

## الأفكار اللاعقلانية و علاقتها بأعراض الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية (دراسة ميدانية بالوحدة المركزية تابعة لولاية المدية)

### Irrational thoughts and their relationship to the psychological stress symptoms among civil protection agent (An applied study in the centrale unit belong to the state of Medea)

أسماء بن إدير<sup>1\*</sup>، محمد ربيعي<sup>2</sup>

<sup>1</sup> مخبر الدراسات الاجتماعية والنفسية والانثروبولوجية، جامعة أحمد زبانة – غليزان (الجزائر)  
asmaa.benidir@univ-relizane.dz

<sup>2</sup> مخبر الدراسات الاجتماعية والنفسية والانثروبولوجية، جامعة أحمد زبانة – غليزان (الجزائر)  
mohamed.rebai@univ-relizane.dz

تاريخ الاستلام: 2022/10/38 تاريخ القبول: 2023/10/09 تاريخ النشر:  
2024/12/31

#### ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية و أعراض الضغط النفسي (المعرفية والانفعالية والسلوكية) لدى أعوان الحماية المدنية. من أجل تحقيق أهداف الدراسة، استخدمنا المنهج الوصفي، ولقد طبقنا مقياس الأفكار اللاعقلانية المعد من قبل "سليمان الريحاني" ومقياس أعراض الضغط النفسي المعد من قبل الباحثة، بعد التأكد من خصائصهم السيكو مترية، تم تطبيق المقياسين على عينة عشوائية بسيطة مكونة من (100) عون من أعوان الحماية المدنية تابعين للوحدة الرئيسية المتواجدة بولاية المدية، حيث تم التوصل إلى النتائج التالية: توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وأعراض الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية. توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والأعراض المعرفية للضغط النفسي. توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والأعراض الانفعالية للضغط النفسي. توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والسلوكية للضغط النفسي.

**كلمات مفتاحية:** الأفكار اللاعقلانية، أعراض الضغط النفسي، أعوان الحماية المدنية.

#### Abstract:

The current study aimed to identify the relationship between irrational thoughts and psychological stress symptoms (cognitive, emotional and

behavioral symptoms) among civil protection agents. To achieve the objectives of the study, we used the descriptive approach, and we applied the scale of irrational thoughts prepared by « Sulaiman Elraihani » and the scale of psychological stress symptoms prepared by the researcher. After verifying their psychometric properties. both scales have been applied to a simple random sample of (100) civil protection agents belonging to the centrale unit located in the state of Medea. The following results were reached: there is a statistically significant correlation between irrational thoughts and psychological stress reaction. There is a statistically significant correlation between irrational thoughts and the cognitive symptoms of stress. There is a correlation statistically significant between irrational thoughts and emotional symptoms of stress. There is a correlation statistically significant between irrational thoughts and behavioral symptoms.

**Keywords:** irrational thoughts, psychological stress symptoms, civil protection agents.

## 1- المقدمة:

رجوعا إلى المقولة الشهيرة الفيلسوف الرواقي إبيكتيتوس Epictetus أن الناس لا تحركهم الأشياء، ولكن يحركهم منظورهم نحوها (هوفمان، 2012، صفحة 16). في هاذ السياق طرح ألبرت إليس Albert Eliss نظريته، حيث أشارت إلى أن أفكار الفرد لها تأثيرات قوية على مشاعره وسلوكياته، وبناءا على ذلك رأى أن معاناة الفرد تنشأ من أفكاره إذا كانت في الاتجاه الغير منطقي (Gillihan, 2018, p. 10). من أحد المبادئ الأساسية التي جاءت بها هذه النظرية أن الفرد يحمل أفكار لاعقلانية حول ثلاث محاور رئيسية، أولا حول نفسه، ثانيا حول الآخرين، ثالثا و أخيرا حول الظروف المحيطة به (غانم، 2007، صفحة 83). وفي هذا السياق جاءت العديد من الدراسات التي تناولت موضوع الأفكار اللاعقلانية من بينها دراسة سليمان الريحاني (1987)، التي هدفت إلى معرفة مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين البيئة العربية الأردنية والبيئة الأمريكية، حيث تكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة من جامعة كارولاينا الشمالية، مستخدما المقياس الذي طبق في الدراسة الحالية، توصلت الدراسة إلى نتائج مفادها أن انتشار الأفكار اللاعقلانية بنسبة عالية للأردنيين والأمريكيين، وأن الأردنيين هم أكثر تقبلا لتلك الأفكار من الأمريكيين، ووجود أثر ذو

دلالة إحصائية لعامل الثقافة على التفكير العقلاني (الزهراني، 2010، صفحة 310). بالإضافة إلى دراسة كرامر و كوبشك **Cramer and Kupshik (1993)**، حيث هدفت إلى معرفة أثر المعتقدات اللاعقلانية على استثارة المشاعر الغير مناسبة والمتمثلة في (الضغط النفسي، القلق، الغضب)، وقد تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من أفراد يعانون من الاكتئاب، حيث تم الحصول على مجموعتين، المجموعة الأولى تشمل (13) فرد عرضت عليهم قائمة من المعتقدات العقلانية، أما المجموعة الثانية تكونت من (14) فرد عرضت عليهم قائمة من المعتقدات اللاعقلانية وقائمة المشاعر المناسبة ومقياس القلق ومقياس الضغط النفسي، توصلت الدراسة إلى أنه يوجد فروق بين المجموعتين في كل من المشاعر المناسبة والغير مناسبة حيث توجد فروق بين المجموعتين في الضغط النفسي لصالح المجموعة الثانية (روبي، 2014، صفحة 245).

