

جامعة مولود معمري تيزي وزو

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم علم النفس



الأمن النفسي وإستراتيجية مواجهة الضغط لدى ضحايا حرائق  
الغابات لولاية تيزي وزو  
- دراسة عيادية ل 05 حالات -

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس العيادي

إشراف الأستاذة:

طالح مختاري نصيرة

إعداد الطالبتين:

- مقدم صاره

- مدان مليزة

السنة الجامعية : 2022/2021

## شكر و تقدير:

أشكر الله وحده و أحمده حمدا كثيرا ، فله الحمد و الرضا حتى يرضى ، و له الحمد إذا

رضي ، وله الحمد بعد الرضا.

نتقدم بخالص الشكر و التحية و التقدير لمن غمرتنا بفضلها و توجيهاتها القيمة التي كان لها أثر الكبير في إنجاز هذه المذكرة أستاذتنا المشرفة الدكتورة "طالح نصيرة" التي لم تبخل علينا بقبول الإشراف على شهادة الماستر و على صبرها الجميل علينا طوال السنة ، و التي لم نعهد لها إلا بالمثال الأعلى في العلم و الأسوة الصالحة في العمل ، فيعجز القلم و تعجز الكلمات عن مدى شكرنا لها فنسأل الله أن يوفقها لما يحب و يرضى ، فلكي منا كل الإحترام دون أن أنسى أن أشكر السيد " علي أحمد " و الذي بدوره ساعدنا في إيجاد عينة البحث.

كما يسعدني أن أتوجه بجزيل الشكر و العرفان إلى كل من علمني حرفا من المعلمين و الأساتذة جامعة مولود معمري بولاية تيزي وزو ، كما يمتد الشكر إلى إدارة قسم علم النفس. كما لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى عائلتنا الكريمة و إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد في إتمام هذا العمل المتواضع...

صاره و مليزة

## الإهداء:

الحمد و الصلاة و السلام على رسول الله

و أما بعد أهدي خلاصة جهدي إلى من علمتني معنى الحياة ، و معنى الحب و الحنان "

أمي الغالية " حفظها الله و أمدّها الصحة و العافية .

إلى من علمني العطاء بدون إنتظار و أحمل إسمه بكل إفتخار " أبي العزيز " .

إلى كل من كان نعم السند أخي " سعيد " و أختي " إكرام " .

إلى رفقاء المشوار اللذان قسمني لحظات رعاهم الله و وفقهم : " مريم " ، " جوهر " .

إلى أخي " أنيس " الذي كان نعم الصديق .

و إلى " زواد " كشكر و تشجيع لي .

إلى التي قاسمتها عناء هذا العمل زميلتي و صديقتي " مليزة " .

إلى كل من كان لهم أثر على حياتي ، و إلى كل من أحبهم قلبي و نسيهم قلمي .

مقدم صاره

## الإهداء:

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

أهدي تخرجي إلى من أوصى بها الرب و جعلها أوسط أبواب الجنة ،

إلى من كانت سر نجاحي " أمي الحبيبة " .

إلى سندي و حزام ظهري " أبي الحبيب " الذي لن يأتي مثله أبدا .

أطال الله في عمرهما .

إلى قوتي في الصعاب و الضيق و عليهم أعتمد إخوتي " سكورة " و " ملخير " و زوجها

" صفيان " ، و أخي " رابح " .

و إلى ابن عمي " ماسينيسا " الذي بدوره كان سند لي .

إلى أصدقائي الأعتزاء " جوهر " و " أنيس " متمنية لهم التوفيق .

خاصة من قاسمتني سهر الليالي في إتمام هذا العمل صديقتي " صاره " .

إلى كل الأشخاص الذين أحمل لهم المحبة و التقدير

إلى كل من نسبه القلم و حفظه القلب

مدان مليزة

## ملخص الدراسة :

يتناول موضوع البحث الحالي " الأمن النفسي و إستراتيجية مواجهة الضغط لدى ضحايا حرائق الغابات " و ذلك بهدف التحقق من الفرضيات الآتية :

1. يوجد لدى ضحايا حرائق الغابات مستوى منخفض من الشعور بالأمن النفسي.

2. يميل ضحايا حرائق الغابات إلى إستعمال عدة إستراتيجية مواجهة الضغط .

حيث إعتدنا فيها على المنهج العيادي الذي يتطلب إستعمال دراسة حالة، وإستعملنا المقابلة العيادية نصف الموجهة، وتم تطبيق مقياس الأمن النفسي " لأبرهام ماسلو " ، ومقياس إستراتيجية مواجهة الضغط ل " Carver, Scheieler & Weintraub " ، وتم تطبيقهم على 05 حالات تعرضوا لتلك الحرائق عن طريق إحتراق ممتلكاتهم بولاية تيزي وزو .

وبعد تفريغ وتحليل نتائج الأدوات تم التوصل إلى ما يلي:

- يعاني ضحايا حرائق الغابات من أعراض لا أمن.

- يستعمل ضحايا حرائق الغابات عدة إستراتيجية مواجهة الضغط.

**الكلمات المفتاحية :** الأمن النفسي - إستراتيجية مواجهة الضغط - ضحايا حرائق الغابات

## Résumé d'étude :

Le sujet de l'étude actuelle abordés " Sécurité psychologique et stratégie d'adaptation au stress pour les victimes d'incendies de forêt ", afin de vérifier les hypothèses suivantes :

1. Les victimes d'incendie de forêt ont un faible niveau de sécurité psychologique.

2. Les victimes des incendies de forêt utilisent plusieurs stratégies.

Où nous nous sommes appuyés sur l'étude de cas, et nous avons utilisé l'entretien clinique semi-directif dans le but de la recherche, et l'application de l'échelle de sécurité psychologique d' « **ABRAHAM MASLOW** » , et l'échelle de stratégies d'adaptation au stress de « **Carver, Scheieler & Weintraub** » , et ils ont été appliquées à un échantillon de cinq (05) cas exposés à ces incendies dans la wilaya de Tizi-Ouzou.

Après déballage et analyse des résultats des outils, les éléments suivants ont été atteints :

- Les victimes des incendies de forêt souffrent de symptômes d'insécurité.
- Les victimes des incendies de forêt utilisent plusieurs stratégies.

**Les mots clés** : sécurité psychologique – stratégie d'adaptation au stress – victimes d'incendies de forêt.

## فهرس المحتويات:

أ	شكر و تقدير .....
ب	إهداء .....
ت-ث	ملخص البحث .....
ج-ح	فهرس الجداول .....
خ	فهرس الأشكال .....
1	مقدمة .....

### الجانب النظري

#### الفصل الأول: الإطار العام لإشكالية البحث

7	1- إشكالية البحث .....
10	2- فرضيات البحث .....
11	3- أهمية البحث .....
12	4- أهداف البحث .....
12	5- تحديد المفاهيم الأساسية .....

#### الفصل الثاني: الأمن النفسي

15	تمهيد .....
15	1- مفهوم الأمن .....
16	2- مفهوم الأمن النفسي .....
17	3- أهمية الأمن النفسي .....
18	4- مكونات الأمن النفسي .....
19	5- خصائص الأمن النفسي .....
20	6- أعراض غياب الشعور بالأمن النفسي و لا أمن .....

- 7- أساليب تحقيق الأمن النفسي ..... 21
- 8- الإتجاهات النظرية المفسرة لأمن النفسي ..... 22
- 9- الأمن النفسي لدى ضحايا حرائق الغابات ..... 25
- خلاصة الفصل ..... 27

### الفصل الثالث: إستراتيجيات مواجهة الضغط

- تمهيد ..... 29
- 1- مفهوم إستراتيجية مواجهة الضغط ..... 29
- 2- تصنيف إستراتيجيات مواجهة الضغط ..... 31
- 3- وظائف إستراتيجيات مواجهة الضغط ..... 35
- 4- مميزات إستراتيجيات مواجهة الضغط ..... 37
- 5- المواجهة و آليات الدفاع ..... 37
- 6- فعالية إستراتيجيات مواجهة الضغط ..... 39
- 7- النظريات المفسرة لإستراتيجيات مواجهة الضغوط ..... 40
- 8- إستراتيجيات مواجهة الضغط لدى ضحايا حرائق الغابات ..... 43
- خلاصة الفصل ..... 45

### الجانب التطبيقي

### الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للبحث الميداني

- تمهيد ..... 48
- 1- منهج البحث ..... 48
- 2- الدراسة الإستطلاعية ..... 49
- 3- مجموعة البحث ..... 50
- 4- حدود البحث ..... 50

5- أدوات البحث ..... 51

خلاصة الفصل ..... 60

### الفصل الخامس : عرض و تفسير و مناقشة نتائج البحث

1. عرض و تفسير و مناقشة النتائج ..... 62

1- عرض و تحليل نتائج الحالة الأولى ..... 62

1-1- تقديم الحالة الأولى ..... 62

1-2- عرض و تحليل نتائج دليل المقابلة للحالة الأولى ..... 62

1-3- عرض نتائج مقياس الأمن النفسي للحالة الأولى ..... 63

1-4- عرض نتائج مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط للحالة الأولى ..... 64

1-5- خلاصة الحالة الأولى ..... 65

2- عرض و تحليل نتائج الحالة الثانية ..... 66

2-1- تقديم الحالة الثانية ..... 66

2-2- عرض و تحليل نتائج دليل المقابلة للحالة الثانية ..... 66

2-3- عرض نتائج مقياس الأمن النفسي للحالة الثانية ..... 68

2-4- عرض نتائج مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط للحالة الثانية ..... 69

2-5- خلاصة الحالة الثانية ..... 70

3- عرض و تحليل نتائج الحالة الثالثة ..... 71

3-1- تقديم الحالة الثالثة ..... 71

3-2- عرض و تحليل نتائج دليل المقابلة للحالة الثالثة ..... 71

73.....	3-3- عرض نتائج مقياس الأمن النفسي للحالة الثالثة
74.....	3-4- عرض نتائج مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط للحالة الثالثة
75.....	3-5- خلاصة الحالة الثالثة
76.....	4- عرض و تحليل نتائج الحالة الرابعة
76.....	4-1- تقديم الحالة الرابعة
76.....	4-2- عرض و تحليل نتائج دليل المقابلة للحالة الرابعة
78.....	4-3- عرض نتائج مقياس الأمن النفسي للحالة الرابعة
78.....	4-4- عرض نتائج مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط للحالة الرابعة
79.....	4-5- خلاصة الحالة الرابعة
80.....	5- عرض و تحليل نتائج الحالة الخامسة
80.....	5-1- تقديم الحالة الخامسة
80.....	5-2- عرض و تحليل نتائج دليل المقابلة للحالة الخامسة
82.....	5-3- عرض نتائج مقياس الأمن النفسي للحالة الخامسة
82.....	5-4- عرض نتائج مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط للحالة الخامسة
83.....	5-5- خلاصة الحالة الخامسة
85.....	II. تفسير و مناقشة نتائج الحالات
91.....	خاتمة
94.....	قائمة المراجع
103.....	الملاحق

## فهرس الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
1	خصائص مجموعة البحث	50
2	قيمة الفرق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لإستراتيجيات مواجهة الضغوط	58
3	معاملات الثبات لمقياس إستراتيجيات المواجهة بطريقة التجزئة النصفية	59
4	معامل الثبات ألفا كرو نباخ لمقياس إستراتيجيات المواجهة	60
5	نتائج مقياس الأمن النفسي للحالة الأولى	63
6	نتائج مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط للحالة الأولى	64
7	نتائج مقياس الأمن النفسي للحالة الثانية	68
8	نتائج مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط للحالة الثانية	69
9	نتائج مقياس الأمن النفسي للحالة الثالثة	73
10	نتائج مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط للحالة الثالثة	74
11	نتائج مقياس الأمن النفسي للحالة الرابعة	78
12	نتائج مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط للحالة الرابعة	78

82	نتائج مقياس الأمن النفسي للحالة الخامسة	13
82	نتائج مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط للحالة الخامسة	14
85	ملخص نتائج الحالات الخمسة	15

فهرس الأشكال :

الصفحة	العنوان	الرقم
17	أهمية الأمن النفسي	1
18	مكونات الأمن النفسي كما يراها عثمان و إبراهيم إبراهيم	2
24	التسلسل الهرمي للحاجات عند " ماسلو "	3

# مقدمة

## مقدمة :

يقال أن الأمن شعور داخلي إما أن يعمرنا حضوره أو يؤلمنا غيابه ، فالإنسان يتعرض خلال مسار حياته للعديد من الضواغط حيث تترك ورائها جرحا مؤلما في كيان الفرد كلما واجهه موقف يهدد حياته و أمنه النفسي ، لهذا نرى أن العالم يعيش في حالة لا أمن و لا إستقرار رغم ما تتغنى به جل الدول من حسن الجوار و تعايش سلمي و حضارات و أديان فنجد الحروب تخدم في دولة حتى تظهر في أخرى ، زيادة على الحروب توجد الكوارث الطبيعية التي تحوي على كل الأخطار الناجمة عن غضب الطبيعة و من أبرزها : حرائق الغابات التي شهدتها الجزائر بولاية تيزي و التي وصفت بمشهد نهاية العالم ، حيث إندلعت يوم 9 أوت 2021 إلى غاية يوم الثلاثاء 19 أوت 2021 ، و نتج عنها مقتل مالا يقل عن 90 شخص بحيث نشبت بالقرب من منازلهم مما جعل ضحاياها تحت ضغط كبير و حالة نفسية مضطربة و خوف شديد قد يمتد لفترات زمنية طويلة.

وهنا يتجلى لنا الحديث عن الإضطرابات النفسية لدى ضحايا حرائق الغابات ونخص بالذكر الأمن النفسي والذي هو شعور الفرد بالإطمئنان والهدوء وإشباع معظم حاجاته وتقبل الفرد لذاته.

فالأمن النفسي أحد الحاجات المهمة للشخصية الإنسانية حيث تمت جذوره إلى طفولة المرء والأم هي أول مصدر لشعور الطفل بالأمان، ولخبرات الطفولة دور مهم في درجة شعور المرء بالأمن النفسي، فأمن المرء النفسي يصير مهددا في أية مرحلة من مراحل العمر إذا ما تعرض لضغوط نفسية أو إجتماعية لا طاقة له بها، كتلك الحرائق مما قد يؤدي إلى إضطرابات نفسية، لذلك يعتبر الأمن من الحاجات ذات المرتبة العليا للإنسان يتحقق بعد تحقق حاجاته الدنيا كشعوره بدفء البيئة المحيطة به وندرة الخطورة فيها.

كما أنه يعتبر نعمة عظيمة من نعم الله عز وجل على عباده في قوله : " فلا صلاح لدنيا و لا إنتظام لأمرها إلا بالأمن " ، لذا كان أول مطلب طلبه إبراهيم عليه السلام من ربه لمكة هو الأمن ، فقال كما حكي القرآن ( رَبِّ اجْعَلْ هَذَا الْبَلَدَ أَمِنًا ) سورة إبراهيم الآية 35 ، فالأمن ضد الخوف و القلق و ليس الأمن النفسي إلا ذلك .

و يشعر الإنسان بالأمن متى كان مطمئنا على صحته و عمله ومستقبله و أولاده و حقوقه ومركزه الإجتماعي، فإن حدث ما يهدد تلك الأمور، أو إن توقع الفرد هذا التهديد فقد شعوره بالحاجة لأمن بصفة عامة ، و الحاجة لأمن النفسي بصفة خاصة ضرورة و مطلب حتمي لحياة الإنسان ، فلا طعم للحياة دون الشعور بالأمن المؤدي للطمأنينة و راحة البال حيث ينطوي على مشاعر : عدم الخوف و إنعدام الخطر ، و إحساس الفرد بالرضا والراحة النفسية ، فهو المحرك الرئيسي لكل سلوكيات و أفعال و أنشطة الفرد في جميع مراحل العمرية ، و في كل جانب من جوانب حياته فكان الإصطدام بالموت لدى ضحايا تلك الحرائق في أقصى و أقصى صورة ممكنة مع ما يرافقه من شعور بالتهديد المستمر لحدوث مأساة منتظرة ، لذا من الضروري دراسة إستراتيجية مواجهة الضغط التي تكون كميكانيزم دفاعي يقوم به ضحايا حرائق الغابات في سبيل التوافق عن طريق إنتهاج سلسلة من الأساليب المختلفة التي من شأنها أن تساعد على الحفاظ و إحداث نوع من التوازن الناتج لتعرض لتلك الحرائق التي تعتبر من الضواغط النفسية .

و قد أشارت العديد من الدراسات إلى ضرورة تنوع تلك الإستراتيجيات ، و تغييرها وفق الموقف الإجتماعي و التفاعلي المطلوب ، فهي بمثابة عوامل تعويضية تساعد الفرد على الإحتفاظ بالصحة النفسية و الجسدية معا ، و على أنها تلك العمليات التي تعمل على إستقراره و توافقه النفسي و الإجتماعي أثناء الفترات الضاغطة في حياته بشرط أن يعي كيفية التحمل ، وما هي العمليات أو الإستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقفه .

و هناك أدلة متزايدة على أن أساليب المواجهة تؤدي دورا كمسببات في العديد من الأمراض من بينها : أمراض القلب ، كما ترتبط المواجهة الدينية الإيجابية مثل: البحث عن الدعم الروحي.... إلخ بمخرجات صحية إيجابية ، في حين ترتبط المواجهة السلبية مثل: الشك الروحي ، الغضب... و غيرها بمخرجات صحية سلبية.

بالإضافة إلى أن ضحايا حرائق الغابات يلجؤون إلى مواجهة تلك الضغوط بطرق مختلفة ، بعضها ناجح و فعال ، و البعض الآخر غير ذلك ، وعندما يخفقون في إستعادة حالة التوازن يبقون تحت رحمة الضغط و التوتر فتظهر عندهم إضطرابات و تناذرت متنوعة ، وقد أشار " لازاروس و تايلور " إلى أن الأفراد الذين يتعاملون مع الضغوط بإستخدام التجنب ليس لديهم القدرة على التعامل مع التهديد في المستقبل ، كما أنهم لا يبذلون جهودا معرفية و إنفعالية كافية ، وعلى العكس من ذلك فإن الأفراد الذين يواجهون الأحداث بإستخدام المواجهة يبذلون جهودا معرفية و إنفعالية ليتعاملوا مع التهديدات.

ومن هنا تتضح ضرورة الإهتمام بهذه الدراسة لما لها من أثر في توضيح ما يعيشه ضحايا حرائق الغابات من إضطرابات التي يعانون منها : كإنعدام الأمن النفسي الذي يعود بسلب على صحتهم النفسية ، و معرفة مختلف الإستراتيجيات التي قد يتخذونها لتخفيف من شدة الضغط.

إنطلاقا مما سبق تركز الدراسة الحالية على موضوع الأمن النفسي و إستراتيجية مواجهة الضغط لدى ضحايا حرائق الغابات.

حيث تضم الدراسة الحالية (05) فصول بحيث يدرس الفصل الأول تقديم موضوع الدراسة من خلال عرض الإشكالية و فرضيات الدراسة إضافة لأهدافها و أهميتها و كذا التعاريف الإجرائية لمتغيراتها.

و يدرس الفصل الثاني الأمن النفسي و يتضمن تعريف الأمن و الأمن النفسي وأهميته، و مكوناته و خصائصه و أهم أعراض غياب الأمن النفسي و أساليب تحقيقه

والتفسيرات النظرية له وفي الأخير تم التطرق إلى الأمن النفسي لدي ضحايا حرائق الغابات.  
و يدرس الفصل الثالث إستراتيجية مواجهة الضغط ، حيث تم تقسيم الفصل إلى عدة  
عناصر تتمثل في مفهوم إستراتيجيات مواجهة الضغط و أهم تصنيفاته ووظائفه و مميزاته  
و كذا المواجهة و أليات الدفاع و فعالية إستراتيجيات مواجهة الضغط و أهم النظريات  
المفسرة لإستراتيجية مواجهة الضغط و في الأخير إستراتيجيات مواجهة الضغط لدي ضحايا  
حرائق الغابات

ويدرس الفصل الرابع إجراءات تطبيق البحث الميداني، سواء ما تعلق بالمنهج المتبع  
أو بالدراسة الاستطلاعية، وتم التطرق للحدود الزمنية والمكانية، وكذلك عينة ومجتمع البحث  
وأدواتها وفي الأخير المقاييس المستعملة في الدراسة الحالية.

ويتم عرض وتفسير ومناقشة النتائج في الفصل الخامس والذي يخص النتائج  
المتحصل عليها وذلك من خلال أدوات البحث للتحقق من الفرضيات.

وفي الأخير يتم تقديم بعض الإقتراحات والتوصيات لدراسات مستقبلية في هذا الإطار  
تهدف لتخفيف من تلك الحرائق والخروج منها بأقل الخسائر، وخاتمة وقائمة المراجع مرتبة  
حسب ترتيب الحروف الهجائية وأخيرا ملاحق البحث.

الجانب النظري

# الفصل الأول:

## الإطار العام لإشكالية البحث

- 1- إشكالية البحث
- 2- فرضيات البحث
- 3- أهمية البحث
- 4- أهداف البحث
- 5- تحديد المفاهيم الأساسية

1- إشكالية البحث:

بينما كان العالم يواجه موجة جديدة من فيروس كورونا إندلعت سلسلة من حرائق الغابات في أجزاء متفرقة من العالم ، و الجزائر كغيرها من الدول و بالتحديد ولاية تيزي وزو تأثرت بهذه الكارثة و التي إعتبرت مصدر تهديد للبشرية بالدرجة الأولى و لنظام الغابات بأكمله بما فيها الحيوانات و النباتات ، إذ لم يتبقى سوى الرماد فيها حيث مات العديد من الكائنات الحية و دمرت الكثير من الممتلكات و نزح العديد من العائلات إلى أماكن أخرى ، مما أدى لدمار ملموس سواء ماديا أو نفسيا على حد سواء مما خلق نوع من لا أمن و لا إستقرار.

و مما لا شك فيه أن يعاني أغلبية الأشخاص المعرضين لحالات طوارئ كتلك الحرائق لإعادة الشعور بالأمن أو مواجهة اللأمن، إذ يعتبر إنعكاس للصحة النفسية و عليه إنتهاج أساليب المواجهة الفعالة للتعامل مع الضغوط التي يتعرض لها في مجالات حياته المختلفة، سواء الأسرية أو الدراسية أو المهنية حتى يتحقق له التوافق المنشود. (زهرا، 1989، ص 102) .

كذلك هناك العديد من الدراسات التي تناول الباحثون فيها الأمن النفسي في العديد من المجتمعات ، كوننا في حاجة ماسة إلى الشعور بالأمن لتحقيق شخصية متزنة إنفعاليا نشعر بالأمن حتى تتمكن من مواجهة تحديات العصر كتلك الكارثة.

وقد أولى " ماسلو " أهمية بالغة للأمن النفسي حيث يرى أنه شعور الفرد بأنه محبوب و متقبل من الآخرين و له مكان بينهم، و يدرك أن بيئته صديقة و ودودة غير محبطة يشعر فيها بندرة الخطر و التهديد و القلق. (العقيلي، 2004، ص 24) .

وهذا ما توصلت إليه دراسة " لبيب " (1990) إلى أن إنعدام الأمن يجعل الفرد يجد صعوبة في مواجهة الحياة بما فيها من مشكلات و صعوبات حيث أنه في إستجاباته

للموقف الخارجي تتداخل مخاوفه و قلقه و أنواع الصراع الذي يعاني منه. ( لبيب، 1970، ص 115 )

بالإضافة إلى دراسة " الموسوي " (1994) التي ترى أن الكوارث من أشد مهددات الأمن النفسي ، و في كل يوم يتعرض الفرد إلى تهديدات كالحروب ، القتل ، الحرائق والفيضانات و غيرها ، و كل هذه الظروف تهدد الأمن النفسي للفرد فيستجيب للخوف الشديد و الرعب ، و أكدت دراسة " ساندرز " (1985) أن كثير من الإضطرابات ناشئة من عدم الشعور بالأمن النفسي ، فإن فقدانه يؤدي إلى عرقلة جميع الأنشطة السلوكية و إحداث خلل في توازن الفرد. ( Haines , 2002 , p 10 )

و بما أن الفرد يتعرض للعديد من المواقف الطبيعية و الضاعطة و المتعددة قامت دراسة " نادي " (2005) بالتعرف على الشعور بالأمن النفسي وتأثيره في بعض المتغيرات و توصلت إلى أنه لا توجد فروق في مستوى الشعور بالأمن النفسي تعزي لمتغير الجنس والكلية و مكان السكن و المعدل التراكمي و المستوى التعليمي و التفاعل بين متغير الجنس مع بقية .

فالإنسان الذي يشعر بالأمن النفسي يسعد في عمله و ينتج ، و يمارس حياته الصعبة ، لأن خدمات الأمن بالنسبة للفرد هي الضمان لحريته ، و بالنسبة للمجتمع فهي تحافظ على سلامته من العوامل التي تهدد مقاوماته التنظيمية. ( Mann , 2001 , 142 )

و من هنا يتضح لنا أن الأمن النفسي يعتبر مطلباً ضرورياً لحياة الفرد و المجتمع فإذا وجد الفرد أو المجتمع في جهة تمثل له مصدر تهديد كتلك الحرائق سعى بكل جهده إما لمحاربة أو مداومة ذلك عن طريق وضع إستراتيجية لمواجهة كل تلك الضغوطات التي مرت عليه .

حيث تهدف مخططات المواجهة إلى الحد من التوتر و حل المشاكل فعندما يواجه الفرد وضعا مرهقا تحدد تلك المخططات إستراتيجيات المواجهة التي ينبغي إستخدامها ،

و يستند إختيار إستراتيجيات ما إلى تراكم الخبرات حول خصائص الموقف و الإستجابات المتاحة و مدى فعاليتها لمختلف المواقف بمجرد تفعيل مخطط مواجهة سيتم تحديد تلك الإستراتيجيات الأكثر تمثيلا المخطط أو الأكثر فعالية. ( Peacock ,1996 , p 66 )

ويرى " تايلور " أن أساليب مواجهة الضغوط تعتبر عملية إدارة المطالب الداخلية أو الخارجية و التي يتم تقييمها على أنها شاقة أو مفرطة على مصادر أو قدرات الشخص، كما إتفق كل من " الضاربيي " (2010) و " نورة سليمان " (2011) على تعريفها بأنها الإستجابة أو الطريقة التي يستخدمها أو يتبعها الفرد في مواجهة المواقف و الأحداث الضاغطة لتخلص منها، أو الحد من أثارها، أو التكيف معها، و أساليب مواجهة الضغوط تتضمن العمليات التي يواجه الفرد بيها الموقف الضاغط و من الممكن أن تأخذ صورتين، الأولى : عملية التكيف مع الوضع الضاغط ، و الثانية : وهي عمليات المواجهة . (عرافي، 2013، ص 258)

و العصر الذي نعيش فيه مليء بالحروب و الصراعات التي تؤثر بدورها تأثير بالغا في الأفراد ، و هذا ما أكدته الدراسات و البحوث النفسية المتعددة التي تتفق على أن خبرات الفرد تقوم بدور مهم في سوائه و نمو و شعوره بالأمن النفسي و منها: دراسة " البحيصي عمر" (2010) التي ترى أن الأحداث الصادمة كسماعك للقصف المدفعي أو خطف أحد الأشخاص أو سماع صوت الطائرات الحربية أي كل ما هو مرتبط بحدث صادم كتلك الحرائق لها أثر على درجة القلق النفسي و كرب ما بعد الصدمة لدى الفرد ، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث بالنسبة للخبرات الصادمة و الفروق كانت لصالح الذكور. (البحيصي ، 2010، ص 195).

