال تصريحاته أنه لا يكتسب مرونة كافية للتصدي للأحداث الضاغطة وترتبط هذه الضغوطات بالمواطنين أثناء القيام بالتدخلات، وعدم تقدير الأعوان، والثناء على ما أنجزوه من أعمال جيدة، إضافة إلى الضغوط الناجمة عن الحالة النفسية والجسدية، بحيث تؤثر هاتين الحالتين التي يكون فيهما المورد البشري في درجة شعوره بضغوط العمل وفي كيفية تعامله معها، فمن المتوقع أن التعب الشديد والإحباط سوف سيؤديان إلى زيادة حدة شعور العامل بضغوط العمل، ويقللان من قدرته على مواجهتها، في حين أن الصحة النفسية

والجسدية الجيدة تساعدانه على تحمل ضغوط العمل والتقليل من حدتها، وهذا ما يفتقر إليه الحالة، وهو ما جاء في قوله «...كأين نشوعات تكون مع الشعب ما يقدر كمش، نشوعات مع صحابك، ديفوا تنوض الصباح تصيب روحك مقنوط، دخلت روطار، ساعة تلقى روحك عيان بصح تخرج، تلقى نفسيتك قاع ماشي مليحة، يهدروا وما بعد نورمال...ضحك وزعاقه، وبرامع الشعب توصل بلخف الله يحفظك، تجي روطار يلعن والديك، نورمال تتقلق شوي»

إضافة إلى عدم توفر طرق حل المشكلة لدى الحالة (ب)، حيث يترتب على تعرض الموارد البشرية لمستويات مرتفعة من ضغوط العمل وبشكل مستمر إلى حدوث تغيرات سلبية في سلوكياته، تؤثر على صحته في الأجل القصير أو الطويل، ومن بين التغيرات السلبية في سلوكيات الفرد البشري نجد التدخين، وهذا ما نجده لدى الحالة (ب) فهو يلجأ إلى التدخين عند التعرض لهذه الضغوطات وهذا ما جاء في تصريحه «...نتقلق شوي عندي قارو وقهوة ما عندي حتى حل عندي قارو وقهوة عندي نصف ساعة قلق ومن بعد نولي نورمال 24 ساعة وأنت زعفان ما جياش أنا كي نتقلق عندي قارو وقهوة»، أثبتت العديد من الدراسات وجود علاقة بين التدخين وضغوط العمل من أهمها دراسة "كونوي وزملائه Conwy Et.la حيث يرون أنه في الحالات التي يعاني فيها المورد البشري من الضغوط فإنه كثيراً ما يلجأ إلى التدخين، كما أن الحالة يشعر بضغط مرتبط بعدم وجود تفاعلات أو علاقات إنسانية في العمل عدم توفر سند وأشخاص يستمعون لانشغالاتهم وابداء آرائهم وهذا ما جاء في قوله: «نشككي لربي سبحانو لمن نشككي، شكون لي يسمعك».

وقد أشارت دراسات مسحية قام بها الباحث ستورا Stora شملت إطارات المؤسسات الصناعية الفرنسية إلى أن غياب المساندة والدعم بضغوط العمل، هذا إضافة لافتقار الحالة للإبداع وإجراء خيارات وبدائل للتكيف مع كل التحديات التي تعترض مشواره المهني، عدم تقبل النقد، عدم الشعور بأهداف مهنية، وبالتالي الافتقار لصفات الأفراد ذوي المرونة النفسية.

ومن هنا فالحالة يتعرض للضغوط مهنية مختلفة خلفت آثار سلبية على صحته الجسمية والنفسية شعور بالقلق والصداع، وسلوكيات سلبية كالتدخين هذا أدى إلى افتقاره لصفات ذوي المرونة النفسية وهذا ما يدل على أن الحالة لا يكتسب مرونة نفسية كافية.

- عرض والتعليق على نتائج اختبار المرونة النفسية (ciss) في تطبيقه القبلي للحالة الثانية:

الأبعاد	الدرجة (ت)	مجال الدرجة (ت)	الملاحظات
النشاط	53	55-45	متوسط
الانفعال	73	فوق 70	أبعد بكثير من فوق المتوسط
الهروب	63	65-61	فوق المتوسط
الحيرة	61	65-61	فوق المتوسط
الإنحراف الاجتماعي	62	65-61	فوق المتوسط

جدول رقم: (05) يبين نتائج اختبار المرونة (ciss) في تطبيقه القبلي للحالة الثانية.

من خلال النتائج المعروضة في الجدول يتبين لنا أن الحالة (ب) تحصل على الدرجة (ت: 53) في البعد الأول المتعلق بالنشاط حيث تمثل هذه الدرجة في المعيار التحليلي الخاص باختبار (ciss) الذي يحدد مجال درجة (ت) من [30-70] اعتدالا في نسبة النشاط لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [45-55]، وفيما يخص بعد الانفعال فإن الحالة تحصل على درجة (ت: 73) وهذه الدرجة تمثل ارتفاع إلى حد كبير لأنها تفوق الدرجة القصوى الخاصة بالاختبار، أي أنها تفوق درجة 70 وهي درجة بعيدة عن المتوسط بكثير، وبالنسبة للبعد الثالث المتعلق بالهروب فالحالة تحصل على درجة (ت: 63) بحيث تمثل هذه الدرجة في المعيار التحليلي لاختبار (ciss) ارتفاعا كبيرا في نسبة الهروب لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [61-65]، أما البعد الرابع المتعلق بالحيرة فإن الحالة تحصل على درجة (ت: 61) بحيث تمثل هذه الدرجة ارتفاعا في نسبة الحيرة لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين (61-65)، وبالنسبة للبعد الخامس بالانحراف الاجتماعي، فالحالة قد تحصل على درجة (ت: 62) بحيث تمثل هذه الدرجة في ضوء المعيار التحليلي الخاص باختبار (ciss) ارتفاعا في نسبة الانحراف الاجتماعي، لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [61-65].

وأخيرا وعلى ضوء النتائج المعروضة نخلص أن سيرونة المرونة لدى الحالة (ب) تتميز بالانفعال وهذا ما هو موضح في المنحنى البياني في الملحق رقم (06) أي في تطبيقه القبلي (المنحنى الأحمر)، وذلك لتعرض الحالة لمشاكل مهنية وجد نفسه عاجزا عن حلها أو التكيف معها، مما ولد لديه قلق وتوتر شديد ولوم نفسه عن عدم معرفة التصرف أو تجاوز هذه المشاكل.



- عرض محتوى المقابلة القبليّة الثانية مع الحالة الثالثة:

-التاريخ:27|03|2016.

-المدة:45د.

- المكان: العيادة.

الحالة: "ج".

وقد تم إجراء هذه المقابلة في العيادة، بعد أن تم استدعاء الحالة والترحيب به وشكره على الحضور، تعريف الطالبة بنفسها، شرح طبيعة العمل، وما هو الغرض لاستدعائه، التأكيد على سرية المعلومات واستعمالها لأغراض علمية بحتة، محاولة كسب ثقته وقد تم طرح الأسئلة على الحالة حول ما يقوم به اعتياديا عند التعرض لمواقف ضاغطة ومقلقة وكانت أجوبة دليل المقابلة مع الحالة الثانية كالتالي:

يقول الحالة عن كيفية استجابته وتصرفه عند التعرض للضغط «نتقلق حاجة باينة، تشعل فيك النار وتزيد تأثر عليك برفال Civile نتاعك La pression بزاف ما عدناش وين خرجوها، مرات ندابزوا ما بيناتنا، زقا بيناتنا نديروا صوالح خطرات ما هيش في طبيعة انتاع الإنسان حتى في العائلة تالموا La pression بزاف أي حاجة تقلقك، Des fois يكون عنف Des fois الزقا حتى في الدار تسمعي زقا يقلقك الضوء مرات يقلقك».

أما فيما يتعلق عن قدرته على التكيف مع كل التحديات الحياة التي تعترض طريقه فصرح الحالة «كاين وكاين مشي قاع (صمت)» ونظر إلى الأرض.

وفيما يخص الحلول التي ينتهجها عادة جاء في القول: «ما كان حتى حلول تالموا ولفناها رانا نمشوا معاها كيما هاك ماكاش حلول الخدمة ما هيش ضارتنا الخدمة كي دخلنا هذا L'unité عارفين كي تخرج من الدار ترفد الموت، مرضا، طفي النار كي تشعل مهياً لهاذوا الصوالح، بصح حنا الحاجة ألي ضارتنا المعاملة، ما عدناش تأطير عدنا سوء التأطير، يحطوا واحد ما شي في بلاصتو دايرن ناس ما شي في بلايسهم المسؤولين خدمتنا مقتانعين بيها نتعبوا في الليل نرفدوا الموت ولا نرفدوا واحد مقطع، ما عدناش مشاكل من هذا الشي ، أنا شخصيا كي نصيب واحد مقطع ما يأتش عليا هذاك نورمال نرفده عادي نورمال ان من البداية دخلت كيما هاك كنت باغيه كنت ندير هاذوا صوالح نصيب واحد ميت أن الأول نرفد بصح من بعد ولات تأثر عليا ما نرقدش مليح نشم ريحة الدم بزاف نخدم اليوم بصح كيما 2jourنتاوعي كي شغل ما يكفونيش ما نرقدش مليح نرقد ونوض بصح نورمال هاذيك مقتانع بها بلي من هاذو صوالح من الموت والدم بصح نورمال ما هيش متأثر عليا نفسيا ولا مع العايلة نتاعي متأثرش عليا مع الناس».

وبعد سؤال الحالة أتجد من يقف معك أثناء مواجهتك مواقف صعبة ويخفف عنك جاء في تصريحه «بيناتنا حنا الأعوان نورمال رانا عارفين نهديروا بيناتنا قال نورمال عادي زعما كي يشوفك صاحبك تقلقت يقولك يا نورمال راك عرفها كي دايرا عارفهم بلي ما همش Capable عارفهم بلي حقارة، عارفين بلي بزاف صوالح عارفينهم بلي يخدموا بلوجوه صاحبهم يتهللو فيهم وألي ماهمش صاحبهم يحقروهم، هنا ما يحكموش عليك بالأداء انتاعك، لا خدمة لا معاملة وكي نقدرنا حنا ثاني نعاونوا يا لوكان غي بالهدرة هذي ألي فينا مليحة» .

وفيما يتعلق بقدرته على البدء في حل المشكل صرح الحالة بما يلي: «ما عنديش قدرة باش نحلها، ما عنديش حل هنا الخدمة إذا بغاو عليك ما يرحموكش ما كان حتى حل، خاطر قاع الإنسان يغلط ختي هوما هنا ما يحسنوش عونك يزيد يضغطوا عليك هنا المشكل انتاعنا يزيدوا يضغطوا عليك، الخدمة معاملة ماشي رتب هنا الهدرة ما يعرفش يهدر معاك وكي نتقلق ما نعرفش واش ندير راسي يضرني راني نحوس نهرب نروح نسمح ما قدرتش ختي معرفتش واش ندير والله ما عرفت، المشاكل مع الشعب حنا نطفوا في النار ولا نرفدوا فيه وهو يدابز فيك وكي تجي تشتكيلهم هنا ما يعطوكش الحق **Tous jour** يعطوا الحق للمواطن **Malgré** المواطن ظالمك ضررك أنا كي نخرج فلكاميو راني خارج على أساس باش نسلك باش نخدم كي تلقاي شعبي برا ما يعرفش خدمتك ما يحسنش عونك عندوا كي يرفد التليفون **OUI** حماية كي يقطع يبغي راني عنده شببك لبيك راني بين يديك عندها وقت حتى يتأكدوا منها مليح ومن بعد نخرجوا حنا هنا ظالم أو مظلوم ما يجيش معاك تقولي يحوسلك على هادو صوالح يقارعلك باش تغلط يحسبك روبوا كي تخرج **Même pas** ما يسقسش عليك كليت ولا ما كليت تخدم وصاي هنا غي كلمة زينة ما يقولها لكش».

وبعد سؤال الحالة عند مواجهتك لمصاعب أو حوادث مفاجئة في عمالك تأخذ وقت في حلها أو تأخذ أفعال حاسمة (سريعة) في أوقات محددة أجب «أنا ما عنديش حل بلخف نتقلق أنا من طبعي منارفي وزدت وزدت واه 48 ساعة ما تكفيش في الراحة نرقد ونوض نتقلق بزاف من المشاكل ما عنديش حاجة أخرى الشعب ولفناه الشعب ما هو ش مثقف ديجا خارج منا مقلق الشعب نورمال ولفت بصح هادوا ما قدرتشونوالفهم رانا 24 ساعة /24 ساعة».

وقد أجب الحالة عن كيفية تصرفه إذا تعرض للنقد «نورمال ما شي ندابزوا كل واحد عند نظرية، نورمال نتقبلوا هادوا الصوالح، يقلك علاه، وعلاه نتقبلوا، يقنعك، ما عندكش علاه تبالطي، وإذا ما قنعكش حاجة أكيدة مانتقبلهاش علاه قتلي هاك».

أما فيما يخص ردة فعله عند تعرضه للإهانات فيقول الحالة «برا ما نطيقش نفوتلوا، بصح هنا بيناتنا كيما يقولي، نقولو، برا ما نطيقش نستحمل حتى يقولي لزلهيه علاه خاطر أنا راني جاي نعاون فيك، علاه يجيك Policé يدخلك للحبس، يدبر فيك prosset، ويعايرك تتقبله وأنا جاي نعاون فيك، تدحم فيا، هادي مانتقبلوهاش، حنا الشعب نتاعنا أمي، نتاع عصي» أما فيما يخص سؤاله على من تعتمد في اتخاذ قراراتك، فصرح الحالة بما يلي: «تشاوري خطرات تشاوري، بصح Toujours يقعد الرأي رياك، ما يطقش واحد يفرض عيبك رايو نيشان من غير الوالدين، عندهم قرار باش يأتروا عليك في رياك، بصح 90% عني أنا». وبخصوص أهدافه المهنية فيقول «روتين، واش من أهداف، ما كان حتى أهداف، ما كاش جزائري عندو أهداف». (ضحك).

### - تحليل محتوى مقابلة الحالة الثالثة:

بعد إجراء المقابلة مع عون الحماية المدنية (عون أمن) لولاية تيارت البالغ من العمر (36 سنة) اتضح من خلال تصريحاته أنه لا يكتسب مرونة كافية لمواجهة تحديات الحياة التي تعترض مشواره المهني فقد اتضح أن الحالة يعاني شحانات انفعالية، الغضب والشجار مع الزملاء فهذه الضغوطات وشعوره بالتوتر والغضب نتيجة عدم وضع الشخص المناسب في المكان المناسب أدت إلى ظهور سلوك عدواني اتجاه الأفراد «La Pression بزاف ما عندناش وين نخرجوها، مرات ندايزوا ما بيناتنا، زقا بيناتنا نديرو صوالح ما هيش في الطبيعة انتاع الإنسان» فالحالة يعاني من انفجارات الغضب، فالتوتر والغضب كان ظاهريا من خلال كلامه، فهذه الغوط أثرت على حياته الشخصية، افقتار الحالة لمهارات حل المشكل، سوء المعاملة من طرف المواطنين والمسؤولين، وهذا ما جاء في قوله «...حنا الحاجة لي ضارتنا المعاملة، ما عندناش تأطير، عندنا سوء تأطير، يحط واحد ماشي في بلاصتوا، دايرين ناس ماشي في بلاصتهم مسؤولين...» وهذا ما يزيد من وطأة الضغوط على الحالة، إضافة إلى استخدام الحالة للإنكار كميكانيزم دفاعي لأن الإنكار آلية دفاعية نفسية قائمة على الرفض وعدم القبول، يستخدمها الشخص ليواجه حقيقة غير مريحة أو مؤلمة، فاستعمله الحالة للتقليل من المعاناة النفسية اتجاه المشكل ومن خلال تصريحه «بصح من بعد ولات تأثر عليا برا ما نرقدش مليح...مقتانع بلي من هاندوا الصوالح، من الموت ، الدم»، حيث يرى "H L'Ansbacher" في وصفه لنظرية أدلر Adler حول العصاب، أن الأفراد الذين يظهرون عدم التوافق وعدم التكيف مع الأحداث الصادمة نجد لديهم اعتقاد خاطئ حول مفهوم الذات وأنهم يلجؤون إلى أشكال مختلفة من السلوك الشاذ بهدف حماية اعتقادهم عن ذواتهم ولا يكونون على وعي بهذه العمليات وهذا ما يعرف عند أدلر بطبيعة سوء التوافق.

إضافة إلى اضطراب النوم عند الحالة (ج) في قوله «بصح كيما 02 JOUR نتاوعي كي شغل ما يكفونيش، ما نرقدش مليح، نرقد ونوض... ماهيش مآثرة علي نفسيا ولا مع العائلة أنتاعي، صح متأثرش عليا مع الناس»، هذا ما يعرف بميكانيزم الكبت عند فريد، حيث أنه أساس الحيل الدفاعية اللاشعورية التي يلجأ إليه الفرد لحماية ذاته، ويبدو أنه غير مبالي في الواقع، لكن يبدي عكس هذا في النوم فهو يعاني مشاكل أثناء النوم حيث ذكر في الدليل الإحصائي الأمريكي أن كثرة التوجس واليقظة وعدم القدرة على مواصلة النوم ضمن أعراض معيار كرب ما بعد الصدمة، كما يدل على تدهور الأحوال الإعاشية للحالة، إضافة إلى أن الحالة يشعر بضغط ناتج عن تفاعله مع المواطنين والمسؤولين والذي يتسم بالبرودة من جانب الاثنين، عدم الاحترام والاعتراف بالأداء، والتقدير للمجهودات المبذولة والثناء على ما أنجزوه من أعمال، إضافة إلى نقص التواصل والتجاوب مع المسؤولين، حيث أن التجاوب بين العامل والمسؤول أثناء العمل يرفع من مستوى أداء العامل ويسهل عملية التفاعل بين الطرفين وغياب هذا التفاعل أوان يكون احادي الاتجاه يجعله يشعر بالتعب والتوتر.

فحسب "سيغريست" ان المورد البشري يشعر بضغط العمل إذا كانت العوائد التي يتحصل عليها من وظيفته اقل من المجهودات التي يقدمها، إضافة الي نقص الرضا الوظيفي وهذا الأخير ينتج عندما لا يتحقق توقعات الفرد نحو ما يحصل عليه من العوائد المهنية، وتشير نظرية العاملين لهرزبرج (HARZBERG) والتي ترى انه من بين الظروف المرتبطة بالعمل وتؤدي إلى عدم رضا العمال عن أعمالهم طبيعة الإشراف ونمط القيادة أو طبيعة العلاقة بينه و بين رؤسائه، إضافة إلي إحساس الحالة بعدم أهميته في المنطقة التي يعمل بها وانه كل مهمل وهذا من خلال تصريحه «ما يحوش عليك كليت ولا ما كليتش بالإضافة إلي عدم حصوله علي الوقت الكافي للراحة كما جاء في تصريحه «48/ سا ما تكفيش فالراحة، نرقدونوض، نتقلق بزاف ..»