من المتعارف عليه أن الفرد يمر في حياته اليومية بالعديد من المواقف السلبية خاصة في بيئته المهنية، وإن تأثير هذه الأحداث يمكن أن يتفاقم بشكل كبير بسبب الأفكار والمعتقدات لا عقلانية التي تتداخل مع قدرة الفرد على التعامل بشكل بناء مع مثل هذه الأحداث (مايكل و درايدن، 2020، صفحة 05)، خاصة إذا كانت مهنة هاذ الفرد من بين أكثر المهن المشحونة بالمواقف التي تثير استجابة الضغط النفسي، كونه يتطلب الاستعداد التام لتقديم المساعدة وإسعاف الأشخاص وإنقاذ الأرواح في الحوادث والكوارث والتعامل مع مختلف شرائح المجتمع المتواجدة في مكان الحادث من ضحايا، أهل الضحايا، المتطفلين وغيرهم مما يجعل عون الحماية المدنية عرضة إلى الضغط النفسي، حيث يعتبر الأخير من أبرز التحديات التي تواجه رجل الحماية المدنية في مسيرته المهنية، فتظهر عليه العديد من الأعراض كالإرهاق و القلق والإحباط والغضب وصعوبة التفكير... الخ و قد توصل لازاروس **Lazarus** وهو أحد أعمدة الباحثين الذين درسوا الضغوط النفسية، إلى بلورة مفهوم التقييم المعرفي لضغوط والتهديد، حيث لا يرى أن الضغوط هي عدم توازن بين مطلب موضوعي وقدرة الفرد على الاستجابة، بل كعدم توازن بين المطلب كما يراه الفرد وبين الاستجابة (معروف، 2001، صفحة 15). فبتالي يعرف الضغط النفسي على أنه مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة بحيث تحدث بعض الآثار النفسية والجسمية وتظهر أعراضه بشكل بارز

عندما يضمن الفرد أنه لا يملك الموارد اللازمة للمواجهة (عبد الرحمان، 2015، صفحة 09).

نظرا لأهمية الموضوع تم تناوله في العديد من الدراسات مستخدمين عينات من أعوان الحماية المدنية في البيئة الجزائرية أهمها دراسة **عمر النجار (2009)**، حيث هدفت إلى معرفة درجة الضغط المهني لدى عون الحماية المدنية باختلاف مصادره، والفروق في إدراك الضغط والإستراتيجيات المقاومة بين الرتب المختلفة، على عينة حجمها (656) عون، توصلت إلى وجود فروق دالة بين مختلف فئات الحماية المدنية في إدراكهم للحوادث الضاغطة انطلاقا من المعاني التي يعطونها لها، ووجود تفاوت بين المصادر في حدة الضغط الذي تولده، ولا يوجد فروق في استراتيجيات المقاومة بين الأعوان انطلاقا من رتبهم (نجار، 2009، صفحة 162). ودراسة **عثمان مريم (2010)**، التي حاولت التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى أعوان الحماية المدنية ومستوى دافعية الإنجاز لديهم، والكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرين، على عينة قوامها (100) عون، حيث توصلت الباحثة إلى أن عون الحماية المدنية يعاني من ضغط مرتفع، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط المهنية والدافع لنجاح، وعلاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط المهنية والدافع لتجنب الفشل (عثمان، 2010، صفحة 150). نجد أيضا دراسة **معمرى هند (2018)**، التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مصادر الضغط المهني المتمثلة في (عبئ العمل، الإشراف، ظروف العمل) والأداء الوظيفي وبين مصادر الضغط المهني وحوادث العمل، على عينة شملت (406) عون، حيث توصلت الدراسة إلى نتائج مفادها أنه لا توجد علاقة بين مصادر الضغط المهني والأداء الوظيفي، ولا توجد علاقة بين مصادر الضغط المهني المتمثل في عبئ العمل، الإشراف، ظروف العمل وحوادث العمل (معمرى، 2018، صفحة 280).

انطلاقا مما سبق ومن دراسات سابقة حول موضوع الضغط النفسي عند رجل الحماية المدنية، تم التوصل إلى أن جل الدراسات حول الضغط النفسي تناولت أغلبها المصادر التنظيمية، كمواقف عمليات التدخل، التنظيم، عبئ العمل، الإشراف، ظروف العمل، دون التطرق إلى أعراض الضغط الناتجة عن هته المسببات، برغم من أهمية الكشف عنها مبكرا للحفاظ على سلامة الصحة النفسية للعون، أما في ما يخص الأفكار اللاعقلانية فلم تجد الباحثة حسب علمها، دراسات تناولت مثل هذا الموضوع عند أعوان الحماية المدنية، ومن هنا جاءت فكرة البحث المتمثلة في ربط متغير الأفكار

## الأفكار اللاعقلانية و علاقتها بأعراض الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية

اللاعقلانية ومتغير استجابة الضغط النفسي وأبعاده، وعليه تم صياغة الإشكالية  
الدراسة في التساؤلات التالية:

أ - التساؤل الرئيسي:

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وأعراض الضغط  
النفسي عند أعوان الحماية المدنية ؟

ب - التساؤلات الفرعية:

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والأعراض  
المعرفية للضغط النفسي عند أعوان الحماية المدنية؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والأعراض  
الانفعالية للضغط النفسي عند أعوان الحماية المدنية ؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والأعراض  
السلوكية للضغط النفسي عند أعوان الحماية المدنية ؟

2 - فرضيات الدراسة:

أ - الفرضية الرئيسية:

- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وأعراض  
الضغط النفسي عند أعوان الحماية المدنية.

ب - الفرضيات الفرعية:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والأعراض المعرفية  
للضغط النفسي عند أعوان الحماية المدنية.

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والأعراض الانفعالية  
للضغط النفسي عند

أعوان الحماية المدنية.

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والأعراض السلوكية  
للضغط النفسي عند أعوان الحماية المدنية.

3- أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- إلقاء الضوء على الأفكار اللاعقلانية وتأثيرها الخطر على الصحة النفسية لعون  
الحماية المدنية وعلى موضوع أعراض الضغط النفسي كونه يعتبر من أهم المواضيع  
التي يجب أن تدرس حتى نحد من أثارها.

-الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وأعراض الضغط النفسي عند العينة.  
- الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وأبعاد الضغط النفسي(الانفعالي، المعرفي، السلوكي).

#### 4- أهمية الدراسة:

مما لا شك فيه أن كل بحث علمي له أهمية علمية مهما كانت اتجاهاته وموضوعاته لأنه يسهم في حركة البحث العلمي (البياتي، 2018، صفحة 181)، وتتمثل أهمية البحث الحالي في:

- تبني لنا هذه الدراسة تصورا واضحا حول موضوع الأفكار اللاعقلانية و أعراض الضغط النفسي.

- تغطية جانب النقص الموجود في الدراسات المتعلقة بالأفكار اللاعقلانية وأعراض الضغط النفسي.

