

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم النشاط الحركي المكيف

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر بعنوان:

أهمية الأنشطة البدنية والرياضية المنظمة في تعزيز الصحة النفسية

لدى المنتسبين حديثا لجهاز الأمن الوطني

(عينة أخذت لأمن ولاية مستغانم)

تحت إشراف:

أ. د عتوتي نورالدين

إعداد الطالب:

بن شني محمد

السنة الجامعية: 2023 . 2024

## الإهداء

بعد مسيرة طويلة من الجهد والتفاني، وبعد أن أتممت مذكرة تخرجي لنيل شهادة الماستر بكل فخر وإتقان، أردت أن أعبر عن شكري وامتناني لعائلتي وأصدقائي الذين كانوا دائماً بجانبني خلال هذه الرحلة العلمية المثمرة، بفضل دعمهم اللامحدود وتشجيعهم المستمر، تمكنت من تحقيق هذا الإنجاز المتواضع.

لذا، أقدم لهم جميعاً هذا الإهداء بكل حب وامتنان، لتذكيرهم بأهمية دورهم في نجاحي. هذا الإهداء ليس مجرد هدية، بل هو تعبير عن شكري العميق وتقديري الصادق لهم. أتمنى أن يكون هذا الإهداء رمزاً للروابط القوية التي نشأت بيننا، وللذكريات الجميلة التي سنحتفظ بها دائماً.

بإخلاص بن شني محمد

## شكر وعرّفان

أتقدم بأجمل التحيات وأعبّر عن شكري وامتناني العميق لكل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية مستغنام على الدعم والمساعدة التي قدموها لي خلال هذه الفترة.

وأخص بالذكر الأستاذ المشرف الدكتور عتوتي نورالدين، الذي كان دعمه وتشجيعه لي

في هذه الرحلة أمرًا لا يقدر بثمن. بفضلها، تمكنت من تحقيق هذا الإنجاز وتجاوز

الصعاب والتحديات. لقد كان سندًا قويًا لي ولم أكن أستطيع القيام بذلك دونكم.

أشعر بامتنان كبير لكم وأتمنى أن تعرفوا مقدار تأثيركم الإيجابي في حياتي. أعدكم بأنني

سأبذل قصارى جهدي لأكون جديرًا بكل هذا الدعم والثقة التي وضعتموها فيّ.

شكرًا مرة أخرى.

## ملخص الدراسة

هدفت دراستنا الموسومة بـ "أهمية الأنشطة البدنية والرياضية المعدلة في تعزيز الصحة النفسية لدى منتسبي حديثاً لجهاز الأمن الوطني (عينة أخذت لأمن ولاية مستغانم) إلى الكشف عن طبيعة النشاطات الرياضية والبدنية المعدلة الممارسة من طرف منتسبي الأمن الوطني وعن دورها في تعزيز بعض أبعاد الصحة النفسية لدى منتسبي الأمن الوطني حديثاً المتمثلة في القلق والنوم، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المقارن، كما تم اختيار عدد العينة المبحوثة ليكون عشرين (20) فرداً من المنتسبين للشرطة حديثاً بولاية مستغانم، وقد استخدمت الدراسة مقياسين: مقياس القلق ومقياس اضطراب النوم، وأهم ما توصلت إليه الدراسة أن وجود دور هام لممارسة النشاطات البدنية والرياضية في تعزيز الصحة النفسية لمنتسبي الأمن الوطني الحديثين في ولاية مستغانم، حيث كانت مستويات القلق واضطرابات النوم أقل بشكل ملحوظ عند الممارسين للرياضة مقارنة بالأفراد الذين لا يمارسونها.

### Abstract:

Our study, titled "The Importance of Organized Physical and Sports Activities in Enhancing Mental Health (Sleep and Anxiety) among Newly Recruited Police Officers in Mostaganem Province," aimed to explore the nature of sports and physical activities practiced by newly recruited members of the national security forces and their role in enhancing certain aspects of mental health, specifically anxiety and sleep. The study utilized a descriptive comparative methodology, selecting a sample of twenty (20) newly recruited police officers in Mostaganem Province. Two scales were used in the study: an anxiety scale and a sleep disorder scale. The most significant finding of the study was that engaging in physical and sports activities plays a crucial role in enhancing the mental health of newly recruited national security officers in Mostaganem Province. Anxiety levels and sleep disorders were notably lower among those who engaged in sports compared to those who did not.