كما هدفت دراسة " كوبازا Kobasa " (1979) إلى معرفة بعض المتغيرات النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد على الإحتفاظ بالصحة الجسمية و النفسية رغم تعرضه للضغوط، فأوضحت أن الأشخاص الأكثر صلابة أقل تعرضا للضغوط أنهم أكثر صمودا وإنجازا و سيطرة و قيادة و ضبطا داخليا ، كما أنهم أكثر مرونة و كفاية و إقتدار و إقتحاما

و واقعية ، ومما سبق ذكره يمكن إعتبار إستراتيجية مواجهة الضغط النفسي محاولة من الفرد التوافق مع الموقف الضاغط ، هذه المحاولة إما أن تكون فعالة و ناجحة فتخفف من آثار الضغط النفسي أو أن تكون غير فعالة فتساهم في تقاوم الأمن و الإستقرار مما يؤثر على الصحة النفسية للفرد. ( كلاتمة ، 2019 ، ص8).

و يشير " يونس إبراهيم " (2007) في دراسته إلى التعرف على خبرات الصدمة التي مر بها أبناء الشهداء و كذلك إستراتيجية التكيف في مواجهة أزمة فقدان الأب و الظروف المؤثرة التي يعيشونها ، و قد أظهرت النتائج أن أكثر الأحداث تسبب صدمة الأبناء هي مشاهدة صور و الجرحى في التلفاز ، كما أن أكثر إستراتيجية التكيف المستخدمة كانت التكيف الديني ، بينما أقل إستخداما المواد المتعددة و التخطيط تبعا لمتغير مستوى الدخل الأسرة لصالح الأسر ذات الدخل المنخفض. (يونس ، 2012 ، ص 101).

وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات الأخيرة في التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية و على المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محافظا على صحته الجسمية و النفسية أثناء مواجهته لضغوط. (دخان، 2006، ص 277).

ومن هنا جاء البحث الحالي لمحاولة الإجابة عن التساؤلات التالية :

1. ما مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى ضحايا حرائق الغابات؟
2. ما هي إستراتيجية مواجهة الضغط الأكثر إستعمالا من طرف ضحايا حرائق الغابات ؟

## 2-فرضيات البحث :

1. يوجد لدى ضحايا حرائق الغابات مستوى منخفض من الشعور بالأمن النفسي.
2. يميل ضحايا حرائق الغابات إلى إستعمال عدة إستراتيجية مواجهة الضغط.

3- أهمية البحث :

3-1- أهمية نظرية:

تكمن أهميتها في أهمية المتغيرات التي تناولتها حيث يعتبر الأمن النفسي من المفاهيم الأساسية التي لها تأثير على صحة الفرد النفسية ، فهو يعتبر حاجة أساسية لا بد من إشباعها ليستطيع الفرد أن ينمو نموا سليما و قدرته على مواجهة الضغوط و الصعوبات التي يتعرض لها و قدرته على تقليص أثار الضغوطات المختلفة عن طريق مواجهة الموقف الضاغط أو تغييره.

كما تتمثل الأهمية في أهمية العينة التي تناولناها ألا وهي ضحايا حرائق الغابات حيث لا يستطيع الفرد أن يتجاهل كل تلك الضغوطات و حتى يستطيع الأفراد المثابرة والإستمرار في تحقيق أهدافهم رغم تعرضهم للضغوط فإن الأمن النفسي كمتغير هو الذي يمكنهم من ذلك.

3-2- أهمية ميدانية :

- مدى مساهمتها في إبراز المشكلة المطروحة و تفسيرها.
- التقرب من فئة ضحايا الحرائق و لفت إنتباه المتخصصين لهذه الفئة و محاولة مساعدتهم على حل مختلف مشكلاتهم التقنية و الحياتية بصفة عامة.
- تتيح الفرصة أمام الأخصائيين النفسانيين للإستفادة منها.
- تعزيز قدرة الضحايا و تقيتها على التعاون النفسي مع الأزمات و الخبرات الضاغطة.
- تفتح المجال أمام مزيد من الدراسات الأخرى في هذا المجال.
- الإستفادة من نتائج هذه الدراسة في التوجيه و الإرشاد النفسي.

### 4- أهداف البحث :

- التعرف على مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى عينة من الأشخاص الذين تعرضوا لحرائق الغابات.

- تحديد أي أساليب أكثر إستعمالا في مواجهة الضغط لدى عينة من الأشخاص تعرضوا لحرائق الغابات.

### 5- تحديد المفاهيم الأساسية:

#### 5-1- مفهوم الأمن النفسي:

هو شعور مركب يحمل في طياته شعور الفرد بسعادة و الرضا عن حياته بما يحقق له الشعور بالسلامة و الإطمئنان ، و أنه محبوب و متقبل من الآخرين بما يمكنه من تحقيق قدر أكبر من الإنتماء للآخرين ، مع إدراكهم لإهتمام الآخرين بهم و ثقتهم بهم حتى يشعر بقدر كبير من الدفء و المودة و يجعلهم في حالة من الهدوء و الإستقرار ، و يضمن له قدر من الثبات الإنفعالي و التقبل الذاتي و إحترام الذات مع إمكانية تحقيق رغباته في المستقبل بعيدا عن الخطر الإصابة بإضطرابات نفسية أو صراعات أو أي خطر يهدد أمنه و إستقراره في الحياة.

**التعريف الإجرائي:** وفي الدراسة الحالية هو الدرجة التي نتحصل عليها بعد تطبيق دليل المقابلة ومقياس الأمن النفسي على مجموعة البحث.

#### 5-2- مفهوم إستراتيجية مواجهة الضغط:

هي مجموعة من المجهودات المعرفية والسلوكية التي يوظفها الفرد بهدف التعامل وإدارة الطلب الناتج من التفاعل فرد - بيئة و ذلك من خلال تقليص ، ضبط ، تحمل ، خفض، و إنقاص الضيق النفسي و الموقف الذي يقدره الفرد بأنه ضاغط و مهدد و يتجاوز إمكانياته و قدراته الفردية ، فالمواجهة هي إستجابة للضغوط الداخلية والخارجية بهدف تقليص آثارها على الصحة النفسية و الجسدية.

**حل المشكلات:** إستخدام الشخص للمعلومات والمهارات التي إكتسبها سابقا لمواجهة متطلبات موقف جديد غير مألوف، أو هو سلوك موجه لبلوغ هدف معين .

**المواجهة الفعالة:** تجسيد المعلومات والمهارات المكتسبة في سلوكات ناجعة لمواجهة متطلبات موقف جديد غير مألوف، أو هو سلوك موجه لبلوغ هدف معين.

**الدعم الإجتماعي:** تشير إلى الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد.

**التجنب:** تحويل الإنتباه من مصدر الضغط و يمكن أن يتضمن نشاطات ذات تعبير سلوكي أو معرفي كممارسة الرياضة ، القراءة.

**المواجهة الإنفعالية:** التعامل مع مصدر الضغط بإنفعال سلبي كالغضب ، لوم الذات ، توتر ... إلخ .

**وتعرف إجرائيا:** في الدراسة الحالية على أنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها بعد تطبيق دليل المقابلة ومقياس إستراتيجيات مواجهة الضغط.

# الفصل الثاني:

## الأمن النفسي

تمهيد

- 1- تعريف الأمن
  - 2- تعريف الأمن النفسي
  - 3- أهمية الأمن النفسي
  - 4- مكونات الأمن النفسي
  - 5- خصائص الأمن النفسي
  - 6- أعراض غياب الشعور بالأمن النفسي و لا أمن
  - 7- أساليب تحقيق الأمن النفسي
  - 8- الإتجاهات النظرية المفسرة لأمن النفسي
  - 9- الأمن النفسي و ضحايا حرائق الغابات
- خلاصة الفصل

تمهيد:

تولد العديد من مصطلحات علم النفس من رحم الحياة التي يعيشها الإنسان ، و ما يتعرض له من مواقف تفرض عليه التفاعل مدفوعا بغريزة الحياة و البقاء و المحافظة على النوع و التي ترتبط إرتباطا وثيقا بالحاجة إلى الطمأنينة و السكينة و الأمن ، هذا الأخير يعد هاجس الإنسان الأول و مطلبه الأساسي في كل جوانب حياته ، وهو مفهوم مركب يستدل عليه من خلال سلوك الأشخاص و إستجاباتهم لإحباط إشباعاتهم، و ظروفهم البيئية المحيطة.

1- مفهوم الأمن:

يتضمن تعريف الأمن جانبين لغوي و إصطلاحى:

1-1- لغة:

الأمن و أمانا و أمنة و معناها إطمئن و الأمن نقيض الخوف ، إستأمنه أي طلب منه الأمان ، و الأمان هو الطمأنينة و العهد و الحماية ، الأمنة هي الإطمئنان و سكون القلب. (نعمة، 1973 ، ص18)

و ورد في لسان العرب لابن منظور الأمن و الأمنة ضد الخوف و أمنته ضد أخفته و الأمن نقيض الخوف و الأمنة و الأمن و المأمن موضع الأمن ، و الأمن بالكسر بمعنى الدين و الخلق. (إبن منظور، 1996 ، ص 32)

1-2- إصطلاحا :

هو إدراك الذاتي للفرد أو الجماعة الإنسانية بإختلاف صورها بالطمأنينة و الاستقرار ، و السكينة و البعد عن الأخطار و المخاطر ، وعن كل ما يهدد الفرد في نفسه و جسده وعرضه و ماله ، و ما يهدد المجتمع في إستقراره نمائه و تقدمه . ( لكزادة ، 2004 ، ص

(24

## 2- مفهوم الأمن النفسي:

يعد مفهوم الأمن النفسي من المفاهيم الأساسية في مجال الصحة النفسية ، و يقال للأمن النفسي الأمن الإنفعالي و الأمن الشخصي و الأمن الخاص و السلم الشخصي.

يعد مفهوم الأمن النفسي من المفاهيم المركبة في علم النفس ، و يتدخل في مؤشراتته مع مفاهيم أخرى مثل الطمأنينة الإنفعالية ، الأمن الذاتي ، التكيف الذاتي ، الرضا عن الذات ، مفهوم الذات الإيجابي ، التوازن الإنفعالي ... وغير ذلك ، كما يتبادل في الواقع عندما يكون الحديث عن مستواه في الدراسات النفسية مع مفاهيم ( القلق ، الشعور بعدم الثقة ، توقع الخطر ، الإحساس بالضغط ، الإحساس بالعزلة ... ) لدرجة يصعب معها توضيح حدوده بجلاء . (السويكري ، 2013 ص 15)

وقد عرف العديد من المختصين في علم النفس الأمن النفسي بتعريفات متعددة تعكس خلفياتهم و نذكر منهم :

### ❖ تعريف ماسلو (Maslow):

و هو أول من توصل إلى تحديد مفهوم الأمن النفسي عن طريق البحوث العيادية التي قام بها ، حيث يرى أن الأمن النفسي مرادف للصحة النفسية و يتمثل في شعور الفرد أنه محبوب و مقبول الإنتماء و الشعور بالسعادة و إدراك الآخرين خيرين والثقة في الناس و التسامح مع التفاؤل و الثبات الإنفعالي الرغبة في العطاء ، وهذه العناصر مجتمعة تمثل الحاجات الأساسية للإنسان. (الصريرة ، 2009 ، ص 5)

### • تعريف كوفمان :

و يؤكد في هذا المضمون أن أغلب وجهات النظر حول المفهوم تلقي في جوهرها عند قاسم مشترك هو إدراكها أن الأمن يدل على التحرر من الخوف ، فالخوف و الأمن مفهومان متضادان يتأثر كل منها بعدد من العوامل و المتغيرات الذاتية و الموضوعية ، كما

يجب أن نقر بأن لم يكن هناك أمن مطلق و كما أن الخوف قد يصبح من الخوف نفسه في كثير من الأحيان. ( الماشي، 2012، ص555)

• تعريف تايجر tiger (1985) :

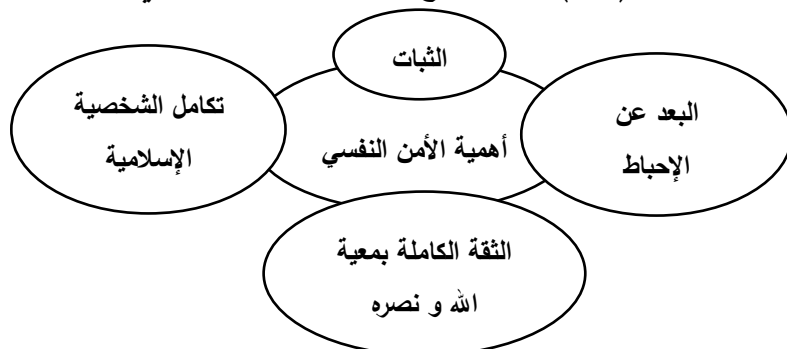
بأنه دافع سيكولوجي داخلي لدى الإنسان ، يسعى من خلاله إلى المحافظة على بقاءه و راحته النفسية المستقرة ، ويعد الأساس الذي يمكن الفرد من العمل و الإنتاج ووضع الأهداف و الإلتزام بها ، إنه مجموعة أفعال و سلوكيات تمكن الأفراد من تجاوز المصاعب و المحن النفسية و الإنفعالية التي يمكن أن تواجههم في معيشتهم. (عماد، 2015 ، ص164)

ويتفق " الدسوقي (1990) " في تعريف الأمن النفسي مع " زهران " ، فيرى أن معنى الأمن النفسي: هو الأمن الإنفعالي security emotional ، وهي حالة يحس فيها المرء بالسلامة و الأمان و عدم التخوف و الإشفاق على المستقبل ، وهي حال يكون فيها إشباع الحاجات و إرضاؤها مكفولين و تكون أحيانا لإشباع تلك الحاجات بدون جهد ، و غالبا يحتاج إلى المجاهدة المعقولة ، و التي سوف تجلب الرضا ، و هو إتجاه مركب من تملك النفس بالثقة و التيقن من أن المرء ينتمي إلى جماعات إنسانية . (السويكري، 2013، ص15)

3- أهمية الأمن النفسي :

تكمُن أهمية الأمن النفسي كما أشارت إليها " القحمانى " (2015) فيما يلي :

الشكل (01) : يوضح أهمية الأمن النفسي



يعد تحقيق الأمن النفسي في المجتمعات مطلباً لكل الدول والحكومات ، و لكثير من مراكز الدراسات والأبحاث ، ويلاحظ أن هناك قصور عن تحقيق الأمن النفسي والإطمئنان ، وتبرز أهمية الأمن النفسي للإنسان في الجوانب التالية :

**3-1- الثبات :** فمن كان مضطرباً خائفاً فإن الثبات يكون بعيداً عنه ، والعامل لا يستطيع العمل من غير ثبات وإستقرار ، إلا كان إنتاجه في عمله ضعيفاً .

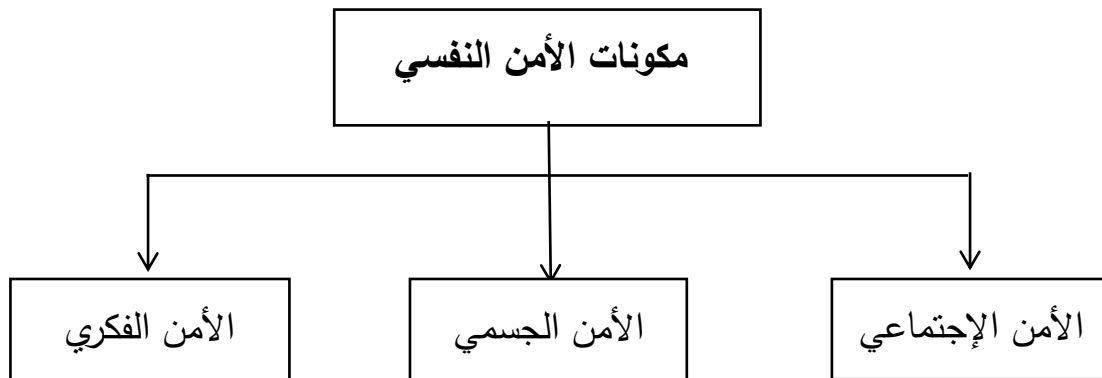
**3-2- البعد عن الإحباط واليأس :** وهو مرض مدمر للنفس الإنسانية ، يتخبط صاحبه باليأس ويدمر الصور الإيجابية و يسيطر عليه الإكتئاب ، فالإنسان الإيجابي لا يستسلم لليأس والإشارات السلبية و يقوي نفسه و يشد من عزيمتها بالصبر ليفوز بالنجاح .

**3-3- إكمال الشخصية الإسلامية :** فإن إكمال الشخصية الإسلامية صاحبها واسع الصدر مطمئن لا يقلق عظيم الأمل كثير التفاؤل جميل التوكل ، حسن العبادة ، دائم العمل في خدمة دينه و أمته ، راضٍ سعيد ، يتحلى بالأخلاق الحميدة . (القحمانى، 2015، ص55).

#### 4- مكونات الأمن النفسي:

يشير " محمد عثمان و إبراهيم إبراهيم " إلى أن لأمن النفسي ثلاث مكونات كما يوضحها الشكل التالي :

الشكل (02) : يوضح مكونات الأمن النفسي كما يراها عثمان و إبراهيم إبراهيم



**4-1- الأمن الإجتماعي:** و يتضمن شعور الفرد بإشباع حاجاته الإجتماعية ، حيث يشعر الفرد بأن له ذات لها دورها في محيطها و تفتقد حيث تغيب ، و إن الفرد يدرك أن لها دورا إجتماعيا مؤثرا .

**4-2- الأمن الجسمي :** حيث يشير إلى مدى إشباع الفرد لحاجاته البدنية و الجسدية ، إلا أنه في الوقت الأزمات يضطرب شعور الفرد بالإنتماء لمجتمع لا يوفر الحد الأدنى من الحاجات الأساسية ، إلا إذا تساوى الجميع في تحمل هذه الظروف الطارئة مما يجعل الأفراد يتجاوزون هذه المحنة.

**4-3- الأمن الفكري :** وهو أن يأمن الفرد على فكره ، و عقيدته من أن يتم قهره على ما يخالف ما يعتقد ، إن حرية التدين تحكم كل مقومات المجتمع الإسلامي و هو كل دين غير دين الإسلام مكفول لإتباعه حرية ممارسة عقائدهم بشرط ألا يناصروا أحدا على المسلمين ، ولا يحاربوا المسلمين في عقيدتهم . (القحمانى، 2015 ، ص58)

#### 5- خصائص الأمن النفسي:

يمكن تلخيص أهم خصائص الأمن النفسي على النحو التالي :

يتحدد الأمن النفسي بعملية التنشئة الإجتماعية و أساليبها من تسامح و عقاب و تسلط وديمقراطية ، و تقبل و رفض و حب و كراهية و يرتبط بالتفاعل الإجتماعي ، و الخبرات و المواقف الإجتماعية في بيئة أمنة غير مهددة .

- يؤثر الأمن النفسي إيجابيا على التحصيل الدراسي و في الإنجاز بصفة عامة .
- المتعلمون و المثقفون أكثر أمنا من الجهلة و الأميين .
- الذين يعملون بالسياسة يشعرون بالأمن النفسي أكثر من الذين لا يعملون بها .
- شعور الوالدين بالأمن النفسي يرتبط بوجود الأولاد .
- الآمنون نفسيا أعلى في الإبتكار من غير الآمينين .
- عدم الأمن يرتبط موجبا بالثبوت و الرأي و الجمود الفكري دون مناقشة أو تفكير .

- عدم الشعور مرتبط بالتوتر ، و بالتالي التعرض بالأمراض و خاصة أمراض القلب .  
(الخضري، 2003، ص20)

نستنتج مما سبق أن الأمن النفسي ظاهرة تكاملية من جميع جوانب الحياة ، سواء كانت نفسية ، إجتماعية ، إنسانية ، و أي قصور في جانب من الجوانب حتما سيؤثر على الجوانب الأخرى مما يؤدي دخول الخطر إلى الفرد و تزعزع أمنه النفسي .

#### 6- أعراض غياب الشعور بالأمن النفسي و لا أمن :

#### 6-1- علامات الشعور بالأمن النفسي :

- إدراك الفرد للعالم كونه مصدر تهديد و خطر و عداء ، كل يعمل ضد الآخر .
- تصور الناس بوصفهم أشرار يشكلون تهديدا و تحدي له .
- الشعور بالغيرة و الحسد و الغضب و الكراهية للآخرين.
- الميل لتوقع الأسوأ و النظرة المتشائمة للمستقبل.
- الميل للشعور بالحزن و عدم الرضا.
- الشعور بالصراع و الإضطهاد و التوتر و ما ينسحب عن ذلك من نتائج مثل :  
الإضطرابات السيكوسوماتية و الكوابيس و عدم الإتران .
- التمركز حول الذات و تفحصها بطريقة قهرية شاذة.
- الشعور بالذنب و الخطيئة و اليأس و إدانة الذات و نزعات إنتحارية.
- إضطرابات تعتري تقدير الذات مثل : حب العظمة و العدوانية و التعطش للمال أو الإتكالية المفرطة و مشاعر الدونية.

#### 6-2- علامات الشعور بالأمن النفسي :

- إدراك الفرد للعالم كونه يبعث السعادة و التأخي.
- تصور الناس بوصفهم طيبون و خيرون.

- الشعور بالود و التعاطف و التسامح مع الآخرين و الثقة بهم.
  - الميل لتوقع حصول الخير و النظرة المتفائلة للمستقبل.
  - الميل للشعور بالرضا و السعادة.
  - الشعور بالهدوء و الإتزان الإنفعالي و الخلو من الصراعات.
  - الميل للتحرر من التمرکز حول الذات و قدرة الفرد للإهتمام بمن حوله .
  - الواقعية و تقبل الذات و التسامح إزاءها.
  - الثقة في قدراته على حل المشكلات بدلا من الرغبة في السيطرة على الآخرين بالقوة.
- (الحارث ، 2006 ، ص 81 - 82)

#### 7- أساليب تحقيق الأمن النفسي:

يعتبر الأمن النفسي من أهم الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي السوي والتوافق النفسي و الصحة النفسية للفرد ، و تظهر هذه الحاجة واضحة في تجنب الخطر والمخاطرة و في إتجاهات الحذر و المحافظة ، و تتضح الحاجة إلى الأمن النفسي في الطفل الذي يحتاج رعاية الكبار حتى يستطيع البقاء ، حاجة الإلتئام الأسري ، و الإلتئام إلى الجماعة ( الأصدقاء ) و الإلتئام إلى الوطن ، من خلال هذه الإلتئامية يشعر الفرد بالأمن و الأمان و الراحة و الطمأنينة و التي تؤثر في أنماط سلوكه المختلفة داخل مجتمعه ، و تميز شخصيته من غيره من الأفراد سيكولوجيا و إجتماعيا. (عطية، 2001 ، ص 20 )

كما يعتبر الصنيع أن:

- إشباع الحاجات الأولية للشخص تشكل أساسا هاما في تحقيق الأمن و الطمأنينة النفسية.
- تقدير الذات و تطويرها، عن طريق إكسابها مهارات و خبرات جديدة تعينه على مواجهة الصعوبات التي تتجدد في الحياة ، و كلما كانت الفاعلية الذاتية عالية لدى الشخص زاد ذلك من تقديره لذاته .

- الإعتراف بالنقص و عدم الكمال ، و من هنا فإنه يسعى إلى سد ما لديه من نقائص عن طريق التعاون مع الآخرين.
- معرفة حقيقة الواقع و خاصة في الحياة المعاصرة التي أصبح فيها الفرد يعتمد على وسائل الإعلام في معرفة الحقائق المختلفة ، و تظهر أهمية هذا أسلوب في حالة الحروب حيث أن الأفراد الذين يعرفون حقيقة ما يجري حولهم تجعلهم أكثر صلابة في مواجهة أزمات الحروب على عكس الأفراد المظلون الذين لا يعرفون ما يحدث حولهم .
- الثقة بالنفس و التي تعد من أهم ما يدعم شعور الفرد بالأمن و العكس.
- العمل على كسب رضا الناس و حبهم و مساندهم الإجتماعية و العاطفية.
- كما أن الأمن النفسي يبقى مسؤولية جماعية و مجتمعية تتحقق بإزالة الخوف من الإجرام و الإنحراف ، من خلال تطبيق مضامين الأمن الشامل .
- توعية و تثقيف الجمهور و ضمان إطلاعه على الوضعية الأمنية من واقع الإحصائيات و الجهود المبذولة.
- خلق رداغ ذاتي من خلال تنشئة المواطن و تعويده على الإلتزام بأحكام التشريعات النافذة و توفير بجهد متكامل، بدءا من الأسرة و المسجد و الهيئات و الجمعية وغيرها.
- كذلك للإيمان دور كبير في تحقيق الأمن النفسي و ديننا الحنيف أشار إلى عدة عوامل تساهم في تحقيق الشعور بالأمن النفسي من أهمها الرضا و القناعة و الأمل، فهذه جميعها يمكنها بث الأمن النفسي لدى من يتحلى بها فكرا و سلوكا. (أقرع، 2005، ص20)

#### 8- الإتجاهات النظرية المفسرة لأمن النفسي:

أولا: نظرية التحليل النفسي: و التي جاء بها " فرويد سيغموند S.Freud " تقوم على أن الجهاز النفسي للإنسان مكون من ثلاثة أقسام ، وهي :

- الهو: و هو مستودع الغرائز لدى الفرد و يجري كل ما هو موروث ، و ما هو موجود منذ الولادة ، و ما هو ثابت في تركيب البدن.

- الأنا : و هو جزء وسيط بين الهو و العالم الخارجي .