حيث يؤكد بعض الباحثين أن قلة النوم والوقت اللازم للراحة والاسترخاء تشعر الفرد بالضيق والتوتر والضغط ومن خلال تصريح الحالة (ج) «راني نحوس نهرب، نروح، نسبح، ماقدرتش والله ماقدرت والله ما عرفت واش ندير، وما عرفتتش» نستخلص أن الحالة (ج) يستخدم ميكانيزم الهروب حيث أن الهروب هو حيلة نفسية أو دفاع نفسي يلجأ إليه الفرد للتقليل من الصراعات الموجودة في داخله وحماية ذاته من التهديد لان المشكلة المطروحة فوق احتمالها وهذه تكون ناتجة عن ضعف أو قصور في تكوينه النفسي، فترك العمل، يعتبر من الأشكال المناسبة للعامل للانسحاب من الوظائف التي يعاني فيها من مستوى عال من الضغط، وتشير الدراسات إلي أن هناك علاقة متوافقة بين الضغط وترك العمل او الانسحاب الوظيفي منها دراسة (RAMANALHAN1992) والتي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ضغط العمل والغياب، أيضا عدم قدرته على الإنجاز وغير

قادر على تحمل الأثر السلبي للضغوط وصعوبة في اتخاذ القرار، الافتقار لمهارات حل المشكل، عدم الثقة في النفس، عدم الشعور بأهداف مهنية والاندفاع لتحقيقها، وبالتالي الافتقار لصفات الأفراد ذوي المرونة النفسية، واستخدام أساليب تكيف تركز إما على الانفعال والهروب لأنه لم يعرف كيف يتصرف إزاء المواقف الضاغطة، وهذا ما يجعله فاقداً للمرونة النفسية الضرورية لمواجهة الضغوطات والصدمات الضاغطة.

- عرض والتعليق على نتائج اختبار المرونة النفسية (CISS) في تطبيقه القبلي للحالة الثالثة:

أبعاد الاختبار	الدرجة (ت)	مجال الدرجة (ت)	الملاحظات
النشاط	56	60-56	فوق متوسط بقليل
الانفعال	71	فوق 70	أبعد بكثير من فوق المتوسط
الهروب	66	70-66	أعلى من فوق المتوسط
الحيرة	71	فوق 70	أبعد بكثير من وفق المتوسط
الإنحراف الاجتماعي	61	65-61	فوق المتوسط

**جدول رقم (06):** يبين نتائج المرونة النفسية (CISS) في تطبيقه القبلي للحالة الثالثة.

بعد تطبيق اختبار المرونة النفسية وتصحيحه تم الحصول على النتائج الموضحة في الجدول حيث تحصل الحالة (ج) على درجة (ت:56) في البعد الأول المتعلق بالنشاط، وتمثل هذه الدرجة في المعيار التحليلي الخاص باختبار (CISS) الذي يحدد مجال (ت) بين [30-70] ارتفاعاً في نسبة النشاط لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [56-60]، وفيما يتعلق بالبعد الثاني للاختبار والمتعلق بالانفعال فإن الحالة تحصل على درجة (ت:71) بحيث تمثل هذه الدرجة في دور المعيار التحليلي للاختبار (CISS) نسبة انفعال مرتفعة إلى حد كبير لأنها تفوق الدرجة القصوى الخاصة بالاختبار أي أنها تفوق درجة 70 وهي درجة بعيدة عن المتوسط بكثير، وبالنسبة للبعد الثالث المتعلق بالهروب (التجنب) فإن الحالة تحصل على درجة (ت:66) بحيث تمثل هذه الدرجة في المعيار التحليلي للاختبار (CISS) ارتفاعاً كبيراً في نسبة الهروب لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [66-70]، أما البعد الرابع المتعلق بالحيرة فإن الحالة قد تحصل على درجة (ت:71) بحيث تمثل هذه الدرجة في ضوء المعيار التحليلي للاختبار (CISS) نسبة حيرة مرتفعة إلى حد كبير أيضاً لأنها تفوق الدرجة القصوى الخاصة بالاختبار أي أنها تفوق درجة 70 وهي درجة بعيدة عن المتوسط بكثير، وبالنسبة لبعد الانحراف الاجتماعي فالحالة قد تحصل على

درجة (ت:61) بحيث تمثل هذه الدرجة ارتفاعا في نسبة الانحراف الاجتماعي لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [61-65].

وفي الأخير نخلص على ضوء هذه النتائج أن سيرورة المرونة لدى الحالة (ج) تتميز بالانفعال والحيرة وذلك موضح في المنحنى البياني في الملحق رقم (07) أي في تطبيقه القبلي (المنحنى الأحمر).

نتيجة لتعرضه لمشاكل سواء مهنية او شخصية فالحالة يعاني من مشاكل شخصية عائلية ونزولا لرغبة الحالة (ج) لم يتم التفصيل فيها أما فيما يخص المهنية سواء مع المسؤولين أو المواطنين والمواقف التي يتعرض لها أثناء التدخلات وبالتالي فالحالة يعاني من قلق وتوتر شديد نتيجة عدم القدرة على معرفة التصرف أو مواجهة هذه المشاكل مما ولد لديه رغبة في الهروب والبحث عن مكان أمن لتحقيق الاستقرار النفسي وهذا ناتج عن عدم الثقة في النفس ولوم الذات لعجزه عن تجاوز هذه المشاكل أو التكيف معها.

- عرض محتوى المقابلة القبليّة الثانية مع الحالة الرابعة:

التاريخ: 27|03|2016.

المدة: 45د.

المكان: العيادة.

الحالة: "د".

جرت هذه المقابلة بالعيادة، بحيث تم استدعاء الحالة والترحيب به وشكره على الحضور مسبقا، تعريف الباحثة بنفسها، شرح طبيعة العمل، وما هو سبب استدعائي له، التأكيد على سرية المعلومات واستعمالها لأغراض علمية بحتة، وقمت بطرح الأسئلة على الحالة وركزت أن يدور الحوار حول ردة فعله الاعتيادية عند التعرض للانفعالات المهنية وفترات المقابلة وكانت أجوبة دليل المقابلة مع الحالة الرابعة كالتالي:

لقد صرح الحالة عن كيفية استجابته وتصرفه عند التعرض لضغط «ردة فعل طبيعي توتر، هذي باينة ونطرح المشكل عند المسؤول المباشر، الضغوطات التي تواجهني مع الشعب، خطرات يسبك، يهدر معاك، ما شي الضحية، في حد ذاته، ممكن صاحبوا، ولا خوه تجي ترفد فيه تلسق معاه، ولا واحد سكران، تتلقى معاه مشاكل حتى مع Entourage نتاع الخدمة، وهنا كي نتقلق يحكمني القولون العصبي حتى نشرب الكاشيات»

وبعد سؤالي له هل تستطيع التكيف مع كل التحديات التي تعرض طريقك صرح الحالة بما يلي: «نقدر نتكيف معاه meme حتى مع الخدمة، نرجع لحياتي عادي منقعدش ندور فيها عني هي» أما فيما يتعلق بالحلول التي ينتهجها فيقول: «أني نهدها ونعاود

نهدرها، مرة، زوج ، ثلاثة، مع صحابي، واحد ولا زوج، ما تقعدش في قلبي، كون تقعد في قلبي نقعد غي ندور فيها، نهدرها مع صحابي، ماشي قاع، واحد ولا زوج كي نجي نروحوا فوايي، قال شوف شتى صرالي حتى إذا كان مع المسؤول نعطلوا وكي يجي نقولوا هاشوف اشتا صرالي».

أما فيما يخص أتجد من يقف معك ويخفف عنك أثناء مواجهتك مواقف صعبة جاء في تصريحه «كاين صحابي، وحد الزوج هنايا قراب ليا بزاف، مشاكل ما نهدرهمش مع الدار، وحننا ثاني نعاونوا واحد عند فرح ولا فرح نعاونوه بلي نقدرنا عليه»، وعند سؤالي له عند مواجهتك لمصاعب أو حوادث مفاجئة في عمالك تأخذ الوقت في حلها أو تأخذ أفعال حاسمة (سريعة) في أوقات محددة صرح الحالة بما يلي: «يليق نديله شوية وقت، نخم فيها ما نتسررعش، وأغلبيتهم مع الشعب Surtout كاش Accident، ربما واحد عندو مرض عقلي تبغي ترفدوا يجي خوه، ولا كاش واحد من عائلتو يقولك، كلمة، هوما يبغو غي يصوني التليفون راك عند راسوا، ثاني في لعراس، Weekond، نتلقوا فيهم مشاكل، ولا في صيف تتخلط قاع، وكاين شي صوالح مانقدرش ننساهم واحد مقطع، ولا واحد راسو طابير ولا كرشو خارجة، ما نلقاش روجي معاهم يقعدو في راسي 24/24 ساعة، كيما Car في قرطوفة فيه 22 ميت خرجنا من الزوج انتاع الصباح حتى الساعة أو الثامنة باش دخلنا وحننا معاهم، صورة ما زالت قدامي، مرة علي مرة نتفكرها، امرأة ميتة وزوج ولادها صغار يكونوا وحد العامين دايرين بها ويبكو (صمت)، (الحدث منذ 05 سنوات)، أو واحد عندوا أكثر من عامين، ضربا توالوظوا ولا ماشي عارف فالليل وماشافوهش، بدأت اللوظوا ألي تجي تفوت فوقوا، كي رحنا وصلنا ثما صبناه مخبوز، بلاكة ، لاسق مع الأرض، جبنا كرطونة وبقينا نقلعوا فيه من الأرض خرجنا من 23:00 فالليل حتى 03:00 صباح، وحننا عني معاه».

وعن تصرفه عند التعرض للنقد فيقول «بيني وبين صحابي يخدم معايا، نديها من عندوا كلي راه ينصح فيا كون نكون غالط، بصح قدام مجموعة برا قدام الشعب ما نتقبلهاش نحس بالاحراج كي شغل جرحني قدامهم» وصرح الحالة عن ردة فعله عند التعرض للاهانات بما يلي: «كون يسبني ما نتقبلهاش كل واحد شخصيتوا، ما نطيقش نتقبلها، نردها ليا كيما قالها لي نردها ليا حتى وإذا مسؤول، كل واحد وشخصيتوا، وحتى وهو راه قراد وأنا أجوا، بصح فالامور الشخصية ما نتدخلوش بيناتنا خدمة، بيناتنا ورقة وستيلوا، نكتب فيه ولا يكتب فيا، الإدارة بيناتنا، كون يدخل ضروك ويقولك كاش كلمة ما نتقبلهاش ماشي هو قراد وأنا أجوا هو المسؤول بصح كي يشوفك أدبت حاجة برا شرفت صورتوا برا، نتا راك تمثل الصورة انتاعوا ماشي عني هو تشرف صورة الحماية المدنية، وكي تهردنا برا تهرد قاع الشعب معاك، وإذا هردتها برا يقولك رواج راهم عيطو، ممكن، ممكن الشعب يعيط، قال ألي جاونا ضروك شتى دارو ولا شتا قالوا، قادر بالكذب، كيما

صراطنا مشكلة رحنا عند واحد عيطوا وقالوا ما جاو ماخدموا والوا، وقالو جات إمراة عندكم، حنا هذه المراه قاع ما شفناهاش كي دايرة، حنا خرج عندنا واحد، ومنبعد بعث امراه جات وقالت بلي ما خدموا والوا، بالكذب، قلنا حنا شتى درنا، وعندنا Rapport نكتبوا شتى درنا و la date ،قادر ياذيك كيما هاك،ممكن يصدقوها هي».

وفيما يخص سؤال الحالة على من تعتمد في إتخاذ قراراتك صرح بما يلي:«على نفسي في جانب العمل ،تشوف روحك، الخدمة ألي نيشان تخدمها mais حوايج واحداخرين تشاور بالاك، باش تشور فالخدمة حاجة أخرى، ممكن تشور،مثلا تكون chefedegroup ماتشورش الجماعة تشاور روحك،انت تقولهم شتى يخدموا،إذا شافوا حاجة ماشي مليحة قال شوف،تعاود تدورها في راسك بالاك تأذيهم، مثلا نكونوا رايحين نطفوا نار،قالوا ما ندخلوش منا، أتورها في راسك،ممكن تتراجع،ممكن واحد يتأذى ولا تطرطق فيه قرعة قاز».وبخصوص أهدافه المهنية فيقول«روتين عادي واش من اهداف،روتين».

#### - تحليل محتوى مقابلة الحالة الرابعة :

بعد إجراء المقابلة مع الحالة (د) وهو عون تدخل بالحماية المدنية لولاية تيارت يبلغ من العمر (36سنة )،فقد تبين من خلال تصريحاته أنه لا يكتسب مرونة كافية لمواجهة تحديات الحياة.

شعوره بالتوتر عند التعرض للضغوطات،فالحالة يشعر بتوتر مهني ناتج عن التدخلات التي يقوم بها وتعامله مع المواطنين، وعدم الاحترام وهذا ما نتج عنه تأثيرات سلبية أثرت علي حالته الصحية،وهذا ما جاء في تصريحه «ردة فعل طبيعي توتر، هذ باينة تطرح المشكل عند المسؤول المباشر،الضغوطات التي تواجهني مع الشعب، حطرات يسبك، يهدر معاك، ماشي الضحية في حد ذاتو، ممكن صاحبوا ولاخوه تجي ترفد فيه تلصق معاه ....وهنا كي نتقلق يحكمني القولون حتي نشرب كاشيات»فالحالة يعاني من ردود أفعال جسدية عند التعرض للقلق ويلجأ إلي استعمال بعض الادوية التي تخفف من آلام القولون وهذا ما يؤكد لنا أن الحالة (د) يعاني من ضغط شديد تسبب له بالإصابة بمرض سيكوسوماتي منتشر جدا في عصرنا الراهن .

بحيث يجمع الكثير من العلماء أن مرض القولون العصبي من الاسباب الرئيسية في حدوثه هو الضغط والاجهاد (نفسى،عضلى)، بحيث أن علماء التحليل النفسى المعاصرين أمثال "ميشولين أنريكز" حيث يشير في كتابه التحليل النفسى والألم : "من جسد في معاناة إلي جسد معاناة" أن الفرد إذا كان يواجه ظروف عصبية ومأساوية فإن ذلك لا ينعكس علي جانبه النفسى فقط وإنما يؤثر في نفس الوقت علي جانبه العضوي من خلال اختلال التوازن الهرمونى والعصبى والمناعى والأداء العضلى وبيوكيميائى، مما يجعل الجسد أيضا في حالة



انهاك واجهاد مستمر وفي هذا المضمار، فإذا كان الإنسان لديه تكويننا أو بناء نفسي هش نظرا لسيرورة النمو عبر مساره التاريخي، فإن الحامل للمعاناة هنا يصبح هو الجسد أن المعاناة تعاش كتجربة نفسية وجسدية معا، بصفة أن الإنسان مركب لين الأمرين Unite psycho-corporelle وهذا ما يجعل الكثير من الباحثين في علم النفس يؤكدون على أن الضغط يعتبر من العوامل الرئيسية المؤدية إلى إصابة بالاضطرابات النفسية، كذلك الأمراض السيكوسوماتية ، بحيث أن الضغط النفسي الغير قابل للمواجهة او القدرة على التحمل أو عدم التواءم معه يحول هذا الضغط إلى غبن شديد يقمع ويكتب وبالتالي فإنه يترد إلى الذات، وحين يتعذر التعبير عن هذا الغبن جسديا يتم تصريفه نفسيا فإنه يصرف من خلال الجسد علي شكل أعراض جسدية أو مرض عضوي، كما هو الشأن بالنسبة للحالة (د) وهذا ما يسمى علميا بالجسدنة " somatisation " .

- تعرض الحالة لصددمات وصعوبة تجاوزها او نسيانها ما أثر علي حالته النفسية و افتقاره لمهارات حل المشكل، إضافة إلي عدم قدرته علي تقبل النقد، عدم القدرة علي تحقيق الذات، والتشاؤم.

ومن خلال هذا ،يمكن القول أن الحالة (د) يفتقر للصفات المميزة للأفراد ذوي المرونة العالية،ومنه فالحالة لا يكتسب مرونة كافية بسبب الضغوط،التي تعترضه في محيط عمله.

-عرض والتعليق على نتائج اختبار المرونة النفسية (CISS) في تطبيقه القبلي للحالة الرابعة :

أبعاد الاختبار	الدرجة (ت)	مجال الدرجة (ت)	الملاحظات
النشاط	63	65-61	فوق المتوسط
الانفعال	78	فوق 70	أبعد بكثير من فوق المتوسط
الهروب	63	65-61	فوق المتوسط
الحيرة	61	65-61	فوق المتوسط
الانحراف الاجتماعي	58	60-56	فوق المتوسط بقليل

جدول رقم (07): يبين نتائج اختبار المرونة (ciss) في تطبيقه القبلي للحالة الرابعة.

على ضوء النتائج المعروضة في الجدول يتضح لنا أن الحالة (د) تحصل على درجة (ت:63) في البعد الأول المتعلق بالنشاط حيث تمثل هذه الدرجة في المعيار التحليلي الخاص باختبار (ciss) الذي يحدد مجال درجة (ت) من [30-70] ارتفاعاً في نسبة النشاط لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد من [61-65]، وبالنسبة للبعد الثاني للاختبار المتعلق بالانفعال فإن الحالة تحصل على درجة (ت:78) بحيث تمثل هذه الدرجة في ضوء المعيار التحليلي، لاختبار ciss نسبة انفعال عالية إلى حد كبير لأنها تفوق الدرجة القصوى الخاصة بالاختبار أي أنها تفوق درجة 70 وهي درجة بعيدة عن المتوسط بكثير، وبالنسبة للبعد المتعلق بالهروب (التجنب) فإن الحالة تحصل على درجة (ت:63) بحيث تمثل هذه الدرجة في المعيار التحليلي لاختبار ciss ارتفاعاً في نسبة الهروب لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [61-65]، وبالنسبة للبعد المتعلق بالحيرة فإن الحالة تحصل على درجة (ت:61) بحيث تمثل هذه الدرجة في ضوء المعيار التحليلي الخاص باختبار (ciss) ارتفاعاً في نسبة الحيرة لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [61-65]، أما البعد الأخير المتعلق بالانحراف الاجتماعي، فإن الحالة قد تحصل على درجة (ت:58) بحيث تمثل هذه الدرجة في ضوء المعيار التحليلي الخاص باختبار (ciss) ارتفاعاً في نسبة الانحراف الاجتماعي لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [56-60].

وفي الأخير نخلص على ضوء هذه النتائج أن سيرورة المرونة لدى الحالة (د) تتميز بالانفعال وهذا نتيجة لتعرضه، لضغوطات مهنية سواء مع المسؤولين أو المواطنين ما نتج عنها عوامل صحية كإصابة الحالة بالقلق، إضافة إلى عوامل نفسية، فالحالة (د) يعاني من قلق وتوتر شديد كرد فعل اتجاه هذه المشاكل التي يتعرض لها. وبعد الانفعال موضح في المنحنى البياني في الملحق رقم (08) أي في تطبيقه القبلي (المنحنى الأحمر).