قائمة الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس	61
02	يوضح توزيع العينة حسب متغير ممارسة الرياضة	62
03	يوضح الصورة الأولى لقياس حالة القلق	63
04	يوضح درجات شدة القلق	64
05	يوضح توزيع عبارات مقياس اضطرابات النوم على مجالاته وأبعاده:	65
06	يوضح تحديد درجات الموافقة على كل بند من المقياس .	66
07	يوضح علاقة العبارات بالدرجة الكلية لبعث اضطراب الارق	67
08	يوضح علاقة عبارات بعث اضطرابات فرط النوم	68
09	يوضح علاقة العبارات بالدرجة الكلية لبعث اضطراب جدول النوم.	69
10	يوضح علاقة العبارات بالدرجة الكلية لبعث اضطراب الأحلام المزعجة والكوابيس.	69
11	يوضح العلاقة بين العبارات والدرجة الكلية لبعث اضطراب التجول أثناء النوم.	70
12	يوضح علاقة العبارات ببعث اضطراب الكلام أثناء النوم والدرجة الكلية للبعث.	71
13	يوضح علاقة كل بعث بالدرجة الكلية لمجال اضطرابات صعوبات النوم.	71
14	يوضح علاقة كل بعث لمجال اضطرابات مصاحبات النوم	72
15	يوضح علاقة كل بعث لمجال اضطرابات مصاحبات النوم	73
16	يمثل قيمة معامل ثبات مقياس المشكلات النفسية بتطبيق معادلة الفا كرومباخ.	74
17	يوضح توزيع عبارات المقياس اضطرابات النوم في صورته المعدلة حسب ابعاده والمجالات التي تنتمي اليها.	74
18	يوضح نتائج اختبار القلق لإفراد العينة (ممارسين و غير ممارسين للرياضة)	77
19	يبين نتائج اختبار ت للعينتين المستقلتين الممارسين و غير الممارسين للنشاطات البدنية والرياضية في درجة القلق	77
20	يبين نتائج اختبار ت للعينتين المستقلتين الممارسين و غير الممارسين للنشاطات البدنية والرياضية في درجة اضطراب النوم	78

## قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
الإهداء	.
الشكر	.
ملخص الدراسة	.
قائمة الجداول	.
قائمة المحتويات	.

## الجانب التمهيدي

مقدمة	1.....
الإشكالية	3.....
الفرضيات	4.....
الأهداف	4.....
الأهمية	5.....
الدراسات السابقة	5.....
مصطلحات البحث	8.....

## الجانب النظري

### الفصل الأول: الأنشطة البدنية والرياضية المعدلة

تمهيد:	12.....
1 - مفهوم النشاط البدني والرياضي المعدل	12.....
2 - أنواع النشاط البدني والرياضي المعدل	13.....
3 - أهداف النشاط البدني والرياضي المعدل	14.....
4 - أغراض النشاط البدني والرياضي المعدل	16.....

5 - النظريات المفسرة للنشاط البدني والرياضي المعدل.....17

19 .....خلاصة

### الفصل الثاني: الصحة النفسية (القلق، الاكتئاب)

21.....تمهيد:

22 .....1 - مفهوم الصحة النفسية

23 .....2 - مستويات الصحة النفسية

24 .....3 - أهداف الصحة النفسية

25 .....4 - مظاهر الصحة النفسية

26 .....5 - معايير الصحة النفسية

34 .....6 - النظريات المفسرة للصحة النفسية

37 .....خلاصة

### الفصل الثالث: مهنة الأمن الوطني والضغوط المهنية

40 .....تمهيد

40 .....1 - تعريف الشرطة

41 .....2 - اختصاصات الشرطة

45 .....3 - تعريف الضغط المهني لدى الشرطي ومصادره

48 .....4 - الانعكاسات السلبية لاستمرارية الضغوط المهنية داخل مؤسسة الشرطة

5 - علاقة الضغوط المهنية بالصحة النفسية واستراتيجيات مؤسسة الأمن الوطني في

51 .....الحفاظ على صحة العاملين بها

51.....خلاصة

### الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

58 .....تمهيد

1- منهج الدراسة ..... 58

2 - الدراسة الاستطلاعية ..... 59

3 - ضبط متغيرات الدراسة ..... 60

4 - مجالات الدراسة ..... 60

5 - مجتمع وعينة الدراسة ..... 60

6 - أدوات جمع البيانات ..... 62

7 - المعالجة الاحصائية ..... 74

خلاصة ..... 75

#### الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1 - تمهيد ..... 77

2 - مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات ..... 77

3 - الاستنتاج العام ..... 79

خلاصة ..... 80

الخاتمة ..... 82

قائمة المراجع ..... 85

الملاحق ..... 90

# الجانب التمهيدي

### مقدمة:

إن المشكلات والتعقيدات التي يعرفها مجتمعنا في وقتنا الراهن جعلت من ظاهرة الضغوط النفسية التي يعيشها الفرد في كافة مجالات الحياة من أبرز الظواهر التي تستحوذ على كثير من اهتمام الباحثين والدارسين وحتى مديري المنظمات والمؤسسات العمومية والخاصة كذلك، لمعاناة بيئة العمل من عديد المشكلات بسبب هذه الضغوط، وتخلق هذه الضغوط آثارا سلبية تتمثل في الإصابة بالاضطرابات النفسية لأصحاب هذه المهن كالقلق والاكتئاب، ومن بين هذه المهن مهنة الأمن الوطني التي يواجه المنتسبون لها ضغوط نفسية، وجب محاربتها وتعزيز الصحة النفسية لديهم(عمارنة سمير، 2009، ص25).

إن النشاط الرياضي المكيف من أهم النشاطات التي اعتنى بها الكثير من الباحثين والمختصين لما له من أهمية ومنفعة كبيرة لجميع شرائح المجتمع، ويبدو أن أكثر فئة تواجه إهمالا كبيرا للنشاط الرياضي هي الفئة الشغيلة حيث تنهمك مع تحديات المهنة ومتطلباتها، بالإضافة إلى قلة الوقت المخصص لممارسة الرياضة، ولذلك كان لا بد من اقتراح ممارسة النشاط البدني والرياضي المعدل بمختلف أشكاله لهذه الفئة، لما له من أهمية كبيرة في حياتهم، وكذا الأثر الايجابي على الحياة الانفعالية على اعتبار أنه يتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك ويؤدي بهم إلى التخلص من مختلف العقبات التي تواجههم، وبالتالي تحقيق صحة نفسية عالية.

كما أن للنشاط الرياضي المعدل أهمية وأثر على نفسية المنتسبين لسلك الأمن الوطني من خلال تنمية كفاءاته وتحسين مردوده من خلال التخلص من المشاكل النفسية، كالقلق والاكتئاب والعدوانية وعدم الاقبال الاجتماعي، وبالتالي تحقيق الصحة النفسية من خلال الارتقاء بقدراتهم في مواجهة المشكلات، بالرجوع إلى العقبات التي قد تعترضهم كما يساعدهم على اكتساب خبرات وأنماط سلوكية حميدة، والتمسك بالعادات الحسنة، ونمو العلاقات الاجتماعية(الطيب سلامي، 2004، ص79).

ولقد تمحور موضوع بحثنا حول دور النشاط البدني والرياضي في تعزيز الصحة النفسية لمنتسبي الأمن الوطني حديثا، وقصد الخوض في هذا الموضوع، قمنا بتقسيم بحثنا إلى جانبين:

الجانب النظري: احتوى على ثلاثة فصول:

الفصل الأول تناولنا فيه مفهوم الأنشطة البدنية والرياضية المعدلة ، ثم عرجنا إلى أنواع النشاط البدني والرياضي المعدل، كما تناولنا أهداف النشاط البدني والرياضي المعدل، ثم أغراض النشاط البدني والرياضي المعدل، ثم تطرقنا إلى الأنشطة البدنية والرياضية المعدلة الخاصة بمنتسبي الأمن الوطني، وأما الفصل الثاني فقد تعرض لمفهوم الصحة النفسية، مستويات الصحة النفسية، أهداف الصحة النفسية، مظاهر الصحة النفسية، معايير الصحة النفسية، النظريات المفسرة للصحة النفسية، وأما الفصل الثالث فقد تناولنا فيه تعريف الشرطة، طبيعة عمل الشرطي وأهميته، مسؤولية عمل الشرطي، كما تطرقنا إلى تعريف الضغط المهني لدى الشرطي ومصادره، وكذا الانعكاسات السلبية لاستمرارية الضغوط المهنية داخل منظمات العمل، وأخيرا علاقة الضغوط المهنية بالصحة النفسية واستراتيجيات مؤسسة الأمن الوطني في الحفاظ على صحة العاملين بها.