- قد تفتح هذه الدراسة المجال أمام الباحثين للقيام بدراسات علمية أخرى حول أعوان الحماية المدنية.

#### 5- تحديد مفاهيم الدراسة:

**1-5 التعريف الاصطلاحي للأفكار اللاعقلانية:** عرف ألبرت إليس Albert Eliss الأفكار اللاعقلانية بأنها مجموعة من الأفكار الغير منطقية التي تتميز بالمبالغة والتهويل في تفسيرها للأحداث، والتي تعيق الفرد في حياته اليومية وتسبب له اضطرابا نفسيا. وبأنها تلك المجموعة من الأفكار الخاطئة التي تتميز بعدم موضوعيتها، والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة (بلعسله، 2018، صفحة 40). وأيضا هي عبارة عن مطالب جامدة يفرضها الفرد على نفسه قد تقود إلى وتعرف أيضا أنها أساليب تحد من تحقيق أهداف الفرد وتفقدته سعادته وتثبط فعاليته الاجتماعية، ولا تخدم توافقه مع المجتمع، وتحكم عليه بالهزيمة (سالمي و سعد الله، 2022، صفحة 168).

**2-5 التعريف الإجرائي للأفكار اللاعقلانية:** هو الدرجة التي يحصل عليها عون الحماية المدنية على مقياس الأفكار اللاعقلانية.

**3-5 التعريف الاصطلاحي لأعراض الضغط النفسي:** يعرفه تايلور Taylor على أنه خبرة انفعالية سلبية، يترافق ظهوره مع حدوث تغيرات بيوكيميائية، وفسولوجية، ومعرفية وسلوكية يمكن التنبؤ بها، إما أن تؤدي إلى تغيير الحدث الضاغط أو التكيف

مع أثاره (إيبو، 2019، صفحة 35). أما في ما يخص جيرارد لوبال Gererd lebel عرفه على أنه رد فعل نفسي وفسولوجي ناتج عن تصورات وتوقعات حول البيئة، وهذا التوقع يتطلب جهود للتكيف. وأكد أيضا على أنه حالة من عدم التوازن في جسم الفرد ونفسيته (Lebel, 2011, p. 03). وتعرفه واکلي آيت مجبر بديعة أنه حالة من الإثارة الذهنية والجسدية تنتج عن إدراك الفرد لمثيرات بيئية، سواء كانت حقيقية أو متخيلة، داخلية المنشأ أو خارجية، حيث يستجيب لها الفرد، سلوكيا وجسديا، ونفسيا، ومعرفيا (مجبر، 2019، صفحة 81).

**4-5 التعريف الإجرائي لأعراض الضغط النفسي:** هو الدرجة التي يتحصل عليها عون الحماية المدنية على مقياس أعراض الضغط النفسي.

## 6 - الإطار المنهجي للدراسة:

**1-6 منهج الدراسة:** يعرف منهج الدراسة على أنه مجموعة من القواعد التي يستعملها الباحث لتفسير ظاهرة معينة بهدف الوصول إلى الحقيقة العلمية، أو إنه الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة عدد من القواعد العامة التي تحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة (عباش، 2019، صفحة 14). ونظرا لطبيعة المشكلة المطروحة فإن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لهذه الدراسة، باعتبارها تبحث عن العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث. ويقع المنهج الوصفي موقعا حسنا من البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، فهو أقدر على الاستجابة لخصوصية موضوعاتها، حيث أنه ينسجم كثيرا مع عدم استقرار الظاهرة الإنسانية (بن جخل، 2019، صفحة 24).

**2-6 مجتمع الدراسة:** يشير مصطلح مجتمع الدراسة في الكثير من أدبيات البحث العلمي إلى مجموع الوحدات التي يمكن أن يتعامل معها الباحث في سبيل جمع بياناته البحثية (بن جخل، العينة و المعاينة، 2019، صفحة 39). حيث يتكون مجتمع البحث من جميع العاملين في الوحدة الرئيسية للحماية المدنية بولاية المدية والمقدر عددهم ب(288) فرد مقسمين إلى ضباط، صف ضباط(رقيب)، أعوان، أخصائيين نفسانيين وأطباء.

**3-6 طريقة اختيار عينة البحث:** في تجربة الفرضية لا يمكن أن نأمل في تضمين جميع مفردات العينة حيث يشكلون المجتمع قيد الدراسة، ونظرا لأنه من غير الممكن عادة دراسة مجموعة المجتمع بأكملها، تأخذ عينة التي تعتبر مجموعة فرعية صغيرة يتم اختيارها من المجتمع الأكبر (بوردينز و بارينغتون، 2022، صفحة 233). وقد تم

اختيار العينة العشوائية البسيطة لأنها ناسبت إمكانيات الباحثة، بنسبة 35% من المجتمع الأصلي المقدر عدده ب (288) فرد، وتكونت من عينة قدر عددها ب (100) عون.

#### 4-6 أدوات الدراسة و خصائصها السيكو مترية:

1-4-6 مقياس الأفكار لاعقلانية (المعد من قبل سليمان الريحاني 1985): يحتوي المقياس على تعليمة و(52) عبارة، مشتقة من (11) فكرة لاعقلانية التي جاء بها ألبرت إليس Albert Eliss وأضاف الباحث فكرتين رأى أنهما منتشرتان في البيئة العربية، بذلك يتكون المقياس من (13) فكرة تشمل كل واحدة منها أربع فقرات نصفها إيجابي يتفق مع الفكرة ونصف الآخر سلبي يناقضها.

1-4-6-1 طريقة تصحيح المقياس: تمنح درجة (2) للإجابة ب (نعم) و (1) للإجابة ب (لا) وذلك في العبارات السالبة الدالة على التفكير الغير عقلائي، أما في العبارات الموجبة الدالة على التفكير العقلائي فيكون التصحيح العكس. وبهذا فإن الدرجة الكاملة للمقياس تتراوح ما بين (52) و(104) (الزهراني، 2010، صفحة 200).

#### 2-1-4-6 الخصائص السيكو مترية للمقياس في بيئته الأصلية:

أ- صدق المحتوى: قام الريحاني بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين، وبلغت نسبة الاتفاق 90 %

وقد دلت نتائج التحليل التمييزي على أن جميع أبعاد الاختبار (13) تتمتع بقدرة كبيرة على التمييز، حيث تراوحت قيمة ف بين (3.94) و (18.30) بمستوى دلالة تراوحت بين (0.01) و (0.05).