### استنتاج عام حول نتائج المقابلات القبلية للمجموعة التجريبية:

في ضوء تحليل المقابلات التي أجريت مع الحالات (أ)، (ب)، (ج)، (د)، نستخلص أنهم لا يتمتعون بقدر كاف من المرونة لمواجهة تحديات الحياة التي تعترض مشوارهم المهني وذلك لشعورهم بالتوتر والقلق عند التعرض لضغوط واستجابتهم لها، ومن بين هذه الضغوط تفاعلهم مع المواطنين والمسؤولين هذا التفاعل الذي يتسم بالبرودة من جانب الاثنين خاصة المسؤولين إن دل يدل على أن ضغطهم مركب، بحيث أن التجاوب بين العامل والمسؤول أثناء العمل يرفع من مستوى أداء العامل ويسهل عملية التفاعل بين الطرفين وغياب هذا التفاعل أو أن يكون أحادي الاتجاه يجعله يشعر بالتعب والتوتر، فعون الحماية المدنية يشعر بإجهاد مهني دون مردود، فهو يقوم بتوظيف مجهوداته وقدراته للقيام بالأداء

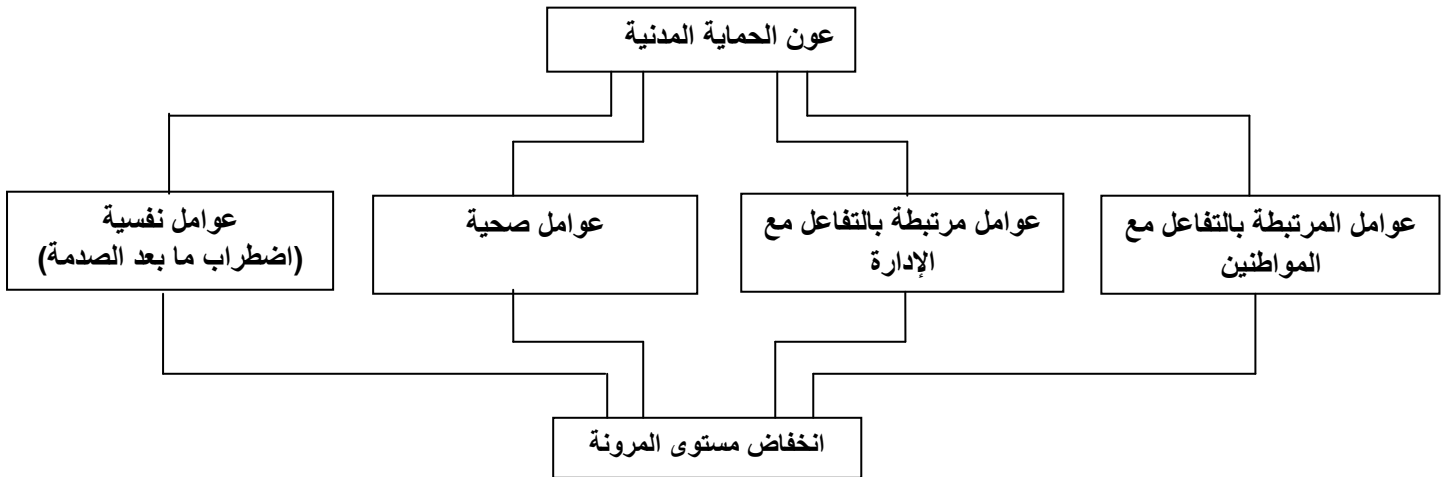
المطلوب ويتوقع أن هذا الأداء يحقق حوافز ومزايا مرغوبة، ولكن حسب تصريح الحالات نقص في الحوافز المعنوية، بحيث تعتبر هذه الأخيرة مكملة ومرافقة للحوافز المادية ويكون استخدامها لتحقيق مستوى أفضل من الأداء، حيث ترى مدرسة العلاقات الإنسانية "لإلتون مايو" أن العامل ليس مجرد آلة يقوم بعملة بل هو كائن له مشاعره وأماله وأهدافه، ومن خلال تجاربهم أثبتوا أن الاهتمام بمشاعر الأفراد وإعطائهم الفرصة للتعبير عن آرائهم وأفكارهم واحترام شخصياتهم يزيد من حماسهم واندفاعهم للعمل وبالتالي يزيد من أدائهم.

زيادة على هذا معاناتهم الجسدية والمتمثلة في إصابتهم بآلام الرأس، القولون العصبي أثناء التعرض لهذا القلق، مما يدل على فشل الآليات الدفاعية في تحقيق التوازن الجسبي، فالاستجابات الشديدة والمستمرة تؤدي إلى إصابة الفرد بالأمراض العضوية المختلفة، وهذا ما يؤكد أن الحالات تعاني من ضغط شديد تسبب بالإصابة بمرض سيكوسوماتي منتشر جدا في عصرنا الراهن، كما تبرز لديهم آليات دفاعية تتمثل في الكبت والهروب، وحالات سرعة الانفعال والإنفجارات المستجابة المبالغ فيها، وتتجلى خصوصا في التوتر، نوبات الغضب، إضافة إلى انعكاسات طبيعة المهنة التي نذكر من بينها أعراض ما بعد الصدمة التي ظهرت على الحالتين، (ج)، (د).

كما أن الحالات عند تعرضهم للمشكلات المهنية فإنهم يجدون أنفسهم غير قادرين على البدء في حلها، الافتقار لإجراء خيارات وبدائل للتكيف أو مهارات حل المشكل، وعدم تقبل النقد وبالتالي صعوبة في التصدي للأحداث الضاغطة ومواجهتها وهذا يدل على افتقار الحالات للصفات المميزة للأفراد ذوي المرونة العالية ويقول: (ج.نتان) الدينامية الأساسية للتكيف ليست التكيف مع المحيط بل تحقيق الذات في المحيط، ومعنى هذا أن العامل له أهداف وغاية يسعى إليها، هكذا نعتبر الفرد كسوي مادامت عنده مرونة كافية تسمح له باستعمال طاقاته بطريقة منظمة تساعد للوصول إلى أهدافه، والابتكار مادام يتحكم في نقائصه مهما كانت دون أن تثير آلامه وشعوره بالفشل ومدام محيطه قابلا لهذه النقائص دون نبذ، لكن افتقار الحالات الأربعة لهذا، فهم يعانون من تدني تقدير الذات، وعدم القدرة على تحقيقها والاندفاع لإثباتها وعدم الثقة في النفس، انعدام المعنى المهني، وهذه جميعها إنما تفسر انخفاض مستوى المرونة النفسية.

وعليه فإن الانفعال والهروب والحيرة استخدمت كبداية عن استراتيجيات المواجهة الحقيقية الفعالة، ذلك أن الضغوطات المهنية أثرت على أساليب مواجهتهم مما أدى إلى اتخاذ استراتيجيات هشة من شأنها مضاعفة الآثار السلبية.

وهذا ما يمكن توضيحه في المخطط التالي:



**مخطط رقم (04) يوضح العوامل المساهمة في تدني مستوى المرونة لدى عينة مجموعة التجريبية**

**- استنتاج عام حول نتائج اختبار المرونة (CISS) في تطبيقه القبلي للمجموعة التجريبية:**

استنادا للنتائج المحصل عليها من خلال تطبيق اختبار (CISS) للمرونة النفسية لكل من الحالات (أ)، (ب)، (ج)، (د) تبين ان لديهم انخفاض في مستوى المرونة. فنجد أنهم تحصلوا في أغلب الأبعاد على درجة مرتفعة في ضوء المجال الذي يحدده المعيار التحليلي للاختبار من [30-70].

ففيما يخص بعد الانفعال فقد انحصرت درجة (ت) لدى الحالات الأربعة من [71-78]، أما فيما يتعلق ببعد الهروب فقد انحصرت درجات (ت) لدى الحالات الأربعة من [60-66] بينما بعد الحيرة فقد انحصرت درجات (ت) لدى الحالات الأربعة من [61-71]، وفيما يخص بعد الانحراف الاجتماعي فقد انحصرت درجات (ت) لدى الحالات الأربعة من [45-61]، وبخصوص بعد النشاط فقد تحصلت الحالات الأربعة على درجات (ت) من [53-63].

على ضوء هذه النتائج يمكن القول أن المرونة لدى الحالة (أ) منخفضة وتتميز بالانفعال، أما الحالة (ب) فالمرونة لديه تتميز بالانفعال، بينما الحالة (ج) فالمرونة عنده منخفضة وتتميز بالانفعال والحيرة، وفيما يخص الحالة (د) فسيرورة المرونة لديه تتميز بالانفعال، وبالنظر إلى بنود الانفعال فنجد أنها تدور حول رد الفعل اتجاه الذات، حيث نجد أن إجابات الحالات في هذا البعد "بكتيرا" والتي تمثل درجة (05) إضافة إلى الدرجة رقم (04) فالحالات تشعر بعدم الرضا عن ذاتها، شعورها بالحرج المتزايد والتوتر إضافة إلى معاناة النفس وذلك نتيجة عدم القدرة على التصرف والتكيف مع العوامل التي ساهمت في تخفيض مستوى المرونة لديها.

وبالتالي انخفاض في المرونة من خلال ارتفاع درجة البنود المكونة لمقياس المرونة (CISS) باستثناء بعد النشاط الذي يرتفع حيث تعتبر الأبعاد الخمسة دليل على التعبير عن المرونة.

## 2-2- عرض وتحليل نتائج المقابلات البعدية واختبار المرونة في تطبيقه البعدي للمجموعة التجريبية.

عرض نتائج تقنية الاسترخاء و مقياس المرونة في تطبيقه البعدي:

### الحالة الأولى

رقم المقابلة	تاريخ إجرائها	مكان إجرائها	المدة	محتوى الجلسة الاسترخائية
1	2016-03-30	العيادة	25 د	جلسة تمهيدية للتعريف بتقنية الاسترخاء والهدف منها في هذه الدراسة وفائدتها عندما تتم ممارستها
2	2016-04-02	العيادة	45 د	تمارين التنفس العميق + الشد العضلي للوصول إلى الاسترخاء العضلي + إرشادات نهاية الجلسة
3	2016-04-05	العيادة	45 د	تمارين التنفس العميق + الشد العضلي للوصول إلى الاسترخاء العضلي + إرشادات نهاية الجلسة
4	2016-04-14	العيادة	45 د	تمارين التنفس العميق + الشد العضلي للوصول إلى الاسترخاء العضلي + إرشادات نهاية الجلسة
5	2016-04-17	العيادة	55 د	تمارين التنفس العميق + الشد العضلي للوصول إلى الاسترخاء العضلي + إرشادات نهاية الجلسة + تطبيق اختبار المرونة نفسية عند الانتهاء للجلسات الاسترخاء (المقياس البعدي)

الجدول رقم (08) يوضح الحدود الزمانية والمكانية لإجراء تقنية الاسترخاء للحالة الأولى.

طبق الاسترخاء على أربعة أفراد من أعوان الحماية المدنية ممن يتميزون بانخفاض مستوى المرونة.

حيث تكونت جلسات الاسترخاء من (04) جلسات إضافة إلى مقابلة تمهيدية طبقت على ثلاثة حالات أما الحالة الرابعة فقد تحصلت على جلستين إضافة إلى مقابلة تمهيدية.

تمت الجلسات في العيادة بمديرية الحماية المدنية لولاية تيارت بطريقة فردية نظرا لعدم توفر مكان للتطبيق الجماعي، وصعوبة الحصول على أفراد العينة دفعة واحدة.

وقد كان الهدف العام من إجراء جلسات الاسترخاء الارتقاء بمستوى المرونة لأفراد المجموعة التجريبية.

## المقابلة الأولى:

التاريخ: 2016/03/30.

المدة: 25 د.

المكان: العيادة.

تمت هذه المقابلة مع الحالة (أ) بالعيادة بمديرية الحماية المدنية لولاية تيارت، حيث تم الترحيب بالحالة أولاً، وشكره على الحضور، وقد كانت بمثابة مقابلة تمهيدية وكان الهدف منها محاولة تعريف الحالة أكثر بتقنية الاسترخاء، والهدف من هذه الدراسة (أي رفع مستوى المرونة لديه) وإعطاء فكرة عن المرونة النفسية، إضافة إلى توضيح كيفية تطبيقها، والقول له أن مشاركته علاوة على أنها لمساعدتي على إنجاز هذا البحث، تعليمك تمارين الاسترخاء حتى تستفيد منها كوسيلة تستطيع الحصول عليها في أي وقت، وأن ما تتعلمه ليس من أجل الطالبة، بل لنفسك ولذاتك، فانك مقبل على تعلم خبرة جديدة أو مهارة لا تختلف عن أي مهارة تكون قد تعلمتها في حياتك من قبل كقيادة سيارة، أو تعلم رياضة أو حتى التدريبات التي تقوم بها في محيط عملك، وذلك لتبديل سلوكك التوتري الذي اعتدت عليه نتيجة ردك على المشكلات المهنية التي تعترض رغباتك وتعيقك عن الوصول إلى أهدافك على اختلاف أنواعها أو مواجهة أزمات ومعوقات في حياتك غير قادر على حلها، أو التكيف معها، وبالتالي مواجهتها والتكيف معها بكل مرونة.

وأنتك تستطيع تطبيقه بنفسك وممارسته عند الشعور بأي ضيق أو تعب أو توتر، كما تم توضيح كيفية الشد العضلي والتنفس البطني العميق.

فمن خلال الشد العضلي يحقق المفحوص إعادة الدم الوريدي إلى القلب ومن خلال التنفس العميق يتم إيصال الأوكسجين ( $O_2$ ) بكميات أفضل إلى جميع خلايا الجسم بما فيها خلايا المخ، وفي ذات الوقت يتم التخلص من غاز ثاني أكسيد الكربون ( $CO_2$ ) الموجود في الدم لأنه وكما هو معلوم فإن عملية تبادل الغازات تتم من خلال الشريان الرئوي.

كما أوضحت الباحثة بعض الإرشادات التي تساعد على الاسترخاء منها:

- عدم الانشغال أثناء التمرين في التفكير بالمشكلة أو بأمور الحياة العامة كأمر المنزل أو العمل وغيره.

- يجب أن تعقد جلسة الاسترخاء بعد تناول الوجبات مباشرة لأن هذا من شأنه أن يبسط من عمل الجهاز الهضمي ولن يقوم بعمله بشكل صحيح.

- خلع الأحذية وفك الأحزمة وخلو الملابس من الأشياء المزعجة.

- الاستلقاء أو الجلوس في وضع مريح.

- وضع الهاتف في وضعية صامت.

## المقابلة الثانية:

التاريخ: 2016/04/02

المدة: 25 د

المكان: العيادة

لقد كان هدف هذه المقابلة محاولة التعرف على مدى فعالية تقنية الاسترخاء في رفع مستوى المرونة لدى الحالة (أ) حيث قمت في البداية بتذكيره ببعض الإرشادات التي تساعده على الاسترخاء، وشرح طريقة التنفس والقيام بها، لكن صعوبة قيام الحالة (أ) بالتنفس الصحيح، فطلبت منه وضع اليد اليمنى على منطقة البطن واليد اليسرى على منطقة الصدر (الهدف هو استشعار ارتفاع اليد الموضوعة على البطن أكثر من الصدر فهذا دليل على أن كمية الهواء جيدة وتصل جميع أنحاء الرئة)، استنشق الهواء بشكل بطيء من خلال الأنف حتى تشعر أن يدك الموضوعة على منطقة البطن قد ارتفعت أكثر، قم بحس الهواء في الرئتين (صدرك) لمدة (05 ثواني) ثم قم بإخراج الهواء بشكل بطيء من منطقة الفم حتى تشعر أن يدك الموضوعة على البطن قد عادت إلى وضعها الطبيعي، وافق الحالة وطبق ما طلب منه. كما تم التنويه للحالة أن باستطاعته فتح عينيه بين فترة وأخرى مع التأكيد على ضرورة تطبيق التعليمات (القيام بشد العضلات ثم ارخائها).

طلبت الباحثة من الحالة الاستلقاء على ظهره على السرير الموجود في العيادة (نظرا لعدم توفر كرسي خاص بالاسترخاء) بطريقة مريحة وإغماض العينين والتنفس بعمق وهدوء ثلاث مرات لتخفيف من التوتر والقلق الجسمي، ثم تم المباشرة في تطبيق التعليمات ومن خلال تتبع مجريات الجلسة في البداية كان يبدو عليه نوع من القلق، والخجل كاحمرار الوجه والنظر إلى الأرض، إضافة إلى توتره أثناء القيام بالتنفس، وارتجاف اليدين، الحالة طبق كل التعليمات أثناء التدريب على الاسترخاء، وعند الانتهاء استمر في الجلوس حوالي 10د، وكان يظهر عليه نوع من الهدوء والرغبة في النوم وهذا ما صرح به «كون زدت غير شوية كون رقدت» كما جاء في تصريحه أيضا «راني حاس روجي غاية، علامة قاع» بالإضافة إلى إنزعاجه من الفوضى وهذا ما جاء في قوله «بصح كايين الحس». إنهاء جلسة الاسترخاء مع الحالة (أ) وشكره وأخذ موعد معه للجلسة المقبلة.

## المقابلة الثالثة:

التاريخ: 2016/04/05.

المدة: 45 د.

المكان: العيادة.

في هذه الجلسة تم الترحيب بالحالة وشكره على الحضور لكن كان يظهر على الحالة (أ) نوع من القلق ولم تكن لديه رغبة في القيام بتمارين الاسترخاء، وعند سؤال الحالة لماذا؟ جاء في تصريحه «هذه ما هيش بلاصة أصلا للاسترخاء، فيها الحس» مع إنفعال نوعا ما، ولكن لعدم توفر مكان آخر أو قاعة أخرى يتواجد بها نوع من الهدوء اضطررت للمواصلة في نفس المكان. غير الحالة رأيه وقبل، ولكن رفض الاستلقاء على السرير بحجة أن رأسه ألمه في المرة السابقة وفضل الجلوس على الكرسي، استجبت لرغبة الحالة وجلس على كرسي الطبيب بوضع مريح لاحتواء الكرسي على سند للذراعين والظهر، تم تحضيره للجلسة الاسترخائية الثانية والتي مرت بنفس خطوات الجلسة الأولى بحيث طلبت منه التنفس بعمق قبل البدء في تمارين الاسترخاء لتفريغ كل القلق والتوتر الذي يشوش أفكاره، ثم إغماض العينين والشروع في تطبيق تمارين الشد العضلي والارخاء، استجاب الحالة للتعليمات.

وفي نهاية الجلسة كان يبدو هادئا ومرتاحا، وهذا ما صرح به «راني مليح، حاس روحي غاية، كاين فرق قبل تحس روحك ثقيل وعيان، بصح ضروك راني مليح، كاين فرق كاين فرق، علامة» .

وفي الأخير تم شكر الحالة وأخذ موعد للجلسة المقبلة.

## المقابلة الرابعة :

التاريخ: 2016/04/14

المدة: 45 د

المكان: العيادة

تم الترحيب بالحالة وشكره على الحضور.

بالنسبة لهذه الجلسة وبما ان الحالة على علم بطريقة سير مجريات الجلسات فقد كان في حالة نفسية جيدة، كما أنه تغلب على شعور القلق والانزعاج، كانت لديه رغبة في القيام بتمارين الاسترخاء على حد تصريحه «هذه فايدة ليا أنا، راكي توريلنا في حاجة فيها فايدة لينا حنا» كما ظهر الحالة عند دخوله المكتب بخطى عادية ذات مزاج جيد وابتسامة. وقد تمت هذه الجلسة بنفس خطوات الحصص السابقة وعند الانتهاء صرح الحالة بمايلي «راني حاس روحي غاية، قاع النهار يفوت عليك مليح، تحس بلي كاين فرق من قبل وضروك كي راني ندير فالاسترخاء، كاين فرق، كنت عيان شوية بصح ضروك Cava الحمد لله تحس روحك خفيف، وتحس الجسم انتاعك مريح، حتى نفسيا مليح تحس بتغيير»



وفي الأخير تم شكره وأخذ موعد للجلسة المقبلة والأخيرة.