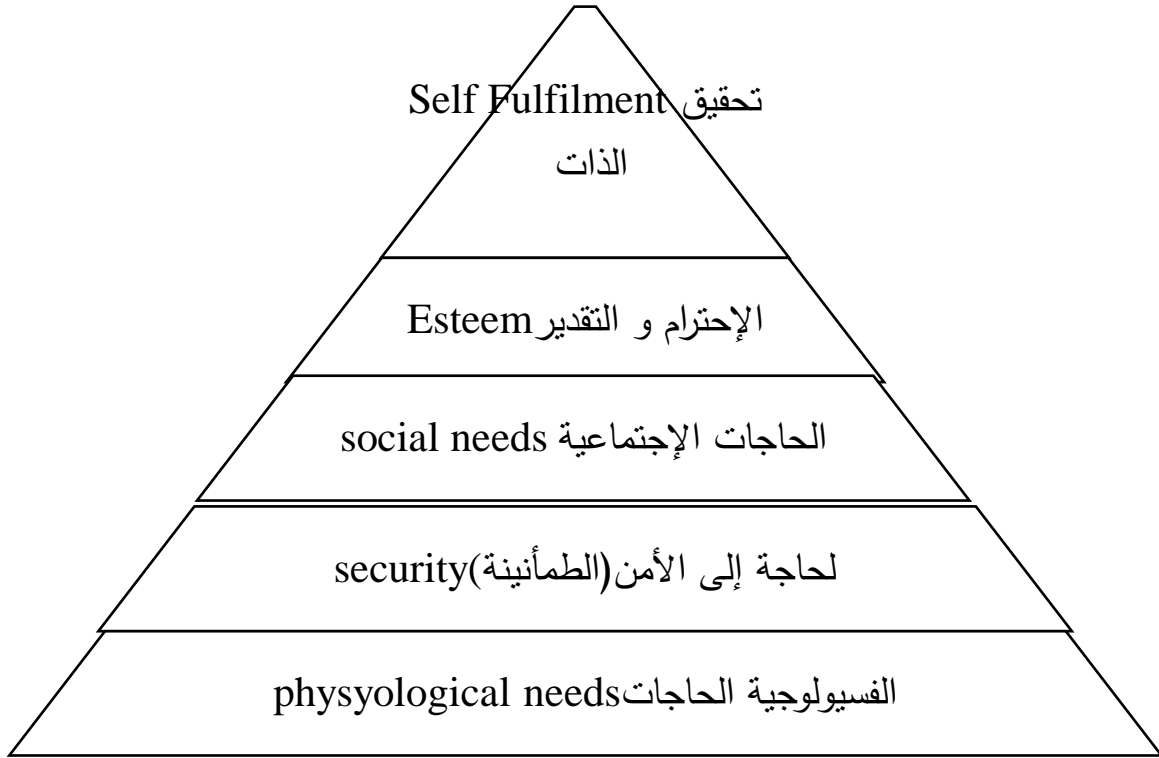
- الأنا الأعلى : وهو قسم يمثل السلطة الوالدين و المجتمع و المثل العليا في ذلك المجتمع.

و يرى " فرويد " أن الأنا هو المسؤول عن توفير الأمن النفسي بمحافظته على ذات الفرد من التهديدات الداخلية أو الخارجية ، و يرى " أدلر Adler " أن عدم الشعور بالأمن ينشأ عن شعور الفرد بالدونية و التحفيز الناتجين عن إحساس بالقصور العضوي أو المعنوي ، مما يدفعه إلى القيام بتعويض ذلك ببذل المزيد من الجهد الذي قد يكون إيجابيا نافعا ، أو سلبيا كالعنف أو التطرف ، لذا فقد إرتبط مفهوم الأمن النفسي عند " أدلر " بقدرة الفرد على تحقيق التكيف و السعادة في ميادين العمل و الحب و المجتمع . (أبو عرة، 2017، ص15).

### ثانيا: النظرة الإنسانية :

يقوم تصور مفهوم الأمن النفسي عند أصحاب الإتجاه الإنساني (روجرز ، ألبرت ، و ماسلو ...) على تحقيق الفرد لذاته، و أن الفرد يشعر بالتهديد و العجز عن عدم إستطاعته إشباع حاجاته و مواجهة مشكلاته بمعنى آخر فقدان الأمن النفسي ، و فقا لهرم " ماسلو " للحاجات " Maslow Needs Hierarchy " نجد أنه رتب الحاجات و فقا للتالي: الحاجة الفيسيولوجية، الحاجة للأمن، الحاجة للحب و الإلتماء، الحاجة لتقدير الذات، و الحاجة لتحقيق الذات ، و تعتبر هذه الحاجات متدرجة هرميا و أكثرها إلحاحا يسيطر على الشعور ، و يحرك الفرد نحو الطريق المناسب لإشباعها ، أما الحاجات المشبعة فتقل أهميتها و قد تهمل ، و لكن عندما تشبع حاجة معينة تظهر الحالة التالية لتأخذ دور سابقتها في تنظيم السلوك ، لأن الحاجة المشبعة لا تعد دافعا ، و ينشئ " ماسلو " هرم للحاجات بترتيب تنازلي كالتالي :

الشكل (03): يمثل التسلسل الهرمي للحاجات عند " ماسلو "



و بذلك نجد أن الحاجة للأمن تأتي في المرتبة الثانية في هرم " ماسلو " للحاجات مما يجعلها حاجة أساسية يبني على إشباعها بقية الحاجات في الهرم. (السهيلي، 2007، ص25-26).

ثالثا : نظرية ألبرت Atropi :

إهتم " ألبرت " بدراسة الأصحاء ، إذ عد الأمن النفسي من مميزات الشخصية السليمة الناضجة ، فالأشخاص الأسوياء من الراشدين يتميزون بقدرتهم على التقبل ، و تحمل الصراعات ، و الإحباطات التي لا يمكن تجنبها في الحياة ، كما أن لديهم صورة موجبة عن أنفسهم ، و هم قادرين على الإستفادة من خبراتهم الماضية ، و يمكنهم تأجيل إشباع حاجاتهم ، و تحمل الإحباطات اليومية بعيدا عن لوم الآخرين على أخطائهم أو ممارسة سلوك غير مبرر. (الزغبى، 2015، ص 25 )

9- الأمن النفسي لدى ضحايا حرائق الغابات :

يعد الأمن النفسي أحد المفاهيم المهمة بعلم النفس، و أحد الجوانب المميزة للشخصية السوية ، فالأفراد الذين لديهم الأمن النفسي بدرجة عالية هم الذين يتمتعون بالصحة النفسية و الذين يفتقدون إلى الشعور بالأمن النفسي قد تختل صحتهم النفسية .

و قد أشار " كفاي (2005) " إلى أن شعور الفرد بالأمن أحد السمات التي تميز السلوك السوي ، حيث أن الفرد السوي يشعر بالأمن و الطمأنينة بصفة عامة ، وهذا لا يعني أن الشخص السوي لا ينتابه القلق و لا يشعر بالخوف و لا الصراع ، بل إنه يقلق عندما يعرض له ما يثير القلق لاسيما إذا عاش الفرد في بيئة غير آمنة لا تخلو من القلق و مشاعر الخوف و التهديد خاصة في ظل الحروب و الكوارث و إحتراق الغابات ، و يخبر الصراع إذا واجه بعض مواقف الإختيار الحاسمة ، أو بعض المواقف التي تتعارض فيها المشاعر و لكنه في كل الحالات السابقة يسلك السلوك الذي يعمل على حل المشكلة ، أو يعمل على إزالة مصادر التهديد ، و يحسم الأمر بإتخاذ القرار المناسب في حدود إمكانياته. (كفاي، 2005، ص 24)

و لعل حاجة ضحايا حرائق الغابات إلى الأمن النفسي من أهم الحاجات في تكوين أساس الشخصية و إمدادها بأنماط من القيم و المعايير و السلوك و الإتجاهات السليمة السوية ، و هي أهم شروط الصحة النفسية ، و يعد الأمن النفسي المصدر الأول لإحساس هؤلاء الضحايا بالثقة في ذاتهم و في من حولهم ، و إنعدام الأمن يرجع بالسلب عليهم في حل مشكلاتهم و مواجهتها و إتخاذ قراراتهم .

وهذا ما أكده " لبيب " (1970) في دراسته بأن إنعدام الأمن يجعل الفرد يجد صعوبة في مواجهة الحياة بما فيها من مشكلات و صعوبات حيث أنه في إستجاباته للموقف الخارجي تتداخل مخاوفه و قلقه و أنواع الصراع الذي يعاني منه . (البيب، 1970،

ص115)

كما أضاف " سمين " (1997) إلى أنه تأتي الحاجة إلى الأمن النفسي في مقدمة الحاجات النفسية و أكثر أهمية بصورة عامة ، و إذا ما أشبعها الإنسان سيتهياً لحاجاته النفسية ، و الإجتماعية الأخرى ، ولا تظهر هذه الحاجة عند الفرد إلا بعد أن يشبع حاجاته الفسيولوجية و لو جزئياً ، و يسعى الفرد الأمن بعد ذلك في تحقيق حاجات أعلى في المستوى الهرمي للحاجات . (سمين، 1997، ص 10 )

حيث لا يستطيع هؤلاء الضحايا الإرتقاء إلى مستوى أعلى من مستويات الحاجات لهم " ماسلو " إلا بعد إشباع حاجاتهم للأمن النفسي و يؤثر الأمن عليهم مما يجعلهم لا يتمتعون بالحياة و لا يشعرون بالرضا و السعادة .

فشعور ضحايا حرائق الغابات بأن بيئتهم الإجتماعية بيئة صديقة لهم يحقق لهم الأمن النفسي و أي تهديد يفقدهم الشعور بالأمن، فالأمن طمأنينة قلبية تسلم على السكون النفسي و الرخاء القلبي ، و الأمانة طمأنينة و الإيمان تصديق و تسليم عن يقين فالأمن النفسي يحقق لهم الطمأنينة على صحتهم و عملهم و مستقبلهم و أولادهم و حقوقهم ومركزهم الإجتماعي. (راجح، 1977 ، ص 105)

فتأمينهم النفسي هو الذي يحسسهم أن حاجاتهم مشبعة و أن مقوماتهم الأساسية وحياتهم غير معرضة للحرائق ، و الإنسان الأمن نفسياً يكون في حالة توازن و توافق أمني. (زهران، 1989، ص297).

وفي هذا الصدد يشير سيد " صبحي " إلى أن الشعور بالأمن النفسي هو حاجة نفسية دائمة و مستمرة للفرد لمواجهة ما يهدده من مخاطر و مخاوف قد تأتيه من الخارج (من البيئة المحيطة به ) و قد تأتيه من الداخل و هي المصوبة من ذاته نفسها ، و إذا تلاشى هذا الشعور يكون الفرد مهياً للمخاطر و المخاوف المستمرة ، و لن يستطيع أن يؤدي كاملاً و لا يستطيع تحمل المسؤولية حيث يزعزع الخوف أركان شخصيته فيجعلها شخصية مهزوزة لا يمكن الإعتماد عليها أو الإسترشاد بها ، منها ما يهدد أمنه و إستقراره

كالاتية من البيئة الخارجية لاسيما أثناء تعرض الفرد إلى مواقف و خبرات أليمة و صادمة خاصة في الأزمات و الكوارث و إنتشار الأوبئة و الحرائق . (خالد ، 2016 ، ص12)

و الأمن أصبح ضروري لضحايا حرائق الغابات بإعتباره حاجة نفسية دائمة ومستمرة لمواجهة ما يهدده من مخاطر و مخاوف من الخارج بالإحساس بالأمن و الطمأنينة سياج ضروري ينبغي أن يحاطوا به.

### خلاصة الفصل:

و في الأخير و من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل فإن الأمن النفسي يبقى من أهم المتغيرات المتحكمة في الصحة النفسية و يعد من أهم أنواع الأمن بالنسبة للإنسان، وهو شعور يسمح للفرد بإقامة و الإحتفاظ بعلاقات متزنة مع أناس ذوي أهلية إنفعالية في حياته، كأفراد أسرته وأصدقائه، ويعتبر نقيضا للوحدة النفسية المتمثلة في التهديد والخوف، وهو خطر داخلي يستشعره الفرد بدرجة أكبر من الآخرين، و يعد الأمن النفسي من الحاجات الضرورية التي يسعى الفرد لبلوغه و ذلك يزيد من تفاعله مع المجتمع ليستقر نفسيا ويتكيف مع من حوله.

و إجمالاً لكل ما سبق، فإن الشعور بالأمن النفسي هو المحرك الأساسي لدورة الحياة، و المفجر الأساسي لطاقات و قدرات الأفراد، على العطاء وتحقيق الذات و النجاح، و إشباع مختلف الحاجات العليا لهم، حيث أنه لا يمكن أن نتصور وجود الحياة دون الشعور و لو ضئيل بالأمن النفسي.

# الفصل الثالث:

## إستراتيجيات مواجهة الضغط

تمهيد

- 1- مفهوم إستراتيجيات مواجهة الضغط
  - 2- تصنيف إستراتيجيات مواجهة الضغط
  - 3- وظائف إستراتيجيات مواجهة الضغط
  - 4- مميزات إستراتيجيات مواجهة الضغط
  - 5- المواجهة و آليات الدفاع
  - 6- فعالية إستراتيجيات مواجهة الضغط
  - 7- النظريات المفسرة لإستراتيجيات مواجهة الضغوط
  - 8- إستراتيجيات مواجهة الضغط لدى ضحايا حرائق الغابات
- خلاصة الفصل

تمهيد:

إن الفرد في حياته اليومية يواجه العديد من الضغوطات والمؤثرات النفسية التي قد تجعله في مواقف صعبة أن يتعامل معها ، أما إذا ازدادت هذه الضغوط عن حدها فستؤدي إلى إختلالات في حياة الفرد سواء على المستوى النفسي أو الجسدي أو الإجتماعي، فيحاول إتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه و تجعله في حالة من التوازن ، و إلى إيجاد مهارات وإستراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط والتخفيف من المضاعفات النفسية ومن الإضطرابات التي يشعر بها، ومن خلال هذا الفصل سنتعرف على أهم الإستراتيجيات و نتناول مختلف النظريات لها.

1- مفهوم إستراتيجية مواجهة الضغط:

لقد تعددت التعريفات وتنوعت من أجل تحديد مفهوم المواجهة ، فهناك من إعتبرها إستجابة لأحداث و مواقف مختلفة ، و هناك من إعتبرها إستراتيجية يستخدمها الفرد من أجل خفض شدة التوتر، والبعض الآخر إعتبرها أسلوبا شعوريا لضبط مصدر القلق والتوتر، وهناك من صنفها على أساس أنها مجهودات يبذلها الفرد في تفاعله مع بيئته ، ومنها من وصفها على أنها عملية واعية هدفها تنظيم إستجابة محددة، ومع تعدد التعاريف التي تناولت إستراتيجيات المواجهة نذكر بعض التعاريف التالية :

تشير " ربيكا و أكسفورد Rebekka & Oxford " (1996) إلى أن أصل كلمة " إستراتيجية strategie " هي كلمة يونانية " إستراتيجوس Stratagos " وتعني فنون الحرب و إدارة المعارك بمعنى أن الإستراتيجية تتضمن أفضل قيادة للفضائل والسفن و تعرف الإستراتيجية بأنها فن إستخدام الإمكانيات و الوسائل المتاحة. (شحاتة، النجار، 2003، ص93)

و يعرف " لازاروس و فولكمان Lazarus & Folkman " ( 1984 ) المواجهة على أنها مجموع الجهود المعرفية السلوكية للسيطرة أو التقليل أو تقبل المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تهدد أو تتعدى قدرات الفرد. (Lazarus & Folkman,1988, P120).

حيث أشار " فولكمان و لازاروس " إلى أن الضغوط تحدث عندما يدرك الفرد أن المصادر الداخلية و الخارجية لديه تكون غير كافية للتوافق و التعامل مع المطالب البيئية ، و كذلك يشعر بالتهديد ، على ذلك تنتج الضغوط بعد أن يقوم الفرد بنوعين من عمليات التقييم المعرفي : و هي عملية التقييم الأولي و تحدث عندما يقيم الفرد الموقف على أنه ضاغط و مهدد له ، في حين أن التقييم الثانوي يحدد إذا ما كانت مصادر المواجهة المتاحة لدى الفرد سوف تخفض من الموقف الضاغط ، أو ستعمل على خفض الإنفعالات السلبية التي يحدثها الموقف الضاغط ، و على هذا الأساس فالمواجهة طبقا للنموذج التفاعلي عن الضغوط عند " لازاروس و فولكمان " هي عملية و ليست سعة، و هي أيضا عملية أكثر من كونها نتيجة. (عبد العظيم، 2006، 78)

ويعرفه " لطفي عبد الباسط " (1994) بأنها: مجموعة من النشاطات أو الإستراتيجيات الدينامية السلوكية أو المعرفية يسعى من خلالها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة أو لحل مشكلة أو لتخفيف من التوتر الإنفعالي المترتب عليها. (عبد المعطي ، 2006.ص 19)

أما " رودلف موس Rodolf Moos " (1982) فيعرف إستراتيجيات المواجهة بأنها: الأساليب التي يستخدمها الفرد بوعي في تعامله مع مصدر الضغط ، و صنف إستراتيجيات المواجهة إلى: مواجهة إقداميه و أخرى إجماميه لكل أسلوب منها جانبان معرفي وسلوكي وبالتالي يكون أسلوب الفرد في مواجهة مشكلات حياته إما إقدامي معرفي أو إقدامي سلوكي أو إجمامي معرفي أو إجمامي سلوكي. (دردير، 2007 ، ص 61-62)

ويرى " جمعة سيد " أنها عملية التصدي للمتطلبات الخارجية والداخلية التي يقدرها الفرد على أنها مرهقة أو مكلفة أو تستنزف مصادره أو موارده وتتكون عملية المواجهة من الجهود سواء النفسية أو السلوكية. (جمعة، 2007، ص43)

ويرى "علي" إستراتيجيات مواجهة الضغوط بأنها " الإستراتيجيات التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة، والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقا لقدرات الفرد، و إطاره المرجعي للسلوك، و مهارته في تحمل أحداث الحياة اليومية ، الضاغطة، وطبقا لإستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسمية أو نفسية عليه. (علي، 2003 ص 11 )

رغم إختلاف هذه التعاريف و تعددها إلا أنه يظهر لنا من خلال عرضها أن إستراتيجيات المواجهة هي فعالية الفرد في التعامل مع الأحداث و المواقف الضاغطة بإستخدامه لمجموعة من الجهود السلوكية و المعرفية.

## 2- تصنيف إستراتيجيات مواجهة الضغط:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة و المشكلات الحياتية ، غير أن التعرف على كيفية مواجهة هذه المواقف و الأحداث الضاغطة و التكيف معها يساعد في التخفيف من أثارها والتكيف معها.

و إنطلاقا من تعريف "لازاروس " نستنتج أن المواجهة هو سلوك الصادر عن الفرد عند مواجهته للمواقف الضاغطة ومنه جاء:

## 2-1- تصنيف " لازاروس " و " فولكمان " في مواجهة الضغوط:

وحدد نوعين من الإستراتيجيات المستخدمة لإدارة الضغوط :

أولاً: إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة :

وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد للتعديل العلاقة بين الشخص والبيئة، وبذلك يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته من خلال البحث عن المعلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة لكي ينتقل إلى تغيير الموقف، أو طلب النصيحة من الآخرين و إدارة المشكلة و قيام بأفعال لخفض الضغط و ذلك عن طريق تغيير الموقف مباشرة ، و من أساليب هذا النوع أيضا : بدل جهد للتعرف و تحليل المشكلة و خلق حلول بديلة لها، تنمية و إكتساب سلوكيات جديدة أو تعديل مستوى الطموح لدى الفرد و محاولة الحصول المساندة من الآخرين.

ثانيا : إستراتيجيات المواجهة التي تركز على الإنفعال :

تشير هذه الإستراتيجية إلى الجهود التي يبذلها الفرد في تنظيم الإنفعالات وخفض المشقة والضغط الإنفعالي الذي سببه الحدث الضاغط ، عوضا عن تغيير العلاقة بين الشخص و البيئة، و تتضمن أساليب المواجهة التي تركز على الإنفعال: الإبتعاد والتجنب والتفكير في الضغوط ، الإنكار، و هذه الإستراتيجية أساس تنظيم الإنفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط . (عبد العزيز، 2005 ، ص47)

2-2- تصنيف كوهن Cohen (1994) في مواجهة الضغوط:

صنفها لعدة أنواع وهي:

أ - التفكير العقلاني : و تشير إلى أنماط التفكير العقلانية و المنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثا عن مصادره و أسبابه .

ب -التخيل : و هي إستراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته فضلا عن تخيل الأفكار و السلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة .

ج - الإنكار : و هي إستراتيجية دفاعية ، لا شعورية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار وتجاهل المواقف الضاغطة و كأنها لم تحدث.

د - حل المشكلات : و هي إستراتيجية معرفية يحاول من خلالها الفرد إستنباط الأفكار والحلول الجديدة المبتكرة لمواجهة الضغوط .

هـ - الدعابة أو المزح : و هي إستراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح و الدعابة.

و - الرجوع إلى الدين : تشير هذه الإستراتيجية إلى رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط و ذلك من خلال الإكثار من الصلوات و العبادات و المداومة عليها كمصدر للدعم الروحي و الأخلاقي و الإنفعالي ، وذلك في مواجهة للمواقف الضاغطة. (عبد العظيم ، 2006، ص100)

### 2-3- تصنيف جلويك Galowic (1985) في مواجهة الضغوط:

يصنف أساليب مواجهة الضغوط إلى أربعة أنواع وهي :

أ - أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة.

ب - أساليب المواجهة المرتبطة بالتقييم التقبل، التفاؤل، الدعابة، الإستقلال.

ج- سلوكيات مواجهة يصعب تصنيفها مثل: الشتائم، البكاء، الأكل و التدخين.

د - المساندة الإجتماعية.

### 2-4- تصنيف "بيلجس" و "موس" في مواجهة الضغوط:

يصنف هذان العالمان إستراتيجية مواجهة الضغوط إلى نوعين وهما :

أ- إستراتيجية المواجهة الأقدامية :

تتضمن القيام بمحاولات معرفية تتغير فيها أساليب التفكير لدى الفرد في المشكلة مع محاولات سلوكية من أجل الحصول على المعلومات بشأن الأحداث الضاغطة قصد حل المشكلة و بمعنى آخر تتضمن هذه الإستراتيجية النزعة للإستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة و السعي للوصول إلى معلومات بشأن هذه الأحداث ، وذلك بإستخدام أساليب معرفية سلوكية .

ب- إستراتيجية المواجهة الإحجامية :

تتضمن القيام بمحاولات معرفية لهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف و القيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة و تتكون من الإستسلام و تجنب التفكير الواقعي في الموقف الضاغط .(طه عبد العظيم ، 2006 ، ص

( 94

2-5- تصنيف فيرجيسون و كوكس Fergusion et Coxen ( 1996 ) في مواجهة

الضغوط:

حيث يصنفان أساليب و إستراتيجيات مواجهة الضغوط إلى نوعين هما و :

أ - أساليب مواجهة تنشأ داخل الفرد : تستهدف التعرف على إستراتيجيات المواجهة الأساسية التي يستخدمها الفرد في أنواع معينة من المواقف الضاغطة منها : (دخل الفرد ، الفروق الفردية) ، و تصف إستراتيجيات المواجهة داخل الفرد إلى عملية المواجهة و ذلك عن طريق تحديد الأفكار و الإستجابات السلوكية لدى الفرد عبر المواقف الضاغطة المختلفة و المواقف غير الضاغطة ، و تستند على فكرة مفادها أن الفرد لديه حصيلة أو ذخيرة من الخبرات في مواجهة المواقف الضاغطة و أنه يختار منها إعتقادا على حاجاته ومطالب الموقف.

ب - أساليب مواجهة تنشأ بين الأفراد : تحاول هذه الأساليب فهم مسألة الاختلاف والإلتساق في عمليات المواجهة و ذلك من خلال حاصل جمع درجات المواجهة لنفس الأفراد عبر أنواع مختلفة من المواقف الضاغطة ، والهدف الذي يكمن وراء ذلك هو التعرف على الأساليب الرئيسية التي يستخدمها الأفراد و تحديد إستراتيجيات المواجهة المألوفة لديهم عبر أنواع مختلفة من المواقف الضاغطة. ( عبد العظيم ، 2006 ، ص97 )

### 3- وظائف إستراتيجيات مواجهة الضغط:

تتعدد وظائف إستراتيجية المقاومة و المواجهة ، إنطلاقاً من التصور الخاص بمفهوم المواجهة بحد ذاته.

3-1- حسب **Mechanic ( 1974 )** صاحب النظرة الإجتماعية و البيئية يشير بأن لإستراتيجيات المواجهة ثلاث وظائف :

- تشجيع الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات.
- تعامل مع المتطلبات الإجتماعية و البيئية .
- الإحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود و المهارات نحو المتطلبات الخارجية . ( مرشدي ، 2008 ، ص62 )

### 3-2- حسب **White (1974)** :

حيث تحدث على ثلاث أنواع من الوظائف:

- الحفاظ على إستقلالية أو حرية الحركة و حرية التصرف في إستعمال رصيد المعلومات بطريقة مرنة.
- ضمان تأمين معلومات كافية و ملائمة حول المحيط و البيئة.
- الحفاظ على الشروط الأساسية لعمليتي الأداء و إنتقاء المعلومات.

**3-3 - حسب لازاروس وفولكمان Lazarus et Folkman (1984) :**

تمثل المواجهة حسبهما سلوك موجه لتحقيق وظيفتين هما:

- توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط .
- تقليص التوتر الناتج عن التعهد و خفض الضيق الانفعال. (آيت حمودة ، 2005 ، ص19)

**3-4 - حسب Shaher et Plealin (1987) :**

و يرى كل منهما بأن المواجهة وظيفة وقائية تتجلى في المظاهر التالية

- تغيير و إزالة الظروف التي تثير المشكل.
  - ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة .
  - ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه.
- و عليه فالمواجهة تمثل عامل إستمرار بإمكانها مساعدة الأفراد للحفاظ على توافقهم النفسي خلال فترات الضغط. ( آيت حمودة، 2005، ص19).

و المواجهة من حيث المبدأ عبارة عن سلوك وظيفي و يراعي المستوى الراهن لأبحاث المواجهة : الوظيفة المتمركزة حول المشكل ، الوظيفة المتمركزة حول الإنفعال بشكل خاص ، و بعض الباحثين يضيفون وظيفة متمركزة حول التقييم.

**3-5 - حسب نجيروزيليان وشفارشرذ (1989):**

يعد كل منهما المواجهة المتمركزة حول المشكل و المواجهة المتمركزة حول الإنفعال ميول خبرات مواجهة خاصة بالموقف ، تتأثر بدرجة ما بسمات الشخصية و ظروف المحيط و تشمل المواجهة المركزة حول التقييم محاولات نحو فهم نمط الأهمية في موقف معين والتعرف عليه من و ثم فإن عملية التقييم و إعادة التقييم تمثل شكلا من المواجهة من ناحية

كونها تسهم في تعديل أهمية الموقف و فهم التهديد المنطلق منه.(رضوان،2002،ص261)  
من خلال هذا العرض لوظائف إستراتيجيات المواجهة حسب العديد من الباحثين نستخلص أن أغلبيتهم يتفقون أنه لإستراتيجيات المواجهة دور تكيفي وقائي إزاء الوضعية الضاغطة بمختلف مميزاتهما.