ب - ثبات إعادة التطبيق قام الريحاني بإجراء ثبات الاختبار من خلال إعادة تطبيقه وتراوحت قيم معامل الارتباط للأبعاد الفرعية للمقياس بين (0,45) و (0.82) وهذا دال على ثبات المقياس.

#### 3-1-4-6 الخصائص السيكو مترية للمقياس في الدراسة الحالية:

قبل أن تقوم الباحثة بالدراسة الميدانية الرئيسية، أجرت دراسة استطلاعية على عينة مكونة من (40) عون، وذلك من أجل تطبيق أدوات الدراسة الحالية والتأكد من صدقها وثباتها.

أ- الاتساق الداخلي: قمنا بحساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب صدق التكوين الفرضي، وذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون *Corrélation de Pearson* بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس. تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية عالية وقوية



موجبة بين درجة المحاور الفرعية والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.32) و (0.70) عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يدل أن المقياس صادق.

ب- ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية والألفا كرونباخ: تم التأكد من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية حيث دلت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (01) يمثل قيمة معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

المقياس	معامل ألفا كرونباخ	قيمة التجزئة النصفية بعد تصحيحها بمعادلة سبيرمان براون
استجابة الضغط النفسي	0.726	0.705

4-6-2 مقياس استجابة الضغط النفسي (معد من قبل الباحثة):

القسم الأول:

يحتوي على المعلومات الأولية (السن، المستوى التعليمي، الرتبة، عدد سنوات العمل، الحالة المدنية) أما القسم الثاني فيتضمن عبارات المقياس التي بلغ عددها (47) مقسمة حسب الجدول التالي:

الجدول رقم (02) يمثل تقسيم البنود حسب الأبعاد

اسم البعد	عدد البنود	أرقام البنود
البعد المعرفي	10	1- 5- 9- 13- 17- 21- 25- 29- 33- 37
البعد الانفعالي	14	2- 6- 10- 14- 18- 22- 26- 30- 34- 38- 40- 43- 45- 47
البعد الفسيولوجي	12	3- 7- 11- 15- 19- 23- 27- 31- 35- 39- 44- 46
البعد السلوكي	11	4- 8- 12- 16- 20- 24- 28- 32- 36- 41- 42

4-6-2-1 طريقة تصحيح المقياس: الخيارات المتاحة للإجابة على البند الواحد تتراوح ما بين (1) و(5) درجات: أبدا، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما. وعليه فإن الدرجة الكاملة للمقياس تتراوح ما بين (47) كحد أدنى و(235) كحد أقصى. بعد الحصول على درجات، يتم جمع الوزن العددي لكل بديل من البدائل المقياس الخمس المذكورة سابقا. ثم نصنف كل فرد إلى مجال من المجالات التالية حسب درجة الميل:

جدول رقم (03) يمثل مستويات استجابة الضغط النفسي

الدرجة الكلية للمقياس	مستوى الميل
94-47	منخفض

متوسط	141-95
مرتفع	188-142
مرتفع جدا (بداية الاحتراق النفسي)	235-189

#### 6-4-2-2 الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ - صدق المحتوى: قامت الباحثة بحساب صدق المحكمين، حيث عرضت الصورة الأولية للمقياس على

(07) محكمين تتوفر فيهم شروط الخبرة ويدرسون في قسم العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة المدينة، غليزان، تلمسان، وخمس أخصائيين نفسانيين تتعدى خبرتهم العشر سنوات في الميدان، واعتمدت الباحثة على النسب المئوية لقبول البنود، حيث قبلت الفقرات التي حازت على موافقة (80 %) أو أكثر.

ب-الاتساق الداخلي: تأكدنا من صدق التكوين الفرضي عن طريق حساب معامل الارتباط بيرسون

**Corrélation de Pearson** بين البنود والبعد الذي تنتمي إليه، وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس وقد تم حسابه انطلاقاً من نتائج عينة من أعوان الحماية المدنية والمقدر عددهم بـ (40) عون. تبين من خلال النتائج أن البنود تتمتع بمعاملات ارتباط جيدة موجبة تتراوح ما بين (0.38) و (0.74) عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يدل أن البنود صادقة وتقيس ما وضعت لأجله أما فيما يخص الأبعاد توصلنا إلى وجود علاقة ارتباطية عالية موجبة بين درجة المحاور الفرعية والدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم (04) يمثل معامل ارتباط أبعاد مقياس استجابة الضغط بالدرجة الكلية للمقياس

مستوى الدلالة	معامل ارتباط بيرسون Pearson Corrélation de	البعد
0.01	0.92	البعد المعرفي
0.01	0.92	البعد الاتفعالي
0.01	0.89	البعد الفسيولوجي
0.01	0.90	البعد السلوكي

ج- صدق المجموعة الطرفية: تم ترتيب نتائج الأفراد من أدنى درجة إلى أعلى درجة، واستخراج (25%) من أفراد العينة، من كل طرف من طرف التوزيع، إحداهما تمثل درجات المنخفضة، والأخرى تمثل الدرجات العليا، وتمت المقارنة بينهما باستخدام اختبار t test، حيث تحصلنا على (16.205) وهي قيمة دالة عند مستوى (0.01)، أي أن المقياس قادر على التمييز بين مجموعتين متناقضتين.

د- ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية والألفا كرونباخ: تأكدنا من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية الذي يحسب عن طريق تجزئة المقياس إلى جزأين (فردى وزوجى) ويتم حساب معامل الارتباط بين الجزأين، و بما أن القيمة المحسوبة تمثل معامل ارتباط نصف المقياس، تم تصحيحها بمعادلة سبيرمان براون.

الجدول رقم (05) يمثل قيمة معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

المقياس	معامل ألفا كرونباخ	قيمة التجزئة النصفية بعد تصحيحها بمعادلة سبيرمان براون
استجابة الضغط النفسي	0.947	0.928

#### 5-6 حدود الدراسة:

1-5-6 الحدود المكانية: أجريت هذه الدراسة الميدانية بالوحدة الرئيسية للحماية المدنية حي عين ذهب بالمدينة وسبب اختيار هذا المركز راجع إلى احتوائه على عدد كبير من الأعوان.