### -المقابلة الخامسة :

التاريخ: 2016/04/17

المدة: 55د

المكان: العيادة

تم الترحيب بالحالة وشكره على الحضور.

في هذه المقابلة تم تحضير الحالة (أ) للجلسة الاسترخائية الأخيرة والتي مرت بنفس خطوات الحصص السابقة، مباشرة الحالة بالاستلقاء على السرير والقيام بعملية التنفس ثم القيام بتمرين الشد والإرخاء العضلي، وفي آخر التمرين كان يبدو عليه الاسترخاء التام (إرخاء أجزاء الجسد، الرجلين واليدين)، وتعابير الوجه تبعث بالسكينة واللفظ والانسجام مع نفسه، وعلى العموم كان يستشعر الاسترخاء والشعور الجميل بعد الانتهاء من كامل الجلسات، وفي ختام الجلسة الأخيرة قمت بطرح سؤال على الحالة لمعرفة إذا ما كان لهذه التقنية فعالية أما لا؟

وعند سؤال الحالة هل هناك فرق قبل وبعد خضوعك لتقنية الاسترخاء صرح بما يلي: «شوية كنت عيان من قبل، ولعبنا البارح البلوطة جيت صباح قاع فشان بصح ضروك راني حاس روجي غاية، حتى النهارات ألي فاتوا، قاع النهار تحس روجك مريح، تحس بلي كاين فرق تحس روجك بلي ريحت الحمد لله حاس روجي خفيف، تحس روجك ناشط، صراحة راني نقولك فالصح الحمد لله حاس بلي كاين فرق، كنت نتقلق شوية بصح ضروك راني نرتب شوية، قاع جسمك تحسو مريح، قاع أعضائك تحسهم علامة، مليحة، الحمد لله نزيد نسيها إن شاء الله، الحمد لله نفسيا وجسديا قاع مرتاح، الحمد لله».

تقديم اختبار المرونة النفسية للحالة (أ) لمعرفة إذا كان لهذه التقنية فعالية وأين تكمن مواطن التغيير، وفي الختام تم شكر الحالة على تعاونه معي .

### تحليل محتوى المقابلات البعدية مع الحالة الأولى (أ):

لقد اتضح من خلال المقابلات القبلية أن الحالة (أ) لا يكتسب مرونة كافية، نتيجة تعرضه لضغوطات مهنية مختلفة أثرت على صحته النفسية والجسدية كالقولون العصبي، القلق والتوتر، لهذا تم إجراء جلسات استرخائية تلتها مقابلة بعدية كانت الغاية منها محاولة التعرف على نجاعة تقنية الاسترخاء في الرفع من مستوى المرونة والتخفيف من الآثار السلبية على الحالة، فالعديد من الدراسات العلمية أثبتت أن لتمرين الاسترخاء فعالية في التقليل من اضطرابات الأمعاء خاصة القولون العصبي، الذي لا يستجيب للعقاقير والتزام الراحة اللازمة. بالرغم من بعض الصعوبات والتشويشات خارج العيادة التي طبق فيها الاسترخاء إلا أن الحالة بعد إنها جلسة الاسترخاء أصبح يشعر بالراحة والسكينة وهذا ما

يتجلى في قوله «راني حاس روجي غاية، علامة قاع، بصح كاين الحس»، حيث نستخلص من هذا التصريح أن الجو غير مهيأ للتطبيق الاسترخاء أشعره بالانزعاج والقلق وذلك أن الاسترخاء عند تطبيقه يتطلب جو مناسب وأن يكون المكان هادئ ولا يحتوي على أي مثيرات تجلب الانتباه للحالة، كما وأن الحالة (أ) يشعر بفرق قبل وبعد خضوعه للاسترخاء فقبل التطبيق كان يشعر بقلق وهذا ما يفسر الدرجة التي تحصل عليها في بعد الانفعال والتي قدرت بدرجة (ت:71) فالحالة يعاني القلق والتوتر إضافة إلى شعوره بالإعياء الجسدي وبالتالي نقص النشاط والحيوية حيث نجد أنه تحصل على درجة (ت: 54) في بعد النشاط في القياس القبلي لاختبار المرونة (CISS).

لكن بعد تطبيق الحالة لتدريبات الاسترخاء أصبح يشعر بتحسن وراحة نفسية وجسدية، زيادة على إحساسه بالنشاط والتحكم في الانفعالات، فالحالة يرى أن هذه التقنية كان لها أثر في تخفيف الضغط الذي شعر به في بداية الأمر وهذا ما جاء في تصريحه «...راني حاس روجي غاية، قاع النهار تحس روك مريح، تحس بلي كاين فرق، تحس روك بلي ريحت تحس روك ناشط، كنت نتقلق بصح ضروك راني نرتب شوية، قاع جسمك تحسو مريح...»، ويمكن أن نؤكد على صحة هذا القول من خلال ما قدمه "سويني" أن الاسترخاء استجابة إيجابية يشعر من خلالها الشخص بالتخلص من التوتر والإجهاد ومفيد في الوقاية من المشاكل المرتبط بالضغط، إضافة إلى نتائج التي تحصل عليها الحالة (أ) في مقياس المرونة البعدي حيث تحصل على درجة (ت:64) في بعد الانفعال ودرجة (ت: 58) في بعد النشاط.

أي أن الاسترخاء كان له فائدة بالنسبة للحالة في خفض مستوى القلق ورفع مستوى نشاطه وحيويته، ومن خلال تصريحات الحالة ونتائج اختبار المرونة (CISS) يتبين لنا مدى فعالية تقنية الاسترخاء في رفع مستوى المرونة لدى الحالة (أ).

#### - عرض وتعليق على نتائج اختبار المرونة (CISS) في تطبيقه البعدي للحالة الأولى:

أبعاد الإختبار	درجة (ت)	مجال درجة (ت)	الملاحظات
النشاط	58	60-56	فوق المتوسط بقليل
الإنفعال	64	65-61	فوق المتوسط
الهروب	55	55-45	متوسط
الحيرة	60	60-56	فوق المتوسط بقليل
الإحتراف الإجتماعي	38	39-35	تحت المتوسط

جدول رقم (09): يبين نتائج اختبار المرونة (CISS) في تطبيقه البعدي للحالة الأولى

بعد أن قامت الباحثة بتطبيق اختبار المرونة (CISS) البعدي على الحالة (أ) توصلت إلى النتائج المعروضة في الجدول أعلاه، مقارنة باختبار المرونة (CISS) القبلي المطبق

على الحالة (أ) تبين أن بعد النشاط قد ارتفع من درجة (ت: 54) ليصل إلى درجة (ت: 58) حيث تمثل هذه الدرجة في المعيار التحليلي الخاص باختبار (CISS) الذي يحدد مجال درجة (ت) من [30-70] ارتفاعا في نسبة النشاط لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد من [56-60] ونسجل أيضا أن درجة بعد الانفعال قد انخفضت من (ت: 71) إلى درجة (ت: 64) بعد تطبيق الاختبار البعدي وتمثل، هذه الدرجة في ضوء المعيار التحليلي الاختبار (CISS) ارتفاعا في نسبة الانفعال لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [61-65] وفي بعد الهروب سجلنا أيضا انخفاض من الحالة القبلية والتي قدرت بدرجة (ت: 60) تصل إلى درجة (ت: 55) في الحالة البعدية، وهي درجة تمثل اعتدالا في نسبة الهروب لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد من [45-55]، أما على مستوى البعد الرابع فقد انخفضت درجة الحيرة من (ت: 68) لتصل إلى درجة (ت: 60) وتمثل هذه الدرجة في ضوء المعيار التحليلي لاختبار (CISS) ارتفاعا في نسبة الحيرة لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [56-60] وفيما يخص البعد الأخير والمتعلق بالانحراف الاجتماعي فقد خفت درجته من (ت: 45) إلى (ت: 38) حيث تمثل هذه الدرجة في المعيار التحليلي الخاص باختبار (CISS) انخفاضا في نسبة الانحراف الاجتماعي لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [35-39].

وبالتالي نلاحظ أن هناك فرق بين القياس القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي لمتغير المرونة يعود الى جلسات الاسترخاء ،حيث تبين أن درجة المرونة ،ارتفعت لدى الحالة(أ) بعد القياس البعدي ،وهذا راجع الى أن تقنية الاسترخاء ،لها تأثير ايجابي على الحالة.

## 2-2-2- عرض وتحليل نتائج تقنية الاسترخاء ومقياس المرونة في تطبيقه البعدي:

رقم المقابلة	تاريخ إجرائها	مكان إجرائها	المدة	محتوى الجلسة الاسترخائية
1	2016-03-30	العيادة	20 د	جلسة تمهيدية للتعريف بتقنية الاسترخاء والهدف منها في هذه الدراسة وفائدتها عندما تتم ممارستها
2	2016-04-05	العيادة	45 د	تمارين التنفس العميق + الشد العضلي للوصول إلى الاسترخاء العضلي + إرشادات نهاية الجلسة
3	2016-04-14	العيادة	45 د	تمارين التنفس العميق + الشد العضلي للوصول إلى الاسترخاء العضلي + إرشادات نهاية الجلسة
4	2016-04-20	العيادة	45 د	تمارين التنفس العميق + الشد العضلي للوصول إلى الاسترخاء العضلي + إرشادات نهاية الجلسة
5	2016-04-23	العيادة	55 د	تمارين التنفس العميق + الشد العضلي للوصول إلى الاسترخاء العضلي + إرشادات نهاية الجلسة + تطبيق اختبار المرونة نفسية عند الانتهاء للجلسات الاسترخاء (القياس البعدي)

جدول رقم (10): يبين الحدود الزمانية والمكانية لإجراء تقنية الاسترخاء للحالة الثانية.

## المقابلة الأولى:

التاريخ: 2016/03/30.

المدة: 20 د.

المكان: العيادة.

في هذه الجلسة تم الترحيب بالحالة وشكره على الحضور، هذه المقابلة كانت بمثابة جلسة تمهيدية للحالة (ب) بحيث تم الاعتماد على الجلسة التمهيدية لجميع أفراد المجموعة التجريبية، وذلك لإعطاء فكرة ولو مبسطة عن تقنية الاسترخاء، والهدف من هذه الدراسة ولقد تمت بنفس مجريات الجلسة التمهيدية مع الحالة الأولى.

## المقابلة الثانية:

التاريخ: 2016/04/05.

المدة: 45 د.

المكان: العيادة.

الترحيب بالحالة وشكره على الحضور.

كان هدف هذه المقابلة التعرف على مدى فعالية تقنية الاسترخاء في رفع مستوى المرونة لدى الحالة (ب)، تجاوب الحالة معي، والمباشرة في تطبيق الإرشادات التي تم التطرق إليها في الجلسة التمهيدية، شرح طريقة التنفس للحالة والقيام بها، ولكن أيضا صعوبة قيام الحالة بالتنفس الصحيح فطلبت منه وضع اليد اليمنى على منطقة البطن واليد اليسرى على منطقة الصدر (لاستشعار ارتفاع اليد الموضوعة على البطن أكثر من الصدر فهذا دليل أن كمية الهواء جيدة وتصل جميع أنحاء الرئة)، كما تم أيضا الإشارة للحالة (ب) أن باستطاعته فتح عينيه بين فترة وأخرى، والتأكيد على ضرورة تطبيق التعليمات (القيام بد العضلات وإرخاؤها)، طلبت من الحالة الاستلقاء على ظهره على السرير الموجود في العيادة بطريقة مريحة وإغماض العينين والتنفس بعمق وهدوء ثلاث مرات، للتخفيف من التوتر والقلق الجسمي ثم المباشرة في تطبيق التعليمات، تجاوب الحالة (ب) معي ولكن أثناء التمرين كان الحالة (ب) يقوم بتحريك رجليه وعند الانتهاء من التدريب صرح الحالة بأن هذا التدريب، جيد وفيما يخص تحريك رجليه جاء في تصريحه «أنا رجليا يضروني ما نقدرش نقعد في بلاصة، ندور بزاف».

تم شكر الحالة مجددا، وإنهاء الجلسة وأخذ الموعد من الحالة (ب) للجلسة المقبلة.

**المقابلة الثالثة:**

التاريخ: 2016/04/14.

المدة: 45 د.

المكان: العيادة.

في بداية الحصة تم الترحيب بالحالة (ب)، في هذه الجلسة تم تحضير الحالة (ب) للجلسة الاسترخائية الثانية التي مرت بنفس خطوات الحصة السابقة، تطبيق تمرين التنفس العميق والقيام بتمارين الاسترخاء، استجابة الحالة لتمرين الاسترخاء وتطبيقها وفي نهاية الجلسة كان يبدو عليه نوع من الهدوء والرغبة في النوم وهذا ما جاء في قوله «بغيت نرقد، نعست».

وفي الأخير تم شكر الحالة (ب) وأخذ موعد معه للجلسة المقبلة.

**المقابلة الرابعة:**

التاريخ: 2016/04/20.

المدة: 45 د.

المكان: العيادة.

وفي هذه المقابلة تم الترحيب بالحالة وشكره على الحضور، وتحضيره للجلسة الاسترخائية الثالثة، وبما أن الحالة على علم بسير مجريات الجلسة، باشر في الاستلقاء على السرير وتطبيق تمرين التنفس، ثم البدء في تطبيق تمارين الشد والإرخاء العضلي، استجابة الحالة للتعليمات، وتنفيذها وفي نهاية الجلسة كان يبدو هادئاً ومرتاحاً. في الأخير تم شكر الحالة (ب) وأخذ موعد معه للجلسة المقبلة.

**المقابلة الخامسة:**

التاريخ: 2016/04/23.

المدة: 55 د.

المكان: العيادة.

تم الترحيب بالحالة وشكره على الحضور وتحضيره للجلسة الاسترخائية الأخيرة والتي مرت بنفس خطوات الحصص السابقة، باستلقاء الحالة على السرير والقيام بعملية التنفس البطني، ثم المباشرة في تمرين الشد والإرخاء العضلي، وبعد الانتهاء من تمرين الاسترخاء، قمت بطرح سؤال على الحالة (ب) لمعرفة مدى فعالية هذه التقنية وبخصوص سؤالي له هل هناك فرق قبل وبعد خضوعك لتقنية الاسترخاء؟ جاء في قول الحالة ما يلي: «لا مليحة، çava، الحمد لله، تحس روحك مليح»، وبعدها قمت بتقديم اختبار المرونة

النفسية للحالة (ب) لمعرفة مدى التغيير الحاصل على الحالة. وفي الختام تم شكر الحالة على تعاونه معي.

### تحليل محتوى المقابلات البعدية مع الحالة الثانية (ب):

لقد اتضح من خلال محتوى المقابلات القبليّة مع الحالة (ب) أنه لا يتمتع بمرونة كافية إضافة إلى النتائج التي تحصل عليها في مقياس المرونة (CISS) في تطبيقه القبلي فقد تحصل الحالة (ب) على درجة (ت: 53) في بعد النشاط ودرجة (ت: 73) في بعد الانفعال، وبخصوص بعد الهروب فقد تحصل على درجة (ت: 63) أما فيما يخص بعد الحيرة فقد تحصل الحالة على درجة (ت: 61)، وفيما يتعلق ببعد الانحراف الاجتماعي فقد تحصل على درجة (ت: 62) لهذا تم إجراء جلسات استرخائية تلتها مقابلة بعدية لمعرفة التغيير الحاصل على الحالة (ب)، فمن خلال تصريح الحالة بعد تطبيق جلسات الاسترخاء أنه يشعر بتحسّن وارتياح إضافة إلى النتائج التي تحصل عليها في القياس البعدي لاختبار المرونة (CISS) حيث خفت درجة بعد الانفعال لتصل إلى درجة (ت: 64)، وارتفعت درجة بعد النشاط لتصل إلى درجة (ت: 57)، إضافة إلى انخفاض درجات الأبعاد الثلاثة الأخرى، وبهذا نؤيد فكرة "جاكسون" الذي قرر أهمية الاسترخاء كإجراء مقابل أو مضاد للقلق واقترح الاسترخاء ليسكن الحالة المعاكسة أو المضادة لحالة التوتر والانفعال، يتضح مدى أهمية الاسترخاء بالنسبة للحالة (ب) وهذا من خلال أربع جلسات فقط، فما هو مطلوب من الحالة هنا، سوى الالتزام بمبدأ الاستمرارية في أداء تمارين الاسترخاء في ميدان العمل، من أجل تحسين مستوى أكبر للمرونة، لمواجهة الضغوطات بشكل أفضل مستقبلاً.

وبالوقوف على تصريحات الحالة ونتائج اختبار (CISS) البعديين يتضح لنا أن للاسترخاء فعالية في رفع مستوى المرونة لدى الحالة (ب).

عرض وتعليق على نتائج اختبار المرونة (CISS) في تطبيقه البعدي للحالة الثانية (ب):

أبعاد الاختبار	الدرجة (ت)	مجال الدرجة (ت)	الملاحظات
النشاط	58	60-56	فوق متوسط بقليل
الانفعال	64	65-61	فوق المتوسط
الهروب	58	60-56	فوق المتوسط بقليل
الحيرة	55	55-45	متوسط
الإنحراف الاجتماعي	58	60-56	فوق المتوسط بقليل

جدول رقم: (11) يبين نتائج اختبار المرونة (CISS) في تطبيقه البعدي للحالة الثانية.

على ضوء النتائج المعروضة في الجدول لاختبار (CISS) البعدي للحالة (ب) ومقارنة بنتائج الاختبار القبلي الذي تم تطبيقه على الحالة (ب) يتضح لنا أن بعد النشاط قد

ارتفع من درجة (ت: 53) ليصل إلى درجة (ت: 58) في التطبيق البعدي، حيث تمثل هذه الدرجة في المعيار التحليلي الخاص باختبار (CISS) الذي يحدد مجال درجة (ت) [30-70] ارتفاعاً في نسبة النشاط لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [56-60] وبالنسبة لبعدها الانفعال سجلنا انخفاضاً من الحالة القبلية حيث قدرت درجة (ت: 73) لتصل إلى درجة (ت: 64)، في الحالة البعدية وهي درجة تمثل ارتفاعاً فقي نسبة الهروب لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [61-65]، أما فيما يتعلق ببعدها الهروب فقد انخفض من درجة (ت: 63) إلى درجة (ت: 58) حيث تمثل هذه الدرجة في المعيار التحليلي الخاص باختبار (CISS) ارتفاعاً في نسبة الهروب لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد من [56-60] وبالنسبة للبعد الرابع للاختبار المتعلق بالحيرة فقد خفت درجته من (ت: 61) إلى (ت: 55) وتمثل هذه الدرجة في المعيار التحليلي الخاص باختبار (CISS) اعتدالاً في نسبة الحيرة لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد من [45-55] وفيما يخص بعد الانحراف الاجتماعي فقد انخفض من درجة (ت: 62) إلى درجة (ت: 58) بعد تطبيق المقياس البعدي حيث تمثل هذه الدرجة في المعيار التحليلي الخاص باختبار (CISS) الذي يحدد مجال درجة (ت) من [30-70] ارتفاعاً في نسبة الانحراف الاجتماعي لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [56-60].