#### 4- مميزات إستراتيجيات مواجهة الضغط:

تتميز المواجهة بعدة مميزات و أهمها ما يلي:

- المواجهة عملية معقدة و يستعمل الأفراد أغلب إستراتيجيات المواجهة الأساسية إتجاه الوضعية الضاغطة.
  - المواجهة ترتبط بتقدير وتقييم كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف ، إذ يبين التقييم أن هناك شيء يمكن القيام به هنا للسيطرة على المواقف فتركز المواجهة على الشكل ، أما إذا أسفر التقييم أنه ليس هناك شيء يمكن القيام به فهنا ترتكز المواجهة على الإنفعال.
  - عندما يكون الموقف الضاغط من نوع ثابت كالصحة أو العائلة يظهر أن للرجال والنساء أساليب مواجهة تتشابه كثيرا.
  - إن فائدة أي نوع من أساليب المواجهة يرتبط بنوع من المواقف الضاغطة و نمط الشخصية المعرضة للضغط ، الصحة الجسدية ، الضيقة الإجتماعية، و الوجود الذاتي.
- (دعو ، 2013 ، ص 61 )

#### 5- المواجهة و آليات الدفاع :

تعتبر أساليب المواجهة في بعض الأحيان آليات دفاع نفسي **Mécanisme de défense** إذ يستطيع الفرد الإستجابة لعامل الضغط النفسي بطرق مختلفة ، غير أن آليات الدفاع الشعورية و الهدف منها تخفيض القلق الذي يعاني منه الفرد وهو يحاول حل الصراعات الداخلية ، في حين أن المواجهة تتطلب أساليب واعية في جزء منها خاصة ما

يتعلق بالآليات التي تحمي الأنا من الصراعات، إذ تتكون من مطالب وطموحات غير محققة داخل الجهاز النفسي ، أو من تهديدات المحيط باعتبار القلق مثير مسبب لهذه الآليات. (رضوان، 2002، ص 253).

و ترى " Anna Freud " أن جميع عمليات الدفاع تتميز بسمتين مشتركتين :

1- أنها تنكر و تزور و تشوه الواقع.

2- أنها تعمل ال شعوريا .

أما " هان Haan " ( 1977 ) فترى أن الدفاع و المواجهة عبارة عن بناءين مختلفين وظيفيا و يتحقق ذلك من خلال ثلاثة أساليب تلخص وظائف الأنا:

- أسلوب المواجهة و الذي يقوم على الواقع و يتناسب معه و يكون مرنا و يتم وفقا للمنطق .

- أسلوب دفاع مشوه للواقع.

- أسلوب التشتيت Fragmentation وهو أسلوب مرضي .

و تحتل المواجهة بالنسبة ل " هان " قمة الهرم حيث ترى أن الشخص يواجه إذا استطاع ذلك، ويدافع إذا كان مضطرا، ويمرض أو يتشت إذا كان مجبرا .

ومن هنا يمكن القول أن إستخدام المواجهة في أساليبها الواعية يسمح بتمييزها كأساليب مواجهة ، أما عند إستخدام أساليبها غير الواعية فإنها تتطابق مع آليات الدفاع ويمكن تسميتها بآليات المواجهة .

كما أن أساليب المواجهة إستخدمها في الغالب أثناء الحديث عن الضغط النفسي ، أما آليات الدفاع فقد إستخدمت في كل المواقف التي يواجهها الفرد.

## 6- فعالية إستراتيجيات مواجهة الضغط :

تكون إستراتيجية المواجهة فعالة أو ملائمة إذا سمحت للفرد بالسيطرة على الوضعية المجهددة أو تخفيض حدة أثرها على صحته النفسية أو الفيزيولوجية ، إذ ليس هناك إستراتيجيات مواجهة فعالة في حد ذاتها بالإستقلال عن بعض المميزات الشخصية للفرد مثل : (التقييم) و الوضعيات (الشدة ، درجة السيطرة)، بل إن فعالية إستراتيجيات المواجهة تتغير وفق معايير معينة مثل (السلامة العاطفية ، الصحة الجسمية) ، و يبين كل هذا حقيقة أن المواجهة هي سيرورة تفاعلية بين الشخص و المحيط.

لقد إختار كل من " ماك كراي و كوستا Mc Crae & Costa " (1986) كإشارة للفعالية تواتر إستعمال الإستراتيجيات و الفعالية المدركة و علاقتها بالنتائج المتحصل عليها عن طريق الإستراتيجيات المستعملة ، وفي دراسة حديثة حول المواجهة المستعملة من طرف أشخاص يعانون من إضطرابات التكيف و الحصر، إستعملت كإشارة للفعالية تواتر إستعمال الإستراتيجيات.

وفي السياق نفسه يرى " مارك هوتكيت بيرلوجي جرازاني وآخرون Pierluigi & Graziani Marc Hautekèete , al , " ( 2001 ) أنه من الصعب الحكم على قيمة إستراتيجيات المواجهة بدون الأخذ بعين الإعتبار السياق الذي يحدث فيه على سبيل المثال بعض الإستراتيجيات يمكن أن تكون فعالة على المدى القصير، و لكن يمكن أن تصبح خطيرة على المدى الطويل لأنه ينبغي أن تستعمل أكثر فأكثر للحصول على نفس النتائج ويمكن أن تخفض من الشعور بفعالية الذات.

**(Pierluigi Graziani ,Marc Hautekèete & al, 2001, p 94 - 95 )**

و يشير " لازاروس و فولكمان " إلى أن إستراتيجيات المواجهة الناجحة تعتمد بشكل كبير على مطابقة تناغم إستراتيجية المواجهة مع خصائص الموقف الضاغط و أن إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة غالبا ما تكون ملموسة و قابلة للملاحظة ،

في حين أن إستراتيجيات المواجهة التي تركز على الإنفعال تتضمن إستخدام العمليات المعرفية ، وهي عمليات لا يمكن ملاحظتها ، كما أوضحت بعض الدراسات أن إستخدام إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة ترتبط بظهور مستوى منخفض من المشقة النفسية لدى الأطفال و المراهقين والراشدين ، بينما إستخدام إستراتيجيات المواجهة التي تركز على الإنفعال ترتبط بإنخفاض التوافق النفسي لدى الأفراد عبر المواقف الضاغطة.

(عبد العظيم ، 2006 ، ص 94)

#### 7- النظريات المفسرة لإستراتيجيات مواجهة الضغوط:

هناك العديد من النظريات و النماذج التي تعني بمفهوم المواجهة من حيث الدور الذي يسهم به كسلوك في التخفيف أو التقليل من التوتر و القلق الناتج عن مصادر الضغط التي نواجهها في حياتنا ، ومن أهم هذه النظريات أو النماذج الأكثر شيوعا في تناول مفهوم المواجهة مايلي: (عبد الحفيظ، 2014، ص 101).

#### 7-1- النظرية التحليلية:

دفاعات الأنا عمل التحميل النفسي منذ نشأته على فهم وتحديد أشكال المواجهة وبشكل خاص الأشكال اللاشعورية منها وسميت وسائل الدفاع الأولية وقد أدخل " فرويد " الدفاع للمرة الأولى سنة (1849) و عرفه لاحقا بأنه تسمية عامة لكل التقنيات التي يستخدمها الأنا في مواجهة الصراعات التي من المحتمل أن تؤدي للأعصاب ، حيث أن الإستراتيجيات المواجهة تظهر في دفاعات الأنا أي أنها مجموعة من المعلومات المعرفية الغير الواعية التي تهدف في النهاية إلى خفض كلما يحدث الحصر و هناك عدة سيرورات معرفية موجهة لخفض القلق الناجم عن حدث ما وتتمثل في السياقات المعرفية التي ترمي إلى التخفيض من حدة القلق في ما يلي :

أ- الإنكار: هنا الفرد يدرك الحقيقة ولكن ينكر العوامل التي يمكن تحملها مثل حالات المرض الخطير.

ب- ينحصر في سير التفكير أي منع التفكير في ما يترتب عن وضعيته.

ج- **العقلنة:** الفرد يبحث عن تفكير متناسب منطقي يحدث له و حسب " فيانت " فإن المعيار الأساسي للإستراتيجيات المواجهة متعمق بنوعية السيرورات (مرونتها و درجة تكيفها مع الواقع).

د- الدفاعات الناضجة مثل التصعيد و المزاج. (شنوفي، 2013، ص 50-51)

لكن المواجهة الناجحة تعتمد على معيار أساسي يعتمد على ميكانيزمات المستخدمة و درجة تفاعل المواجهة مع الواقع .

والمصير الجسمي و النفسي للفرد و في الحقيقة تتميز إستراتيجيات المواجهة كنظام دفاعي بإعادة التوازن الإنفعالي ، بمعنى أن الإستراتيجيات الواعية وغير الواعية هي التي يستعملها الفرد لا يتوافق مع ما يدركه على أنها حدث ضاغط.

## 7-2- نظرية سمات الشخصية:

تتعلق هذه النظرية من فكرة الفروق الفردية و من ثمة فمفهوم المواجهة ما هو إلا عدد من الأبعاد التي تشبه هذه السمات المكونة للشخصية الإنسانية .

و السمة تشير إلى إستعداد عام للإستجابة بطريقة خاصة و مميزة للفرد عبر مواقف متنوعة تواجه حياته ، فالمواجهة تشير من هذا المنظور إلى إستعداد أو ميل عام أو أسلوب للحياة و يتضح من تعريف المواجهة مدى الإتساق بين مفهوم سمات الشخصية و مفهوم أسلوب المواجهة من حيث كونهما يمثلان طرازاً أو أسلوباً خاصاً يميز الفرد أثناء التعامل مع ظروف الحياة ، غير أن أسلوب المواجهة يبدو أكثر خصوصية في التعامل مع المواقف الحياتية من سمات الشخصية و ذلك لأنه يختص بالمواقف و الظروف المثيرة لضغط الحياة، و تعد المواجهة وفقاً لهذا المنظور عملية تفسيرية توضح سبب إختلاف الأفراد في نواتج الضغط مثلها مثل السمات الشخصية المفسرة لهذا يصبح بعض الأفراد ضحايا الضغط، في حين بعضهم يصبح مواجهاً للضغط. (شويخ، 2007، ص 76-77)

## 7-3- النظرية التفاعلية:

تطور النموذج التفاعلي للضغوط و أساليب مواجهتها بإعتماد الباحثين المبدأ التكاملية بين العوامل البيئشخصية و البيئية فهي بحوث المواجهة ، و يبدو من هذه النظرية الموحدة أن هناك طريقتين للتفكير في الفروق التي تؤثر في عملية المواجهة:

**الأولى:** و التي توافق النظرية البيئشخصية وهي إحتمال وجود أساليب أو إستعدادات ثابتة للمواجهة يحملها معه الفرد للمواقف الضاغطة التي يواجهها.

**الثانية:** مفادها أن الطرق المفضلة للمواجهة تتبع من أبعاد الشخصية التقليدية حسبما يتوافق مع النظرية البيئية ، و يرتكز هذا النموذج على أساسه التفاعلي، كون أن الفرد و البيئة متغيرين لعلاقة دينامية وثنائية الإتجاه .

وفي ضوء النظرية التفاعلية عرفت أساليب المواجهة على أنها " مجموعة الجهود المعرفية و السلوكية المعرفية المتغيرة بإستمرار، و التي يستخدمها الأفراد لتسيير مجموعة من المتطلبات الداخلية و الخارجية ، و التي يقيمها الفرد على أنها مهددة لموارده و مصادره الشخصية " ، وبالتالي فإن أساليب المواجهة هي عمليات تتغير بإستمرار تخص المواقف الضاغطة فقط ، و ليست سمة عامة و ثابتة في كل مواقف الحياة ، و تتمثل في كل ما يفكر فيه و يفعله الفرد إراديا أي لمواجهة الموقف بغض النظر عن النتيجة سلبية كانت أم إيجابية.

لقد غير هذا النموذج جذرياً في تناولات الباحثين النظرية ، حيث كانت الأنظار متجهة منذ فترة طويلة للمظاهر السلبية للضغوط كالعجز، الإضطرابات النفسية المرتبطة بها، وقدرات التكيف و المعتقدات الشخصية المتبناة عند مواجهة الموقف الضاغط ، حيث بين رواد هذه النظرية في دراساتهم أن قدرات الفرد على المواجهة و مقاومة الضغط النفسي تتطور و تتحسن بالمواجهة الفعالة و المتكررة للموقف الضاغط ، و أن النجاح في التصدي

للمواقف المتأزمة يعتمد على خبرة الفرد في المواجهة ، فالموقف المتأزمة من شأنه أن يولد قدرات مواجهة جديدة تؤدي بدورها إلى البحث عن وسائل إجتماعية و شخصية جديدة ، وهذه الحركة النشيطة تخلق موقف تفاعلي دينامي بين ثلاثة عوامل وهي الوسائل الإجتماعية، الوسائل النفسية و الوسائل الشخصية. (طبي، 2005، 120-121 )

#### 8- إستراتيجيات مواجهة الضغط لدى ضحايا حرائق الغابات:

تعد الأحداث الضاغطة أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا اليومية المعاصرة و التي هي بمثابة إنعكاس للتغيرات الحادة و السريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة و إن كان الإنسان بطبيعته يسعى دائما إلى تحقيق قدرة من السعادة و الرضا و الإستقرار، و لكن تعقد الحياة و تزايد أعبائها و صراعاتها هذا ما جعل حياة ضحايا حرائق الغابات مرتبطة بالحالة النفسية ، و التي دفعتهم إلى حالة من التوتر و القلق و لا أمن.

و قد شهدت مدينة " تيزي وزو " ظاهرة خطيرة هددت حياة الفرد لحقته إلى أذى مادي و معنوي ، و هذه الظاهرة هي ظاهرة " حرائق الغابات " التي أدت إلى الكثير من الضحايا سواء بالموت و فقد الأرواح، أو بالإصابات الجسدية و النفسية خاصة.

مما يجعل حياته فيما بعد الحادث تصبح مرتبطة بالحالة أو الوضع النفسي الذي آلا إليه ، أهو إصابة مؤقتة أم دائمة ، بسيطة أم خطيرة ، و هذا السياق الحياتي قد يقود إلى مشاكل نفسية و إجتماعية تختلف من شخص إلى آخر، فهناك من يستقبل هذا الوضع أو الإصابة على أنها وضعية حتمية حصلت في حياته ، فيقبلها بشكل عادي ، وهناك من لا يتقبلها إطلاقا وهذا من متغيرات تنطلق من شخص لأخر حسب تقدير الفرد لها ونظرته حول مسببات الحادث، وعلاقته ودوره في هذا الحادث.

وبما أن ضحية الحرائق هنا يعايش حالة إصابة تسبب له التوتر والضغط ، فتؤدي إلى مواقف أكبر من إمكانياته ، مما قد يخل بتوازن هذا الشخص فتجعله يسعى جاهدا إلى

التخفيف منها عن طريق تبني أساليب تكيف مع هذا الوضع ، فالمصاب قد لا يستسلم فجأة للأحداث الضاغطة الناتجة عن الوضعية المرضية ، فهو يحاول جاهداً مواجهتها و بالتالي فإستراتيجيات المواجهة ضرورية لتحديد الإستجابات التي قد تستعملها الضحية بغية السيطرة أو تقبل الوضعية المؤلمة.

فالمواجهة كما عرفها " لازاروس و فولكمان Lazarus & Folkmane (1984) من خلال النظرية التفاعلية بأنها : المساعي أو الجهود المعرفية و السلوكية الدائمة التبدل للتعامل مع المطالب أو المقتضيات النوعية الخارجية و الداخلية ، أو الداخلية و الخارجية معا والتي تستنزف إحتياطات الفرد أو تتجاوزها." (رضوان، 2002 ، ص 165)

فالشخص يستطيع الهروب من الضغوط ، وبالتالي فإنه بحاجة إلى تعلم كيفية التعامل معها بفعالية ، و ذلك بتبنيه إستراتيجيات مواجهة أنها تتغير حسب تقييم الشخص لها ، سواء بطرق إيجابية فعالة تتوجه مباشرة نحو حل المشكل أو الموقف الضاغط أو بأساليب أخرى سلبية تجنبية مركزة على الإنفعال ، إلا أن هذه الإستراتيجيات تختلف من شخص لآخر بإختلاف العديد من المتغيرات ، وهذا يعتمد على الطاقة الشخصية للضحية والمهارات التي يتمتع بها و التي تمكنه من إصدار الإستجابة الملائمة للموقف الذي يشكل له ضغطاً. (سعداوي، 2016، ص 66).

وفي هذا الصدد أشار " ويتنجون وكازلر Weithington & kessler (1991) إلى أن الأفراد يختلفون في إستخدام إستراتيجيات إستجاباتهم للأحداث الضاغطة ، و أن هناك عوامل عديدة تؤثر في إختيارهم لها ، وهي تتضمن عدة عوامل تتعلق بخصائص شخصية و إجتماعية للفرد كالأمن النفسية.(شويطر، 2017، ص 3).

فإذن الضغوط تفرض على الضحية متطلبات قد تكون إجتماعية أو نفسية أو تجمع بين كل هذه المتغيرات ، ولكن مصدرها و مستوى تأثيرها يتفاوت من شخص لآخر، ورغم هذا فإن الفرد لا يقف مكتوف اليدين إزاء الضغط الذي يتعرض إليه ، فيستعين

ببعض الإستراتيجيات و التي من شأنها أن تساعد على التعايش ، و الحصول على التوازن مع ظروف الحياة اليومية و أحداثها و إحباطها.

### خلاصة الفصل:

إستراتيجية المواجهة عبارة عن مجموعة من الجهود السلوكية و المعرفية التي يستعملها الفرد لمواجهة الضغوط سواء كانت داخلية أو خارجية ، فقد تعد ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم لأن الأفراد يواجهون مواقف ضاغطة بشكل متزايد، و من ثم يحاول التعامل معها من خلال إتباع أساليب متعددة من أجل تخفيف الحصر عنه و جعله في حالة توازن ، إذ تختلف إستراتيجيات المواجهة المتبعة من فرد لآخر فهناك من يلجأ إلى إستراتيجيات ايجابية لمواجهة الضغوط ، في حين هناك من يلجأ إلى إستراتيجيات سلبية التي تسعى لتنظيم الإنفعالات و تخفيض الضيق الناتج عنها بدون البحث عن تغيير الموقف.

الجانب التطبيقي

# الفصل الرابع:

## الإجراءات المنهجية للبحث الميداني

تمهيد

1- منهج البحث

2- الدراسة الإستطلاعية

3- مجموعة البحث

4- حدود البحث

5- أدوات البحث

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعدما تطرقنا في الجانب النظري إلى الإطار العام لإشكالية البحث و كذا الفصول المتعلقة بالدراسة المتمثلة في : " الأمن النفسي " و " إستراتيجية مواجهة الضغط " ، سوف نتناول في هذا الجانب التطبيقي الإجراءات المنهجية التي تم إتباعها لجمع البيانات قصد إختبار فرضيات هذه الدراسة ، و نستله بتقديم دراستنا الإستطلاعية التي إعتدنا عليها في تطبيقها على عينة بحثنا ، بالإضافة إلى المنهج المتبع في هذه الدراسة الحالية ، و كذا أدوات الدراسة التي تكمن في : المقابلة العيادية نصف الموجهة و التي تقوم على أساس جمع البيانات الأساسية حول عينة البحث ، الملاحظة العيادية ، و مقياس الأمن النفسي ل " أبرهام ماسلو " ، و مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط ل Carver, Scheieler & Weintraub " (1984) .

1- منهج البحث:

تعتمد أي دراسة على منهج يتبعه الباحث لمعالجة البيانات ويكون إختياره حسب طبيعة الموضوع والأهداف التي يسعى لتحقيقها، ويعرف المنهج بأنه الوسيلة التي يمكننا عن طريقها الوصول إلى الحقيقة أو مجموعة من الحقائق في أي موقف من المواقف ومحاولة إختيارها للتأكد من صلاحيتها في مواقف أخرى وتعميمها. (عبد المجيد، 2000، ص23)

وتعد دراسة الحالة من أهم تقنيات المنهج العيادي والتي تعد الطريقة التي تعني بالتركيز على الدراسة الفردية التي تمثل الظاهرة المراد دراستها، حيث يقوم الباحث بإستخدام أدوات البحث النفسي المختلفة، والتي تمكنه من دراسة حالة دراسة شاملة ومعقدة، حتى يصل إلى فهم العوامل العميقة في شخصية المبحوث والتي تأثرت بظاهرة موضوع الدراسة وأثرت فيها. ( طه، 2000، ص109 )

وقد إعتمدت دراستنا هذه على المنهج العيادي لما له من خصائص تخدم موضوعنا فهو المنهج الأنسب حيث يتيح لنا دراستها بكيفية معقدة ومعرفة أمنهم النفسي لدى الحالات ومعرفة أهم إستراتيجيات مواجهة الضغط التي يستخدمونها.

## 2- الدراسة الإستطلاعية:

تهدف الدراسة الإستطلاعية في أي بحث علمي إلى إستطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها، بالإضافة إلى التعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي، وكذا التأكد من الخصائص السيكوسوماتية لأدوات الدراسة. (إبراهيم، 2000، ص 38 )

و بعد إنتقاء المقاييس المناسبة لتحقيق أهداف هذه الدراسة ، إنطلقنا في إجراء دراستنا الإستطلاعية عبر الخطوات التالية :

1-1-أولا قمنا بالذهاب إلى بلدية " لأربعاء ناث واسيف" و بالضبط قرية " تاحشاط " ، وذلك في يوم 10 جويلية 2022 ، بحيث كانت هناك صعوبة للتنقل و ذلك لبعدها المكان ، لكن رغم ذلك وصلنا لعين المكان ، أين قمنا بالتعريف بأنفسنا و سبب مجيئنا للقرية ، وبالتالي قاموا بالترحيب بنا إلا أنهم كانوا مترددين و رفضوا إجراء المقابلة نظرا لحساسية الموضوع و الخوف من مواجهة تلك الحرائق من جديد.

1-2-لم نستسلم لرفضهم لهذا قمنا بإيجاد وسيط يتوسط بيننا و ذو ثقة بين أهل القرية إذ أوضح لهم بعض الأمور و قام بإقناعهم ، فذهبنا للمرة الثانية و ذلك في يوم 16 جويلية 2022 أين لاحظنا عليهم ترحيبهم الشديد و رغبتهم في الكلام و أوضحوا لنا سبب رفضهم للحديث في المرة الأولى لكوننا غرباء عنهم ، فإغتنمنا الفرصة و قمنا بالبحث عن أصحاب العينة الأكثر تعرضا لتلك الحرائق من بينهم من إحترقت منازلهم و من تدهورت صحتهم فأخذنا مجموعة أفراد و طبقنا عليهم دليل المقابلة العيادية نصف الموجهة ، و كذا المقاييس ، و إستنتاجنا إلى وضوحها و لا وجود لأي أسئلة غامضة و لا لأي كلمات غير مفهومة.

وبعد نتائج الدراسة الإستطلاعية و حصولنا للمعلومات التي تخدم بحثنا توصلنا إلى إمكانية إجراء المقاييس من أجل الدراسة الأساسية وذلك لتوفر عينة البحث، وفي الأخير تم تعيين 05 حالات للدراسة.

3-مجموعة البحث:

تم إختيارها حسب طبيعة الدراسة العلمية و قد تم هذا الإختيار بطريقة غرضية وقصدية ، إذ أن الغرضية مناسبة للتعرف على أنواع معينة من الحالات لدراستها دراسة معمقة ، أما القصدية فيعتمد عليها الباحث لإختياره حالات معينة مما يحقق له الغرض من الدراسة ، مجموعة دراستنا تتكون من 05 حالات وفق الشروط التالية:

- أن يكون ممن عايشوا فترة الحرائق.

- أن يكونوا قد تعرضوا لخسائر مادية (فقدان منازلهم وممتلكاتهم) أو بشرية (فقدان أقربائهم) بسبب هذه الحرائق.

جدول رقم (01) يمثل خصائص مجموعة البحث

الحالة	السن	الجنس	المستوى التعليمي	الحالة الإجتماعية
الحالة الأولى	28	ذكر	ماستر 02	جيد
الحالة الثانية	38	أنثى	ثامنة أساسي	متوسط
الحالة الثالثة	70	أنثى	أمية	جيد
الحالة الرابعة	80	أنثى	Les pères blancs	متوسط
الحالة الخامسة	55	أنثى	ثالثة ثانوي	متوسط

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) السابق أن عدد الإناث يوجد أربعة و تراوحت أعمارهم بين (38-80) سنة و ذكر واحد يبلغ (28) سنة ذو مستوى تعليمي ماستر 02 ، أما بالنسبة للإناث فمعظمهن لم تنتهي دراستها ، أما بالنسبة للحالة الإجتماعية فلدينا حالتين ذو مستوى جيد و ثلاث حالات مستواهم متوسط .

4-حدود البحث:

4-1-الحدود الزمنية: تم التطبيق خلال العام الدراسي 2021/2022 .

4-2- الحدود المكانية : تم التطبيق في منازل ضحايا حرائق الغابات لقرية " لأربعاء  
 ناث واسيف " .

5-أدوات البحث:

5-1 المقابلة العيادية النصف موجهة :

المقابلة هي نوع من المحادثة تتم بين المعالج و المريض في مواقف مواجهة ، غايته  
 الحصول على المعلومات الوافية عن شخصية المريض و العمل على حل المشكلات التي  
 يواجهها. (عباس، 1997، ص21)

و تعرف بصفة عامة على أنها : محادثة موجهة يقوم بها فرد مع آخر أو مع أفراد  
 بهدف الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات لإستخدامها في البحث العلمي. (   
 بركات، 1984، ص 106)

في إطار البحث والدراسة تعتبر لقاء بين الشخص المقابل (الباحث) الذي يقوم بطرح  
 مجموعة من الأسئلة على الأشخاص المستجيبين وجها لوجه ويقوم الباحث أو المقابل  
 بتسجيل الإجابات. (عليان، 2000، ص102

ولطبيعة دراستنا قمنا بإستعمال المقابلة العيادية نصف الموجهة، فهي ليست مفتوحة تماما،  
 إذ أنها تحدد للمفحوص مجال السؤال وتعطيه نوعا من الحرية في حدود السؤال المطروح،  
 كذلك تسمح بالوصول إلى إجابة من المفحوص.

قبل البدء بالمقابلة كنا نقوم بالتعريف عن أنفسنا والغرض من البحث الذي نجريه وقد قمنا  
 بإجراء مقابلة واحدة مع كل امرأة وفي نهاية المقابلة نشكرها ونعلمها بأننا سنلتقي بها مرة  
 أخرى من أجل تطبيق مقياس الأمن النفسي ومقياس إستراتيجية مواجهة الضغط.