أما الجانب الميداني، فقد احتوى على فصلين

الفصل الرابع للدراسة، وتناولنا فيه الإجراءات المنهجية للدراسة، فقد تطرقنا إلى الدراسة الاستطلاعية، حدود الدراسة، عينة الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، أدوات جمع البيانات، الأساليب الاحصائية المستعملة. وأما الفصل الخامس، والذي تناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج، فقد تطرقنا فيه إلى الخطوات التالية: عرض نتائج الاستبيان ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات، ثم الاقتراحات والتوصيات.

واختتمت الدراسة بخاتمة لخصت أهم ما ورد في المذكرة وأهم ماتوصلت إليه مع استنتاج عام.

### 1 . الاشكالية:

حاولنا في هذه الدراسة تسليط الضوء على أثر النشاطات البدنية والرياضية في تعزيز الصحة النفسية بالنسبة للعاملين في جهاز الأمن الوطني، واخترنا المنتسبين منهم حديثا لهذا الجهاز، وهذا عبر التطرق إلى التدخلات والجهود التي تبذلها مؤسسة الأمن الوطني في الحفاظ على الصحة النفسية لموظفيها وللتخلص من المخلفات السلبية لضغوط هذه المهنة الصعبة، خاصة لدى المنتسبين حديثا إليها، فهي تصنف من بين الخمسة مهن الأكثر ضغطا في العالم (مزياني، 2007، ص6)، وهذا لانطوائها على عامل الخطر في حد ذاتها وساعات العمل المطولة بها والضوابط والاجراءات التي يخضع لها أصحابها في العمل، كما أنها من بين المهن التي تقدم المساعدة التي يبرز فيها مشكل الاحتراق النفسي بسبب استدامة الضغط والعجز عن التحكم فيهن والعاملون في مثل هذه المهن يبالغون في عطائهم ومن ثم يشعرون بالتعب والارهاق الجسدي والعقلي ويشعرون بأن مصادرههم العاطفية والشعورية تتضب (عوض، 2007، ص155)، وقد ركزنا في دراستنا هذه على القلق والنوم كمؤشرين للصحة النفسية، وبالتالي معرفة أثر النشاطات البدنية والرياضية في تعزيز الصحة النفسية لديهم، وعلى هذا الأساس جاء الاشكال الجوهري للدراسة بالصيغة التالية:

هل للنشاطات البدنية والرياضية المعدلة دور في تعزيز الصحة النفسية (القلق، النوم) لدى منتسبي الأمن الوطني (الشرطة) حديثا بولاية مستغانم؟

وقد تفرع عن هذا الإشكال تساؤلين:

1 . هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين من منتسبي الأمن حديثا وغير الممارسين للنشاطات البدنية والرياضية المعدلة في شدة القلق؟

2 . هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين من منتسبي الأمن حديثا وغير الممارسين للنشاطات البدنية والرياضية المعدلة في درجة اضطراب النوم؟

## 2 . الفرضيات:

تعرف الفرضية بأنه تخمين مسبق لما سوف يتوصل إليه الباحث من نتائج حول موضوع دراسته، وهذه التخمينات تشير غالبا إلى إجابات متوقعة لأسئلة الدراسة، ومن أجل الإجابة على تساؤلات دراستنا قمنا بإدراج الفرضيات الموالية:

### الفرضية العامة:

للسنشاطات البدنية والرياضية المعدلة دور في تعزيز الصحة النفسية (القلق، النوم) لدى منتسبي الأمن الوطني (الشرطة) حديثا بولاية مستغانم

### الفرضيات الجزئية:

- 1 . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين من منتسبي الأمن الوطني حديثا وغير الممارسين للنشاطات البدنية والرياضية في درجة القلق
- 2 . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين من منتسبي الأمن حديثا وغير الممارسين للنشاطات البدنية والرياضية في درجة اضطراب النوم

## 3 . أهداف الدراسة:

تهدف دراستنا إلى تحقيق مجموعة من الأهداف هي:

. الكشف عن طبيعة النشاطات الرياضية والبدنية الممارسة من طرف منتسبي الأمن الوطني

. الكشف عن دور النشاط البدني والرياضي في تعزيز بعض أبعاد الصحة النفسية لدى منتسبي الأمن الوطني حديثا.

. التعرف على أثر النشاط البدني والرياضي في التقليل من القلق لدى منتسبي الأمن الوطني حديثا.

. التعرف على أثر النشاط البدني والرياضي في التقليل من اضطراب النوم لدى منتسبي الأمن الوطني حديثا.