من خلال نتائج اختبار المرونة لدى الحالة القبلي، اتضح لنا أن الحالة (ب) يعاني من تدني في مستوى المرونة وبعد إجراء تقنية الاسترخاء تحصلنا على نتائج مغايرة لمقياس المرونة في تطبيقه البعدي على الحالة.

وتعزو الباحثة هذه الفروق، إلى كون أن الحالة قد تلقت جلسات استرخائية.

**عرض وتحليل تقنية الاسترخاء و المقياس المرونة في تطبيقه البعدي مع الحالة الثالثة:**

رقم المقابلة	تاريخ إجرائها	مكان إجرائها	المدة	محتوى الجلسة الاسترخائية
1	2016-04-14	العيادة	23 د	جلسة تمهيدية للتعريف بتقنية الاسترخاء والهدف منها في هذه الدراسة وفائدتها عندما تتم ممارستها
2	2016-04-20	العيادة	45 د	تمارين التنفس العميق + الشد العضلي للوصول إلى الاسترخاء العضلي + إرشادات نهاية الجلسة
3	2016-04-23	العيادة	55 د	تمارين التنفس العميق + الشد العضلي للوصول إلى الاسترخاء العضلي + إرشادات نهاية الجلسة + تطبيق اختبار المرونة نفسية عند الانتهاء للجلسات الاسترخاء (المقياس البعدي)

**جدول رقم: (12) يبين الحدود الزمانية والمكانية لإجراء تقنية الاسترخاء.**

## المقابلة الأولى:

التاريخ: 2016/04/14

المدة: 23 د

المكان: العيادة

في بداية هذه الجلسة تم الترحيب بالحالة وشكره على الحضور، هذه الجلسة بمثابة جلسة تمهيدية للحالة (ج)، تمت بنفس مجريات الجلسة التمهيدية للحالتين الأولى والثانية، كانت تقبل من طرف الحالة والرغبة في تطبيق هذه التقنية واكتشافها. في الأخير تم كر الحالة وأخذ موعد منه للجلسة المقبلة.

## المقابلة الثانية:

التاريخ: 2016/04/20

المدة: 45 د

المكان: العيادة

في بداية الجلسة تم الترحيب بالحالة وشكره على الحضور، كان هدف هذه المقابلة محاولة التعرف على مدى فعالية تقنية الاسترخاء في رفع مستوى المرونة لدى الحالة (ج)، دخول الحالة إلى المكتب وكله رغبة في أداء تمارين الاسترخاء، تذكيره ببعض الإرشادات التي تم التطرق إليها في الجلسة التمهيدية، إضافة إلى شرح طريقة التنفس للحالة (ج) والطلب منه القيام بها، تم تطبيق الحالة للتنفس بطريقة صحيحة وصرح «صح كايين منها، مليح»، طلبت منه تطبيق التعليمات الخاصة بالطريقة، والتي ستساعد الجسم في الحصول على الهدوء والسكينة، بالإضافة إلى الاستلقاء على السرير في وضع مريح، وقد قام الحالة (ج) بالمباشرة في تمرين الاسترخاء، وعند الانتهاء من الجلسة كان يبدو عليه نوع من الهدوء والاطمئنان وهذا ما جاء في قوله «مليحة، راني حاس روحي مليح، خير ملي كنت». وفي ختام الجلسة تم شكر الحالة وأخذ موعد معه للجلسة المقبلة.

## المقابلة الثالثة:

التاريخ: 2016/04/23

المدة: 55 د

المكان: العيادة



تم الترحيب بالحالة وشكره على الحضور، ثم تم تهيئة الحالة للجلسة الاسترخائية الثانية وتذكيره ببعض الفوائد للاسترخاء، وقد قام الحالة بتطبيق تمارين التنفس وطلبت منه الاستلقاء على السرير في وضع مريح والبدء في تطبيقات الشد والإرخاء العضلي كانت الاستجابة من طرف الحالة (ج) وعند الانتهاء من تمارين الاسترخاء قامت الباحثة بطرح سؤال فيما إذا كان هناك فرق قبل وبعد خضوعه لجلسة الاسترخاء وتم سؤاله في هذه الجلسة نظرا، لعدم وجوده دائما داخل المؤسسة في أيام العمل، وهذا بعد زيارات متعددة ومتتالية باعتبار الحالة (ج) سائق وعدم توفر العدد اللازم من السائقين في فرقة الحالة (ج). وتحسبا لعدم لقاء الحالة قامت الباحثة بطرح السؤال، وتسليمه اختبار (CISS) للمرونة النفسية مع أمل إضافة جلستين إن أتاحت فرصة لقائه في المرات القادمة. وعند سؤال الباحثة للحالة فيما إذا كان هناك فرق قبل وبعد خضوعه لجلسة الاسترخاء جاء في تصريحه «هذه مليحة، Efficace والله غي صح ما نيش نليكيدي فيك، تحس روحك خفيف أعضائك قاع مرتاحة، تحس روحك قادر باش تخدم، باش تقوم بنشاط جديد، الراحة والاطمئنان، حتى نفسيتك مليحة، Mais قبل تحس روحك ثقيل، عيان، كاره، قاع»، بعد تصريح الحالة قمت بتقديم اختبار (CISS) للمرونة لمعرفة إذا ما كانت هناك نتيجة بعد خضوع الحالة (ج) للاسترخاء. في ختام الجلسة تم شكر الحالة على تعاونه وأخذ موعد معه إذا سمحت الفرصة بإضافة جلسات أخرى، صرح الحالة بالموافقة والقبول، ونظرا لكون الدراسة تستلزم وقت محدد فقد اكتفيت بهاتين الجلستين.

### تحليل محتوى المقابلات البعدية مع الحالة الثالثة (ج):

بعد تطبيق المقابلات القبلية مع الحالة (ج) والتي اتضح من خلالها إنه لا يكتسب مرونة كافية لمواجهة المواقف المهنية الضاغطة، ومن أجل رفع المرونة لدى الحالة (ج) والتعرف على مدى فعالية تقنية الاسترخاء تم تطبيق جلسات استرخاء تضمنتها مقابلة بعدية لمعرفة إذا ما تحققت هذه الفعالية، فمن خلال تصريح الحالة (ج) «تحس روحك خفيف أعضائك قاع مرتاحة، تحس روحك قادر باش تخدم، باش تقوم بنشاط جديد الراحة والاطمئنان، Mais قبل تحس روحك ثقيل، عيان، كاره قاع، منارفي ما تعرفش واش تدير»، وهذا ما يتناسب مع درجات أبعاد اختبار المرونة (CISS) في تطبيقه القبلي للحالة (ج) بحيث كان يشعر بقلق والإعياء، الإحباط إضافة إلى الحيرة وعدم القدرة على التصرف وهذا ما نلاحظه في درجات اختبار (CISS)، بحيث تحصل الحالة على درجة (ت: 71) في بعد الانفعال، ودرجة (ت: 56) في بعد النشاط وتحصل على درجة (ت: 71) في بعد الحيرة لكن هذا على عكس تصريحاته والنتائج المحصل عليها في أبعاد الاختبار البعدي (أي بعد القيام بجلسات الاسترخاء) ففيما يخص بعد الانفعال فقد انخفضت درجته ليصل إلى (ت: 68)، أما بعد الحيرة فقد خفت درجته لتصل إلى درجة (ت: 67)، أما فيما يخص بعد

النشاط فقد بقي على حاله والذي قدر بدرجة (ت:56) وهذا قد يعود لكون الحالة لم يتلقى سوى جلستين للاسترخاء، وأن الاسترخاء وحده لم يكفي الحالة، وذلك لكونه عامل من العوامل التي تساهم في رفع مستوى المرونة اذ يمكن إرفاقه بنوع آخر من العلاج النفسي من أجل رفع مستوى نشاط الحالة (ج).

لكن وعلى العموم ومن خلال تصريحات الحالة (ج) ونتائج إختبار المرونة (CISS) البعديين نجد أن للاسترخاء فعالية كعامل من العوامل المساهمة في رفع مستوى المرونة لدى الحالة (ج).

### عرض وتعليق على نتائج اختبار المرونة (CISS) في تطبيقه البعدي للحالة الثالثة (ج):

أبعاد الاختبار	الدرجة (ت)	مجال الدرجة (ت)	الملاحظات
النشاط	56	60-56	فوق متوسط بقليل
الانفعال	68	70-66	أعلى من فوق المتوسط
الهروب	64	65-61	فوق المتوسط
الحيرة	67	70-66	أعلى من فوق المتوسط
الإنحراف الاجتماعي	52	55-45	متوسط

#### جدول رقم: (13) يبين نتائج اختبار المرونة (CISS) في تطبيقه البعدي للحالة الثالثة.

على ضوء النتائج المعروضة في الجدول للاختبار (CISS) البعدي تحصل الحالة في بعد النشاط على درجة (ت:56)، بعد الانفعال على درجة (ت:68)، أما فيما يخص بعد الهروب فقد تحصل على درجة قدرت ب (ت:64)، أما بعد الحيرة تحصل على درجة (ت:69) وفيما يتعلق ببعد الانحراف الاجتماعي فقد تحصل على درجة قدرت ب (ت:52) ومقارنة بنتائج الاختبار القبلي الذي تم تطبيقه على الحالة (ج) فنلاحظ بعد النشاط بقي على حاله بحيث قدرت درجته ب (ت:56) وتمثل هذه الدرجة في المعيار التحليلي الخاص باختبار (CISS) الذي يحدد مجال درجة (ت) من [30-70] ارتفاعا في نسبة النشاط لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد من [56-60]، كما أن بعد الانفعال قد انخفض من درجة (ت:71) ليصل إلى درجة (ت:68) وتمثل هذه الدرجة ارتفاعا في نسبة الانفعال لأنها محصورة ضمن درجة (ت) المحدد بين [66-70]، أما بعد الهروب فقد خفت درجته من (ت:66) ليصل إلى درجة (ت:64) وتمثل هذه الدرجة في المعيار التحليلي الخاص باختبار (CISS) ارتفاعا في نسبة الهروب لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [61-65] وفيما يتعلق ببعد الحيرة هو الآخر قد انخفض من درجة (ت:71) إلى درجة (ت:67) حيث تمثل هذه الدرجة في المعيار التحليلي الخاص باختبار (CISS) ارتفاعا في نسبة الحيرة لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [66-70]، أما فيما يخص بعد الانحراف الاجتماعي سجلنا انخفاض من الحالة القبلي والتي قدرت بدرجة (ت:62) لتصل إلى درجة

(ت:52) في الحالة البعدية وهي درجة تمثل اعتدالا في نسبة الانحراف الاجتماعي لانها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد من [45-55].

بعد تطبيق تقنية الاسترخاء على الحالة (ج)، نلاحظ ارتفاع في مستوى المرونة لديه وهذا استنادا على نتائج اختبار المرونة (CISS) في تطبيقه البعدي، مقارنة بنتائج اختبار المرونة القبلي، ومن هنا يتضح لنا، مدى فعالية تقنية الاسترخاء ومدى تأثيره إيجابا على الحالة (ج).

عرض وتحليل نتائج تقنيات الاسترخاء ومقياس المرونة في تطبيقه البعدي:

الحالة الرابعة:

رقم المقابلة	تاريخ إجرائها	مكان إجرائها	المدة	محتوى الجلسة الاسترخائية
1	2016-03-30	العيادة	30 د	جلسة تمهيدية للتعريف بهذه التقنية وبهدف منها في هذه الدراسة وفانذتها عندما تتم ممارستها
2	2016-04-05	العيادة	45 د	تمارين التنفس العميق + الشد العضلي للوصول إلى الاسترخاء العضلي + إرشادات نهاية الجلسة
3	2016-04-14	العيادة	45 د	تمارين التنفس العميق + الشد العضلي للوصول إلى الاسترخاء العضلي + إرشادات نهاية الجلسة
4	2016-04-20	العيادة	45 د	تمارين التنفس العميق + الشد العضلي للوصول إلى الاسترخاء العضلي + إرشادات نهاية الجلسة
5	2016-04-23	العيادة	55 د	تمارين التنفس العميق + الشد العضلي للوصول إلى الاسترخاء العضلي + إرشادات نهاية الجلسة + تطبيق اختبار المرونة نفسية عند الانتهاء للجلسات الاسترخاء (المقياس البعدي)

الجدول رقم (14): يوضح الحدود الزمنية والمكانية للإجراء تقنية الاسترخاء للحالة الرابعة.

المقابلة الأولى:

التاريخ: 2016/03/30.

المدة: 30 د.

المكان: العيادة.

- في هذه الجلسة تم الترحيب بالحالة وشكره على الحضور، هذه المقابلة بمثابة جلسة تمهيدية للحالة (د)، ولقد تمت بنفس مجريات الجلسة التمهيدية للحالات الأولى والثانية والثالثة: تقبل الحالة لفكرة الاسترخاء بالرغم من عدم التوفر أدنى فكرة عنه لدى الحالة.  
- في الأخير تم شكر الحالة وأخذ موعد منه في الجلسة المقبلة.

المقابلة الثانية:

التاريخ: 2016/04/05.

المدة: 04 د.

المكان: العيادة.

الترحيب بالحالة وشكره على الحضور.

كان هدف هذه المقابلة محاولة التعرف على مدى فعالية تقنية الاسترخاء في رفع مستوى المرونة لدى الحالة (د)، ظهر الحالة عند دخوله الى المكتب بخطى متناقلة نوعا ما، ولم تكن لديه رغبة كبيرة في القيام بتمرين الاسترخاء، وهذا ما تجلى في تصريحه «ما هيش باينتلي اليوم، كون نخلوا مرة أخرى، ضرستي راهي تسطر شوي» فقامت بتذكيره ببعض الفوائد للاسترخاء، وشرح هذه الطريقة، ولكن استجاب الحالة في النهاية وقبل التطبيق، وجاء في تصريحه «ولا نقولك، ندير، ندير، هيانبداو» طلبت من الحالة القيام بالتنفس العميق والاستلقاء على السرير، في وضع مريح مع التأكيد على ضرورة تطبيق التعليمات الخاصة بالطريقة، والتي تساعد الجسم في الحصول على الهدوء والسكينة، تم تطبيق الحالة للتعليمات وفي نهاية الجلسة لقي الحالة صعوبة في الخروج من جلسة الاسترخاء، وذلك لعدم قدرته على تحريك يديه ورجليه بسهولة، وذلك ما تجلى في تصريحه «ما قدرتش نحرك يدي»، ومن خلال ملامح وجهه كان يبدو هادئ ومرتاح وبعد الانتهاء من التطبيق صرح بما يلي «تحس روحك خفيف، تقدر تدير نشاط جديد، كاين فرق قبل وضروك، تحس روحك عندك طاقة، حتى ضرستي راحت قاع مانيش حاس بها، راني مريح، كاين فرق، راني خفيف، قاع الأعضاء مريحة، لا ظهرك، لا رجلك، لا راسك، قاع تحس روحك إنسان جديد».

وفي ختام الجلسة تم شكر الحالة وأخذ موعد معه للجلسة المقبلة.

المقابلة الثالثة:

التاريخ: 2016/04/14.

المدة: 45 د.

المكان: العيادة.

دخول الحالة إلى المكتب بخطى عادية ومزاج جيد، ذو رغبة في القيام بتمارين الاسترخاء، وقد تم الترحيب به وشكره على الحضور، وقد جاء في تصريح الحالة «المرّة الماضية نهار كومبلي حسيت روجي خفيف كيما واحد ضرب المنشطات» وقد تم تحضيره للجلسة الاسترخائية الثانية، تطبيق تمارين التنفس، والاستلقاء على السرير والبدء في تطبيقات الاسترخاء، استجاب الحالة وطبق التعليمات. ونهاية الجلسة صرح الحالة «راني حاس روجي خفيف، زدت خفافيت على قبل ما ندخل، تحس جسمك ثقيل، الجسد نتاعك ضروك تحسو مريح، كاين فرق قبل وضروك، من قبل تحس روحك عيان بصح ضروك لا، تحس روحك خفيف» إنهاء الجلسة، شكر الحالة وأخذ الموعد معه للجلسة المقبلة.

## المقابلة الرابعة:

التاريخ: 2016/04/20.

المدة: 55 د

المكان: العيادة

الترحيب بالحالة في هذه الجلسة كان الحالة في نفسية جيدة، استلقى على ظهره على السرير وقام بالتنفس ثم تم المباشرة في تطبيق تمارين شد العضلي والإرخاء بعد إغماض العينين، لم تراوده أي صعوبات في التركيز بحيث انتقل من عضو إلى آخر وظهر الحالة بعدها بالارتخاء العضلي والراحة النفسية، وقد جاء في تصريح الحالة «تبدلت حاجة فال Corps نتاعي عندو مفعول الصباح بزوي وضروك بزوي، تحس بالتغيير نفسيا وبدنيا، تبذل مجهود فالشد بصرح من بعد تحس بالاسترخاء التام، كامل، قاع، ماشي غي النصف». شكر الحالة وإنهاء الجلسة وأخذ موعد للجلسة المقبلة.

## المقابلة الخامسة:

التاريخ: 2016/04/23.

المدة: 45 د.

المكان: العيادة.

الترحيب بالحالة وشكره على الحضور، في هذه المقابلة تم تحضير الحالة للجلسة الاسترخائية الأخيرة، والتي مرت بنفس خطوات الحصص السابقة بداية بتمارين التنفس والاستلقاء على السرير والبدء في تطبيقات الشد والإرخاء العضلي، استجابة الحالة لكل التعليمات وتطبيقها وكان يبدو عليه الهدوء التام وبعد الانتهاء من الجلسة الاسترخائية قمت بطرح سؤال على الحالة لمعرفة مدى فعالية هذه التقنية وعند سؤالي للحالة فيما إذا كان هناك فرق قبل وبعد خضوعه للاسترخاء، صرح الحالة بمايلي: «واه كاين فرق نهار كامل تكون مريح في Corps مريح، مكاش بلاصة تسطر، ولا المورال طايح، تحس الراحة، تحس الراحة، المرة ألي فاتت نهاري كامل كنت مريح، Mémé ما تقلقش، وما تتوترش، يخفاف الجسم، حتى الذهن يثقل تولى ماتتقلقش، ترتاح جسديا ونفسيا، كيما راني هاك ما ضنيتش نطيق ندابز، راني مريح، ما كانتش عندي فكرة عليه، هذي أول مرة نشوفوا وعجبني، مليح، تريح، عندي حافز باش نديرو، تصيب فيه راحتك بزاف، Mémé أعضاتك مريحين، عندك طاقة جديدة كيما واحد ضارب فيها المنشطات»، وبعد تصريح الحالة قمت بتسليمه اختبار المرونة النفسية وذلك بهدف معرفة إذا ما كان هناك فعالية حقا لهذه التقنية الحالة (د).

وفي الختام تم شكر الحالة على تعاونها مع الباحثة.