2-5-6 الحدود الزمنية: انطلقت الدراسة ابتداء من بداية فيفري 2022 إلى غاية نهاية جوان 2022، وقد تم خلال هذه الفترة جمع الاستمارات والمقاييس وتقريغ البيانات وأخيرا تفسير نتائجها.

6-6 الأساليب الإحصائية المستخدمة: تم استخدام برنامج (SPSS v20) في هذه الدراسة بغرض حساب: النسب المئوية، اختبار T test، معادلة سبيرمان براون Spearman Brown، معامل الارتباط لبيرسون **Corrélation de Pearson**.

#### 7 - عرض و تحليل و تفسير و مناقشة نتائج الدراسة:

1-7 عرض و تحليل نتائج الفرضية الرئيسية الأولى: تنص الفرضية الرئيسية على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وأعراض الضغط النفسي عند أعوان الحماية المدنية. ومن أجل التحقق من هذه الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون **Person** حسب ما يلي:

جدول رقم (06) يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الأفكار اللاعقلانية واستجابة الضغط النفسي

	افكار لاعقلانية	استجابة الضغط
Corrélation de Pearson	1	,892**
افكار لاعقلانية	Sig. (bilatérale)	,000
N	100	100
استجابة الضغط	Corrélation de Pearson	,892**

Sig. (bilatérale)	,000	
N	100	100

\*\* La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

يتضح من الجدول رقم (06) أن قيمة معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية واستجابة الضغط النفسي تساوي (0.89)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير إلى أن هناك علاقة ارتباطية طردية قوية بين المتغيرين، وهذا معناه أنه كلما ارتفع التفكير اللاعقلاني ارتفعت استجابة الضغط النفسي، والعكس صحيح، وعليه فقد تحققت الفرضية.

### 1-1-7 تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية الأولى: لأنه أحيانا نجد أعوانا من أعوان الحماية

المدنية يتبنون تفكيراً لا عقلانياً يحمل أهدافاً غير واقعية، غالباً ما تتصف بالكمالية أثناء قيامهم بتدخلات من أجل إنقاذ أرواح المواطنين وممتلكاتهم من عدة أخطار (حرائق حوادث، غاز... الخ)، ويربطون قيمتهم الشخصية بتحقيق هذه الأهداف، غير أن الواقع المهني يحمل العديد من الأحداث غير المتوقعة مثل تأخر وصول الأعوان لموقع الحادث جراء عرقلة السير أو بعد موقع الحادث، نقص العتاد أو قدمه، معلومات خاطئة حول الحادث.. الخ، مما يجعل العون في الكثير من الأحيان يلجأ إلى لوم نفسه والآخرين بشكل قاسي على فشل عملية الإنقاذ، أي يقومون بالمبالغة والتهويل في تفسير الحدث، الأمر الذي يرفع من شعور العون بأعراض الضغط النفسي والتي تكون ملاحظة من قبل العون بحد ذاته (أحاسيس داخلية) وملاحظة خارجياً من طرف الزملاء والرؤساء (تغيير السلوك وقدرة التحكم في الانفعالات... الخ). وقد جاءت نتائج دراستنا متوافقة مع نتائج دراسة الريحاني (1987) حيث توصل إلى أن الأعراض المضطربة تنشأ وتستمر نتيجة لبعض الأفكار والمعتقدات التي تخلق من العقلانية والمنطق السليم. واتفقت أيضاً مع ما جاء به ألبرت إليس Albert Ellis (1997) في نموذج (ABC) حيث يتعرض بعض الأفراد لأحداث مثيرة صادمة Activating Event (A)، مثل الفشل في عملية الإنقاذ حسب موضوعنا المتناول، التي تمثل خبرات سلبية ومؤلمة بالنسبة للعون وتؤدي إلى حدوث استجابات مختلفة مثل القلق، الحزن، العدوان، وهذه الاستجابات تمثل العواقب (C) Consequences، وهذه الأخيرة لا يكون سببها الرئيسي الخبرات أو الأحداث الصادمة (A)، وإنما يكون سببها الرئيسي هو العمليات المعرفية الوسطية (B) Beliefs، والتي تمثل نظام المعتقدات والأفكار اللاعقلانية لدى الفرد.

2-7 عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الأولى: تنص الفرضية على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والأعراض المعرفية للضغط النفسي عند أعوان الحماية المدنية. وتوضح نتائج ذلك من خلال ما يلي:

جدول رقم (07) يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الأفكار اللاعقلانية والأعراض المعرفية للضغط النفسي

	افكار لاعقلانية	بعدمعرفي
Corrélacion de Pearson	1	,757**
افكار لاعقلانية	Sig. (bilatérale)	,000
N	100	100
بعدمعرفي	Corrélacion de Pearson	,757**
Sig. (bilatérale)	,000	1
N	100	100

\*\* La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

يتضح من الجدول رقم (07) أن قيمة معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والأعراض المعرفية للضغط النفسي تساوي (0.75)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير إلى أن هناك علاقة ارتباطية طردية قوية بين المتغيرين، هذا يدل على أنه كلما ارتفع التفكير اللاعقلاني ارتفعت الأعراض المعرفية للضغط النفسي، والعكس صحيح، وعليه فقد تحققت الفرضية.

1-2-7 تفسير و مناقشة النتائج الفرضية الفرعية الأولى: لأنه يوجد فترات تكثر فيها التدخلات مثل موسم الحرائق حالياً في الولاية التي أقيمت بها الدراسة، حيث تجعل هذه الفترة بعض الأعوان يفرطون في توقع اللاعقلاني لحدوث الكوارث والمخاطر أثناء القيام بالتدخلات في مثل هذه المواسم، والإفراط في التفكير حول وقوع كوارث، مما يرفع احتمال إمكانية وفاة زميل، التأذي أثناء القيام بالمناورات، التسبب في تلف إحدى أجهزة التدخل .. الخ، هذا ما يجعل العون يعاني من قلة التركيز، ذهن مشوش، زيادة في سرحان .. الخ ونتائج هذه الفرضية تتفق مع ما جاء به ألبرت إليس Albert Ellis (1997) حول الأفكار اللاعقلانية الإحدى عشر، حيث تنص إحداها على أن الأمور الخطيرة هي سبب المشاغل، و يجب أن يكون ترقب حدوثها هو الشغل الدائم للفرد، إذ يعمل ترقب الخطر على خفض من عقلانية التعامل مع الموقف، علماً أنه لا يمنع حدوث الخطر ولا يؤجله، كما أن الشعور بالتهديد قد يؤدي إلى متاعب معرفية للفرد، تفوق شدتها ما يمكن أن يشعر به في حالة مواجهة الأحداث المخيفة ذاتها.