### 4 . أهمية الدراسة:

تتضح أهمية البحث من خلال:

1 . إضافة جديدة إلى الدراسات التي تعالج الضغوطات النفسية ( النوم، القلق ) لدى منتسبي الأمن الوطني حديثا

2 . قد تفيد هذه الدراسة عملية توعية منتسبي الأمن الوطني حديثا بأهمية النشاطات البدنية والرياضية

3 . تعطي مؤشرا على مدى فعالية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى منتسبي الأمن الوطني حديثا

4 . قد تساعد في التعرف على الاحتياجات الوظيفية لمنتسبي الأمن الوطني حديثا لتطوير أدائهم المهني مما يترتب عليه المساهمة في تحسين أداء المديرية العامة للأمن الوطني ككل.

### 5 . الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: قام بها الباحث رابحي أمحمد وردت تحت عنوان: "انعكاس النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي على الصحة النفسية للملازمين الأوائل للشرطة الممارسين للضبطية القضائية لولاية الجزائر" (2017)، وهي أطروحة دكتوراه من معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله الجزائر، هدفت الدراسة إلى التعرف الفرق بين الملازمين

الأوائل للشرطة الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين، وتأثير ذلك على الضغط النفسي والقلق والأتزان الانفعالي ، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي والارتباطي، اعتمدت الدراسة على عينة تكونت من أربعين (40) ملازما، عشرون (20) منهم ممارسا للنشاط البدني الرياضي وعشرون (20) منهم، واعتمدت على أداة الاحصاء T، لدراسة الفروق بين المجموعتين، وأهم نتيجة توصلت لها الدراسة هي أن الصحة النفسية لدى الملازمين الأوائل للشرطة العاملين بالمصالح الخارجية للشرطة الممارسين للنشاط البدني الرياضي هم من يتمتعون بصحة نفسية جيدة بالمقارنة مع غير الممارسين له.

### الدراسة الثانية:

دراسة سلامي الطيب التي جاءت تحت عنوان "أثر التربية البدنية الرياضية على درجة الضغط المهني للشرطي المتعرض للعنف الارهابي" (2005)، وهي رسالة ماجستير في كلية العلوم الانسانية والاجتماعية قسم التربية البدنية والرياضية، بالجزائر العاصمة، هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر النشاط البدني الرياضي على درجة الضغط المهني للشرطي المتعرض للعنف الارهابي، وقد استعملت الدراسة المنهج العيادي، كما استخدمت أداة المقابلة العيادية واستبيان الضغط للعالم ليفنتسين، تكون حجم عينة الدراسة من خمسة (5) موظفين لا يمارسون التربية البدنية والرياضية ممن تعرضوا للعنف الارهابي، وخمسة (5) موظفين لا يمارسون التربية البدنية والرياضية ممن تعرضوا الى العنف الارهابي، ومن أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة أن التربية البدنية والرياضية لها التأثير البالغ في إدراك الضغط المهني على الشرطي المتعرض للعنف الارهابي.

### الدراسة الثالثة:

قام الباحث مقالتي عبد الحفيظ بدراسة تحت عنوان: " مدى انعكاس النشاط البدني الرياضي على الاضطرابات النفسية لدى موظفي الأمن الوطني دراسة حالة الضباط بالمدرسة العليا للشرطة (2005) ، وهي أطروحة دكتوراه بمعهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله الجزائر، وقد هدفت الدراسة إلى معرفة انعكاسات النشاطات البدنية الرياضية على الاضطرابات النفسية لدى موظفي الأمن الوطني.

### التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة التي عرضناها يتضح أن دراستنا لا تختلف كثيرا عنها خاصة فيما يتعلق بهدف معرفة أثر النشاط البدني والرياضي على الصحة النفسية، حيث تبين من الدراسات الثلاثة التي ذكرتها أن هناك تأثير إيجابي لممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية للموظفين في القطاع الأمني وخاصة لدى الشرطة. ففي الدراسة الأولى، وجد أن الملازمين الأوائل للشرطة الذين يمارسون النشاط البدني الرياضي يتمتعون بصحة نفسية أفضل بالمقارنة مع غيرهم من الملازمين غير الممارسين له. وفي الدراسة الثانية، تبين أن التربية البدنية الرياضية تؤثر بشكل إيجابي في إدراك الضغط المهني على الشرطي المتعرض للعنف الإرهابي. أما في الدراسة الثالثة، فأظهرت أن النشاط البدني الرياضي يقلل من الاضطرابات النفسية لدى موظفي الأمن الوطني.