## تحليل محتوى المقابلات البعدية مع الحالة الرابعة (د):

بعد تطبيق الجلسات الاسترخائية مع الحالة (د) أجريت مقابلة بعدية لتبيان ما تم التوصل إليه. فالحالة (د) صرح بوجود فرق قبل وبعد خضوعه للاسترخاء وهذا في قوله «تبدلت حاجة فال corps انتاعي، عندو مفعول الصباح بزوي وضروك بزوي تحس بالتغيير نفسيا وجسديا» «ما كاش بلاصة تسطر، ولا المورال طايح تحس بالراحة، المرة لي فاتت نهاري كامل كنت مريح Meme ما تفلقش ما تتوترش، يخفاف الجسم وحتى الذهن، تثقل تولي ما تتوترش... كيما راني هاك ما ضنيتش نطيق ندابز... عندك طاقة جديدة كيما واحدة ضارب فيها المنشطات» فمن خلال تصريحه هذا يتضح أن الحالة يشعر براحة جسدية ونفسية وذهنية إضافة إلى الهدوء واسترخاء تام في جميع أعضاء الجسم، فتمارين الاسترخاء لها فعالية في تدريب الأفراد على إرخاء عضلاتهم ومما لا شك فيه أن الاسترخاء العضلي يؤدي إلى الاسترخاء الذهني، ويشير "لويس ولويس" "Liwes et Liws" بأنه ليس هناك ما هو نفس وما هو جسم فالاثنين في تفاعل مستمر.

إضافة إلى شعور الحالة (د) بالنشاط والحيوية طوال اليوم، والتقليل من مستوى القلق لديه واعتبار الاسترخاء كحصانة ضد القلق، وهذا ما يفسر الدرجة التي تحصل عليها في بعدي النشاط والانفعال، حيث تحصل الحالة (د) في بعد الانفعال على درجة (ت: 52) على خلاف ما كانت عليه في السابق والتي قدرت درجته ب(ت: 67).

فالاسترخاء يعطي فرصة للشخص لتعلم سلوك جديد مضاد للتوتر وذلك يعني قدرة الإنسان على تجاوز التوتر وتجديد الطاقة الإيجابية لمواجهة متطلبات الحياة إضافة إلى بعد الهروب والحيرة وبعد الانحراف الاجتماعي والتي خفت درجتهم أيضا في القياس البعدي. واستنادا على تصريحات الحالة فالاسترخاء كان له نتائج إيجابية في التخفيض من مستوى قلقه ورفع مستوى نشاطه وحيويته.

## عرض وتعليق على نتائج واختبار المرونة (CISS) في تطبيقه البعدي للحالة الرابعة (د):

أبعاد الاختبار	الدرجة (ت)	مجال الدرجة (ت)	الملاحظات
النشاط	67	70-66	أعلى من فوق المتوسط
الانفعال	52	55-45	متوسط
الهروب	54	55-45	متوسط
الحيرة	53	55-45	متوسط
الإنحراف الاجتماعي	53	55-45	متوسط

جدول رقم: (15) يبين نتائج اختبار المرونة (CISS) في تطبيقه البعدي للحالة الرابعة.

بعد أن قامت الباحثة بتطبيق اختبار المرونة (CISS) البعدي على الحالة (د) وتصحيحه تم الحصول على النتائج الموضحة في الجدول أعلاه ومقارنة مع نتائج الاختبار نفسه الذي تم تطبيقه على الحالة (د) في الحالة القبلية نلاحظ ان بعد النشاط قد ارتفع من درجة (ت:36) في تطبيق القبلي ليصل إلى درجة (ت:67) في تطبيق البعدي، حيث تمثل هذه الدرجة في المعيار التحليلي الخاص باختبار (CISS) الذي يحدد مجال درجة (ت) من [30-70] ارتفاع في نسبة النشاط أنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) [66-70]، أما بعد الانفعال فقد انخفض من درجة (ت:78) في تطبيق القبلي إلى درجة (ت:52) في تطبيق البعدي حيث تمثل هذه الدرجة في ضوء المعيار التحليلي لاختبار (CISS) اعتدال في نسبة الانفعال لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) من [45-55] كما أن بعد الهروب هو الآخر قد انخفض من درجة (ت:63) ليصل إلى درجة (ت:54) حيث تمثل هذه الدرجة في المعيار التحليلي (CISS) اعتدالا في نسبة الهروب لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [45-55] أما بعد الحيرة فقد خفت درجته من (ت:61) إلى (ت:53) حيث تمثل هذه الدرجة في المعيار التحليلي لاختبار (CISS) اعتدالا في نسبة الحيرة لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت:45-55) وفيما يتعلق في البعد الخامس والخير الخاص بالنفور الاجتماعي فقد انخفض من درجة (ت:58) ليصل إلى درجة (ت:53) وهي درجة تمثل اعتدال في نسبة الانحراف الاجتماعي لأنها محصورة ضمن مجال درجة (ت) المحدد بين [45-55].

ومن هنا يتضح أن الحالة (د) أكثر مرونة بعد تطبيق تقنية الاسترخاء، وهذا ما توضحه نتائج اختبار المرونة (CISS) في القياس البعدي مقارنة بنتائج القياس القبلي، أي أن الاختلاف بين درجات أبعاد اختبار المرونة يقوم على أساس أن لتمرين الاسترخاء فعالية وأثر واضح في رفع مستوى المرونة عند الحالة (د) وكما هو موضح في نتائج مقياس المرونة البعدي.

### استنتاج عام حول نتائج المقابلات البعدية للمجموعة التجريبية:

من خلال تحليل محتوى المقابلات البعدية مع الحالات الأربعة (أ)، (ب)، (ج)، (د) تبين لنا أن للاسترخاء فعالية كعامل من العوامل المساهمة في رفع مستوى المرونة وهذا استنادا لصريحات الحالات بعد تطبيق جلسات الاسترخاء، فالحالة (أ) يشعر بالراحة النفسية وزوال التعب والإرهاق الجسدي وانخفاض مستوى القلق لديه وهذا ما جاء في تصريحه «ضروك راني حاس روعي غاية حتى نهارات لي فاتوقاع نهار تحس روحك مريح، تحس

بلي كاين فرق...حاس روعي خفيف، حاس روعي ناشط،...الحمد لله حاس بلي كاين فرق راني نرتب شوية، قاع جسمك تحسو مريح، قاع أعضائك تحسهم علامة، مليحة، نزيد نسييها إن شاء الله...نفسيا وجسديا قاع الحمد لله، تحس تغيير، ضروك راني Cava تحس روكك خفيف». وهذا على عكس تصريحه قبل القيام بتدريبات الاسترخاء «كنت عيان، لعبت البارح بلوطة جيت الصباح قاع فشان، كنت نتقل شوية... من قبل تحس روكك ثقيل وعيان».

وما جاء أيضا في تصريح الحالة (ب) «تحس روكك مليح» وبخصوص الحالة (ج) والذي صرح بأن هناك تغيير بعد الاسترخاء وشعوره بالخفة والحيوية، الراحة واكتساب الطاقة الجديدة إضافة إلى هدوء نفسي وهذا ما يتجلى في قوله «تحس روكك خفيف، أعضائك مرتاحة، تحس روكك قادر باش تخدم، باش تقوم بنشاط جديد، الراحة والاطمئنان»، على عكس ما جاء في تصريحه قبل الاسترخاء «تحس روكك ثقيل، عيان، كاره، قاع».

أما فيما يتعلق بالحالة (د) فهو يشعر بالراحة الجسدية والاستقرار النفسي، اكتساب طاقة جديدة وانخفاض التوتر والقلق لديه، إضافة إلى شعوره بالراحة الذهنية، الخفة والحيوية، التخلص من بعض الآلام وهذا واضح في تصريحه «كاين فرق النهار كامل تكون مريح، Corps مريح، ماكاش بلاصة تسطر ولا المورال طايح تحس بالراحة، المرة لي فاتت النهار كامل كنت مريح، ماتقلقتش وماتتوترش، يخفاف الجسم وحتى الذهن، تثقل تولي ما تفتقلش، ترتاح نفسيا وجسديا، كيما هاك ما ظنيتش نطيق ندابز...عندك طاقة جديدة كيما واحد ضارب فيها المنشطات»، هذا على خلاف ما جاء في قوله قبل القيام بتدريبات الاسترخاء «تحس روكك عيان، ضرستي راهي ضارتي».

وبالنظر إلى تصريحات الحالات قبل القيام بجلسات الاسترخاء وبعدها يتبين مدى فعالية تقنية الاسترخاء في رفع مستوى المرونة لدى الحالات الأربعة، إضافة إلى ما يثبت صحت هذا القول النتائج المحصل عليها في مقياس المرونة حيث تتمثل فيما يلي:

درجات أبعاد الاختبار	الحالة 01 (أ)	الحالة 02 (ب)	الحالة 03 (ج)	الحالة 04 (د)
النشاط	58	58	56	67
الانفعال	64	64	68	52
الهروب	55	58	64	54
الحيرة	60	55	67	53
الانحراف الاجتماعي	38	58	52	53

درجات أبعاد الاختبار	الحالة 01 (أ)	الحالة 02 (ب)	الحالة 03 (ج)	الحالة 04 (د)
النشاط	54	53	56	63
الانفعال	71	73	71	78
الهروب	60	63	66	63
الحيرة	68	61	71	61
الانحراف الاجتماعي	45	62	61	58

جدول رقم (17): يوضح مستوى المرونة لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

جدول رقم (16): يوضح مستوى المرونة لدى المجموعة التجريبية في القياس القبلي.



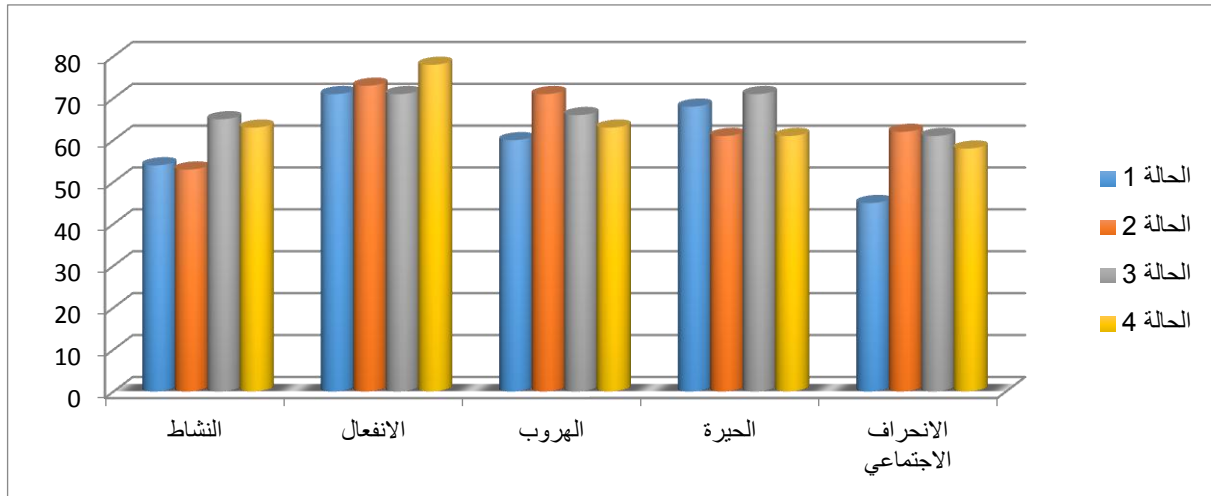
من خلال أبعاد مقياس المرونة (CISS) في القياس القبلي، نلاحظ انخفاض بعد النشاط وارتفاع الأبعاد الأربعة الأخرى مقارنة بأبعاد مقياس المرونة (CISS) المطبق بعد جلسات الاسترخاء، فنلاحظ انخفاض بعد الانفعال، الهروب، الحيرة، الانحراف الاجتماعي وارتفاع بعد النشاط.

وتفسر هذه النتائج في ضوء ما تم تطبيقه لتقنية الاسترخاء، وهذا ما يؤكد لنا فعالية تقنية الاسترخاء في رفع مستوى المرونة لدى عينة المجموعة التجريبية.

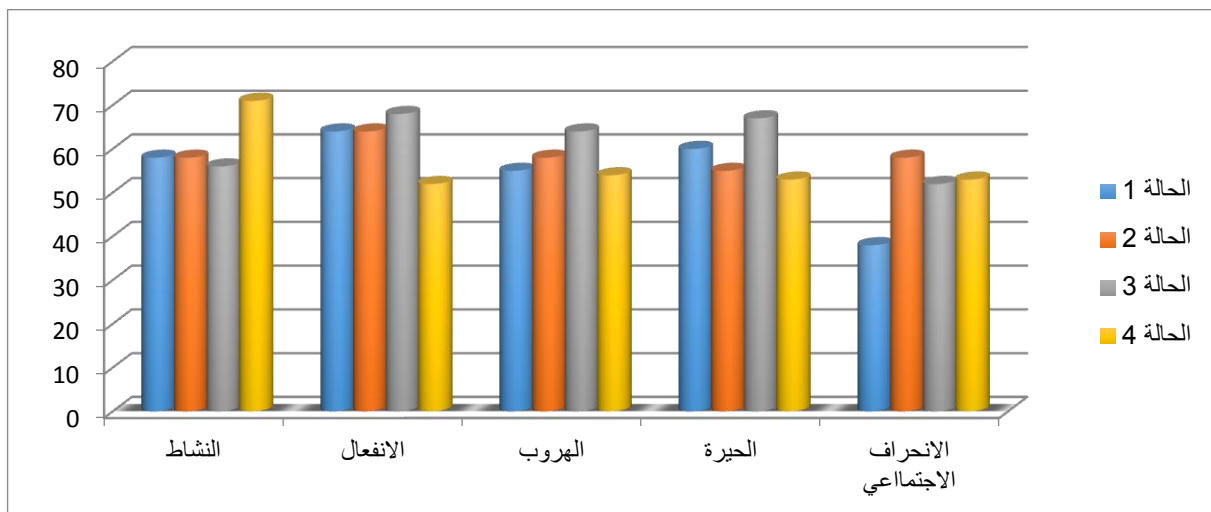
### استنتاج عام حول نتائج اختبار (CISS) في تطبيقه البعدي للمجموعة التجريبية:

من خلال النتائج التي تم الوصول إليها بعد تطبيق اختبار المرونة النفسية لكل من الحالات (أ)، (ب)، (ج)، (د)، نستخلص أن درجة المرونة قد ارتفعت بعد جلسات الإسترخاء على عكس ماكانت عليه في السابق، فبعد الإنفعال مثلا للحالة (أ) قد انخفض إلى درجة (ت:64)، على عكس ماكانت عليه قبل تطبيق جلسات الاسترخاء، حيث قدر بدرجة (ت:71)، أما فيما يتعلق بالحالة (ب)، فقد انخفض أيضا لديها بعد الإنفعال من درجة (ت:73) إلى درجة (ت:64)، وفيما يخص الحالة (ج) فقد خفت درجة الإنفعال لديه من (ت:71) إلى درجة (ت:68)، كما أن الحالة (د) هي الأخرى سجلنا انخفاض بعد الإنفعال لديه من الحالة القبلية والتي قدرت بدرجة (ت:78) لتصل إلى درجة (ت:52) في الحالة البعدية، وهذا مايتعلق أيضا ببعده الهروب، الحيرة والانحراف الاجتماعي في حين أن بعد النشاط قد ارتفع لدى الحالات (أ)، (ب)، (د)، حيث ارتفع للحالة (أ) من درجة (ت:54) في التطبيق القبلي ليصل لدرجة (ت:58)، في التطبيق البعدي، وبالنسبة للحالة الثانية (ب) فقد ارتفع بعد النشاط لديها من درجة (ت:53) ليصل إلى درجة (ت:58)، وفيما يتعلق بالحالة (د) فقد ارتفعت درجته من (ت:63) إلى درجة (ت:67)، أما فيما يخص الحالة (ج) نلاحظ أن بعد النشاط قد بقي على حاله والذي قدر بدرجة (ت:56) وهذا قد يعود لكون الحالة لم يتلقى سوى جلستين للإسترخاء مقارنة بالحالات الأخرى، وهذا مايزيد ويؤكد على فعالية تقنية الاسترخاء في رفع مستوى المرونة باعتبار أن الحالة (ج) لو حظي بجلسات أكثر لربما كانت نتائج إيجابية أحسن.

وتم توضيح النتائج المتوصل في اختبار المرونة في تطبيقه القبلي والبعدي بالأعمدة البيانية التالية:



● أعمدة بيانية تبين نتائج اختبار (CISS) في تطبيقه القبلي للمجموعة التجريبية.



● أعمدة بيانية تبين نتائج اختبار (CISS) في تطبيقه البعدي للمجموعة التجريبية.

ومن هنا يمكن القول أن المرونة لدى الحالات ارتفعت وتتميز بالنشاط على عكس ما كانت عليه قبل تطبيق تقنية الاسترخاء، حيث كانت سيرونة المرونة لدى الحالات منخفضة وتتميز بالإنفعال. وبالتالي ارتفاع في المرونة النفسية من خلال انخفاض درجة الأبعاد المكونة لإختبار CISS باستثناء بعد النشاط الذي يرتفع. وهذا ما يؤكد لنا فعالية تقنية الإسترخاء في رفع مستوى المرونة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

## استنتاج عام للدراسة ومناقشة الفرضيات:

استنادا على تحليل كل من محتوى المقابلات القبلية وكذا نتائج مقياس المرونة (CISS) في تطبيقه القبلي مع أفراد المجموعة التجريبية والضابطة يتبين لنا أن كل الحالات كانت تعاني من انخفاض مستوى المرونة، وبعد تطبيق تقنية الاسترخاء على أفراد المجموعة التجريبية، لوحظ ارتفاع في مستوى المرونة لديهم وهذا استنادا على تحليل محتوى المقابلات البعدية وكذا النتائج مقياس المرونة (CISS) في تطبيقه البعدي. وبالنظر إلى نتائج مقياس المرونة في تطبيقه البعدي لأفراد المجموعة الضابطة يتضح لنا أن أفراد المجموعة لا زالت تعاني من تدني مستوى المرونة، وهذا ما يؤكد لنا فعالية ونجاعة تقنية الاسترخاء كأحد الخطوات الهامة لرفع مستوى المرونة لدى حالات المجموعة التجريبية. وبناءا عليه فإن فرضية البحث المقترحة قد تحققت في ضوء نتائج الدراسة المتوصل إليها والتي تشير: توجد فعالية لتقنية الاسترخاء لرفع مستوى المرونة لدى أعوان الحماية المدنية.

**مناقشة الفرضية الأولى:** توجد فعالية لتقنية الاسترخاء لرفع مستوى المرونة وذلك من خلال الفرق في القياسين (القبلي-البعدي) لاختبار المرونة للمجموعة التجريبية.

في ضوء النتائج من خلال تطبيق مقياس المرونة (CISS) للمجموعة التجريبية وذلك قبل إجراء تقنية الاسترخاء لاحظنا انخفاض في مستوى المرونة لدى أفراد مجموعة البحث كما هو موضح في الجدول رقم (16) المبين في الاستنتاج الخاص بالمقابلات البعدية لأفراد المجموعة التجريبية، وبعد إجراء تقنية الاسترخاء حصلنا على نتائج مغايرة لمقياس المرونة في تطبيقه البعدي على أفراد المجموعة التجريبية كما هو موضح في الجدول المرفق بالاستنتاج الخاص بالمقابلات البعدية رقم (17) هذا ما يؤكد لنا تحقيق فرضية بحثنا التي تشير إلى وجود فعالية لتقنية الاسترخاء في رفع مستوى المرونة لدى أعوان الحماية المدنية، وذلك من خلال الأبعاد التالية: النشاط، الانفعال، الهروب، الحيرة، الانحراف الاجتماعي.