3-7 عرض و تحليل نتائج الفرضية الفرعية الثانية: تنص الفرضية على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والأعراض الانفعالية للضغط النفسي عند أعوان الحماية المدنية. و تتضح نتائج ذلك كما يلي:

جدول رقم (08) يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الأفكار اللاعقلانية والأعراض الانفعالية للضغط النفسي

	افكار لاعقلانية	بعدانفعالي
Corrélacion de Pearson	1	,856 **
افكار لاعقلانية	Sig. (bilatérale)	,000
N	100	100
Corrélacion de Pearson	,856**	1
بعدانفعالي	Sig. (bilatérale)	,000
N	100	100

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

يتضح من الجدول رقم (08) أن قيمة معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والأعراض الانفعالية للضغط النفسي تساوي (0.85)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير إلى أن هناك علاقة ارتباطية طردية قوية بين المتغيرين، وهذا يدل على أنه كلما ارتفع التفكير اللاعقلاني ارتفعت الأعراض الانفعالية للضغط النفسي، والعكس صحيح، وعليه تحققت الفرضية.

1-3-7 تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية: إن طبيعة عمل عون الحماية المدنية تفرض عليه مشاهدة ضحايا في حالة تقحم، أعضاء مبتورة، جروح متفاوتة الخطورة.. الخ فيضطر العون إلى معاشة معاناة الضحايا وذويهم حيث يقوم بعض الأعوان بعدم الفصل بين الحياة المهنية والحياة الشخصية، فيستمر في تذكر آلام الآخرين حتى يرى بأنه من غير المنصف أن يفرح وغيره يتألم و يببالغ في تفكيره اللاعقلاني الذي يؤدي إلى مشاعر غير مرغوب فيها كالقلق والتوتر، سرعة الغضب، صعوبة التحكم في الأعصاب، الحزن من أبسط المواقف، فقدان الرغبة في أنشطة كانت ممتعة، واليأس و الملل. إلخ والنتيجة جاءت متوافقة مع ما جاء به أيرون بيك (2001) Aron Beck حيث يرى أن الانفعال سببه طريقة التفكير، لذلك من أقواله " أنت تشعر بالطريقة التي تفكر بها" فردود الفعل الانفعالية كالقلق، الاكتئاب، الضغط، تنشأ من خلال نظام معتقدات هزم الذات لدى الفرد، تعود جذورها إلى الظروف الاجتماعية و البيئية للفرد، وهنا تجدر الإشارة إلى أن الشخص المضطرب يعتقد أن

الأحداث الخارجية هي التي تجعله مضطربا وليست طريقة رأيته و تقييمه لتلك الأحداث.

**4-7 عرض و تحليل نتائج الفرضية الفرعية الثالثة :** تنص الفرضية على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والأعراض السلوكية للضغط النفسي عند أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية لولاية المدية. و تتضح نتائج ذلك كما يلي:

جدول رقم (09) يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الأفكار اللاعقلانية والأعراض السلوكية للضغط النفسي

	افكار لاعقلانية	بعدسلوكي
Corrélacion de Pearson	1	,709**
افكار لاعقلانية	Sig. (bilatérale)	,000
N	100	100
Corrélacion de Pearson	,709**	1
بعدسلوكي	Sig. (bilatérale)	,000
N	100	100

\*\* La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

يتضح من الجدول رقم (09) أن قيمة معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والأعراض السلوكية للضغط النفسي تساوي (0.70)، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير إلى أن هناك علاقة ارتباطية طردية قوية بين المتغيرين، وهذا يدل على أنه كلما ارتفع التفكير اللاعقلاني ارتفعت الأعراض السلوكية للضغط النفسي، و العكس صحيح، و عليه تحققت الفرضية.

**1-4-7 تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثالثة:** لأنه يوجد بعض الأعوان من يرون أنه يجب أن يتحلى عون الحماية المدنية بالجدية والرسمية خلال تواجده في الثكنة مع رؤسائه وزملائه خاصة الذين يتقلدون مناصب عالية، ويميل تفكيرهم لتصلب والابتعاد عن المرونة، بالإضافة أن طريقة تفكيرهم اللاعقلانية ترى أن المرح والدعابة تقلل من قيمة الفرد وهيبته، وهذا ما يؤدي إلى العديد من المشكلات السلوكية بين الأعوان مثل توتر العلاقات، ندرة العلاقات الجيدة، التصرف بعنف، افتعال الشجارات، الصراخ في حالات الغضب، الميل إلى التدخين بكثرة. حيث اتفقت نتائج الفرضية مع النتائج التي توصلت إليها بالعسلة (2018) في دراستها حول الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بظهور المرض النفسي، حيث ترى أن الأفراد يطورون مشكلات سلوكية عندما يهتمون بتفضيلاتهم اللاعقلانية والتفكير فيها على أنها حاجات حياتية لا

يستطيعون العيش بدونها، كما يميل الأفراد إلى تضخيم رغباتهم وتفضيلاتهم لمعتقدات مطلقة من مطالب ملحة وما ينبغي القيام به وكيفية القيام به مما ينتج عنها سلوكيات غير مرغوب فيها.

## 8- الخاتمة:

لقد تم تناول موضوع الأفكار اللاعقلانية واستجابة الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية، ومن خلال ما تم ذكره من نتائج المتحصل عليها، توصلنا إلى أنه كل ما ارتفعت نسبة الأفكار اللاعقلانية ارتفعت درجة أعراض الضغط النفسي طرديا، كل ما ارتفعت نسبة الأفكار اللاعقلانية ارتفعت درجة الأعراض المعرفية للضغط النفسي طرديا، كل ما ارتفعت نسبة الأفكار اللاعقلانية ارتفعت درجة الأعراض الانفعالية للضغط النفسي طرديا، كل ما ارتفعت نسبة الأفكار اللاعقلانية ارتفعت درجة الأعراض السلوكية للضغط النفسي طرديا، وفي الأخير نضع جملة من التوصيات بناء على ما تم استنتاجه من الدراسة الحالية:

- توزيع مطويات على الأعوان تحتوي على مخاطر الضغط النفسي المرتفع على الصحة الجسدية والنفسية وضرورة التقرب إلى مكاتب الأخصائيين النفسانيين من أجل الاستشارة.