غير أن هذه الدراسات تختلف من حيث الفئة المستهدفة من البحث (طبيعة المبحوثين)، وفي مكان الدراسة الذي أجريت فيه، حيث أجرت دراسة رابحي أمحمد على الملازمين الأوائل للشرطة الممارسين للضبطية القضائية لولاية الجزائر، بينما كانت دراسة سلامي الطيب على الشرطي المتعرض للعنف الإرهابي، وأما دراسة مقالتي عبد الحفيظ فكانت على الضباط بالمدرسة العليا للشرطة بالجزائر، في حين دراستنا تستهدف منتسبي الأمن الوطني حديثا بمدينة مستغانم، كما تختلف دراستنا أيضا عن الدراسات السابقة من حيث العينة، ففي دراسة رابحي أمحمد أجري البحث على 40 مبحوثا ، 20 ممارسا و 20 غير

ممارس، أما دراسة سلامي الطيب فقد أجرتها على 10 مبحوثين، 5 ممارسا، و5 غير ممارس، في حين دراستنا تحاول إجرائها على 20 مبحوث 10 ممارسين، و10 غير ممارسين.

### 6 . مصطلحات البحث:

#### • النشاط الرياضي:

**اصطلاحا:** النشاط البدني الرياضي هو أحد أشكال الرغبة للحركة لدى الانسان وهو طور متقدم من اللعب وهو الأكثر تنظيما والأرفع مهارة (أمين أنور الحولي، 1996، ص20) **إجرائيا:** هو مختلف الأنشطة البدنية الجماعية التي يمارسها المنتسبون إلى جهاز الأمن الوطني حديثا بتنظيم من مديرية الأمن الوطني.

#### • الضغوطات النفسية:

**اصطلاحا:** هي تعبير داخلي أو خارجي يؤدي إلى استجابة حادة ومستثمرة الستار، (1998، ص20)

**إجرائيا:** هي إحدى العناصر التي تعيق الحياة نتيجة عدة عوامل تؤدي إلى تأثيرات سلبية عدة منها: الإجهاد العقلي والبدني، الانهاك الذي لا يستطيع الفرد التكيف معه.

#### • القلق:

**اصطلاحا:** هو شعور نفسي وجسمي يتميز بخوف منتشر، وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر ( محمد الطهر طيب)

**إجرائيا:** يرتبط بالتوتر والقلق الذي ينشأ أثناء القيام بالأنشطة المتعلقة بالعمل الأمني. هذا القلق قد ينبعث من المواقف المحتملة للخطر أو الضغط النفسي المرتبط بالمهمة.

### • اضطرابات النوم:

**اصطلاحاً:** هو الحالة التي تصاحب الشخص أثناء النوم والتي تتضمن عدم انتظام في مدة النوم، ووقت النوم، ونوع النوم. كما قد يتضمن أيضاً سلوكيات أو أنشطة تتعارض مع عملية النوم، مما يُشير إلى عدم تحقق النوم بالشكل المطلوب. (علي محمد كاظم، 2010، 276)

**إجرائياً:** نقصد باضطراب النوم في دراستنا حالة يُصاب فيها الأفراد العاملون في مجال الأمن، وخاصة الذين يعملون في نظام الدوريات أو في أوقات غير منتظمة، بصعوبة في النوم أو البقاء نائمين لمدة كافية وبجودة جيدة. يُصاحب هذا الاضطراب عادةً عدم القدرة على النوم في الأوقات المناسبة للنوم الصحي، مما يؤدي إلى نقص في النوم وتأثير سلبي على الأداء الوظيفي والصحة العامة.

# الجانب النظري

**الفصل الأول:**

**الأنشطة البدنية**

**والرياضية المعدلة**

### تمهيد:

توجه الاهتمام في العصر الحديث نحو النشاط البدني والرياضي بنظمه وألوانه المتعددة يعتبر جزءاً لا يتجزأ من ميادين التنمية البشرية. فهو عنصر قوي في تهيئة الفرد ليكون مفيداً ومتكاملاً، إذ يسهم في تنمية جوانبه الفكرية والعقلية والجسمانية. وتمثل وضع الأسس والقوانين لهذا النشاط، مع توجيهاته وفلسفته، جهوداً سامية تهدف إلى معالجة قضايا إنسانية متعددة الأبعاد.

وبالتالي، أصبح النشاط البدني والرياضي بمختلف تنوعاته محوراً جديداً للدعاية والترويج، بهدف إعادة هؤلاء الأفراد الذين يحتاجون إلى دعم إلى الانخراط في المجتمع بطريقة تعزز ميولهم النفسية وتطور قدراتهم العقلية والجسمانية.