**مناقشة الفرضية الثانية:** توجد فعالية لتقنية الاسترخاء في رفع مستوى المرونة وذلك من خلال الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لاختبار المرونة.

للتحقق من صحة هذا الفرض، تم تطبيق تدريبات الاسترخاء على أفراد المجموعة التجريبية وعدم تطبيقها على أفراد المجموعة الضابطة، وبعد ذلك تم تطبيق الاختبار البعدي (اختبار المرونة CISS) للمجموعتين وفي ضوء النتائج المحصل عليها من خلال نتائج مقياس المرونة (CISS) في تطبيقه البعدي للمجموعة التجريبية، نلاحظ ارتفاع في مستوى المرونة لديهم، كما هو موضح في الجدول التالي:

الحالات	درجات	أبعاد الاختبار		
		نشاط	الانفعال	الهروب
الحالة الأولى (أ)	58	64	55	60
الحالة الثانية (ب)	58	64	58	55
الحالة الثالثة (ج)	56	68	64	67
الحالة الرابعة (د)	67	52	54	53

**جدول رقم (18):** يبين نتائج اختبار المرونة في تطبيقه البعدي للمجموعة التجريبية.

من خلال نتائج الموضحة في الجدول أعلاه تتضح فعالية تقنية الاسترخاء ومدى تأثيره إيجاباً على أفراد المجموعة التجريبية.

واستناداً على النتائج المحصل عليها من تطبيق مقياس المرونة (CISS) البعدي للمجموعة الضابطة نسجل عدم ارتفاع مستوى المرونة لديهم وهذا ما هو موضح في الجدول التالي:

الحالات	درجات	أبعاد الاختبار		
		نشاط	الانفعال	الهروب
الحالة الأولى (ن)	44	62	58	63
الحالة الثانية (ع)	68	69	67	77
الحالة الثالثة (س)	50	67	60	61
الحالة الرابعة (م)	37	73	55	66

**جدول رقم (19):** يبين نتائج اختبار المرونة (CISS) في تطبيقه البعدي للمجموعة

الضابطة.

ومن هنا يتضح أن أفراد المجموعة التجريبية أكثر مرونة من أفراد المجموعة الضابطة، أي أن الاختلاف بين أفراد المجموعتين في درجة أبعاد المرونة، يقوم على أساس أن لتمرين الاسترخاء فعالية، وأثر واضح في رفع مستوى المرونة عند أفراد المجموعة التجريبية وكما هو موضح في نتائج مقياس المرونة البعدي (الجدول رقم 18) إن هذه النتيجة تضع أساساً يحكم العلاقة بين المرونة وممارسة تمارين الاسترخاء، أي أن لتمرين الاسترخاء فعالية في رفع مستوى المرونة لدى عينة المجموعة التجريبية.

وهنا تنوه الباحثة أن النتيجة الحالية ليس من الضروري أن تنطبق على كل مجتمع الحماية المدنية، فالنتيجة مرتبطة بالعينة الحالية المدروسة.

خاتمة

تتدرج هذه الدراسة ضمن الدراسات النفسية، التي عالجت موضوع انخفاض المرونة لدى أعوان الحماية المدنية، الذي قد يكون من أحد الأسباب المهمة في فشل نظام المؤسسة بصفة عامة، باعتباره خلا ومعوفا يمس أهم عنصر فيه وهو المورد البشري.

فلمساعدة هذا الأخير في رفع مستوى المرونة لديه، تم اتباع تقنية الاسترخاء التي من شأنها مساعدته على احداث التوازن النفسي، البيولوجي.

وهذا ما أوضحت النتائج المتوصل إليها والتي تشير إلى أنه توجد فعالية لتقنية الاسترخاء في رفع مستوى المرونة.

وفي الأخير يمكن تنبيه وتوصية الطلبة الباحثين، بدراسة هذا الموضوع والتعمق فيه واستخدام عينة أكبر في البحث، وهذا باعتباره موضوعا هاما وجديرا بالدراسة.

- التنسيق بين الجامعات والجهات المعنية في مؤسسات الحماية المدنية لتوظيف نتائج هذه البحوث العلمية لتطوير وتحسين الأداء، وظروف العمل في مديرية الحماية المدنية.

- اقامة دورات وبرامج ارشادية، من شأنها التخفيف من الضغوط النفسية التي يعاني منها أعوان الحماية المدنية، ومساعدتهم لتحقيق تكيف أفضل مع ظروف وصعوبات العمل.

- ضرورة توفير أخصائي نفسي بمديرية الحماية المدنية، وإجراء مقابلات منتظمة معهم، وذلك للتعبير عن مشاكلهم النفسية.

- تنظيم ملتقيات وندوات علمية بالتنسيق مع أساتذة علم النفس لتأكيد فعالية تقنية الاسترخاء في رفع مستوى المرونة وتحسين الأداء لأعوان الحماية المدنية.

- كما أشير إلى تدعيم إلى مكتبة الكلية بمراجع حول تقنيات العلاج النفسي بصفة عامة، وتقنية الاسترخاء بصفة خاصة.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع:

### المراجع العربية:

- 1- أبو حلاوة، محمد السعيد. (2013). «المرونة النفسية: محدداتها وقيمتها الوقائية». الاسكندرية: اصدارات شبكة العلوم النفسية.
- 2- أبو حلاوة، محمد السعيد. (دون سنة). «الطريق إلى المرونة». مصر.
- 3- أبوزعز، عبد الله يوسف. (2013). «الاتجاهات النظرية في الإرشاد والعلاج النفسي مدخل سلوكي معرفي ظاهراتي». ط1. الأردن: رمزم ناشرون وموزعون.
- 4- الاحمدي، أنس سليم. (2007). «حدود المرونة بين الثابت والمتغيرات». الرياض: مؤسسة الامة.
- 5- آيت حمودة، حكيمة وفاضلي، أحمد ومسيلى، رشيد. (2010). «أهمية المساندة الإجتماعية في تحقيق التوافق النفسي والإجتماعي». العدد الثاني.
- 6- ببسل، نورمان فنسنت. (2001). «قوة التفكير الإيجابي». ترجمة يوسف اسكندر. ط7. القاهرة: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- 7- جبر سعيد، سعاد. (2008). «هندسة الذات». ط1. الأردن: دار الكتاب العالمي للنشر والتوزيع.
- 8- جمعة، يوسف سيد. (2007). «ادارة الضغوط». القاهرة: مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث - كلية الهندسة.
- 9- الحجازي، مدحت عبد الرزاق. (2012). «معجم مصطلحات علم النفس». ط1. لبنان: دار الكتب العلمية.
- 10- حسان، ولاء أسحق. (2008). «فاعلية برنامج علاجي مقترح لزيادة مرونة الأنا لطالبات الجامعة الإسلامية بغزة». رسالة ماجيستر غير منشورة. الجامعة الإسلامية. غزة.
- 11- الخزامى، عبد الحكم أحمد. دون سنة. «آفة العصر ضغوط العمل والحياة بين المدير والخبير». دون طبعة. القاهرة: مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع.
- 12- الداھري، صالح حسن أحمد والكبيسي، وهيب مجيد. (دون سنة). «علم النفس العام». ط1. الأردن: دار الكندري للنشر والتوزيع.
- 13- راتب، أسامة كامل. (2004). «النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة». ط1 القاهرة: دار الفكر العربي.
- 14- زرواني، رشيد. (2008) «تدريبات على منهجية البحث في العلوم الاجتماعية». ط3. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 15- السيد عثمان، فاروق. (2008). «القلق وإدارة الضغوط النفسية». القاهرة: دار الفكر العربي.



- 16- شاكرا، سوسن مجيد. (2008). «إضطرابات الشخصية وأنماطها وقياسها». عمان: دار صفاء للنشر.
- 17- شحاتة، حسن والنجار، زينب. (2003). «معجم المصطلحات التربوية والنفسية». ط1: الدار المصرية اللبنانية.
- 18- شقورة، يحي عمر شعبان. (2012). «الأمراض السيكوسوماتية لدى الأستاذ الجامعي». عروض الأيام الوطنية الثالثة لعلم النفس وعلوم التربية. جامعة الجزائر. الجزائر.
- صالح، علي عبد الرحيم. (2014). «المعجم العربي لتحديد المصطلحات النفسية». ط1. عمان: دار حامد للنشر والتوزيع.
- 19- عبد الستار، إبراهيم والدخيل، عبد العزيز عبد الله ورضوى، إبراهيم. (1993). «العلاج السلوكي للطفل أساليبه ونماذج من حالاته». الكويت: عالم المعرفة.
- 20- عبد الستار، إبراهيم. (1980). «العلاج النفسي الحديث قوة للإنسان». الكويت: عالم الكويت.
- 21- عبد الستار، إبراهيم. (1998). «الإكتئاب، إضطراب العصر الحديث فهمه وأساليبه علاجه». الكويت: عالم المعرفة.
- 22- عبد المؤمن، علي معمر. (2008). «مناهج البحث في العلوم الإجتماعية، الأساسيات والتقنيات والأساليب». ط1. ليبيا: إدارة المطبوعات للنشر.
- 23- عبيدات، محمد و أبو نصار، محمد ومبييضين، عقلة. (1999). «منهجية البحث العلمي»، القواعد والمراحل والتطبيقات». ط2. عمان: دار وائل للنشر.
- 24- عسكر، علي. (2009). «ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها الصحة النفسية والبدنية في التوتر والقلق». دون طبعة. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- 25- عقيل، حسين عقيل. (1999). «فلسفة مناهج البحث العلمي». دون طبعة: مكتبة مدبولي للنشر والتوزيع.
- 26- عليان، ربحي مصطفى وغنيم، عثمان محمد. (2000). «مناهج وأساليب البحث العلمي، النظرية والتطبيق». ط1. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 27- العلوني، سعد مبارك سالم. (2009). «فاعلية تقنيات الإسترخاء العضلي في تخفيض درجة القلق لدى عينة من المرضى المدمنين في مستشفى الأمل في جدة». رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى. المملكة العربية السعودية.
- 28- العيسوي، عبد الرحمن. (1997). «العلاج النفسي». دون طبعة. لبنان: دار الراتب الجامعية.
- 29- غانم، محمد حسن. (2006). «علم النفس». الإسكندرية. دون طبعة. مصر: المكتبة المصرية للطباعة والنشر.

- 30-غراوة، كلاوس و دوناتي، روت وبيرناور، فريديريكه. (1994). «معالم علاج نفسي عام». ترجمة سامر جميل رضوان دمشق: منشورات وزارة الثقافة في الجمهورية العربية السورية. العمل الأصلي نشر في عام 1999 .
- 31-فهيمي، مصطفى. (1995). «الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف». ط3. القاهرة: مكتبة الخانجي .
- 32-القاسم، بديع محمود. (2001). «علم النفس المهني بين النظرية والتطبيق». ط3 الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 33-كفافي، علاء الدين. (2008). «مقاييس باروت لقوة الأنا». دون طبعة. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- 34-مرسي، كمال. (2000). «السعادة وتنمية الصحة النفسية، مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس». ج1. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- 35-المشعان، عويد سلطان. (1994). «علم النفس الصناعي». ط1. بيروت: مكتبة الفلاح للنشر.
- 36-موسى، عثمان عبد اللطيف. (1993). «فن الاسترخاء». ط1. القاهرة: مطابع الزهراء للإعلام العربي.
- 37-ميخائيل، يوسف أسعد. (1999). «قوة الإرادة». القاهرة: دار غريب للنشر والتوزيع.
- 38-النجار، خالد عبد الرزاق. (2008). «حقيبة أكاديمية تدريبية».
- 39-النوبى محمد، محمد علي. (2008). «الإكتئاب لدى المسنين، الإتجاهات الحديثة في التشخيص والعلاج وكيفية التعامل». ط1. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- 40-هيرون، كريستين. (2005). «العلاج بالاسترخاء: الدليل العلمي». ترجمة دار الفاروق . القاهرة: دار الشروق.
- 41-صالح عبد الرحيم. (2014). «المعجم العربي لتحديد المصطلحات النفسية». ط1. الأردن: دار حامد للنشر والتوزيع.
- 42-الخطيب، محمد جواد محمد (2007). «الاحترق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة». بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الثالث، الجودة في التعليم الفلسطيني.
- 43-عسكر، علي. (2009). «ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق». دون طبعة. مصر: مطبعة الجمهورية للنشر والتوزيع.
- 44-آل سعيد، محمد حسن. (دون سنة). «تدريبات الاسترخاء».
- 45-شاهين، نورة. (2006). «تعلمي فن التأمل والاسترخاء». دون طبعة. عمان: مكتبة لكل بيت.

- 46- العيساوي عبد الرحمان. (2007). «علم النفس العام». دون طبعة. مصر: دار  
الجامعة المعرفية.
- 47- المشعان، عيود سلطان. (1994). «علم النفس الصناعي». ط1. بيروت: مكتبة  
الفلاح للنشر والتوزيع.

## المراجع الاجنبية:

- 1- D.Awilliams and M.carey.(2003) «**UMSH**»
- 2 - Marie.anaut. (2004). **Méthodologie concept.la résilience l'esprit du temps. Paris.**
- 3- Marie.anaut.(2003).**la résilience surmonter les traumatismes.lyon nathan.**
- 4 -Ven breda.A.D.(2001). **Résilience theory. Aliterature review pretoria.south africa. Military health service.**
- 5 - Lisette parodi riera .(2012).**la relaxation ou régulation psychotonique.**
- 6 - ven breda, A.D. (2001) : **resilience theorg : alirature review pretaria.**



قائمة الملاحق

## الملحق رقم: 01

### أسئلة دليل المقابلة:

- كيف تستجيب وتتصرف عند تعرضك لضغط؟
- هل تستطيع التكيف مع كل التحديات الحياة التي تتعرض طريقك؟
- ماهي الحلول التي تنتهجها عادة؟
- تجد من يفوق معك أثناء مواجهتك مواقف صعبة؟
- عند تعرضك لمشكلة تجد نفسك قادر على حلها؟
- عند مواجهتك لمصاعب أو حوادث مفاجئة في عملك تأخذ وقت في حلها أو تأخذ أفعال حاسمة (سريعة) في أوقات محددة؟
- كيف تتصرف إذا تعرضت لنقد؟
- ماهي ردة فعليك عند تعرضك لإهانات؟
- على من تعتمد في اتخاذ قراراتك؟
- هل تطمح لتحقيق اهداف مهنية؟

الاسم:..... السن:..... الجنس:..... التاريخ:..... المهنة:..... المستوى الدراسي:..... الحالة  
العائلية:.....  
التعليمات: اجب بوضع دائرة على طريقة رد فعلك المألوف

الطريقة المختارة هي سلم من 1 الى 5 مرورا بالإجابات البينية (2-3-4) التي تسمح لك بقياس اجابتك

ابدا	كثيرا	في الحالات الحرجة، أميل عادة الى
1	5	1- التنظيم الجيد لوقتي
2	4	2- التركيز على المشكلة و النظر في كيفية حلها
3	3	3- استعادة الاوقات الجيدة التي عشتها
4	2	4- أحاول التواجد برفقة اشخاص اخرين
5	1	5- ألوم نفسي على تضيع الوقت
6	5	6- القيام بما اراه افضل
7	4	7- اتوتر بسبب مشاكلي
8	3	8- معاتبه نفسي على المازق الذي وضعت نفسي فيه
9	2	9- التجول بالطواف بين المحلات
10	1	10- تحديد اولوياتي
11	5	11- محاولة النوم
12	4	12- تناول وجباتي او اطباقي المفضلة
13	3	13- احس بالتوتر لعدم مقدرتي على تجاوز الوضعية "المشكلة"
14	2	14- اصبح منزعجا جدا و مشدودا " منطوي"
15	1	15- الرجوع الى الطريقة التي استعملها لحل مشاكل مشابهة
16	5	16- القول بان هذا لم يحدث لي فعليا
17	4	17- اعاتب نفسي كوني جدا حساس و عديم الحيلة امام المشكلة
18	3	18- الخروج الى المطعم و تناول شيء ما
19	2	19- الشعور بالحرج المتزايد
20	1	20- شراء شيء ما
21	5	21- تحديد طريقة في التصرف و اتباعها
22	4	22- ألوم نفسي على عدم معرفة التصرف
23	3	23- اذهب الى حفلة السهرة عند الاصدقاء
24	2	24- اجتهد في تحليل المشكلة
25	1	25- أعجز و لا اعرف كيف اتصرف
26	5	26- محاولة التكيف في الأجال المحددة
27	4	27- التفكير فيما حدث و الاستفادة من الاخطاء
28	3	28- تمنى القدرة على تغيير ما حدث و ما احس به
29	2	29- زيارة صديق
30	1	30- اقلق اتجاه ما سافعه
31	5	31- قضاء الوقت مع صديق حميم
32	4	32- الذهاب في نزهة
33	3	33- أقول بان هذا لن يحدث مجددا
34	2	34- غريبة عيوبي و ثغراتي
35	1	35- التكلم مع شخص أقدر نصانحه
36	5	36- تحليل المشكل قبل التصرف
37	4	37- مهاتفة صديق
38	3	38- تجعلني في حالة غضب
39	2	39- تصحيح و تنظيم اولوياتي
40	1	40- مشاهدة فيلم
41	5	41- مراقبة الوضع
42	4	42- بذل مجهود اضافي لكي تسير الامور
43	3	43- ايجاد حلول مختلفة لمشكل
44	2	44- ايجاد وسيلة لتجنب التفكير في المشكل
45	1	45- توجيه الاتهام للآخرين
46	5	46- استغلال الظروف لإبراز قدراتي
47	4	47- محاولة تنظيم نفسي للسيطرة أحسن على الموقف
48	3	48- مشاهدة تلفاز







عرض نتائج الحالة  
الأولى (أ) المتعلقة  
باختبار المرونة في  
تطبيقه القبلي والبعدي  
كمثال