و قمنا بصياغة مجموعة من الأسئلة بعد أن روعي في صياغتها السهولة و الوضوح، مع  
 الإبتعاد عن الأسئلة المركبة، كما تم إقتباس بعض الأسئلة من بعض المقاييس السابقة مع  
 إجراء بعض التعديلات بما يتناسب مع موضوع و عينة الدراسة، و وضعنا في صورة دليل

المقابلة الذي يحتوي على خمسة (05) محاور بحيث يضم كل محور مجموعة من الأسئلة و ذلك لجمع أكبر معلومات عن الأمن النفسي و إستراتيجية مواجهة الضغط لدى ضحايا حرائق الغابات و هي :

**المحور الأول :** البيانات الشخصية و يشمل أسئلة تهدف إلى التعرف على الحالة من حيث السن و الحالة الإجتماعية .

**المحور الثاني :** وصف الحرائق و يشمل أسئلة إلى التعرف على تفاصيل تلك الحرائق وأثرها على المبحوثات .

**المحور الثالث :** إستراتيجية مواجهة الضغط و يشمل أسئلة لتعرف كيف كانت ردة الفعل أثناء تلك الحرائق .

**المحور الرابع :** الأمن النفسي و شمل أسئلة لتعرف هل الضحايا يشعرون بالأمن بعد تلك الحرائق.

5-2- مقياس الأمن النفسي:

5-2-1- وصف المقياس:

يعد مقياس الأمن النفسي من مقاييس الصحة النفسية المعروفة و المجربة مسبقا، والمعد من طرف العالم " أبراهام ماسلو " نتيجة للعديد من البحوث الإكلينيكية التي أجريت في موضوع الأمن النفسي ، و قد قام بتعريبه كل من " فهد الدليم " و " فاروق عبد السلام " و " يحي محمد عبد العزيز " و " عبد الرحمن الفتة " ، و ذلك بتطبيقه على البيئة السعودية على عينة قوامها (4156) فردا من ذكور وإناث ، في سبع و عشرين مدينة سعودية ، حيث تم حساب صدق هذا المقياس بأكثر من طريقة ( صدق المحكمين ، الصدق العاملي ، الصدق الظاهري، الصدق الذاتي ) ، كما وصل معامل ثباته إلى 94.0 بإستخدام معامل الثبات ألفا كرونباخ ، و يهدف الإختبار إلى الكشف عن مشاعر الأمان النفسي و قياسها وهي العوامل المحددة للصحة النفسية.

يتكون المقياس من 75 عبارة تقيس الأمن النفسي ، و يتم تصحيح درجات المقياس في إتجاه درجة الأمن النفسي ، أي أن الدرجات العالية في هذا المقياس تدل على السلامة النفسية و الطمأنينة النفسية لدى المفحوص و العكس صحيح.

تعطى إستجابة المفحوص على كل عبارة من عبارات المقياس: دائما(4) ، أحيانا(3) ، نادرا (2) ، أبدا (1) .

و ذلك بإستثناء البنود التي تحمل الأرقام الآتية: (2) ، 1 ، 4 ، 6 ، 12 ، 13 ، 15 ، 17 ، 20 ، 26 ، 25 ، 28 ، 27 ، 30 ، 31 ، 34 ، 37 ، 40 ، 43 ، 45 ، 48 ، 49 ، 52 ، 56 ، 57 ، 58 ، 59 ، 62 ، 65 ، 67 ، 68 ، 71 ، 72) ، فإن تصحيحها يتم بالصورة العكسية.

## 5-2-2- الخصائص السيكوسومترية للمقياس :

وقد قامت الباحثة " مناع هاجر " بإستخدامه في مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير و المعنونة ب : " علاقة الأمن النفسي بالأداء الوظيفي لدى عمال الحماية المدنية بمدينة ورقلة سنة 2017-2018 " ، وقد تم التأكد من الخصائص السيكومترية للإختبار من صدق و ثبات و ذلك بتطبيقها على عينة إستطلاعية بلغ حجمها (50) عاملا من الحماية المدنية (قسم التدخلات) ، وذلك بإستخدام صدق الإتساق الداخلي من خلال حساب قوة إرتباط درجة الفقرة أو البند من الأداة والدرجة الكلية ، وقد تم التوصل إلى أن البنود التي كانت دالة إحصائيا عند (0,01) بلغ عددها (37) بندا ، بحيث تراوحت قيم معاملتها ما بين (0,37) و (0,58) ، بالإضافة إلى بنود أخرى دالة إحصائيا عند (0,05) ، عددها (21) بندا ، وتراوحت قيم معاملتها ما بين (0,27) و (0,36).

أما البنود التي لم تكن دالة و قد بلغ عددها 17 بندا و هي التي تحمل الأرقام الآتية: (4، 1، 8، 13، 14، 23، 26، 32، 33، 42، 43، 48، 49، 51، 56، 58، 67) وهكذا تم حذفها لتبقى الأداة مكونة من (58) بندا دالا إحصائيا، و قد تراوحت قيم معاملتها ما بين (0,27) و (0,58) ، كما تم الإعتماد على طريقة أخرى ألا وهي المقارنة الطرفية و ذلك بالنسبة لكل بند و قد تم التوصل أن بنود الأداة ككل تمتع بالقدرة على التمييز بين المستويين القوي و الضعيف، مما يعني أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الصدق.

أما بالنسبة للثبات فقد إعتمدت الباحثة على طريقة التجزئة النصفية و وجد معامل الثبات يساوي (0,78) و بعد تصحيحه بمعامل سبيرمان براون إرتفعت القيمة إلى (0,88) وهو ما يعبر على أن الإختبار يتمتع بالثبات ، بالإضافة إلى الإعتماد على طريقة ألفا كرونباخ و يعد هذا المعامل أحد أهم مقاييس الإتساق الداخلي الذي تعتمد فكرته على مدى إرتباط الوحدات أو البنود مع بعضها البعض داخل الإختبار، و كذلك إرتباط كل وحدة أو بند مع الإختبار ككل ، و قد بلغت قيمته (0,86) وهي قيمة دالة على ثبات المقياس.

و في الدراسة الحالية إتمدنا على الخصائص السيكوسومترية المعتمدة من طرف الباحثة " مناع هاجر " لأن دراستها في نفس بنية دراستنا و كذلك قريبة من حيث الزمن.

### 5-3- مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط :

وهو مقياس تما إعداده من طرف " Carver, Scheieler & Weintraub " (1989) ، و تم إستخدامه على نطاق واسع من قبل الباحثين في العديد من البيئات الإجتماعية حيث أصبح يستخدم لقياس التعامل مع مختلف الضغوط ، و قد أشار " كارفر وزملاؤه " إلى أنه رغم توفر عدد من المقاييس الأخرى هناك مجموعة أسباب دفعتهم لإعداد المقياس تتمثل في:

- عدم وجود مقياس من المقاييس السابقة تضمن عينات لكل المجالات المهمة من الناحية النظرية .

- إفتقار المقاييس السابقة إلى الوضوح في محتوى مفرداتها .

- مفردات المقاييس السابقة متنوعة تمثل عينات من إستجابات المواجهة المحتملة و تمثل فئات من أساليب المواجهة.

يتألف المقياس بشكله الأصلي من 60 عبارة موزعة على 15 بعدا ، تستخدم لقياس المواجهة كسمة أي الأسلوب المعتاد الذي يتعامل به الناس مع ضغوط الحياة اليومية ، ويتراوح زمن تطبيقه بين 15 و 22 دقيقة ، ومن ثم قام " شارلز كارفر " (1997) بإنجازه في نسخة مختصرة تتضمن 28 عبارة وفي ما يلي أبعاد المقياس الخمسة عشر:

أولا: إعادة التقييم الإيجابي: أي قدرة الفرد على التحكم بأفكاره حول الموقف الضاغط والسيطرة عليها و يضم الفقرات: 1، 29 ، 38 ، 59.

ثانيا: الشرود العقلي: إشغال الذهن بأمور أخرى للتخفيف من الإنفعال الناجم عن الموقف الضاغط و يضم الفقرات : 2 ، 16 ، 31 ، 43.

ثالثا: التركيز على التفريغ الإنفعالي: عبر التعبير عن الحالة الإنفعالية الناتجة عن الموقف الضاغط و يضم الفقرات: 3، 17، 28، 46.

رابعا: البحث عن الدعم الإجتماعي الوسيلى: طلب الفرد للمساعدة على فهم الموقف من المحيطين به وفق عدد و نوع العلاقات التي تجمع الفرد بالآخرين ، و يضم الفقرات: 4، 14 ، 30 ، 45 .

خامسا: التعامل الفعال النشط : ذلك السلوك النشط الهادف للتعامل بصورة مباشرة مع الموقف الضاغط (التعرف على أسبابه و إيجاد الحلول المناسبة ) ، و يضم الفقرات: 5 ، 25 ، 47 ، 58 .

سادسا: الإنكار: محاولة الفرد تجاهل الموقف الضاغط و عدم الإعتراف به قصد تخفيف من الأثر الإنفعالي الناجم عنه ، و يضم الفقرات: 6، 27، 40، 57 .

سابعا: التكيف الديني: بحث الفرد عن الدعم الروحي من خلال الشعائر الدينية ( الصلاة والصيام والصدقات و الدعاء) ، و يضم الفقرات: 7، 18، 48، 60 .

ثامنا: السخرية: محاولة التخفيف من حدة الموقف الضاغط من خلال اللجوء إلى الفكاهة والضحك و يضم الفقرات: 8، 20، 36، 50.

تاسعا: الإنسحاب السلوكي: اللجوء إلى أنشطة سلوكية أخرى بغية تجنب التعامل مع الموقف الضاغط و النتائج المترتبة عنه ، و يضم الفقرات: 9، 24، 37، 51 .

عاشرا: ضبط النفس: السعي إلى التحكم و السيطرة الإنفعالية على الموقف أو تأجيل الإستجابة الإنفعالية و يضم الفقرات : 10، 22، 41، 49.

الحادي عشر: طلب السند الإنفعالي: مناقشة المشاعر مع المقربين قصد البحث عن دعمهم و تشجيعهم و يضم الفقرات: 11، 23، 34، 52.

الثاني عشر: استخدام العقاقير و المواد المسكنة: تناول الأدوية و العقاقير للتخفيف من التوتر و القلق الناجم عن المواقف الضاغطة ، و يضم الفقرات: 12، 26، 35، 53 .  
الثالث عشر: التقبل: الاعتراف بالموقف الضاغط و السعي إلى قبوله و التعايش مع متطلباته ، و يضم الفقرات: 13، 21، 44، 54 .

الرابع عشر: كبح النشاطات الدخيلة: محاولة التركيز على فهم الموقف الضاغط و إيجاد الحلول المناسبة و تجنب كل الأنشطة الأخرى التي تشتت التركيز ، و يضم الفقرات: 15، 33، 42، 55.

الخامس عشر ( التخطيط ) : كل المهارات المتعلقة بفهم و وضع حلول للمشكلات المعاشة، و يضم الفقرات: 19، 32، 39، 56.

تتم الإجابة على المقياس عبر وضع علامة (x) داخل الخانة المناسبة التي تمثل ما يقوم به الفرد عندما تواجهه مشكلة معينة وفقا لسلم رباعي البدائل:

1 = لا أفعل هذا أبدا / 2 = أفعل هذا قليلا / 3 = أفعل هذا عادة غالبا / 4 = أفعل هذا دائما .

وبالتالي تتراوح درجة كل فقرة من فقرات المقياس بين 1 و 4 فيما يتم حساب الدرجة الكلية للمقياس بجمع درجات كل إستراتيجية منفصلة ، وقد قامت " زيزي السيد مصطفى " (2006) بتعريب المقياس عن طريق استخدام التحليل العاملي لإستخراج معاملات الارتباط للبنود الخاصة بالأبعاد المختلفة بالدرجة الكلية لهذه الأبعاد فكانت معاملات الارتباط بعضها دال عند مستوى الدلالة 0.01 و البعض الآخر عند 0.05 والبعض الآخر غير دال ، لكن هذا لا ينقص من مصداقية المقياس نظرا لأنه أعد لقياس جوانب مختلفة ، أما فيما يخص ثبات المقياس فقد تم التأكد منه عن طريق إعادة تطبيقه و تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينية في المرتين بالنسبة لكل الأبعاد فكانت دالة إحصائيا عند 0.01 عن طريقة معامل " ألفا كرونباخ " مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الثبات.

5-3-1- الخصائص السيكوسومترية للمقياس :

قام الباحث " شفيق ساعد " بإستخدامه في أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس و المعنونة ب : " مصدر الضبط الصحي و إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض السيكوسوماتية بمدينة بسكرة سنة 2018-2019 " .

صدق المقياس :

إستخدم الباحث طريقة المقارنة الطرفية بإتباع المراحل التالية :

- تصنيف أو ترتيب درجات الأفراد العينة الإستطلاعية ترتيبا تنازليا من أعلى درجة إلى أدنى درجة .
- أخذ نسبة من هذه العينة تمثلت في 32 % تمثل طرفين الطرف الأعلى أي الأفراد الذين تحصلوا على أعلى درجات والطرف الأدنى أي الأفراد الذين تحصلوا على أدنى درجات .
- حساب الفروقات بتطبيق معادلة TEST. T بالنسبة لعينتين مستقلتين غير متجانستين فتحصل على النتائج الآتية:

جدول رقم (02) يوضح قيمة الفرق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لإستراتيجيات

مواجهة الضغوط

المجموعات	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	F	مستوى الدلالة	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة العليا	11	125,9091	5,35639	3,195	0,089	-13,286	20	0,000
المجموعة الدنيا	11	165,8182	8,40022					

بالنظر إلى قيمة F الموضحة في الجدول رقم (02) المقدرة ب 3,195 وهي دالة عند (0.01) مما يؤكد أن هناك تباين بين مجموعتين أي أن العينتين مستقلتين و ير متجانستين .

أما بالنظر إلى قيمة T والتي بلغت 13,286- وفق لدرجة الحرية (df=20) وجد أنها دالة إحصائياً عند مستوى (0.000) أي أنها دالة عند (0.01) ، فيمكن القول أن المقياس إستطاع أن يميز بين طرفي الخاصية المدروسة وبالتالي فهو صادق .

#### الثبات :

قام الباحث بحساب معامل الثبات لأبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة ودرجته الكلية بإستخدام طريقتي التجزئة النصفية لتعديل سبيرمان براون ومعامل ألفا كرونباخ :

أولاً: التجزئة النصفية: تم تقسيم المقياس المكون من 60 عبارة تقسيماً عشوائياً إلى قسمين: قسم أعلى (من 1 إلى 30) والقسم الأدنى (من 31 إلى 60) فتحصلنا على النتيجة التالية:

جدول رقم ( 03 ) يوضح معاملات الثبات لمقياس إستراتيجيات المواجهة بطريقة التجزئة النصفية

0,558	القيمة	الجزء 1	معامل ألفا كرونباخ
30 <sup>a</sup>	عدد العبارات		
0,772	القيمة	الجزء 2	
30 <sup>b</sup>	عدد العبارات		
60	مجموع العبارات		
0,311	الإرتباط بين القسمين		
0,474	الطول المتساوي	معامل سبيرمان براون	
0,474	الطول غير المتساوي		
0,452	معامل غوتمان لنصف الإختبار		

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن قيمة الثبات بتطبيق معادلة سبيرمان براون وجدت أنها (0.474) أما بتطبيق معادلة جتمان وجدت أنها (0.452) وفي كمال الحالتين نستطيع الحكم على هذا المقياس بأنه يتمتع بثبات.

ثانياً: طريقة ألف كرونباخ Alpha Cronbach :

بعد تطبيق معادلة ألفا كرونباخ تحصلنا على الجدول التالي:

جدول رقم ( 04 ) يوضح معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس إستراتيجيات المواجهة

عدد البنود	ألفا كرونباخ
60	0.764

يوضح الجدول رقم (04) أن قيمة ألفا كرونباخ بلغت (0.760) وهي تختلف عن قيمتي سيبرمان براون وجثمان (0.474 و 0.452) على التوالي ومن هنا نستطيع الثبات على هذا المقياس بأن لديه ثبات.

و في البحث الحالي " شفيق ساعد " إعتدنا على الخصائص السيكوسومترية المعتمدة من طرف الباحث لأن دراسته في نفس بنية دراستنا كذلك قريبة من حيث الزمن .

خلاصة الفصل:

نخلص في هذا الفصل أنه تم جمع البيانات و ذلك من خلال إختيار المنهج المناسب للبحث و المتمثل في المنهاج العيادي وتم التأكد من صلاحية أدوات القياس المستخدمة في الدراسة من حيث صدقها وثباتها ، و من ثم تم إختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية ، والتي بلغ عددها 05 حالات تعرضوا لحرائق الغابات لولاية تيزي وزو ، لنتمكن في الأخير من عرض و تحليل و مناقشة النتائج في الفصل الموالي.

# الفصل الخامس:

## I. عرض و تفسير و مناقشة النتائج

1- عرض و تحليل نتائج الحالة الأولى

2- عرض و تحليل نتائج الحالة الثانية

3- عرض و تحليل نتائج الحالة الثالثة

4- عرض و تحليل نتائج الحالة الرابعة

5- عرض و تحليل نتائج الحالة الخامسة

## II. تفسير و مناقشة نتائج الحالات

1. عرض و تفسير و مناقشة النتائج:

1. عرض و تحليل نتائج الحالة الأولى:

1-1- تقديم الحالة الأولى " فريد " :

فريد شاب يبلغ من العمر 28 سنة ، ذو مستوى إقتصادي جيد ، و مستوى دراسي ماستر 2 بطل عن العمل ، يعيش مع عائلته المكونة من أب و أم و أخ و أختين ، تعرض منزله الخاص قبل زواجه لحرائق أدت إلى إتلاف نصف المنزل حيث حاول إخمادها ، وهو في حالة نفسية متزنة بعض الشيء أما حالته الصحية جيدة.

1-2- عرض و تحليل نتائج دليل المقابلة للحالة الأولى " فريد " :

من خلال المقابلة التي أجريت مع الحالة (فريد) في قرية " تاحشاط " بالضبط في منزل الحالة ، لاحظنا على الحالة إستقباله و ترحيبه الحار و إبدائه لنا رغبته في الحديث وكان مرتاح نفسيا و تجسد هذا من خلال ملامح وجهه حيث كان مبتسم طوال الوقت و يتكلم بكل ثقة حيث إستحضر ذكريات تلك الحرائق بكل سهولة ، فعند سؤاله عن تلك الحرائق قال : " قوفلاغ ثيماس شقعاغ يما بابا يسمثا أر لربعا ما ذنكني نقوبل ثيمس " ، بمعنى " واجهت الحرائق و بعثت أمي و أبي و أخواتي إلى لربعا أما نحن واجهنا تلك الحرائق " ، و هذا يدل على التخطيط الجيد أثناء الضغط و مواجهة المواقف بكل ثبات حيث حاول بكل جهد التخفيف من ذلك الضغط و إيجاد حل حيث عمل على إخراج كل العائلات من منازلهم بعدها قام بمقابلة منزله و إخماد النار وحده حسب قوله : " أيفيغ أرا لعقل خاس أكن ثلا la panique مي حمدو الله " ، بمعنى " كنت في عقلي رغم الضغط لكن الحمد لله " كما أضاف: " مدابيا أور سمكتاياغ أرا أك أين إعدان إتقراحيي الحال مليح مليح " ، بمعنى " أفضل أن لا أتذكر ما حدث يؤلمني الأمر كثيرا " ، حيث رافق كلامه بتنهيده عميقة فالحالة يستعمل ميكانيزم الدفاع و الذي يعمل على تجاهل الواقع و عدم التعامل معه كما إتخذ مع الحادثة بيوم البكاء كمتنفس لما مر به ، كما أن الحالة لا يخشى من تكرارها حيث يقول: "

أسما أدوغال داين تكفا دونيث دق أشو أنطف ثمس داين يرغى كولش" ، بمعنى " يوم رجوع تلك الحرائق ذلك اليوم نهاية العالم لقد إحترق كل شيء لا توجد أين تلتهب" ، فالحالة يحاول إطمئنان نفسه كأن شئى لم يحدث كما أنه أخذ خبرات من التجربة التي عاشها فقد ساعدته في خلق شخصية قوية متزنة و سوية و القادرة على التخطيط أثناء وقوع الحدث الضاغط ، وعند طرحنا لسؤال المتعلق بتغير نمط حياته كان كالاتي: " أين إيعدان إيعدا داين أخام نخدميت يوغال كولش أكن يلي" ، بمعنى " كل شيء مر و قمنا بإصلاح المنزل و أصبح كل شيء كما كان" ، فتوفر الأمن الوظيفي أي المادي ساعده على تجاوز تلك المرحلة الصادمة فالحالة متقبل للحالة الجديدة كما أن الوضع المادي ساعده على ذلك .

كما أضاف كذلك : " ليغ قاناغ أرا واحد يومين نا trois jour أمبعد أوغالاغ أكن ليغ " ، بمعنى " لم أنام لمدة 3 أيام ثم عدت لطبيعتي " ، وهذا راجع إلى قدرته على تجاوز الحدث الضاغط الذي مرى به و إستطاع الإندماج مع محيطه الإجتماعي بكل أريحية فالحالة يتمتع بنوع من المزاح و الفكاهة و رغبة لتقبل و التكيف الإجتماعي ، أما بالنسبة لمزاجه بعد تلك الحرائق حسبه أنه بطبعه عصبي و أنها لم تزد من شدة عصابيته إلا أننا لاحظنا عليه بعض التحفظ و حرصه على عدم إظهار ما فيه و يظهر ذلك في عدم ثقته بمحيطه و ذلك راجع لعدم توفر الأمن النفسي حيث أصبح يعيش تحت مصدر التهديد ، أما عن النظرة المتعلقة بالمستقبل يقول: "L'Europe" بمعنى "أوروبا"، فالحالة يائس من الواقع المعاش من تهديد و بطالة فهوا يريد ضمان مستقبله وهو حسبه قادر على تحمل المسؤولية.

### 1-3- عرض نتائج مقياس الأمن النفسي للحالة الأولى " فريد " :

جدول رقم (05) يمثل نتائج مقياس الأمن النفسي للحالة " فريد"

المستوى	درجة المقياس	الحالة الأولى
منخفض	125	فريد

من خلال الجدول (05) تبين لنا أن مجموع درجات المقياس المتحصل عليها من طرف الحالة الأولى " فريد " هي 125 ، و التي تقع في المجال [ 75 - 228 ] و هي نتيجة تعبر عن مستوى أمن نفسي منخفض و عليه تحققت الفرضية المطروحة بالنسبة لهذه الحالة.

#### 1-4- عرض نتائج مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط للحالة الأولى " فريد " :

جدول رقم (06) يمثل نتائج مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط للحالة " فريد "

أبعاد المقياس	الدرجة	مرتبة البعد الأكثر إستعمالا
إعادة التقييم الإيجابي	13	2
الشهود العقلي	6	8
التركيز على التفريغ الإنفعالي	7	7
البحث عن الدعم الإجتماعي الوسيلى	9	5
التعامل الفعال النشط	11	3
الإنكار	9	5
التكيف الديني	16	1
السخرية	7	7
الإنسحاب السلوكي	8	6
ضبط النفس	8	6
طلب السند الإنفعالي	8	6
إستخدام العقاقير و المواد المسكنة	4	9
التقبل	7	7
كبح النشاطات الداخلية	10	4
التخطيط	16	1

من خلال الجدول (06) يتضح لنا ترتيب أبعاد مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط الخمسة عشر ، حيث تمثلت الإستراتيجيات الأكثر إستخداما هي التخطيط و التكيف الديني بالمستوى الأول و التي كانت درجتها 16 و يليه إعادة التقييم الإيجابي بالدرجة 13 و التعامل الفعال النشط بالدرجة 11 و الإستراتيجيات الأقل إستخداما تمثلت في التقبل، التركيز على التفريغ الإنفعالي و السخرية بنفس الدرجة 7، و يليه إستخدام العقاقير و المواد المسكنة بالدرجة 4 و عليه تحققت الفرضية المطروحة بالنسبة لهذه الحالة.

### 1-5- خلاصة الحالة الأولى " فريد " :

يتضح من خلال تحليل المقابلة العيادية و نتائج مقياس الأمن النفسي أن الحالة " فريد" يعاني من مستوى منخفض من الأمن النفسي ، و هذا راجع إلى التناقض الذي فيه حيث أظهر أثناء المقابلة العيادية تلك الحالة التي تتمتع بالأمن النفسي و حرسه الشديد على كتمان ما بداخله و حصرته الكبيرة جراء إحتراق المنزل ، غير أن هذا يعتبر عرض من أعراض التجنب لأنه لا يستطيع مواجهة ذلك الضغط ، و ذلك عن طريق عدم إظهار ما بداخله للطرف الآخر فهو لا يشعر بالثقة و ذلك حسب قوله: " قيمنيو خدماغ آرا كونفيونس أذ خماغ قيباض" بمعنى "لا أثق في نفسي كيف أثق في الآخرين" ، و كان فيه نوع من الإستهزاء و هذا ما يوضح ذلك التناقض ، و هذا ما جعله يتبنى إستراتيجيات التكيف الديني كمتنفس لتخفيف ذلك الضغط و هذا ما أظهره لنا في قوله : " ثوساد سق غور ربي أشو أئخدمض" ، بمعنى " جاءت من عند الله ماذا تفعل " ، و هذا يدل على مدى تفهم الحالة للوضع الذي فيه ، كما أن الحالة كانت لديه درجة من الوعي من الخطر الذي كان مشكل عليه و يظهر ذلك في تبنيه لإستراتيجية التخطيط ، حيث عمل على مواجهة تلك الحرائق و محاولة إخمادها بالماء في قوله: " لنت تفتيين بامان فديغ أسخساينغ au moins أيرق أرا أخام أقديم" ، بمعنى " كانت هناك برامل ماء بدأت في إطفاء تلك الحرائق حتى لا يحترق المنزل القديم" ، فالحالة هنا قام بالتخطيط أثناء تلك الحرائق حيث حاول إستدراك الموقف الضاغط و التعامل معه و إيجاد حل.

## 2. عرض و تحليل نتائج الحالة الثانية:

### 2-1- تقديم الحالة الثانية " نادية " :

" نادية " امرأة تبلغ من العمر 38 سنة ، ذو مستوى إقتصادي متوسط ، و مستوى دراسي ثامنة أساسي ، و هي مسؤولة على أسرتها المتكونة من زوجها و ابنها الصغير، شاهدت الحالة تلك الحرائق وهي متواجدة داخل منزلها مع ابنها فقط ، أما زوجها فكان في الصحراء كون طبيعة عمله تستلزم عليه البقاء هناك ، و هذا ما أثر على الصحة النفسية للحالة كونها واجهت تلك الحرائق وحدها مع ابنها و خسارتها لمنزلهم و إحتراقه بالكامل ، مما أدى إلى إنتقالها من محل إقامتها " إزروغن " إلى مرآب قدم لهم من طرف البلدية يقع في " تحشاط " .