- توسعة وعي الأخصائيين نفسانيين العاملين بقطاع الحماية المدنية بخطورة الأفكار اللاعقلانية في عرقلة سير الحياة اليومية لأعوان.

- إدراج برامج إرشادية وعلاجية متعددة التقنيات والتابعة لمدرسة السلوكية المعرفية لتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى أعوان الحماية المدنية.

- تقديم الكفالة النفسية المستعجلة للأعوان الذين يعانون من درجة مرتفعة من أعراض الضغط خاصة التي تقترب من الاحتراق النفسي.

أما في ما يخص الاقتراحات نذكر ما يلي:

- نقترح التوسع في مجال البحث في هذا الموضوع من خلال إجراء دراسات مماثلة

لدى فئات أخرى من العمال مثل الشرطة، الممرضين، معلمين، أساتذة جامعيين... إلخ

- إجراء دراسات تربط إحدى متغيرات الدراسة الحالية بمتغيرات أخرى مثل التوازن النفسي، الذكاء الانفعالي، المناعة النفسية، فعالية الذات الإجتماعية.

- إجراء دراسات تهدف إلى كشف على نوع الأفكار اللاعقلانية السائدة في المجتمع الجزائري.



- إجراء دراسات خاضعة للمنهج التجريبي وذلك باقتراح برامج إرشادية/علاجي، معرفية سلوكية، جدلية، أو تابعة لاتجاه التقبل والالتزام من أجل تقليل من أثر الضغط النفسي.

## 9- قائمة المراجع :

### 1-9 المؤلفات العربية:

- البياتي فارس رشيد. (2018). *الحاوي في مناهج البحث العلمي*. دار السواقي العلمية : الأردن.
- العاسمي رياض نايل. (2015). *العلاج العقلاني الإنفعالي، بين النظرية و الممارسة*. دار الإعمار العلمي لنشر و التوزيع : الأردن.
- إييو نائف علي. (2019). *الضغوط النفسية*. دار المعرفة الجامعية : مصر.
- بن جخدل سعد الحاج. (2019). *العينة و المعاينة*. دار البداية ناشرون و موزعون : الأردن.
- بن جخدل سعد الحاج. (2019). *ثلاث مناهج لبحث علمي رائد، مفاهيم و تصاميم*. دار البداية ناشرون و موزعون : الأردن.
- بوردنز كينيث ، و بارينغتون بروس. (2022). *البحث، تصميمه و أساليبه*. (أحمد محمود الثوابية، المترجمون) دار الفكر : الأردن.
- عباش عائشة. (2019). *منهجية البحث العلمي في العلوم الإجتماعية*. المركز الديمقراطي العربي لدراسات الإستراتيجية : ألمانيا.
- عبد الرحمان علي إسماعيل. (2015). *الضغوط النفسية، القاتل الخفي*. دار اليقين لنشر و التوزيع : الأردن.
- غانم محمد حسن. (2007). *إتجاهات حديثة في العلاج النفسي*. دار الكتب العربية : مصر.
- مايكل نينا، و درايدن ويندي. (2020). *العلاج المعرفي السلوكي مئة نقطة و تكنيك*. (عبد الجواد خليفة أبو زيد، المترجمون) مكتبة أنجلو المصرية : مصر.
- معروف إعتدال. (2001). *مواجهة الضغوط في الأسرة، في العمل، في المجتمع*. مكتبة الشقيري : مصر.
- هوفمان أيسجي. (2012). *العلاج النفسي السلوكي المعاصر*. (علي عيسى مراد، المترجمون) . دار الفجر لنشر و التوزيع : مصر.
- واكلي أية مجبر بديعة. (2019). *مواجهة الضغوط و الإكتئاب*. دار المجد لطباعة و النشر و التوزيع : الجزائر.

### 2-9 المؤلفات الأجنبية:

- Gererd Lebel. (2011). *Guide d'auto soins pour la gestion du stress*. France.
- Seth Gillihan. (2018). *Cognitive Behavioral Therapy*. Althea Press: USA.

### 3-9 الأطروحات:

- عثمان مريم. (2010). الضغوط المهنية و علاقتها بالدافعية للإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية (أطروحة ماجستير). قسم علم النفس و علوم التربية، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية، جامعة الإخوة منتزوري قسنطينة : الجزائر.
- محمد حسن بن علي الزهراني. (2010). الأفكار الاعقلانية و علاقته بإدارة الوقت. (أطروحة دكتوراه). جامعة أم القرى : مصر.
- معمري هند. (2018). مصادر الضغط المهني لدى أعوان الحماية المدنية و علاقتها بالأداء الوظيفي و الوقوع في حوادث العمل (أطروحة دكتوراه). قسم علم النفس و علوم التربية، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية ، جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة : الجزائر.
- نجار عمر. (2009). إستراتيجية مواجهة الضغط المهني عند أعوان الحماية المدنية (أطروحة ماجستير). قسم علم النفس و علوم التربية و الأطفونيا ، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية ، جامعة الجزائر : الجزائر.

#### 9-4 المقالات:

- بلعسلة فتيحة. (2018). الأفكار اللاعقلانية و علاقتها بظهور المرض النفسي. مجلة الحكمة لدراسات التربوية و النفسية ، 6 (15)، الجزائر.
- روبي محمد. (2014). فعالية برنامج علاجي قائم على تعديل الأفكار اللاعقلانية في خفض زلّة التعب العصبي. مجلة البحوث و الدراسات الإنسانية (09)، الجزائر.
- سالمى مسعودة ، و طاهر سعد الله. (2022). العملية الإرشادية وفق نظرية ألبرت إليس العقلاني الإنفعالي. مجلة الباحث في العلوم الإجتماعية و الإنسانية ، 14 (1) ، الجزائر.

#### 10- الملاحق:

- 10-1 مقياس الأفكار اللاعقلانية : يرجى من حضرتكم قراءة كل عبارة من هذه العبارات و تسجيل الإجابة عليها، علما أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة.