	كثيرا	أبدا	1	2	3	4	5
1- التنظيم الجيد لوقتي	5	4	3	2	1		
2- التركيز على المشكلة و النظر في كيفية حلها	5	4	3	2	1		
3- استعادة الاوقات الجيدة التي عشتها	5	4	3	2	1		
4- أحاول التواجد برفقة اشخاص اخرين	5	4	3	2	1		
5- ألوم نفسي على تضيع الوقت	5	4	3	2	1		
6- القيام بما اراه افضل	5	4	3	2	1		
7- اتوتر بسبب مشاكلي	5	4	3	2	1		
8- معاتبة نفسي على المأزق الذي وضعت نفسي فيه	5	4	3	2	1		
9- التجول بالطواف بين المحلات	5	4	3	2	1		
10- تحديد أولوياتي	5	4	3	2	1		
11- محاولة النوم	5	4	3	2	1		
12- تناول وجباتي او اطباقي المفضلة	5	4	3	2	1		
13- احس بالتوتر لعدم مقدرتي على تجاوز الوضعية "المشكلة"	5	4	3	2	1		
14- اصبح منزعجا جدا و مشدودا " منطوي"	5	4	3	2	1		
15- الرجوع الى الطريقة التي استعملها لحل مشاكل مشابهة	5	4	3	2	1		
16- القول بأن هذا لم يحدث لي فعليا	5	4	3	2	1		
17- اعاتب نفسي كوني جدا حساس و عديم الحيلة أمام المشكلة	5	4	3	2	1		
18- الخروج الى المطعم و تناول شيء ما	5	4	3	2	1		
19- الشعور بالحرج المتزايد	5	4	3	2	1		
20- شراء شيء ما	5	4	3	2	1		
21- تحديد طريقة في التصرف و اتباعها	5	4	3	2	1		
22- ألوم نفسي على عدم معرفة التصرف	5	4	3	2	1		
23- أذهب الى حفلة السهرة عند الاصدقاء	5	4	3	2	1		
24- أجتهد في تحليل المشكلة	5	4	3	2	1		
25- أعجز و لا اعرف كيف اتصرف	5	4	3	2	1		
26- محاولة التكيف في الأجال المحددة	5	4	3	2	1		
27- التفكير فيما حدث و الاستفادة من الاخطاء	5	4	3	2	1		
28- تمنى القدرة على تغيير ما حدث و ما احس به	5	4	3	2	1		
29- زيارة صديق	5	4	3	2	1		
30- أقلق اتجاه ما سافعله	5	4	3	2	1		
31- قضاء الوقت مع صديق حميم	5	4	3	2	1		
32- الذهاب في نزهة	5	4	3	2	1		
33- أقول بأن هذا لن يحدث مجددا	5	4	3	2	1		
34- غربة عيوبي و ثغراتي	5	4	3	2	1		
35- التكلم مع شخص أقدر نصاحه	5	4	3	2	1		
36- تحليل المشكل قبل التصرف	5	4	3	2	1		
37- مهاتفة صديق	5	4	3	2	1		
38- تجعلني في حالة غضب	5	4	3	2	1		
39- تصحيح و تنظيم اولوياتي	5	4	3	2	1		
40- مشاهدة فيلم	5	4	3	2	1		
41- مراقبة الوضع	5	4	3	2	1		
42- بذل مجهود اضافي لكي تسير الامور	5	4	3	2	1		
43- ايجاد حلول مختلفة لمشكل	5	4	3	2	1		
44- ايجاد وسيلة لتجنب التفكير في المشكل	5	4	3	2	1		
45- توجيه الاتهام للآخرين	5	4	3	2	1		
46- استغلال الظروف لإبراز قدراتي	5	4	3	2	1		
47- محاولة تنظيم نفسي للسيطرة أحسن على الموقف	5	4	3	2	1		
48- مشاهدة تلفاز	5	4	3	2	1		

## عرض نتائج اختبار ciss في تطبيقه القبلي للحالة الأولى أ

1	2	3	4	5	5					1
1	2	3	4	5	5					2
1	2	3	4	5			4			3
1	2	3	4	5			5		5	4
1	2	3	4	5		4				5
1	2	3	4	5	5					6
1	2	3	4	5		5				7
1	2	3	4	5		5				8
1	2	3	4	5			3	3		9
1	2	3	4	5	4					10
1	2	3	4	5			3	3		11
1	2	3	4	5			3	3		12
1	2	3	4	5		5				13
1	2	3	4	5		4				14
1	2	3	4	5	3					15
1	2	3	4	5		3				16
1	2	3	4	5		5				17
1	2	3	4	5			5	5		18
1	2	3	4	5		4				19
1	2	3	4	5			3	3		20
1	2	3	4	5	4					21
1	2	3	4	5		4				22
1	2	3	4	5			3			23
1	2	3	4	5	2					24
1	2	3	4	5		3				25
1	2	3	4	5	1					26
1	2	3	4	5	3					27
1	2	3	4	5		2				28
1	2	3	4	5			1		1	29
1	2	3	4	5		4				30
1	2	3	4	5			1		1	31
1	2	3	4	5			5			32
1	2	3	4	5		3				33
1	2	3	4	5		4				34
1	2	3	4	5			5		5	35
1	2	3	4	5	5					36
1	2	3	4	5			1		1	37
1	2	3	4	5		4				38
1	2	3	4	5	5					39
1	2	3	4	5			3	3		40
1	2	3	4	5	4					41
1	2	3	4	5	4					42
1	2	3	4	5	5					43
1	2	3	4	5			4	4		44
1	2	3	4	5		1				45
1	2	3	4	5	3					46
1	2	3	4	5	5					47
1	2	3	4	5			5	5		48
Total					54	71	60	68	45	
					Tache	Emotion	Evitement	Distraction	Diversion	sociale



في الحالات الحرجة، أميل عادة الى	كثيرا	أبدا
1- التنظيم الجيد لوقتي	5	1
2- التركيز على المشكلة و النظر في كيفية حلها	5	1
3- استعادة الاوقات الجيدة التي عشتها	5	1
4- أحاول التواجد برفقة اشخاص اخرين	5	1
5- ألوم نفسي على تضييع الوقت	5	1
6- القيام بما اراه افضل	5	1
7- اتوتر بسبب مشاكلي	5	1
8- معاتبة نفسي على المأزق الذي وضعت نفسي فيه	5	1
9- التجول بالطواف بين المحلات	5	1
10- تحديد اولوياتي	5	1
11- محاولة النوم	5	1
12- تناول وجباتي او اطباقي المفضلة	5	1
13- احس بالتوتر لعدم مقدرتي على تجاوز الوضعية "المشكلة"	5	1
14- اصبح منزعجا جدا و مشدودا " منطوي "	5	1
15- الرجوع الى الطريقة التي استعملها لحل مشاكل مشابهة	5	1
16- القول بأن هذا لم يحدث لي فعليا	5	1
17- اعاتب نفسي كوني جدا حساس و عديم الحيلة أمام المشكلة	5	1
18- الخروج الى المطعم و تناول شيء ما	5	1
19- الشعور بالحرج المتزايد	5	1
20- شراء شيء ما	5	1
21- تحديد طريقة في التصرف و اتباعها	5	1
22- ألوم نفسي على عدم معرفة التصرف	5	1
23- أذهب الى حفلة السهرة عند الاصدقاء	5	1
24- أجتهد في تحليل المشكلة	5	1
25- أعجز و لا اعرف كيف اتصرف	5	1
26- محاولة التكيف في الأجل المحددة	5	1
27- التفكير فيما حدث و الاستفادة من الاخطاء	5	1
28- تمنى القدرة على تغيير ما حدث و ما احس به	5	1
29- زيارة صديق	5	1
30- اقلق اتجاه ما سافعه	5	1
31- قضاء الوقت مع صديق حميم	5	1
32- الذهاب في نزهة	5	1
33- أقول بأن هذا لن يحدث مجددا	5	1
34- غريبة عيوبي و ثغراتي	5	1
35- التكلم مع شخص أقدر نصائحه	5	1
36- تحليل المشكل قبل التصرف	5	1
37- مهاتفة صديق	5	1
38- تجعلني في حالة غضب	5	1
39- تصحيح و تنظيم اولوياتي	5	1
40- مشاهدة فيلم	5	1
41- مراقبة الوضع	5	1
42- بذل مجهود اضافي لكي تسير الامور	5	1
43- ايجاد حلول مختلفة لمشكل	5	1
44- ايجاد وسيلة لتجنب التفكير في المشكل	5	1
45- توجيه الاتهام للآخرين	5	1
46- استغلال الظروف لإبراز قدراتي	5	1
47- محاولة تنظيم نفسي للسيطرة أحسن على الموقف	5	1
48- مشاهدة تلفاز	5	1

## عرض نتائج اختبار ciss في تطبيقه البعدي للحالة الأولى أ:

1	2	3	4	5	4					1
1	2	3	4	5	4					2
1	2	3	4	5			5			3
1	2	3	4	5			2		2	4
1	2	3	4	5		4				5
1	2	3	4	5	5					6
1	2	3	4	5		4				7
1	2	3	4	5		4				8
1	2	3	4	5			3	3		9
1	2	3	4	5	4					10
1	2	3	4	5			3	3		11
1	2	3	4	5			3	3		12
1	2	3	4	5		4				13
1	2	3	4	5		3				14
1	2	3	4	5	5					15
1	2	3	4	5		3				16
1	2	3	4	5		4				17
1	2	3	4	5			3	3		18
1	2	3	4	5		3				19
1	2	3	4	5			3	3		20
1	2	3	4	5	4					21
1	2	3	4	5		4				22
1	2	3	4	5			4			23
1	2	3	4	5	4					24
1	2	3	4	5		3				25
1	2	3	4	5	3					26
1	2	3	4	5	4					27
1	2	3	4	5		2				28
1	2	3	4	5			1		1	29
1	2	3	4	5		4				30
1	2	3	4	5			2		2	31
1	2	3	4	5			5			32
1	2	3	4	5		3				33
1	2	3	4	5		4				34
1	2	3	4	5			3		3	35
1	2	3	4	5	4					36
1	2	3	4	5			2		2	37
1	2	3	4	5		2				38
1	2	3	4	5	4					39
1	2	3	4	5			2	2		40
1	2	3	4	5	4					41
1	2	3	4	5	3					42
1	2	3	4	5	4					43
1	2	3	4	5			3	3		44
1	2	3	4	5		1				45
1	2	3	4	5	5					46
1	2	3	4	5	5					47
1	2	3	4	5			4	4		48
					Total	58 Tache	64 Emotion	55 Evitement	60 Distraction	38 Diversion sociale





عرض منحني اختبار  
CISS لأفراد المجموعة  
التجريبية في قياسه  
القبلي والبعدي







عرض منحني اختبار  
ciss لأفراد المجموعة  
الضابطة في قياسه  
القبلي والبعدي









ملحق رقم: 11

الحالة الثالثة: س  
اللون الأزرق بعدي  
اللون الأحمر قبلي

FEUILLE DE PROFIL - CISS - « CONSIGNE PROFESSIONNELLE »													
Nom : .....		Age : .....		Sexe : .....		Date : .....							
%tile	Note T	Tache		Emotion		Evitement		Distraction		Diversions Sociale		Note T	%tile
		H	F	H	F	H	F	H	F	H	F		
99	89			80								89	99
99	88			79								88	99
99	87			78								87	99
99	86			77								86	99
99	85			76				40				85	99
99	84			75	80							84	99
99	83			73-74	79			39				83	99
99	82			72	78	80		38				82	99
99	81			71	77	79			40			81	99
99	80			70	76	78		37	39			80	99
99	79			69	75	76-77	80	36				79	99
99	78			68	74	74	78-79		38			78	99
99	77			67	72-73	74	77	35	37			77	99
99	76			66	71	73	76	34				76	99
99	75			65	70	72	75		36			75	99
99	74			63-64	69	70-71	74	33	35			74	99
99	73			62	68	69	72-73					73	99
99	72		80	61	67	68	71	32	34			72	99
99	71		79	60	66	67	70	31	33	25		71	99
98	70	80	78	59	64-65	66	69	30	32			70	98
97	69	79	77	58	63	65	67-68	29	31			69	97
96	68	77-78	76	57	62	63-64	66	29	31	24		68	96
96	67	76	75	56	61	62	65	28	30		25	67	96
95	66	75	74	55	60	61	64	28	30	23		66	95
93	65	74		54	59	60	63	27	29		24	65	93
92	64	73	73	53-53	58	59	61-62	26	28	22		64	92
90	63	72	72	51	56-57	57-58	60	26	28		23	63	90
89	62	71	71	50	55	56	59	25	27	21		62	89
86	61	70	70	49	54	55	58	25	27	22		61	86
84	60	69	69	48	53	54	56-57	24	26	20		60	84
82	59	68	68	47	52	53	55	23	25		21	59	82
79	58	67	67	46	51	51-52	54	23	25	19		58	79
76	57	66	66	45	50	50	53	22	24	20		57	76
73	56	65	65	44	48-49	49	52	22	23		18	56	73
69	55	64	64	42-43	47	48	50-51	21	22	19		55	69
66	54	63	63	41	46	47	49	21	22			54	66
62	53	62	62	40	45	45-46	48	20	21	17		53	62
58	52	61	61	39	44	44	47	19	21		18	52	58
54	51	60	60	38	43	43	45-46	19	20	16		51	54
50	50	59	59	37	42	42	44	18	19	17		50	50
46	49	58	58	36	40-41	41	43	17	18	15		49	46
42	48	57	57	35	39	39-40	42	16	17	14		48	42
38	47	56	56	34	38	38	41	15	16	13		47	38
35	46	55	55	33	37	37	39-40	15	16	13		46	35
31	45	54		31-32	36	36	38	14	15	12		45	31
27	44	52-53	54	30	35	35	37	14	15	11		44	27
24	43	51	53	29	34	33-34	36	13	14	11		43	24
21	42	50	52	28	33	32	34-35	13	14	10		42	21
18	41	49	51	27	31-32	31	33	12	13	9		41	18
16	40	48	50	26	30	30	32	11	12	8		40	16
14	39	47	49	25	29	29	31	11	12	7		39	14
12	38	46	48	24	28	27-28	30	10	11	6		38	12
10	37	45	47	23	27	26	28-29	9	10	5		37	10
8	36	44	46	21-22	26	25	27	9	10	4		36	8
7	35	43	45	20	25	24	26	8	9	3		35	7
6	34	42	44	19	23-24	23	25	8	9	2		34	6
5	33	41	43	18	22	21-22	23-24	8	9	1		33	5
4	32	40	42	17	21	20	22	7	8	1		32	4
3	31	39	41	16	20	19	21	6	7	1		31	3
2	30	38	40	15	19	18	20	5	6	1		30	2
2	29	37	39		18	17	19		5	1		29	2
2	28	36	38		17	16	17-18			1		28	2
2	27	35	37		16		16			1		27	2
2	26	34	36							1		26	2
2	25	33								1		25	2
2	24	32	35							1		24	2
2	23	31	34							1		23	2
2	22	30	33							1		22	2
2	21	29	32							1		21	2
2	20	27-28	31							1		20	2
2	19	26	30							1		19	2
2	18	25	29							1		18	2
2	17	24	28							1		17	2
2	16	23	27							1		16	2
2	15	22	26							1		15	2
2	14	21	25							1		14	2
2	13	20	24							1		13	2
2	12	19	23							1		12	2
2	11	18	22							1		11	2
2	10	17	21							1		10	2
2	9	16	20							1		9	2
2	8		19							1		8	2
2	7		18							1		7	2
2	6		17							1		6	2
2	5									1		5	2
2	4		16							1		4	2



الملحق رقم: 13

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ابن خلدون \* تيارت \*

كلية العلوم الإنسانية و العلوم الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

رقم القيد: 139 ق ع / ج / 2016.

إلى السيد المحترم: مدير مؤسسة الحماية المدنية - تيارت

### الموضوع: طلب الترخيص بإجراء دراسة ميدانية

تحية طيبة وبعد:

في إطار تامين وترقية البحث العلمي لطلبة قسم العلوم الاجتماعية يشرفني أن ألتمس من سيادتكم الترخيص للطلبة:

— ناوي نعيمة

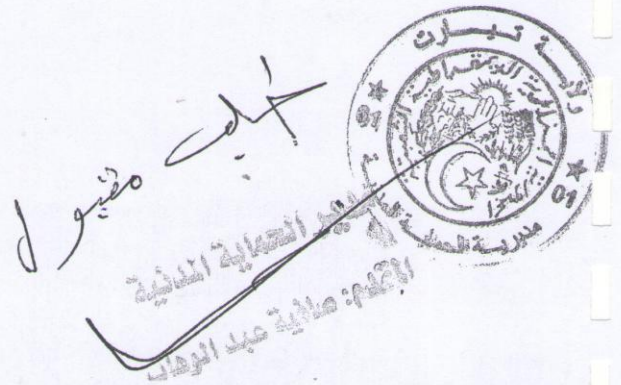
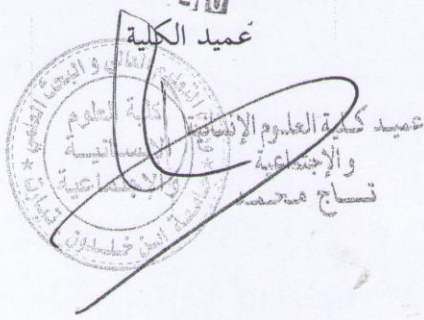
بإجراء بحث ميداني في مؤسستكم المحترمة، يندرج هذا البحث في إطار تحضير مذكرة نهاية الدراسة

في مستوى الماستر للسنة الجامعية 2016/2015 تحت عنـــــــــــــــــوان:

فعالية تقنية الاسترخاء في رفع مستوى المرونة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية .

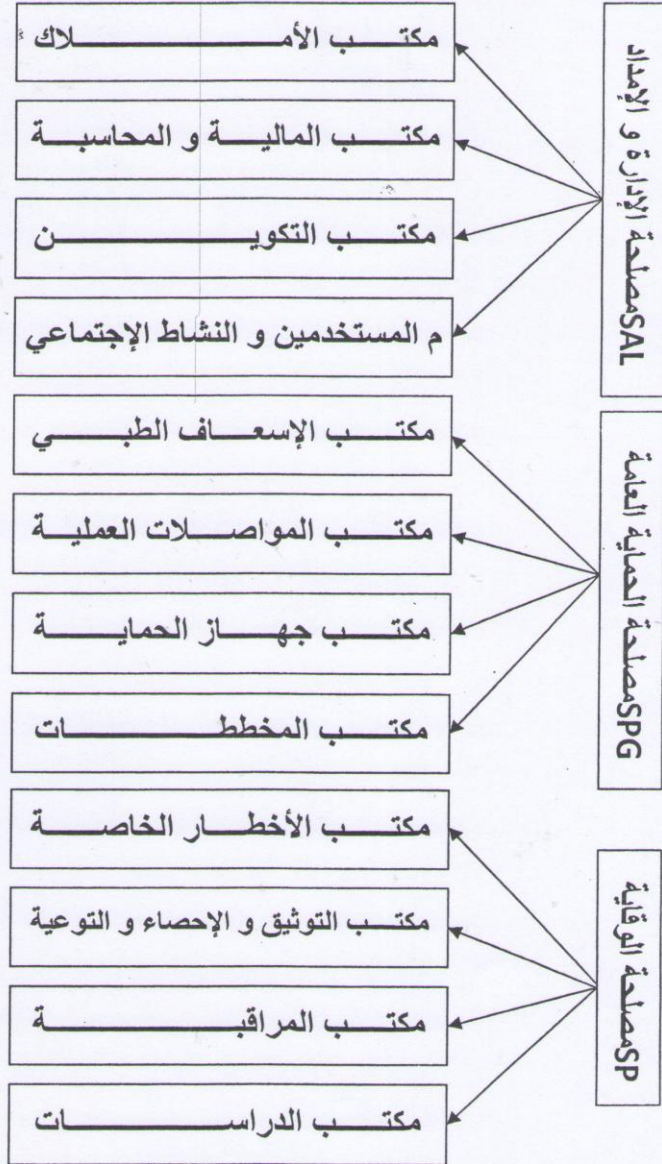
وفي الأخير تقبلوا منا أسمى عبارات الاحترام والتقدير .

تيارت في: 2016



الملحق رقم: 14

مخطط يوضح جميع مصالح الحماية المدنية على مستوى الولايات



ملحق رقم: (15) يوضح السرير المستعمل في تطبيق تمارين الاسترخاء.