### 2-2- عرض و تحليل نتائج دليل المقابلة للحالة الثانية " نادية " :

عند بداية المقابلة مع الحالة " نادية " في قرية " تاحشاط " بالضبط في المرئب القاطنة فيه حاليا لاحظنا و بشكل جيد أنه لديها رغبة كبيرة في الحديث و التنفيس عن مكبوتاتها و ألامها ، و تجسد هذا من خلال ملامح وجهها الحزين حيث لا زالت في حالة ذعر و رعب لا يوصف ، و هذا ما عبرت عنه خلال الإجابة عن الأسئلة حيث أن تلك الحرائق تركت في نفسها صورة عن يوم الأخرة و فقدان الأمل في الحياة و هذا حسب قولها: " أد نلحو إفتيوجن أد غالين فلانغ تيمس تكاد سوفلا ثور أمي (ولدها) قريب يموت نغيل دين داين تكفا دونيث" ، بمعنى " كنا نمشي و الرماد يتساقط علينا فتلك الحرائق أتت من الفوق و أحاطتنا كاد أن يموت إبنني إعتقدنا أنها نهاية العالم" ، إضافة إلى أن الحالة كان همها الوحيد النجاة و العيش و إنقاذ نفسها و ابنها بالخصوص أن زوجها كان غائب عن المنزل و هذا حسب قولها : " رfdغ أمي (إبنها) فغاغ ألا دلقشيو جيغت أويد كان أنسلك heureusement بيغ يدي لكواغظ بخام أكذ ذهبيو " ، بمعنى " حملت إبنني تاركنا كل شيء الأهم أن ننقذ أنفسنا أخذت فقط مجوهراتي و وثائق المنزل " ، فالحالة رغم الذعر الذي كانت فيه إلا أنها حاولت المحافظة على إترانها و التعامل بذكاء و تفكير عقلائي

ويظهر ذلك في أخذ الحاجات الثمينة التي لديها و هذا ما زاد قدرتها في التحكم في الموقف الضاغط و إحساسها بالثقة و الخروج من المنزل رغم الحرائق المستديرة حولها و فيما يخص عن تقبلها للوضعية التي فيها الآن حيث قالت: " ثبذل أك لحالو أخام ولاش لقشيو يرغا كولش ببذل " ، بمعنى " تغير كل شيء منزلي إحترق حتى مستلزماتي كل شيء تغير " ، وهنا لاحظنا الدموع التي كانت في عينيها و تحسرها على الحالة التي فيها الآن فهي غير متقبلة للحالة التي عليها وهذا يدل على حجم الألم النفسي الذي تعاني منه الحالة وشعورها بالتهديد و الخطر خاصة عند رؤيتها للتلفاز ما يحدث في ولايات الوطن من حرائق ، حتى أن إشتمامها لرائحة الدخان تثير في نفسها الذعر و مزاجها المظرب هذا حسب قولها : " فقعغ مي توالبع ذي تيليفزيون j' imagine ز إمانيو مزالي ذي ثمس ني تقليقاغ " ، بمعنى " أخاف عندم رأيتي الحرائق في التلفاز أتخيل نفسي لا زلت أعيش في تلك الفترة " ، فالإفتقار للأمن النفسي دفع الحالة لعدم القدرة لمواجهة حقيقة الأمور و جعلها منحصرة في ذلك الحدث و عدم قدرتها على تخطيها، كما أنها تحاول إنكار ما حدث و هذا حسب قولها : " أر ثورا أور أوميناغ ثيمس تكفا تعدا نقراد الحمد الله " ، بمعنى " حتى الآن لم أصدق نهاية تلك الحرائق و لم نمت الحمد لله " ، و هذا يعد شكل من أشكال الكبت حيث تقوم الحالة بحضر أفكارها المقلقة من ذاكرتها و إنكارها حتى لا تفكر في الأمر و التخفيف من حدة الضغط عليها .

كما أضافت الحالة أنها تحاول إلهاء نفسها بالأفكار الإيجابية و الدعاء حسب قولها: " أربي أنسعو أخام أتبدل تسويغت ألخير " ، بمعنى " يا الله أتمنى أن يكون عندنا بيت و يسير كل شيء بخير " ، فالحالة تبحث عن الأمن النفسي و ذلك عن طريق إيمانها بالله و لجأتها له بالدعاء فهو يريحها نفسيا و يخفف عليها شدة الضغط ، كما أنها ترى نمط حياتها تغير في قولها : " أث تتواليد أندي دقريغ أوغالاغ تخيقيغ تقليقاغ مي توالبع أندي دنقرا " ، بمعنى " ترينا أين وصلت صرت أقلق عند رؤيتي لحالتنا الحالية " ، فتفكيرها أصبح مشوش و يأسه من حاضرها حيث تلك الحرائق خلقت إنعكاسات سلبية حيث أصبحت تعيش في

خوف دائم و هذا يدل على تكرار إضطرابي أي معاودة معايشة الموقف الضاغط و الذي تصاحبه مشاعر القلق و التوتر، فغياب الأمن النفسي ينشأ من ضغوطات نفسية مهددة لحاجات الأمن وهذا ما أكدته في قولها : " أولاش لمان داين" ، بمعنى " لا يوجد الأمان" ، كما أنها تعاني من الأرق و صعوبة في الإندماج مع المحيط في قولها : " أتخالطاع أرا تغيمغ كان دق أوخام " ، بمعنى " لا أتواصل مع محيطي الخارجي أجلس فقط في المنزل " ، فالحالة فقدت مركز إهتماماتها المعتادة و قللت من نشاطاتها بحيث أصبحت منعزلة حيث تلك الحرائق أثرت على فعاليتها و شلت حركتها و خلقت فجوة نفسية تباعد بينها وبين الوسط المحيط بها ، كما أنها تحاول تفريغ ما في قلبها و ذلك عن طريق الإنفعالات و البكاء وهذا راجع لشدة قلقها و خوفها من الموت ، فالحالة إتخذت التفريغ كتطهير و تنفيس عن الخبرات التي مرت بها ، فهي متحسرة على وضعها الجديد ، كما أنها فقدت الثقة حولها حسب قولها : " أولاش confiance إزمار الحال أدرنوا لحاجة حلما نوفاد إيمانغ نموث" ، بمعنى " لا أشعر بالثقة يمكن أن يأتينا شيء ما و نجد أنفسنا ميتتين " ، و هذا يدل على عدم الإستقرار في البيئة المحيطة و الشعور بالسوء .

أما بالنسبة لمستقبلها فبالنسبة لها مجهول و لقد تغيرت رؤيتها للحياة حيث أصبحت منحصرة بالموت فقط ، كما أنها تحت التهديد و أنها لا تستطيع بناء نفسها و عائلتها من جديد فهي في حيرة من أمرها ، فهمها الوحيد منزل يليق بها يأويها هي و أسرتها يشعروهم بالأمن ، و في الأخير أبدت الحالة نوعا من الأمل و تمسكها بالله .

### 2-3- عرض نتائج مقياس الأمن النفسي للحالة الثانية " نادية " :

جدول رقم (07) يمثل نتائج مقياس الأمن النفسي للحالة الثانية " نادية "

المستوى	درجة المقياس	الحالة الثانية
منخفض	199	نادية

من خلال الجدول (07) تبين لنا أن مجموع درجات المقياس المتحصل عليها من طرف الحالة الثانية " نادية " هي 199 و التي تقع في المجال [ 75 - 228 ] و هي نتيجة تعبر عن مستوى أمن نفسي منخفض و عليه تحققت الفرضية المطروحة بالنسبة لهذه الحالة .

#### 2-4- عرض نتائج مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط للحالة الثانية " نادية " :

جدول رقم (08) يمثل نتائج مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط للحالة الثانية " نادية "

أبعاد المقياس	الدرجة	مرتبة البعد الأكثر إستعمالا
إعادة التقييم الإيجابي	8	7
الشروء العقلي	9	6
التركيز على التفريغ الإنفعالي	15	2
البحث عن الدعم الإجتماعي الوسيلى	6	9
التعامل الفعال النشط	10	5
الإنكار	10	5
التكيف الديني	16	1
السخرية	5	10
الإنسحاب السلوكي	11	4
ضبط النفس	8	7
طلب السند الإنفعالي	12	3
إستخدام العقاقير و المواد المسكنة	4	11
التقبل	5	10
كبح النشاطات الداخلية	5	10
التخطيط	7	8

من خلال الجدول (08) يتضح لنا ترتيب أبعاد مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط الخمسة عشر ، حيث تمثلت الإستراتيجيات الأكثر إستخداما هي التكيف الديني بالمستوى الأول و التي كانت درجتها 16 و التركيز على التفريغ الإنفعالي بالمستوى الثاني بالدرجة 15 و كذا طلب السند الإنفعالي في المرتبة الثالثة بالدرجة 12 أما الإستراتيجيات الأقل إستخداما هي البحث عن الدعم الإجتماعي الوسيلى بالدرجة 6 و كذا السخرية و التقبل و كبح النشاطات الداخلية بالدرجة 5 و في الأخير إستخدام العفاقير و المواد المسكنة بالدرجة 4 و عليه تحققت الفرضية المطروحة بالنسبة لهذه الحالة .

## 2-5- خلاصة الحالة الثانية " نادية " :

من خلال معطيات المقابلة العيادية و نتائج المقاييس تبين أن الحالة " نادية " تعاني من مستوى أمن نفسي منخفض و يظهر ذلك من خلال صحتها النفسية في قولها : " تقليقاغ تخقيغ " ، بمعنى " أقلق و يضيق خاطري " ، بحيث يعتبر الأمن النفسي شرط ضروري للإطمئنان النفسي بحيث إنعدامه جعلها تدخل في صراعات داخلية ، كما أنا الحالة تتمتع بقوة الإيمان و تتحلى بصفات إيجابية كالصبر في قولها : " حمد الله أكا إغ يورا ربي " ، بمعنى " الحمد لله مكتوب الله " ، فالإلتزام الديني يحسن من الحالة المزاجية للحالة بحيث تتتابها نوبات فزع و قلق شديد و الذي يعتبر عرض من أعراض الأامن بحيث هذا الأخير يتوقف على مدى إستجابة الفرد للخطر المهدد ، كما أن الحالة غير متقبلة لوضعها الحالي مما أثر بدوره على نمط حياتها بحيث أصبحت منعزلة ، فالفرد الغير مأمن نفسيا يعيش حياته وحيدا بمعزل عن الآخرين فأشباع الحاجة إلى الأامن يحتاج إلى الشعور بالإنتماء وإرتباط الفرد بالمجتمع ، أما بالنسبة للإستراتيجية فتبنت التكيف الديني بحيث يعمل على تطيب نفسها و إراحة بالها و تطيب خاطرها رغم تلك الحرائق و الضغوطات كما أضافت : " تتروغ كان " ، بمعنى " أبكي فقط " ، بحيث إستراتيجية التفريغ الإنفعالي ساعدتها في تخفيف من الموقف الضاغط و التراكمات و الخبرات المؤلمة خاصة و أنها تشعر بالحسرة كونها كانت وحدها و فقدانها لسند زوجها الذي زاد من شدة الضغط عليها .

أما بالنسبة لمستقبلها فهي تشعر بالخوف و هذا ناتج أولاً لخسارتها لمنزلها و عدم تحسن وضعها و خوفها من المجهول ، ثانياً لحاجتها للمساندة و الشعور بالأمان كون زوجها معظم الوقت بعيد عنها.

### 3. عرض و تحليل نتائج الحالة الثالثة:

#### 3-1- تقديم الحالة الثالثة " طاوس " :

الحالة " طاوس " تبلغ من العمر 70 سنة ، ذو مستوى معيشي جيد لم يحالفها الحظ لدخول المدرسة و الدراسة ، تعيش هي و زوجها و ابنة ابنتها الصغيرة ، لديها ثلاثة أبناء كل واحد منهم مستقر و يعيش وحده و هذا ما أثر عليها أثناء تلك الحرائق، بحيث بقيت مكتوفة الأيدي داخل المنزل مع زوجها ، مكسور القدم و الحرائق تقترب لمنزلها حتى جاء زوج ابنتها في آخر لحظة و قام بإخراجهم و مكثوا عنده في أيت تودار لمدة 20 يوم ، ثم عادت لمنزلها الذي يقع في " تحشاط " بعد إصلاح بعض الأشياء الضرورية ، و بالنسبة لحالاتها الصحية فهي تعاني من تعب و إرهاق فهي في حالة رعب و خوف و ذعر و هذا ما أثر على حالتها النفسية.

#### 3-2- عرض و تحليل نتائج دليل المقابلة للحالة " طاوس " :

من خلال إجراء المقابلة مع الحالة " طاوس " في قرية " تحشاط " ، بالضبط في منزل الحالة لاحظنا عليها ملامح الحزن و الألم و الهدوء فالحالة كانت في حالة صدمة إلا أنها أظهرت رغبتها في الحديث و تعاونت معنا، بحيث بدأت تلقائياً بالتحدث عن كيفية وقوع الحرائق و كيف حتى وصلت إلى منزلها في قولها : " تلا تبعد فلانا حالمي داين ولاغت تتدح دق أوعاشيو إسعيغ يبعد أف أوخاك واحد 20 لمترا سي سينا تلحاد أك ثمس حرمي دبض سخام " ، بمعنى " الحرائق كانت بعيدة عنا في غضون دقائق إحترق كوخنا البعيد عن المنزل ب 20 متر و من هناك نشبت الحرائق في منزلي " ، ختمت كلامها بالبكاء وهذا يدل على المعانات النفسية التي لا زالت تعيشها و رغبتها في التنفيس عن مكبوتاتها

والتخفيف عن ألامها و خاصة أن جهاز إبنة إبنتها العروس إحترق بالكامل ترك في نفسها حرقة ، كما أظهرت لنا حسرتها لبقائها لوحدها في منزلها مع زوجها المكسور دون أي ردت فعل و عدم محاولة إيجاد حل و الهروب في قولها : " ليغ وحدي نك أكذ أومغاريو بلعاغ أور زميراغ لا أد هدراغ لا أد حركاغ خلعاغ داين" ، بمعنى " كنت وحدي مع زوجي لم أستطيع التكلم ، التنفس و التحرك " ، فالحالة هنا إتخذت الإستراتيجية السلبية و التي تكمن في الإبتعاد و تقليل من أهمية الموقف الضاغط ، كما أضافت : " داين تلحظ تمس ولاش أنوا أغ إسوفغان سق أوخام نك بلعاغ أك داين أرما أوساند سوفغناغ " بمعنى " الحرائق وصلت إلى منزلنا و لم نجد من يخرجنا فأنا كنت في حالة يرثى لها " ، فالحالة كانت في حالة تقبل و إستسلام لتلك الحرائق نظرا لعجزها و نهاية الحياة بالنسبة لها و رفضها لقيام بأي شئى تجاه ذلك الموقف الضاغط. كما لاحظنا على الحالة أعراض ألا أمن بحيث أثناء تلك الحرائق لم تجد من يشد أزرها و يقف بجانبها و يساعدها على اجتياز تلك الحرائق ، في قولها : " أرمي دقيقة تانقاروت إدوسان سوفغناغ " بمعنى " حتى الدقيقة الآخرة أتو لإخراجنا " ، فنى لديها ذلك الإحساس ، كما أكدت لنا الحالة شدة خوفها أثناء تلك الحرائق و الذي بقي مرافقها حتى الآن ، كما أضافت: " أناغ أيلي سق أسني تروح أك صوراو ألخوف أطيغ كان" ، بمعنى " يا إبنتي من ذلك اليوم تفتت حالتني من الخوف نفسي وكانت تضيق بي" ، و هنا يمكن القول أن الإحساس بالصحة الجسمية يرتبط إرتباط إيجابي بالأمن النفسي فالحالة لا تشعر بالقوة و القدرة على تحمل المسؤولية و مواجهة موقف ضاغط كتلك الحرائق و التعامل معها و هذا ما جعلها في ألا أمن نفسي دائم و خوف من تكرار تلك الحرائق ، كما أنها أصبحت تعاني من الأرق و تشتت النوم كالسابق ، في قولها : " أت قانداً سمكتايد كان" بمعنى ، " تنام و تتذكر فقط " ، وهذا يدل على التيقظ المبالغ فيه وتصورات تلك الحرائق التي لم تتمكن من اجتيازها ، أما إحساسها حالياً فأكدت لنا قلقها وخوفها الدائم و هذا ما يعبر عن الإنعكاسات و الرواسب التي خلفتها تلك الحرائق على حياتها و نفسيتها لدرجة أن رائحة دخان السيارات أصبحت تذكرها و تخنقها و تفتح فيها جرح عميق ، فالحالة تتجنب كل ما يذكرها بتفاصيل تلك الحرائق ، و لما سألتها عن أول

شيء خطر على بالها أثناء تلك الحرائق لحظنا عليها الجمود و الذي عبرت عليه بعدها عنه : " والو أور زريغ ارا أك أين يلان" ، بمعنى " لا أدري ماذا يوجد " ، بحيث لا شعوريا كبتت مشاعرها و إنفعالاتها مع الوضع الضاغط من أجل تصديه ، كما أضافت : " داين نيغاس تكفا دونيت نيغاس أزكا أغ أفن نموت" ، بمعنى " قلت في نفسي أنها نهاية العالم غدا سيجدوننا ميتون" ، فالحالة إستسلمت و الموت سيطرت على تفكيرها و في عدم إتخاذ أسلوب مناسب لحل المشكلة كما أن الحالة أصبحت تفضل العزلة و تجنب محيطها الخارجي ، حيث أصبحت تحس بالغرابة و عدم الثقة ، و هنا يمكن القول ان الثقة هي الدرع الواقي بالإحساس بالأمن النفسي و الذي تفتقده الحالة بحيث لا تشعر بالإرتياح و ألا أمن أصبح يشكل لها معانات يومية ، في قولها : " أتعيشيغ دي لخوف كل أس نتتعاسا مايبلا تلا ثمس" ، بمعنى " أنا أعيش في خوف دائم كل يوم نتفقد إن كانت هناك حرائق" ، فالحالة أصبح تفكيرها منحصر في تلك الحرائق و عدم قدرتها على تجاوز تلك الضغوطات التي تصاحبها مشاعر التوتر و القلق فالحرائق أصبحت خطر يهدد أمنها النفسي .

بالنسبة لنظرة المستقبلية للحالة كانت إيجابية نوعا ما في قولها: " ننتمني أين يلهان أد ياسن" ، بمعنى " أتمنى أن يأتينا الخير" فهي تتمنى الخير فيما يخبأه لها المستقبل يملأه الأمن و الأمان .

### 3-3- عرض نتائج مقياس الأمن النفسي للحالة الثالثة " طاوس " :

جدول رقم (09) يمثل نتائج مقياس الأمن النفسي للحالة الثالثة " طاوس "

المستوى	درجة المقياس	الحالة الثالثة
منخفض	173	طاوس

من خلال الجدول (09) تبين لنا أن مجموع درجات المقياس المتحصل عليها من طرف الحالة الثالثة " طاوس " هي 173 و التي تقع في المجال [ 75 - 228 ] و هي

## الفصل الخامس:

### عرض و تفسير و مناقشة نتائج البحث

نتيجة تعبر عن مستوى أمن نفسي منخفض وعليه تحققت الفرضية المطروحة بالنسبة لهذه الحالة.

3-4- عرض نتائج مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط للحالة الثالثة " طاوس " :

جدول رقم (10) يمثل نتائج مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط للحالة الثالثة " طاوس "

أبعاد المقياس	الدرجة	مرتبة البعد الأكثر إستعمالاً
إعادة التقييم الإيجابي	11	3
الشروود العقلي	9	5
التركيز على التفريغ الإنفعالي	12	2
البحث عن الدعم الإجتماعي الوسيلى	4	9
التعامل الفعال النشط	9	5
الإنكار	11	3
التكيف الديني	14	1
السخرية	7	7
الإنسحاب السلوكي	10	4
ضبط النفس	6	8
طلب السند الإنفعالي	8	6
إستخدام العقاقير و المواد المسكنة	4	9
التقبل	8	6
كبح النشاطات الداخلية	6	8
التخطيط	9	5

من خلال الجدول (10) يتضح لنا ترتيب أبعاد مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط الخمسة عشر ، حيث تمثلت الإستراتيجيات الأكثر إستخداماً هي التكيف الديني بالمستوى

الأول و التي كانت درجتها 14 و التي تليها التركيز على التفرغ الإنفعالي في المستوى الثاني بالدرجة 12 و في المستوى الثالث نجد الإنكار و إعادة التقييم الإيجابي بنفس الدرجة 11، أما الإستراتيجيات الأقل إستخداما السخرية بالدرجة 7 و ضبط النفس بالدرجة 6 و بالدرجة 4 نجد إستخدام العقاقير و المواد المسكنة و عليها تحققت الفرضية المطروحة بالنسبة لهذه الحالة.

### 3-5- خلاصة الحالة الثالثة " طوس " :

يتضح من خلال المقابلة العيادية و نتائج مقياس الأمن النفسي و إستراتيجية مواجهة الضغط أن الحالة تعاني من مستوى منخفض من الأمن النفسي ، و هذا ما يظهر من خلال حالتها النفسية القلقة المتوترة ، في قولها : " تقلق كان أولاش لامن " ، بمعنى " أقلق فقط لا يوجد أمان " ، فالتوتر والقلق هو الأساس الدينامي الذي يكمن وراء الشعور بالتهديد ، فهذا الأخير ينشأ عن ضغوط نفسية مهددة لحاجات الفرد و المتمثلة في الأمن النفسي ، كما نجد أن الحالة تشعر بالإستياء و العزلة و هذا ما أثر على سلوكها الحالي بحيث أصبحت لا تتكيف و تتناغم مع الآخرين ، في قولها : " حلا وحدي تغامغ دين قغام كان " ، بمعنى " أجلس فقط وحدي في المنزل " ، فالحالة تقوم بلوم نفسها في قولها : " أكان فغاغ أذ رولاغ معنى صحا تمشومث " ، بمعنى " لم أستطع الهروب بسبب صحتي التي خاننتي " ، فالحالة كانت معرضة للتهديد و لم تحرك أي ساكن و هذا ما جعلها تشعر بخيبة أمل على نفسها، فالصحة الجسمية تأثر على الأمن النفسي بحيث يشعر الفرد بالنشاط والقوة والعافية و مواجهة أي مشكل ضاغط ، كما نرى فقدان السند الإجتماعي الذي أزعجها و جعلها تحس بالوحدة، أما بالنسبة لإستراتيجية مواجهة الضغط فإيمان الحالة بالله مكنها من تهدئة من روعها فالإيمان شعاع رباني يولد في المؤمن طاقة روحية كبيرة تمكنه من التعايش رغم الأحداث الضاغطة، و يظهر ذلك في قولها : " تزااغ إربي سبحانو دعوغ " ، بمعنى " أصلي لله و أدعوا " ، فالصلاة تقلل من الموقف الضاغط و المخاوف المترتبة عنه و يبيث الهدوء في الأعصاب ، أما الدعاء فهي الإستراتيجية الثانية التي تبنتها فهي ترى نفسها تائهة

و مرهقة أمام الموقف الضاغط فهي لا تستطيع ضبط إنفعالاتها عن بعض المرات وهذا ما غير نمط حياتها المعتاد بعدم نومها و تذكرها بتلك الحرائق ، إلا أن وقوف إبنتها بجانبها والمكوث في منزلها أشعرها بدفئ العائلة.

### 4- عرض و تحليل نتائج الحالة الرابعة:

#### 4-1- تقديم الحالة الرابعة " تسعديت " :

الحالة " تسعديت" تبلغ من العمر 80 سنة ، متزوجة و أم ل 5 أبناء ، درست من طرف les pères blancs ذات مستوى معيشي متوسط ، مكان إقامتها " تحشاط" ، لم يتعرض منزلها لأي حرائق إلا أن أشجارها و بعض من أدواتها كانت مركونة قرب المنزل فأحترقت بالكامل ، أما بالنسبة لحالتها الصحية فهي جيدة ، إلا أنها تشعر بالحسرة على ما فقدت على أرضها و على أبناء ولاية تيزي وزو الذين ماتوا جراء تلك الحرائق .

#### 4-2- عرض و تحليل نتائج دليل المقابلة للحالة " تسعديت " :

من خلال إجراء المقابلة مع الحالة " تسعديت" في قرية " تاحشاط " بالضبط في منزل الحالة لاحظنا عليها تشتت أفكارها و الإجابات السطحية ، كما أنها كانت كثيرة الحركة طول فترة المقابلة و متكئة و متحفظة على القليل من الإجابات التي تحمل في طياتها الأثر النفسي الذي تعاني منه جراء تلك الحرائق .

و كانت أيضا هادئة في إجابتها عن كيفية وقوع تلك الحرائق ، بحيث قالت : " أين ديفكا سيدي ربي أث قبلد " ، فالحالة تجاهلت ذكر تفاصيل وقوع الحرائق و إكتفت فقط بإيمانها بالقضاء و القدر بحيث هذا الأخير يشعرها بالرضا و الأمن النفسي نوعا ما و يريحها من الموقف الضاغط ، كما لاحظنا عليها حجم صوتها المعتدل و شخصيتها الإنبساطية التي ساعدتها في تخفيف و إخفاء التوتر الناجم نتيجة تذكر تلك الحرائق بالضحك ، رغم ذلك واصلنا معها حيث ذكرت أنها تخاف تكرار ما حدث في قولها : "نوقاد أدوغال أنوا أيمنن ياك ثوالاظ أين إضران دي طارف وأقد سوق أهراس" ، بمعنى " نخاف

رجوع تلك الحرائق لا توجد ثقة لقد رأيتي ماذا يحدث في طارف و سوق أهراس " ، فشعور الحالة بالقلق و الخوف يدل على عدم تحررها من تلك الضغوطات و عدم شعورها بدفء البيئة المحيطة بها ، كما أضافت : " مي نتتوالي télévision أد نمكني إيمانغ " ، بمعنى " عند رأيتنا للتلفاز نتذكر أنفسنا " ، فهي ترى نفسها و تعيش في نفس الوقت تلك الحرائق عند رؤيتها لشيء مشابه ، فهي لم تتمكن من نسيانها خاصة من كونها أول مرة ترى كارثة مثل هذه و هذا حسب قولها : " jamais تضراد من تتوالا أنتشهيدي كان " ، بمعنى " لم تحدث من قبل كنا نتشهد فقط " ، فالحالة أول شيء خطر على بالها هو الموت إلا أنها لم تستسلم في قولها : " دمغد إتيوت بامان أذ سخيغ ثيماس " ، بمعنى " أخذت أنبوب ماء لإخماد الحرائق " ، فالحالة رغم الموقف الضاغط إلا أنها حاولت إيجاد حل و التخفيف من ذلك الضغط و مقاومته و السيطرة عليه ، كما أن الحالة تلقت السند الإجتماعي من طرف محيطها و ذلك حسب قولها : " سوفغناغ سق أوخام بيناغ أر لاصال أوزاغار " ، بمعنى " أخرجونا من المنزل و أخذونا إلى قاعة الحفلات الموجودة في أزاغار " ، فهذا الأخير مكنها من التوافق النفسي الإجتماعي مع المحيط ، و عند طرحنا لسؤال المتعلق حول نسيانها لتلك الحرائق أكدت لنا تمسكها بالله و محاولة إلهاء نفسها بالإذاعة و التلفاز و زراعة أرضها فهي تحاول المحافظة على توازنها النفسي و توجيه تفكيرها و طاقتها نحو المتطلبات الخارجية ، و بالنسبة لنومها فهي تنام بشكل عادي و متحركة في إنفعالاتها ، كما أن نمط حياتها لم يتغير بالنسبة لها بالعكس زادت إيجابية و ثقة في نفسها كونها حاولت إخماد الحرائق ، فأسلوب إعادة التفكير في المشكلة ساعدها على رؤية الأمور بمنظور إيجابي والتركيز على الإيجابيات.