في هذا السياق، سنقوم في هذا الفصل بتحليل مفهوم النشاط البدني والرياضي بتعددده، وأنواعه، وتوضيح الأسس التي يقوم عليها، بالإضافة إلى الأهداف والغايات التي يسعى إليها. سنتناول أيضاً دوره في دعم ومساعدة ذوي الاحتياجات الخاصة، بالإضافة إلى استعراض بعض الرياضات المخصصة للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة بشكل خاص.

### 1 . مفهوم النشاط البدني والرياضي المعدل:

تعريف النشاط البدني الرياضي المكيف وفقاً لحلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات، هو "الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتناسب حالات الإعاقة وفقاً لنوعها وشدتها، وذلك بناءً على إمكانيات الأشخاص المعاقين وفي حدود قدراتهم" (حلمي إبراهيم، ليلي، السيد فرحات، 1998، ص 223)

## الفصل الأول: الأنشطة البدنية والرياضية المعدلة

وفقاً لتعريف ستور، يشمل النشاط البدني الرياضي المكيف "كل الحركات والتمارين والرياضات التي يتم تعديلها لتناسب مستوى الأشخاص المعاقين، سواء كان ذلك ناتجاً عن تلف أو إصابة في بعض الوظائف الجسمية الكبرى" (A stor, 1993 , p10).

بموجب تعريف الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترفيه، يتضمن النشاط البدني الرياضي المكيف "التمارين والألعاب والرقص والترفيه والأنشطة الإيقاعية المتنوعة التي تستهدف النمو والتطور لدى الأشخاص الذين يعانون من نقص في القدرات أو الاستطلاعات، بهدف تحقيق النجاح والأمان في برامج التربية الرياضية العامة"

وفقاً لعبد الحليم البواليز، يتمثل النشاط البدني الرياضي المكيف "في الأنشطة الرياضية والألعاب التي يتم تكييفها وفقاً لاحتياجات وقدرات الأطفال المعاقين، مع مراعاة القيود التي تفرضها الإعاقة"

ويرى الطالب الباحث أن النشاط الرياضي المعدل في هذه الدراسة يقصد به النشاط الرياضي الموجه للمنتسبين إلى الأمن الوطني حديثاً ذلك الذي يتم تصميمه وتنظيمه بشكل مباشر لتلبية احتياجات ومتطلبات المنضمين الجدد للقطاع الأمني.

### 2. أنواع النشاط البدني والرياضي المعدل

2. 1 . النشاط الرياضي الترويحي: يُعرّفه حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات بأنه الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتناسب حالات الإعاقة وفقاً لنوعها وشدتها، ويتم ذلك وفقاً لإمكانيات الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة وداخل حدود قدراتهم (حلمي إبراهيم، ليلي السيد فرحات، 1998، ص 223)

2. 2 . النشاط الرياضي العلاجي: يُعرّفه عبد الحليم البواليز في تلك البرامج المتنوعة بأنه يشمل النشاطات الرياضية والألعاب التي تتناسب مع ميول وقدرات الأطفال ذوي

الاحتياجات الخاصة والقيود التي تفرضها عليهم الإعاقة (البواليز عبد الحليم، د. س، ص50)

**2. 3 . النشاط الرياضي التنافسي:** يُسمى أيضاً بالرياضة النخبة أو رياضة الدرجات العالية، ويتعلق بالأنشطة الرياضية المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية بشكل كبير نسبياً، حيث يكون الهدف الأساسي هو رفع مستوى اللياقة والكفاءة البدنية واستعادة أقصى حد لشكل وظائف وعضلات الجسم (ابراهيم مروان عبد المجيد، 1997، ص106)

تتنوع الأنشطة الرياضية لتناسب احتياجات الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة والفئات المختلفة، سواء من الناحية العلاجية، الترويحية، أو التنافسية، مما يسهم في تحسين حالتهم البدنية والنفسية، وتعزيز قدراتهم واندماجهم في المجتمع.