لا	نعم	العبارة
		1 لا أتردد أبدا بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين
		2 أو من بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما إلى تحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال
		3 أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلا من معاقبتهم أو لومهم
		4 لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع
		5 أو من بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه
		6 يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر
		7 أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها
		8 من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتادا عليهم
		9 أو من بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل
		10 يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة
		11 أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لا بد من الوصول إليه
		12 إن الشخص الذي لا يكون جديا ورسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم
		13 أعتقد أنه من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة
		14 يزعمني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين
		15 أو من بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وإن لم تتصف بالكمال.

## الأفكار اللاعقلانية و علاقتها بأعراض الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية

16	أفضل الامتناع على معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب
17	أتخوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما أريد
18	أؤمن بأن أفكار الفرد و فلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة
19	أؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه
20	أعتقد أن سعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات.
21	أفضل الاعتماد على نفسي في الكثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها
22	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك
23	من غير الحق أن يجرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون الشقاء
24	أشعر بالضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلا مثاليا لما أواجهه من مشكلات
25	يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح و المزاح
26	إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر بالعلاقة التي يجب أن تقوم بينهما
27	أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك
28	أؤمن بأن لا قيمة لي إذ لم أنجز الأعمال الموكلة لي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف
29	بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والنذالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم
30	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره
31	أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم
32	يجب أن يكون الشخص حذرا ويقضا من إمكانية حدوث المخاطر
33	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها
34	لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني
35	أرفض أن أكون خاضعا لتأثير الماضي
36	غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة
37	من العبث أن يصير الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات
38	لا أعتقد أن ميل الفرد إلى الدعابة والمزاح يقلل من احترام الناس له
39	أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة
40	أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كان سببا في رفض الآخرين لي
41	أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال في ما يعمل لا يقلل من قيمته
42	لا أتردد في لوم و عقاب من يؤدي الآخرين ويسيء إليهم
43	أؤمن بأن كل ما يتمنى الفرد يدركه
44	أؤمن بأن الظروف الخارجية على إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته
45	ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث و الكوارث
46	يسرنني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي
47	أشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي
48	أعتقد أن الإحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير
49	من غير الحق أن يسعد الشخص و هو يرى غيره يتعذب
50	من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وأن يقبل بما هو عملي وممكن بدلا من

## أسماء بن إدير ، ربي محمد

		الإصرار على البحث عما يعتبره حلا مثاليا
<b>51</b>		أو من بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من أن يقيد نفسه بالرسمية والجدية
<b>52</b>		من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة

**10-2 مقياس استجابة الضغط النفسي: السن : ..... المستوى التعليمي: ..... الرتبة..... عدد سنوات العمل :.....**  
 الحالة المدنية.....

يطلب من سيادتكم قراءة كل عبارة و تسجيل الإجابة عليها في الخانة المقابلة لها من خلال إختيار بديل واحد فقط للإجابة و ذلك حسب ما تحس به في الأشهر الأخيرة خلال ممارستك لمهنة الحماية المدنية ، و ستحاط إجابتكم بالسرية ولا تستخدم إلى لإغراض البحث العلمي.

الرقم	العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أواجه صعوبات في اتخاذ بعض القرارات المتعلقة بعلمي					
2	أشعر بالقلق و التوتر					
3	أعاني من مشكلات في النوم (قلة النوم أو زيادة في النوم)					
4	أصبحت لا أهتم بمظهري الخارجي					
5	يصعب علي استيعاب التعليمات الموجهة إلي من طرف رؤسائي في العمل					
6	أغضب بسرعة					
7	أعرض لاضطرابات في دقات القلب بدون سبب واضح					
8	أكثر من تناول المنبهات كالقهوة و الشاي					
9	أواجه صعوبة في إيجاد الحلول المناسبة لبعض المشاكل التي تواجهني في العمل					
10	فقدت الرغبة في أنشطة كانت ممتعة					
11	أشعر بالغبثان بصفة متكررة					
12	أتشاجر كثيرا مع (زملائي/رؤسائي)					
13	أجد صعوبة في تذكر بعض الأحداث التي وقعت في العمل					
14	ألوم نفسي بشدة على أبسط الأشياء					
15	أعاني من صعوبة الاستيقاظ في الصباح					
16	علاقتي مع (زملائي/رؤسائي) يشوبها التوتر					
17	لا أهتم بما يجري من حولي					
18	من الصعب أن أتحكم في أعصابي					
19	أعاني من اضطرابات في الشهية( نقصان الشهية أو زيادتها)					
20	أجد صعوبة في الاسترخاء					
21	أجد صعوبة في فهم ما يجري من حولي					
22	أخاف أن أفشل في حياتي المهنية					
23	أعاني من اضطرابات في الجهاز الهضمي					
24	علاقتي مع (زملائي/رؤسائي) جد محدودة					
25	أعاني من شرود الذهن (سرحان)					
26	أحزن من أبسط الأسباب					
27	أشعر بالتعب و الإرهاق					

الأفكار اللاعقلانية و علاقتها بأعراض الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية

					أدخن بكثرة عندما أكون متوترا	28
					أعاني من قلة التركيز	29
					أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ل (زملائي/رؤسائي)	30
					أعاني من ارتفاع في ضغط دمي	31
					أصرخ كثيرا	32
					أعاني من النسيان	33
					أنزعج من الانتقاد أثناء تأديتي لمهامي المهنية	34
					أعاني من آلام في الرأس بدون سبب واضح	35
					أتصرف بعنف مع (زملائي/رؤسائي)	36
					ذهني مشوش	37
					أشعر بالإحباط الشديد	38
					مقاومتي للأمراض منخفضة	39
					تقديري لذاتي منخفض	40
					أشعر بالخمول و الكسل	41
					أكثر من تناول الأدوية المسكنة للألم	42
					أشعر بالملل	43
					أشعر بضيق في التنفس بدون سبب واضح	44
					أشعر بالوحدة و لو كنت وسط زملائي	45
					أشعر بآلام في الظهر بدون سبب واضح	46
					أشعر باليأس	47