أما بالنسبة لنظرتها حول المستقبل فهي تراه بنظرة إيجابية فهذا يدل على الإستقرار

النفسي لديها.

3-4- عرض نتائج مقياس الأمن النفسي للحالة الرابعة " تسعديت ":

جدول رقم (11) يمثل نتائج مقياس الأمن النفسي للحالة الرابعة " تسعديت "

المستوى	درجة المقياس	الحالة الرابعة
منخفض	165	تسعديت

من خلال الجدول (11) تبين لنا أن مجموع درجات المقياس المتحصل عليها من طرف الحالة الرابعة " تسعديت " هي 165 و التي تقع في المجال [ 75 - 228 ] و هي نتيجة تعبر عن مستوى أمن نفسي منخفض و عليه تحققت الفرضية المطروحة بالنسبة لهذه الحالة .

4-4- عرض نتائج مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغط للحالة الرابعة " تسعديت ":

جدول رقم (12) يمثل نتائج مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط للحالة الرابعة " تسعديت "

أبعاد المقياس	الدرجة	مرتبة البعد الأكثر إستعمالاً
إعادة التقييم الإيجابي	12	4
الشهود العقلي	9	7
التركيز على التفريغ الإنفعالي	8	8
البحث عن الدعم الإجتماعي الوسيلى	13	3
التعامل الفعال النشط	15	2
الإنكار	11	5
التكيف الديني	16	1
السخرية	9	7
الإنسحاب السلوكي	4	10
ضبط النفس	8	8

3	13	طلب السند الإنفعالي
9	6	إستخدام العقاقير و المواد المسكنة
4	12	التقبل
6	10	كبح النشاطات الداخلية
3	13	التخطيط

من خلال الجدول (12) يتضح لنا ترتيب أبعاد مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط الخمسة عشر ، حيث تمثلت الإستراتيجيات الأكثر إستخداما هي التكيف الديني بالمستوى الأول و التي كانت درجتها 16 و التي تليها التعامل الفعال النشط في المستوى الثاني بالدرجة 15 و كل من طلب السند الإنفعالي ، التخطيط و البحث عن الدعم الإجتماعي الوسيلى في المرتبة الثالثة بالدرجة 13 أما الإستراتيجية الأقل إستخداما هي التركيز على التفريغ الإنفعالي و ضبط النفس بالدرجة 8 و إستخدام العقاقير و المواد المسكنة بالدرجة 6 و الإنسحاب السلوكي في المرتبة الأخيرة بالدرجة 4 و عليه تحققت الفرضية المطروحة بالنسبة لهذه الحالة .

#### 4-5- خلاصة الحالة الرابعة " تسعديت " :

من خلال معطيات المقابلة العيادية و نتائج مقياس الأمن النفسي و إستراتيجية مواجهة الضغط تبين أن الحالة " تسعديت " تعاني من مستوى منخفض من الأمن النفسي وهذا ما أكده لنا مقياس الأمن النفسي أين ظهرت لديها أعراض لا أمن و التي نلتمسها في تجنبها للذكر وقائع تلك الحرائق و تجنب كل من الأفكار و المواقف والأشياء التي تذكرها بالموقف الضاغط و خوفها الشديد من تكرار تلك الحرائق نتيجة عدم الشعور بالهدوء والإرتياح و الإستقرار و إدراك العالم و البيئة المحيطة كبيئة خطيرة ، وذلك حسب قولها : " فرنسا شيل الله أنوالا أرا تخدم أكا إالحقد لوقت أند ألاش لاما " ، بمعنى " الإستعمار الفرنسي و لم يفعل هذا " ، بحيث فقدت الثقة وهذا راجع لمواجهتها مصدر التهديد الذي كان

الموت ، وعلى هذا تحاول الهروب من تلك المشاعر و الإنفعالات عن طريق إلهاء نفسها ، غير أن تبنيتها لإستراتيجية التكيف الديني ساعدتها في التخفيف من تشتت أفكارها و كذا روحها الإنبساطية التي جعلتها تخفف من ذلك الموقف الضاغط بروح المرح و الدعابة و ذلك من أجل تخفيف شدة الضغط و إدارة المشكلة عن طريق إخماد الحرائق التي كانت جانب منزلها ، بحيث حاولت تغيير الموقف الضاغط مباشرة و هذا ما أثر تأثير إيجابي على نمط حياتها بحيث تجد سهولة في النوم ، و كذلك نجد المساندة الإجتماعية التي سهلت عليها العيش والاندماج و التخفيف من الآثار السلبية التي خلفتها الحرائق.

### 5- عرض و تحليل نتائج الحالة الخامسة:

#### 5-1- تقديم الحالة الخامسة " فاطمة " :

الحالة " فاطمة " امرأة تبلغ من العمر 55 سنة ، ذات مستوى إقتصادي جيد و مستوى دراسي جامعي وهي موظفة في المحكمة ، تعيش مع زوجها و أولادها الأربعة ، نقيم في " تحشاش " ، لم يتعرض منزلها إلى الحرائق لكن مشاهدتها أدى إلى خلق الخلع و الفزع فيها و تدهور صحتها بحيث أصبحت تعاني من إضطرابات على مستوى القلب.

#### 5-2- عرض و تحليل نتائج دليل المقابلة للحالة " فاطمة " :

تمت المقابلة مع الحالة " فاطمة " في قرية " تاحشاش " بالضبط في منزل الحالة في ظروف ملائمة و على إنفراد ، لكن بدت قلقة عند بداية المقابلة لكن سرعان مازال ذلك في بقية المقابلة ، بعدها حاولنا معرفة كيفية وقوع تلك الحرائق و ما شعورها في تلك اللحظة لحظنا عليها تأثيرها الشديد بحيث وضعت يدها على قلبها مؤشر على الفزع و عدم الطمأنينة حيث قالت : " ترغا أك دونيت أر نزررا أشو يضران " ، بمعنى " إحترق كل شيء لم ندري ماذا حدث " ، فالحالة في حالت تشتت في أفكارها و مهولة بسبب تلك الحرائق و تشعر بالتوتر الدائم مما أثر على صحتها الجسمية و تقاوم ضربات قلبها ، كما أنا الحالة غير منقبلة لما حدث بحيث تقول : " يوقوما أد يكشم دي موخيو أين يضران " ، بمعنى " عقلي لم يتقبل ماذا حدث " ، بحيث تبحث عن الأمن النفسي عن طريق تجنبها الموقف الضاغط

الذي يساعدها في تخفيف من التوتر و الإجهاد ، كما أضافت الحالة : " مي تتوالا أدلحو والله أستثنيظ ذ جيهاثاما " ، بمعنى " عند رؤيتنا لتلك الحرائق كأنها جهنم " ، فالحالة أول شيء خطرا على بالها هو الموت غير أنها لم تستسلم في قولها : " j'ai pas baisser les bras أر أغالاغ أرا أر دفير " ، بمعنى " لم أستسلم و لم أرجع إلى الوراء " ، بحيث أظهرت نوع من الصمود و الثبات و محاولة تقبل الوضع أثناء تلك اللحظة و تفكيرها كان مربوط بإبنها الذي يعمل في قطاع الحماية المدنية في قولها : " ليغ تفلقاغ غف مي إينو أعزيزن لكرأ إيثياغن " ، بمعنى " كنت قلقة على إبني العزيز على أن يحدث له مكروه " ، فالحالة لم تكن مؤمنة على إبنها و ذلك الخوف يرتبط بغريزة الأمومة فالخوف أصبح ملازم لها و قد عبرت عن ذلك بكل صراحة في قولها : " توقاداغ داين ولاش لمان " ، بمعنى " أخاف لا يوجد أمان " ، بحيث تعتبر الثقة أهم ما يدعو شعور الفرد بالأمن و العكس صحيح ، كما أضافت الحالة : " تكلاغ أف ربي " ، بمعنى " توكلت على الله " ، فالحالة لها عزيمة و كبرياء دفعها للمضي قدما و مواجهة تلك التهديدات أما في قول الحالة : " ثيكوال أذ تصاغ أذرقوغ ثيمس ني خس أكن ثعدا " ، بمعنى " أحلم بتلك الحرائق رغم مرورها " ، و هو تكرار ذلك الضغط على شكل كواليس فالحالة في حالة صراع و جهاد بحيث أصبحت تعاني من أرق في النوم و عدم إتران في إنفعالاتها و يظهر ذلك في قولها : " تتروغ كان ماد سمكتيغ " ، بمعنى " أبكي فقط عند تذكرها " ، و هذا ما يشير إلى صور الرجعية حيث تركت فيها أثر سلبي ، أما عن نظرتها المتعلقة بالمستقبل فهي تراه بنظرة إيجابية و متفائلة و ذلك حسب ما جاء على لسانها : " سعيغ des projets à faire " ، بمعنى " عندي مشاريع أفعلها " ، فالحالة لا زالت صامدة و قادرة على تحمل على مسؤوليتها و على مواجهة مشكلاتها اليومية التي تتعرض لها.

5-3- عرض نتائج مقياس الأمن النفسي للحالة الخامسة " فاطمة " :

جدول رقم (13) يمثل نتائج مقياس الأمن النفسي للحالة الخامسة " فاطمة "

المستوى	درجة المقياس	الحالة الخامسة
منخفض	143	فاطمة

من خلال الجدول (13) تبين لنا أن مجموع درجات المقياس المتحصل عليها من طرف الحالة الخامسة ( فاطمة ) هي 143 و التي تقع في المجال [228-175] و هي نتيجة تعبر عن مستوى أمن نفسي منخفض و عليه تحققت الفرضية المطروحة بالنسبة لهذه الحالة .

5-4- عرض نتائج مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط للحالة الخامسة " فاطمة " :

جدول رقم (14) يمثل نتائج مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط للحالة الخامسة " فاطمة "

أبعاد المقياس	الدرجة	مرتبة البعد الأكثر إستعمالا
إعادة التقييم الإيجابي	13	2
الشروء العقلي	10	3
التركيز على التفريغ الإنفعالي	13	2
البحث عن الدعم الإجتماعي الوسيلى	7	6
التعامل الفعال النشط	13	2
الإنكار	7	6
التكيف الديني	16	1
السخرية	6	7
الإنسحاب السلوكي	4	8
ضبط النفس	8	5
طلب السند الإنفعالي	9	4

8	4	إستخدام العقاقير و المواد المسكنة
6	7	التقبل
3	10	كبح النشاطات الداخلية
2	13	التخطيط

من خلال الجدول (14) يتضح لنا ترتيب أبعاد مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط الخمسة عشر ، حيث تمثلت الإستراتيجيات الأكثر إستخداما هي التكيف الديني بالمستوى الأول و التي كانت درجتها 16 و التي تليها كل من التعامل الفعال النشط ، التركيز على التفريغ الإنفعالي، إعادة التقييم الإيجابي و التخطيط في المستوى الثاني بالدرجة 13 والشروع العقلي ، و كذا كبح النشاطات الداخلية في المستوى الثالث بالدرجة 10 أما بالنسبة للإستراتيجيات الأقل إستعمالا هي البحث عن الدعم الإجتماعي الوسيطي و القبل بالدرجة 7 و السخرية بالدرجة 6 و في المرتبة الأخيرة نجد كلا من إستخدام العقاقير و المواد المسكنة و الإنسحاب السلوكي بالدرجة 4 و عليه تحققت الفرضية المطروحة بالنسبة لهذه الحالة.

#### 5-5-5- خلاصة الحالة الخامسة " فاطمة " :

من خلال النتائج المتحصل عليها بواسطة دليل المقابلة و المقاييس المطبقة من بينها مقياس الأمن النفسي تبين أن الحالة تعاني من مستوى أمن نفسي منخفض ، و يظهر ذلك من خلال تدهور حالتها الصحية ، بحيث أصبحت تعاني من مرض القلب و ذلك نتيجة الضغط النفسي الذي تعرضت له بحيث مسى الجهاز العصبي المستقل و من بينه القلب ، في قولها : " تتوق اداغ ذغا يكاث وليو مليح أستنيظ أد يفاغ " ، بمعنى " قلبي يخفق بشدة أخاف " ، فزيادة ضربات قلبها راجع لشعورها الدائم بعدم الطمأنينة ، كما أن الحالة تستعمل ميكانيزم الإزاحة في قولها : " ماشي تيمس إيسخلعن تسخلعي الحالة دق أشو إد نؤرا " ، بمعنى " ليست تلك الحرائق التي أفرعتني بل الحالة التي فيها الآن " ، بحيث يشعرها بالراحة النفسية و يخفض من درجة التوتر الناتجة عن شعورها بالأمن ، كما أنها تحاول تجنب أي

موقف مشابه يذكرها بتلك الحرائق ، بالإضافة إلى شعورها بالعجز و اليأس نتيجة تدهور صحتها الجسمية و شعور عام بعدم الأمن ، و بالنسبة لمقياس الإستراتيجيات فهي تبنت عدة إستراتيجيات أولها التكيف الديني في قولها : " سلماغ إيمانيو إربي سبحانو " ، بمعنى " سلمت نفسي إلى الله " ، فالرجوع إلى المعتقدات الدينية و الإيمان بالله عز وجل يعتبر كمصدر دعم روحي و إنفعالي لمواجهة الموقف الضاغط ، إذ يعتبر وسيلة تكيفية ، كما أن الحالة تبنت بعد التقييم الإيجابي للموقف و يظهر في : " جمعغد يسي أين حواجاغ إريات داخل كابا نسوب أر الصال " ، بمعنى " جمعت بناتي و أخذت كل حاجيتنا داخل الحقيبة و ذهبنا إلى قاعة الحفلات " ، بحيث حاولت معرفة إستحال الموقف و إعادة بنائه بطريقة إيجابية و محاولة تقبل الواقع و إيجاد حل ، و كذا يعد التخطيط أسلوب فعال بحيث مكنها في التحكم في الموقف و إيجاد حل يخرجها من تلك الحرائق بأقل خسائر سواء مادية أو بشرية ، كما أضافت : " إمي منعن لكوارظ ذهب حمد لله " ، بمعنى " بما أن وئائق منزلي و مجوهراتي لم تحترق الحمد لله " ، فيعد التعامل الفعال النشط مساعد في البحث عن المعلومات و تحليل أبعاد و مخلفات تلك الحرائق بعدها إتخذت الصراخ و البكاء كتفريغ إنفعالي لتخفيف من شدة الضغط و الذي مكنها للعودة لنمط حياتها المعتاد رغم عدم قدرتها على النوم إلى أن المساندة الإجتماعية و الأسرية ساهمت نوعا ما في تجاوز الموقف.

II. تفسير و مناقشة نتائج الحالات :

جدول رقم (15) يمثل ملخص نتائج الحالات الخمسة

الحالات	الجنس	السن	درجة مقياس الأمن النفسي	المستوى	نوع إستراتيجية مواجهة الضغط	درجة مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط
الحالة الأولى	ذكر	28	125	منخفض	التكيف الديني و التخطيط	16
الحالة الثانية	أنثى	38	199	منخفض	التكيف الديني	16
					التركيز على التفريغ الإنفعالي	15
الحالة الثالثة	أنثى	70	173	منخفض	التكيف الديني	14
					التركيز على التفريغ الإنفعالي	12
الحالة الرابعة	أنثى	80	165	منخفض	التكيف الديني	16
					التفاعل الفعال النشاط	15
الحالة الخامسة	أنثى	55	143	منخفض	التكيف الديني	16
					إعادة التقييم الإيجابي، التركيز على التفريغ الإنفعالي، التفاعل الفعال النشاط، التخطيط	13

من خلال تحليلنا للمقابلات و عرض نتائج إختبار الأمن النفسي و إستراتيجيات الضغط ، تبين لنا أن جميع الحالات المدروسة تعاني من ألامن بحيث تم تصنيف درجاتهم إلى مستوى منخفض ، لكنهم يختلفون بنسب متقاربة ، بحيث سجلت الحالة الأولى " فريد " كأدنى درجة و هذا راجع إلى إختلاف رؤية الأفراد و تقديرهم الأمور و خبراتهم السابقة و إختلاف المراحل العمرية و ذلك بسبب ما يضيفه النمو من نضج للقدرات العقلية عن طريق إكتساب المهارات و الخبرات مما يفقددهم الشعور بالأمن النفسي بدرجات متفاوتة ، و بالتالي تحققت الفرضية الأولى التي نصت على أن ضحايا حرائق الغابات يعانون من مستوى منخفض من الأمن النفسي ، حيث يمكن هنا القول أن الفرد إذا عاش في بيئة غير آمنة لا تخلو من القلق و مشاعر الخوف و التهديد تجعله لا يشبع مختلف الحاجيات النفسية الأخرى كالحاجة إلى الأمن النفسي و الإنتماء و القبول في ظل الحرائق المحيطة بهم و في هذا الصدد يقول " ماسلو " أنه عندما تتحقق حاجات الفرد الفسيولوجية و حاجات الأمن و من بينها البيئة المحيطة بشكل عادي و مقبول تبدأ حاجات الحب و الحاجات الإجتماعية و الإنتماء في الظهور و عدم إشباع هذه الحاجات يترتب عليه ظهور بعض التوتر و هذا نتيجة التهديد الذي يتعرض له . (أبو النصر، 2019، ص 43 )

فالحرائق أصبحت تهدد الصحة النفسية للفرد و من بينها حاجته إلى الأمن مما سبب مضاعفات شكلت مخاوف و توترات زادت من عدم شعورهم بالأمن النفسي في ظل تزايد حرائق الغابات على مستوى الوطن.

و هذا ما جعل " ماسلو maslow " (1970) يؤكد على أهمية حاجة الفرد إلى الأمن كونها تقوده إلى الأمان، و الأستقرار، و الحماية، و التحرر من الخوف والقلق، والإحساس بعدم الخطر، و الحلجة إلى الترابط و النظام، و القانون، والحدود. (حلي الجاجان، 2014، ص37)

و يعتبر الأمن النفسي كفيل بأن يبعد المرء عن اليأس والإحباط ، كما يؤدي الأمن النفسي إلى الإستقرار النفسي فمتى ما كان الفرد مشوشا ، مضطربا و خائفا فإن الثبات يكون بعيدا. ( العازمي، 2012، ص26)

فالشعور بالأمن النفسي مرتبط إرتباط وثيق بإشباع ضحايا حرائق الغابات لحاجاتهم الأخرى من تقدير و إحترام و العيش بأسلوب كريم و ثقة بالنفس و الإطمئنان للمحيط الخارجي و هذا ما أكدته دراسة " الأقرع " (2005) التي هدفت إلى التعرف على الشعور بالأمن النفسي و تأثيره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية في فلسطين لكونهم يعيشون في ظل أزمة حربية ، حيث أظهرت النتائج إلى أن الشعور بالأمن النفسي حصل على مستوى منخفض. ( محمود ، 2021 ، ص580)

مما لا شك فيه أن تلك الحرائق تركت أثارا نفسية بكونها تهدد حياتهم مما ينتج لديهم إنفعالا قويا لأنها تتجاوز قدرتهم على مواجهتها بالخصوص لمخلفاتها سواء موت الأفراد أو حروقهم و فقدانهم لمنازلهم ، فإندام الأمن النفسي أدى إلى ظهور بعض الإضطرابات والأمراض الصحية و هذا ما قاله " جهاد عاشور الخضري " في دراسته الأمن النفسي لدى العاملين بمركز الإسعاف في أن الأشخاص الغير آمنين قلقون ومنتشائمون و معرضون للأمراض السيكوسوماتية من بينها القلب.

بالتالي تترجم نتائج فرضيتنا إلى ما جاء به " ماسلو " (1972) في هذا المجال إلى أن الحاجة إلى الأمن النفسي تظهر نتيجة الفوضى الإجتماعية و الثورات و الحروب و من خلال هذه الأحداث ندرك حاجة الأمن النفسي. ( خز ، 2013 ، ص65)

و هذا ما أكدته العديد من الدراسات مثل دراسة " الجنابي " (2007) بأن الحروب هي أحد أشبه الحرائق في تهديدها للإنسان ، و هي من أشد مهددات الأمن النفسي. (الجنابي، 2007، ص08)

بالإضافة إلى دراسة " الموسوي " (2002) التي أظهرت نتائجها إلى أن هناك علاقة سلبية دالة بين السلوك الاجتماعي و الشعور بالأمن النفسي. ( الموسوي، 2002، ص112)

أما بالنسبة للفرضية الثانية التي تنص على أن يستعمل ضحايا حرائق الغابات عدة إستراتيجيات ، فالفرضية تحققت مع جميع الحالات فلكل واحد منها طريقته الخاصة في القيام بذلك ، كما يظهر أن الحالات يشتركون في إستراتيجية واحدة و هي التكيف الديني، وهذا ما تأكده " مجدي " (2009) في أن العامل الديني يعتبر من العوامل المؤثرة في مدى ما يشعر به الإنسان من رضا عن الحياة ، كما أن الدين يمكن أن يتخذ كقيمة تنمي لدى الفرد المعنى الإيجابي للحياة ، و تجعله أكثر قدرة على مواجهة الصعاب و التكيف مع الضغوط. (مجدي، 2009، ص85)

و هذا ما إتقف مع دراسة " بعيجة لباس " (2006) على أن العودة إلى الدين تتمثل في عودة الفرد إلى القيم الدينية لتحقيق الدعم الروحي الإنفعالي لمواجهة الضغط. (عامر، 2021، ص105)

أما باقي إستراتيجيات المستعملة لتحرير الطاقة الضاغطة الداخلية و إدراك أوسع للمشكلة و المسارعة في حل المشكلة و الحصول على معلومات أكثر لمساندة النفس فكثرة المعلومات ودقتها ساعدت ضحايا الحرائق الغابات على فهم الوضع الذي هم فيه و تخطي مصادر الضغط .

و تتفق هذه النتيجة مع دراسة " منال الشيخ " (2011) بهدف التعرف على أساليب التعامل مع الضغوط لدى الأطفال الذين تعرضوا لمواقف ضاغطة كحوادث السير دون أن تترك وراءها إضطرابات نفسية و مقارنتهم بالأطفال الذين تعرضوا لحوادث سير وطوروا إضطراب الضغوط ، وكشفت النتائج عما يأتي : أن الأطفال الذين تعرضوا لحوادث سير و تجاوزوا إضطراب الضغوط و إستخدموا أساليب ومهارات عدة للتعامل مع الضغوط. (عبد الناصر، 2016، ص305-306)

فالظروف المحيطة بالشخص كالظروف الاقتصادية ، الثقافية و أيضا علاقة الفرد بالمحيط تلعب دورا في إختيار المواجهة المناسبة كذلك شخصية الفرد في حد ذاتها أي الظروف النفسية الداخلية للفرد تلعب دورا في إستخدام نوع المواجهة ، بمعنى أن نفس الأشخاص قد يستخدمون إستراتيجيات متنوعة لنفس الموقف و هذا ما نلاحظه مع ضحايا حرائق الغابات و هذا يدل على أن الفروق الفردية لها تأثير كبير في طريقة التعامل. ( شيلي ، 2008، ص434 )

إن و من خلال هذا العرض خلصت هذه الدراسة " الأمن النفسي و إستراتيجية مواجهة الضغط لدى ضحايا حرائق الغابات " و ذلك بتطبيق مقياس الأمن النفسي و الذي بدوره أظهر إنخفاض في مستوى الأمن النفسي لدى الحالات الخمسة إلى النتائج التالية:

1. لدى ضحايا الحرائق مستوى منخفض من الشعور بالأمن النفسي

2. يستعمل ضحايا حرائق الغابات عدة إستراتيجيات.

و بذلك تمّ قبول الفرضيات المطروحة

### التوصيات و الإقتراحات :

- تنظيم أيام إعلامية و دراسية للبحث عن الأخطار الطبيعية ( الزلازل و الفيضانات، الحرائق...) و سبل الوقاية منها كونها من المصادر الكبرى التي تخلق ليس فقط خسائر مادية مكلفة ، بل ضحايا مصدومين و خسائر بشرية جسمية.
- ضرورة الإستفادة من الدراسات التي يجريها المختصون في مجال الأمن النفسي على المستوى المحلي ، خاصة عند الضحايا ( الفيضانات و الزلازل و كذا الحرائق ) و ذلك بعقد ندوات علمية و ملتقيات لعرضها و مناقشة بحضور كافة الأطراف المعنية ، لتكفل نفسي و صحي أحسن بهؤلاء الضحايا قصد الوقوف على ما يشكل صعوبات و مساعدتهم على إدراك أن الحياة ليست خطر بهم و لكن مجرد مواقف و حوادث عابرة.
- إجراء دراسة للبناء النفسي لشخصية ضحايا حرائق الغابات.
- التعرف على إستراتيجيات مواجهة الضغط التي يستخدمها ضحايا حرائق الغابات.
- زيادة توفير أخصائيين نفسانيين للتخفيف و التكفل بهذه الشريحة من المجتمع
- تقديم برامج توعية ، و مساعدتهم على إستغلال قدراتهم في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

## خاتمة:

تناولنا من خلال هذه الدراسة " الأمن النفسي و إستراتيجيات مواجهة الضغط لدى ضحايا حرائق " ، إذ أن البيئة التي يعيش فيها الإنسان مليئة بالأخطار و التهديدات والأحداث المختلفة التي يمكن أن تسبب لهم ألامن و مواقف ضاغطة و تترك له أثرا عميقا في نفسه ، و حرائق الغابات التي حدثت في تيزي وزو أثرت على الفرد في توازنهم و توافقهم ، مما أدى بهم إلى تغيير في أسلوبهم و سلوكياتهم ، مما جعلهم يعيشون تحت قلق ، خوف ، توتر و إحباط رغم مضي أشهر عليها لكن لديهم الشعور بلا أمن .

و يعد الشعور بالأمن النفسي من الحاجات النفسية الواجب إشباعها و تلبيتها عند الفرد وهي لب دراستنا ، و يعد المجتمع هو المستقر و الذي يضمن لأفراده أكبر قدر من الإحساس بالأمن من الحرب ، أمراض ، الحرائق ، إذ هو محرك فعال لإختلال التوازن النفسي ، حيث يقول " ماسلو Maslow " : إننا عندما نهدهد شخصا ما أو نجرح مشاعره تكون بذلك مصدرا لخلق المرض النفسي لديه .

فالتعرض المتكرر للمواقف الضاغطة يعتبر مهدد للأمن النفسي إذ لها تأثير على ضحايا حرائق الغابات و الخوف و الشعور بالنقص و ضعف الثقة بالنفس ، فحاولوا التعامل و مواجهة هذه المواقف و العوامل الضاغطة من خلال إعتمادهم على إستراتيجيات تبعد عنهم الخطر و تحقق لهم توازن ، فإن إستراتيجيات مواجهة الضغط ضرورة قصوى خاصة في ما حصل من حرائق في أوت الماضي بولاية تيزي وزو ، حيث واجهوا تلك المواقف الضاغطة بشكل متزايد ، فقد إختلفت إستراتيجيات المواجهة للضغط من شخص لآخر و هذا راجع إلى كيفية إدراكهم للمواقف الضاغطة و تقييمها و من ثم تقييم مصادرها و إمكانياته التي ساعدته في مواجهة ذلك الضغط.

و في الأخير نود أن نشير أن دراستنا هذه هي محاولة للتعرف على الأمن النفسي لدى ضحايا حرائق الغابات و لإستعمالهم لإستراتيجيات مواجهة الضغط ، فقد دلت تحاليل

النتائج على أن ضحايا حرائق الغابات يعانون من مستوى منخفض من الأمن النفسي و  
إستخدامهم لإستراتيجيات مختلفة في مواجهتهم للضغط.

# قائمة المراجع

1- المراجع باللغة العربية :

1. أبو بكر دردير ، نشوة كرم عمارة ، (2009) ، الإحترق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ.ب) و علاقته بأساليب مواجهة المشكلات، رسالة ماجستير في التربية تخصص صحة نفسية ، جامعة الفيوم، مصر.
2. أبو عرة أحمد عاطف محمد، (2017) ، الشعور بالأمن النفسي و علاقته بدافعية التعلم لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة ، رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي و التربوي، جامعة أبي بكر بلقايد ، تلمسان .
3. آيت حمودة حكيمة (2005) ، دور سمات الشخصية و إستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية و الصحة النفسية و الجسدية ، رسالة لنيل الدكتوراه في علم النفس العيادي ، جامعه الجزائر.
4. إياد محمد نادي أقرع ، ( 2005 ) ، الشعور بالأمن النفسي و تأثيره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية ، رسالة ماجستير في الإدارة التربوية ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين.
5. ابن منظور ، أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم ، ( 1996 ) ، لسان العرب ، دار صادر للنشر ، بيروت ، الطبعة 03 .
6. البحيصي عمر ، (2010) ، الآثار النفسية و إستراتيجية التأقلم لدى المراهقين الفلسطينيين الناجمة عن الحرب على قطاع غزة ، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي ، جامعة دمشق.
7. جدو عبد الحفيظ ، (2004) ، إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم ، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي تخصص تربية علاجية ، جامعة الجزائر.

8. جميل مجبل علوان الماشي ، (2012) ، الإغتراب الإجتماعي و علاقته بالأمن النفسي لدى مديري و مديرات المدارس الإبتدائية ، مجلة ديالي ، العدد 54 .
9. جهاد عاشور الخضري ، (2003) ، الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الإسعاف بمحافظة غزة و علاقته ببعض سمات الشخصية و متغيرات أخرى ، رسالة ماجستير في علم النفس تخصص إرشاد نفسي ، الجامعة الإسلامية غزة .
10. حسن شحاتة ، زينب النجار، (2003) ، معجم المصطلحات التربوية و النفسية ، الدار المصرية اللبنانية ، الطبعة 01 ، القاهرة .
11. حسن مصطفى عبد المعطى ، (2002) ، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها ، مكتبة زهراء الشرق للنشر ، جامعة الزقازيق ، مصر .
12. خالد أحمد الصرايرة ، (2009) ، الإحساس بالأمن النفسي لدى أعضاء التدريسية في الجامعات الأردنية و علاقته بأدائهم الوظيفي من وجهة نظر رؤساء أقسامهم ، المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي ، جامعة مؤتة ، الأردن ، المجلد 02 ، العدد 03 .
13. خالد المختار الفار، (2016) ، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الأمن النفسي لدى متعاطي المخدرات ، مكتبة جزيرة الورد للنشر ، الطبعة 01 ، كلية الأدب ، جامعة الزاوية ، ليبيا .
14. دعو سميرة ، شنوفي نورة ، (2013) ، الضغط النفسي و إستراتيجيات المواجهة لدي أم الطفل التوحيدي - دراسة عيادية ل 05 حالات - ، مذكرة ماستر في علم النفس العيادي ، جامعة أكلي محمد أولحاج ، البويرة .
15. راجح أحمد عزات ، (1977) ، أصول علم النفس العام ، دار المعارف للنشر ، طبعة 11 ، القاهرة ، مصر .

16. الربيع فيصل الخليل ، (1996) ، أثر الأمن النفسي و بعض الخصائص الديموغرافية للمعلم في أدائه ، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي ، جامعة اليرموك.
17. رمزي شحدة سعيد السويبركي ، (2013) ، الأمن النفسي و علاقته بالإستقلال/الإعتمادية و جودة الحياة لدى المعاقين بصريا بمحافظة غزة ، رسالة ماجستير في علم النفس تخصص إرشاد نفسي ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين .
18. الزغبى أحمد محمد ، (2015) ، الأمن النفسي و علاقته بفعالية الأنا لدى عينة من طلبة جامعة دمشق ، مجلة جامعة إتحاد الجامعات العربية للتربية و علم النفس ، كلية التربية ، جامعة دمشق ، سورية ، المجلد 13 ، العدد 04.
19. زهران حامد عبد السالم ، (2003) ، علم النفس الإجتماعي ، الطبعة السادسة ، عالم الكتب للنشر و الطباعة ، القاهرة ، مصر.
20. زهران حامد عبد السلام ، (1989) ، الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي العربي ، رابطة التربية الحديثة للنشر ، المجلد 04 ، مصر .
21. سامر جميل رضوان ، (2002) ، الصحة النفسية ، دار المسيرة للنشر ، الطبعة 01 ، عمان .
22. سامي محمد ملحم (2006) ، مناهج التربية و علم النفس ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، الطبعة 01 ، عمان .
23. سعداوي مريم ، (2016) ، علاقة الذكاء الإنفعالي بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم الثانوي ، جامعة عمار تليجي الأغواط ، العدد 42 .
24. سمين زيد بهلول ، (1997) ، الأمن و التحمل النفسي و علاقته بالصحة النفسية، رسالة دكتوراه في علم النفس العيادي ، كلية الآداب الجامعة المستنصرية ، بغداد.

25. السهلي ماجد اللميع حمود ، (2007) ، الأمن النفسي و علاقته بالأداء الوظيفي ، دراسة مسحية على موظفي مجلس الشورى السعودي ، رسالة ماجستير في العلوم الاجتماعية تخصص رعاية و صحة نفسية ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، السعودية.
26. شويخ هناء أحمد ، (2007) ، أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية ، إيتراك للنشر و التوزيع ، الطبعة 01 ، مصر .
27. شويطر خيرة ، (2017) ، إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية و المساندة الإجتماعية ، أطروحة نيل شهادة الدكتوراه في علوم التربية ، جامعة وهران.
28. شيلي تايلور ، (2008) ، علم النفس الصحي ، دار الحامد للنشر و التوزيع ، عمان.
29. طبي سهام ، (2003) ، أنماط التفكير و علاقتها باستراتيجيات مواجهة اضطراب الضغوط التالي للصدمة لدى عينة من المصابين بالحروق ، رسالة ماجستير في علم النفس المعرفي ، جامعة العقيد الحاج خضر، باتنة.
30. طه حسين عبد العظيم ، (2006) ، إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، الطبعة 01 ، عمان .
31. العازمي لافي مبروك ، (2012) ، الأمن النفسي و علاقته بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت ، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي ، كلية التربية ، الجامعة الخليجية، مملكة البحرين.
32. عامر نورة ، عناب أميمة ، (2021) ، إستراتيجية مواجهة الضغط النفسي لدى الراشدين ذو الإحتياجات الخاصة - دراسة ميدانية بولاية أم البواقي - ، جامعة العربي بن مهدي ، أم البواقي ، المجلد 04 ، العدد 01 .

## قائمة المراجع

33. عبد العزيز عبد المجيد محمد ، 2005 ، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر و التوزيع ، مصر .
34. عبد الناصر عبد الرحيم فخرو ، (2016) ، أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من طلب المرحلة المتوسطة و الثانوية ذوي العاقة البصرية ، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية و الإجتماعية ، الكويت ، المجلد 14 العدد 01 .
35. عطية نوال محمد ، (2001) ، علم النفس و التكيف و الإجتماعي ، دار القاهرة للكتاب ، المجلد 01 ، القاهرة ، مصر .
36. علي عبد السلام علي ، (2003) ، دليل تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
37. عليان مصطفى ، غنيم محمد ، ( 2000 ) ، مناهج و أساليب البحث العلمي النظرية و التطبيق ، دار الصفاء للنشر و التوزيع ، الطبعة 01 ، عمان .
38. عماد حسن أديب ، (2015) ، دراسة الفروق بين المعاقين حركيا و العاديين على مقياس " ماسلو " لأمن النفسي - دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعتي دمشق و الفرات- ، مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية و علم النفس ، كلية التربية ، جامعة دمشق ، سورية ، المجلد 13 ، العدد 01 .
39. عمار نشوة ، (2007) ، الإحترق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ ، ب) و علاقته بأساليب مواجهة المشكلات ، رسالة ماجستير في التربية تخصص صحة نفسية ، جامعة الفيوم ، مصر .

## قائمة المراجع

40. فرج عبد القادر طه ، (2000) ، أصول علم النفس الحديث ، دار قباء للطباعة للنشر و التوزيع ، مصر .
41. فيصل عباس ، (1997) ، علم النفس الطفل ( النمو النفسي و إنفعالي للطفل ) ، دار الفكر العربي ، للنشر و التوزيع ، الطبعة 01 ، بيروت ، لبنان .
42. القحمانى مها حسن الحسن ، ( 2015 ) ، الأمن النفسي و إنعكاسه على محددات الأداء الوظيفي للمرأة في بيئة العمل ، أطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية.
43. كفاي علاء الدين ، (2005) ، الصحة النفسية و الإرشاد النفسي ، دار النشر الدولي ، الرياض .
44. كلاتمة شيماء و الآخرون ، (2019) ، إستراتيجيات المواجهة لدى المتعرضين لحوادث المرور ، رسالة ماستر في علم النفس العيادي ، جامعة محمد بوضياف ، المسيلة مجدي حنان ، (2009) ، المساندة الإجتماعية و علاقتها بجودة الحياة لدى مرضى السكري ، رسالة ماجستير في التربية تخصص صحة نفسية ، جامعة الزقازق ، مصر .
45. لبيب عثمان ، عبد السلام عبد الغفار ، ( 1970 ) ، الشخصية و الصحة النفسية ، منشورات مكتبة العرفان ، الطبعة الأولى ، بيروت .
46. محمد خليفة بركات ، (1984) ، مناهج البحث العلمي في التربية و علم النفس ، دار القلم للنشر و التوزيع ، طبعة 01 ، الكويت .
47. محمد غالب لكزادة ، ( 2004 ) ، الأمن و إدارة المؤتمرات ، دار الشروق للنشر و التوزيع ، القاهرة ، مصر ، الطبعة الثالثة ، المجلد 01 .
48. محمود عطا حسين ، (1987) ، مفهوم الذات و علاقه بمستويات الطمأنينة ، مجلة العلوم الإجتماعية ، جامعة الكويت ، المجلد 15 ، العدد 03 .

## قائمة المراجع

49. مدحت أبو النصر ، (2019) ، الشباب و صناعة المستقبل ، المجموعة العربية للتدريب و النشر ، الطبعة 01 ، القاهرة ، مصر .
50. مرشدي الشريف (2008) ، مصادر الضغط المهني و إستراتيجيات التعامل لدى الجراحين ، رسالة ماجستير في علم النفس العمل و التنظيم ، جامعة الجزائر .
51. مزلق و فاء ، (2014) ، إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى مرضى السرطان ، رسالة ماجستير في علم النفس و علوم التربية ، جامعة هضاب 02 - سطيف .
52. ياسر حلي الجاجان ، (2014) ، الأمن النفسي وعلاقته بسمات الشخصية - دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق - ، رسالة ماجستير في علم النفس النمو ، كلية التربية ، جامعة دمشق .
53. يونس إبراهيم (2007) ، أساليب مواجهة الخبرة الصادمة لدى معلمي و كالة الغوث بغزة و علاقتها بجودة الحياة ، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي ، جامعة الأزهر ، غزة .

## 2- المراجع باللغة الأجنبية :

54. Folkman, S , Lazarus, R. S , (1988) , **manual for the ways of coping questionnaire** , research édition , usa.
55. Haines et al.J , ( 2002 ) , **multilevel modeling of aircraft noise on performance tests in schools around heathrow airport london** , journal of epidemiology and community health , university of London , volume 56 , number 02 .
56. Peacock .Ej , e wong PT , (1996) , **anticipatory stress : the relation of lucus of control optimism and control appraisals to**

**coping** , journal of research in personality , university of toronto , canada , volume 30 , number 02 .

57. Pierluigi Graziani et al , (2001) ,  **stress , anxiété et trouble de l'adaptation** , masson édition , Paris.

58. Sarah J. Mann , (2001) ,  **alternative perspective on the student experience : alientation and engagement** , routledge , part of the taylor & francis group pour publication et distribution , volume 26 , number 01 .

الملاحق

الملحق رقم 01 :

دليل المقابلة العيادية نصف الموجهة

المحور الأول : البيانات الشخصية :

- الإسم:
- السن:
- الجنس:
- المستوى الدراسي:
- عدد الإخوة:
- محل الإقامة حالياً:
- محل الإقامة قبل الحرائق :
- تاريخ وقوع الحرائق :
- التعرض لحرائق مشابه من قبل :
- المشاكل الصحية نتيجة التعرض للحرائق :

المحور الثاني : وصف الحرائق:

- متى وقعت الحرائق ؟
- بما شعرت أثناء الحرائق ؟
- أثناء الحرائق ما هو اول شئى خطر على بالك ؟
- مع من كنت ؟
- يوجد من تضرر غيرك ؟
- و أنت تضررت ؟
- منظر الحرائق كان مرعب بالنسبة لك ؟

- متذكر كيف وقع الحادث ؟
- في هذه الحرائق التي مرت فقدت شخص عزيز عليك ؟

### المحور الثالث : إستراتيجية مواجهة الضغط :

- كيف كانت ردة فعلك مباشرة أثناء تلك الحرائق ؟
- هل كنت مصدقا لما ترى ؟
- إستسلمت أثناء تلك الحرائق ؟
- حاولت إنقاذ نفسك و إيجاد حل ؟
- بما كنت تفكر و الحرائق مستديرة حولك ؟
- هل تحاول إنكار ما حدث ؟
- هل تلهي نفسك حتى لا تتذكر ؟

### المحور الرابع : الأمن النفسي:

- هل ترى أن نمط حياتك تغير ؟
- مازالت تشعر بالخوف من تكرارها ؟
- تتلقى صعوبة في النوم ؟
- لقيت صعوبة في إندماجك مع المحيط الخارجي ؟
- تشعر بالثقة حولك ؟
- لزلت تخرج مثلما كنت من قبل ؟
- تستطيع بسهولة إخراج ما في قلبك ؟
- معظم الوقت تشعر بالغضب و الإستياء ؟
- هل أنت سريع البكاء ؟
- تأتيك صور عما مضى ؟
- منظر النار بصفة عامة هل أصبح مرعب بالنسبة لك ؟

الملحق رقم 02 :

مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط ل " Carver, Scheieler & Weintraub " (1989):

تعلية المقياس :

في إطار القيام بدراسة ميدانية حول : " الأمن النفسي و إستراتيجية مواجهة الضغط لدى ضحايا حرائق الغابات لولاية تيزي وزو " ، نطلب منك المساهمة في إثراء هذه الدراسة من خلال مشاركتك في الإجابة على أسئلة هذا المقياس ، كما نرجو منك أن تجيب على كل العبارات بوضع علامة ( × ) داخل الخانة المناسبة التي تمثل ما تقوم بع عندما تواجهك مشكلة معينة .

و في الأخير تأكد أن المعلومات التي ستدلي بها ستوظف لأغراض علمية بحتة و تحظى بقدر عال من السرية.

الإسم ( إختياري ) : .....

السن : .....

الجنس : ذكر (.....) ، أنثى (.....)

الرقم	الفقرات	أبدا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أحاول أن أطور شخصيتي بسبب هذه التجربة				
2	أنتقل إلى أنشطة أخرى لأشغل تفكيري				
3	أزعج و لا أستطيع التحكم بإنفعالاتي				
4	أحاول أن آخذ نصيحة من شخص آخر حول ما يجب فعله				
5	أأخذ طريقة محددة لحل المشكلة				
6	أرفض الإقتناع و التصديق بوقوع هذا الحدث				

## الملاحق

				أحاول أن أجد الراحة بالجوء إلى الدعاء	7
				أضحك و لا أهتم بالحدث	8
				أتوقف عن محاولاتي للوصول إلى هدفي	9
				أمنع نفسي من عمل أي شيء بشكل متسرع يخص الحدث	10
				أسعى للحصول على دعم الأصدقاء و الأقارب	11
				يمكنني إستخدام الكحول أو المخدرات لجعل نفسي أشعر على نحو أفضل	12
				أعتقد على فكرة أن حدث مقدر له أن يحدث	13
				أسعى للحصول على دعم الأصدقاء و الأقارب	14
				يمكنني إستخدام الكحول أو المخدرات لجعل نفسي أشعر على نحو أفضل	15
				أكثر من أحلام اليقظة لأبتعد عن التفكير في الحدث	16
				أشعر بالضيق لما حصل ، و أعني ذلك	17
				أثق بالله	18
				أقوم بإجراء خطة عمل	19
				ألجأ لقول النكت و المزاح	20
				أقبل ما حدث ، و أنه لا يمكن تغييره	21
				أعبر عما أشعر به لشخص آخر	22
				أجبر نفسي على الصبر حتى الوقت المناسب لحل المشكلة	23
				أعترف أنني لا أستطيع التعامل مع المشكلة و أكف عن المحاولة	24
				أصرف بشكل آخر حتى أتخلص من	25

## الملاحق

				المشكلة	
				أحاول أن أنسى نفسي لفترة من الوقت بشرب الكحول أو تعاطي	26
				أتظاهر بأنه لم يحدث أي شيء	27
				أترك الحرية لمشاعري و عواظي لتتحكم بتصرفاتي	28
				أحاول أن أرى الحدث بشكل مختلف	29
				أتحدث إلى شخص آخر يستطيع أن يقدم حلا لمشكلتي	30
				أنام أكثر من المعتاد	31
				أحاول الخروج بإستراتيجية حول ما يجب فعله	32
				أحافظ على نفسي من التشتت بواسطة الأفكار أو غيرها من الأنشطة	33
				أبحث عن تعاطف و تفهم الآخرين	34
				أتناول أدوية مهدئة لكي أشغل تفكيري في الأمر	35
				أسخر من الموقف	36
				أتخلى عن محاولة الحصول إلى أريد	37
				أبحث عن شيء جيد في ما يحدث	38
				أفكر كيف يمكن التعامل بأفضل طريقة مع المشكلة	39
				أتصرف كأن شيئاً لم يحدث	40
				أتخلى عن محاولة الحصول إلى أريد	41
				أركز على كيفية التعامل مع المشكلة و أنسى كل الأمور الأخرى	42
				أقوم بمشاهدة التلفزيون حتى لا أفكر في	43

## الملاحق

				الأمر	
				أقبل حقيقة أن الأمر حدث و لا يمكن تغييره	44
				أسأل أناسا لديهم خبرة في مثل هذه المشكلة	45
				أشعر كثيرا بالمعاناة و أجد نفسي أعبر عنها بكثرة	46
				أخذ إجراءات مباشرة للإحاطة بالمشكلة	47
				أحاول الإلتزام أكثر بتعاليم الدين الإسلامي	48
				أجبر نفسي إنتظار الوقت المناسب لفعل شيء ما	49
				أتعامل مع كل الأمور الحياتية بلا مبالاة	50
				أفضل البقاء في غرفتي على التحدث مع الآخرين	51
				أناقش مشاعري و أحاسيسي مع أي شخص آخر	52
				يمكنني إستخدام مواد مهدئة لمساعدتي في التفكير حول ما حدث	53
				أعيش مع المشكلة و أتأقلم معها	54
				أبعد الأشياء الأخرى من تفكيري لأركز على التعامل مع المشكلة	55
				أفكر كثيرا في الخطوات الواجب القيام بها	56
				أحاول التفكير أن هذا الأمر لم يحدث أبدا	57
				أفعل ما ينبغي القيام به خطوة خطوة	58
				أتعلم شيئا من هذه التجربة	59
				أصلي أكثر من المعتاد عندما تصادفني مشكلة	60

المحلق رقم 03 :

مقياس الأمن النفسي للعالم " أبراهام ماسلو "

التعليمات:

نقوم حالياً بدراسة ميدانية حول " الأمن النفسي و إستراتيجية مواجهة الضغط لدى ضحايا حرائق الغابات لولاية تيزي وزو " ، و ذلك لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي ، سوف نعرض عليك فيما يأتي مجموعة من العبارات التي تتعلق بمشاعرك و تصرفاتك في مواقف الحياة المختلفة.

نطلب منك :

- أن تقرأ كل عبارة بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة ( × ) في مكانها المناسب بالنسبة إليك.

- لا تترك عبارة دون جواب .

- لعلمك أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة ، الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن حقيقة شعورك تجاه العبارة ، و أن إجابتك سوف تحاط بالسرية التامة ، و لا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

البيانات العامة:

ضع العلامة ( × ) في الخانة المناسبة :

متزوج

الحالة الإجتماعية : أعزب

السن :

و شكرا على تعاونكم

## الملاحق

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا	أبدا
1	أفضل عادة أن أكون بين الناس على أن أكون بمفردي				
2	إتصالاتي الاجتماعية تشعرني بالإرتياح				
3	أفتقر إلى الثقة بالنفس				
4	أشعر بأنني أتلقى قدرا كافيا من المديح و الثناء				
5	أشعر غالبا أنني مستاء من الدنيا				
6	أرى أن الناس يملئون إلي بالقدر الذي يملئون به إلى غيري				
7	أتكدر لفترة طويلة من جراء مواقف أصابتنني فيها الإهانة				
8	أجد الراحة إذا خلوت إلى نفسي				
9	أنا على وجه العموم شخص غير أناني				
10	أميل إلى تجنب المواقف الغير سارة بالهرب منها				
11	أشعر بالوحدة غالبا حتى و أنا بين الناس				
12	أشعر أن حظي في الحياة حظ عادل				
13	أقبل عادة الذي يوجهه لي أصدقائي				
14	أياس و تهبط همتي بسهولة				
15	أشعر عادة بالود نحو أغلب الناس				
16	أشعر كثيرا بأن الحياة لا تستحق أن يحياها الإنسان				
17	أنا متفائل بصفة عامة				
18	أعتبر نفسي عصبي المزاج إلى حد ما				

## الملاحق

				أنا شخص سعيد بصفة عامة	19
				أنا في العادة واثق من نفسي بدرجة كافية	20
				أشعر بالحرج و الحساسية في كثير من الأحيان	21
				أميل إلى الشعور بعدم الرضا عن نفسي	22
				أشعر بهبوط في حالتي النفسية	23
				عندما أقابل الناس لأول مرة أشعر أنهم يملكون إلي	24
				أثق بنفسي إلى درجة كافية	25
				يمكنني أن أثق في معظم الناس	26
				أشعر أن لي نفعا و فائدة في الحياة	27
				يمكنني عادة أن أحسن التعامل مع الناس	28
				أقضي وقتا كبيرا في القلق على المستقبل	29
				أشعر عادة بالصحة و القوة	30
				أنا متحدث جيد / أجيد التعبير عن رأيي /	31
				عندي شعور بأنني عبئ على الآخرين	32
				أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري	33
				أبتهج عادة لما يحصل عليه الآخرون من سعادة أو حظ حسن	34
				أشعر كثيرا أن الآخرين يهملونني في أمور يجب أن أدعى لها	35
				أميل إلى أن أكون شخصا كثير التشكك	36
				أنظر إلى العالم عادة على أنه مكان مناسب للحياة و العيش	37
				يتكدر مزاجي بسهولة	38

## الملاحق

				أفكر في نفسي كثيرا	39
				أشعر أنني أعيش منا أشتهي لا كما يشتهي شخص آخر	40
				حينما تسوء الأمور أشعر بالأسف و الإشفاق على نفسي	41
				أشعر بأنني شخص ناجح في العمل أو الوظيفة	42
				أدع الناس عادة يروني على حقيقتي	43
				أشعر أنني غير متوافق مع الحياة	44
				أسير في حياتي و أنا أفترض أن الأمور ستنتهي على ما يرام	45
				أشعر أن الحياة عبئ ثقيل	46
				يضايقني الشعور بالنقص	47
				أشعر عامة بأنني في حالة طيبة	48
				أحسن التعامل مع أفراد الجنس الآخر	49
				تلح علي فكرة أن الناس يراقبونني في الشارع	50
				تجرح مشاعري بسهولة	51
				أشعر بأنني مستقر و مطمئن في هذا العام	52
				أنا من الأشخاص القلقين فيما يتعلق الأمر بذكائي	53
				يشعر الناس وهم معي بالطمأنينية و عدم التوتر	54
				لدي خوف مبهم من المستقبل	55
				أتصرف عادة تصرفات طبيعية	56

## الملاحق

				أشعر عموما بأن حظي حسن	57
				طفولتي كانت سعيدة	58
				لي عدد كبير من الأصدقاء الحقيقيين	59
				أشعر بقلّة الإرتياح في أغلب الأوقات	60
				أخاف من المنافسة عادة	61
				بيئتي المنزلية سعيدة	62
				بيئتي بدرجة زائدة بسبب مكروه يحتمل وقوعه	63
				كثيرا ما أتضايق من الآخرين و بدرجة كبيرة	64
				أشعر عادة بالرضا و القناعة	65
				كثيرا ما يتحول مزاجي من السعادة الشديدة على حزن شديد	66
				أشعر بأني محترم من الناس بصفة عامة	67
				أستطيع أن أعمل في إنسجام مع الآخرين	68
				أشعر أنني عاجز عن السيطرة على مشاعري	69
				أشعر أحيانا أن الناس يسخرون مني	70
				أنا شخص مسترخ بصفة عامة و لست متوترا	71
				أعتقد أن الدنيا تعاملني معاملة طيبة	72
				يضايقتني أن ما يجري حوالي أو يحدث لي ليس حقيقيا	73
				تعرضت كثيرا للإحتقار	74
				أعتقد أنه كثيرا ما ينظر إلي على أنني شاذ	75