### 3 . أهداف النشاط البدني والرياضي المعدل.

أهداف النشاط البدني من الناحية الصحية هي كالتالي:

- تحسين مستوى الصحة العامة: يعمل النشاط البدني على تحسين وصيانة صحة الجسم بشكل عام، ويعتبر وسيلة فعالة للوقاية من الأمراض والتحسين العام للياقة البدنية.
- علاج العديد من الحالات الصحية: يُظهر النشاط البدني تأثيرات إيجابية على العديد من الحالات الصحية، مثل السمنة وارتفاع ضغط الدم والكولسترول، ويُعتبر جزءاً أساسياً من العلاج للعديد من الحالات الطبية.
- تحسين اللياقة البدنية: يساهم النشاط البدني في تحسين مستوى اللياقة البدنية، وبالتالي يزيد من قدرة الجسم على أداء الأنشطة اليومية بكفاءة وبدون تعب.
- تقليل مخاطر الإصابة: من خلال تقوية العضلات وتحسين المرونة والتوازن، يمكن للنشاط البدني تقليل خطر الإصابة بالعديد من الإصابات الرياضية والحوادث اليومية.

## الفصل الأول: الأنشطة البدنية والرياضية المعدلة

• تحسين الصحة النفسية: يعمل النشاط البدني على تحسين الحالة النفسية ورفع المعنويات، حيث يُعتبر وسيلة فعّالة للتخلص من التوتر والقلق وتحسين الشعور بالسعادة والراحة.

• تعزيز الانضباط الذاتي والانضباط العقلي: يساعد النشاط البدني على تعزيز الانضباط الذاتي والتحكم في العواطف، مما يؤدي إلى تحسين القدرة على التركيز وتعزيز الذاكرة والتفكير الإيجابي. (ماركوسيدان، تايلور، 1998، ص 20)

يذكر وليام (William, 2003) ؛ أن الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها النشاطات الرياضية المعدلة تتمثل في:

• تخفيض الأخطار الصحية الثانوية، مثل السمنة والمشاكل القلبية الوعائية، والمساعدة في تخفيض الوزن.

• تحسين الاستقلالية الوظيفية.

• إعطاء الفرصة للمتعة والترفيه.

• تحسين التوعية العامة للحياة وتعزيز صورة الذات.

• تحسين القوة والطاقة البدنية، والقدرة على التحمل، والمرونة، وقابلية الحركة وتناسق العضلات.

• المساعدة في بناء عظام وعضلات ومفاصل صحية.

• تحسين القدرة على أداء الأنشطة الحياتية اليومية.

• زيادة كفاءة عمل القلب والرئتين.

• خفض خطر الأمراض المزمنة، مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

• تقليل مستوى الإجهاد والكآبة، والغضب، والقلق لدى الأفراد.

• تشجيع الأفراد على المشاركة الفعّالة في الأنشطة الاجتماعية والفردية. (البطاينة

وآخرون، 2007، ص 449)

### 4 . أغراض النشاط البدني والرياضي المعدل

أغراض النشاط البدني والرياضي تشمل النمو البدني والنمو العقلي، والنمو الحركي والنمو النفسي والنمو الاجتماعي. يُعتبر النشاط البدني والرياضي داعماً مهماً لتحقيق هذه الأغراض، ويساهم في تعزيز الصحة العامة وتنمية القدرات الفردية على المستويات البدنية والعقلية والاجتماعية.

4 . 1 . **النمو البدني:** تؤدي ممارسة الرياضة إلى رفع القدرات العملية، بالإضافة إلى تطوير القوة العضلية، وتعزيز الرشاقة والمهارات الحركية المختلفة. وتساهم أيضاً في تنسيق الحركات والعمل المشترك بين الأعضاء، سواء في الجزء العلوي أو السفلي من الجسم. وتمكن الممارسة الرياضية الأشخاص المعاقين من تحسين اندماجهم مع البيئة وزيادة الاستقلالية الذاتية.

**النمو العقلي:** يهدف النشاط البدني والرياضي إلى جعل الجسم نشيطاً وقويًا، وذلك لتحسين أداء الحركات الرياضية التي تتطلب تركيزاً ذهنياً. كما يساهم في جعل الشخص صحياً وقادراً على العمل. إن النشاط الرياضي ليس مجرد زينة أو نشاط لقضاء وقت الفراغ، بل هو جانب أساسي في العملية التعليمية. يهدف إلى زيادة قدرة الفرد على الاستفادة واكتساب المعرفة المتنوعة، ولكي يتعلم مهارة رياضية معينة أو لعبة ما، يحتاج الشخص إلى استخدام تفكيره الخاص. ونتيجة لذلك، يتم تطوير الوعي والمهارة في تلك المهارة أو الفعالية، ويؤدي ذلك إلى تعزيز التوافق العضلي العصبي. من خلال ممارسة النشاط البدني والرياضي بانتظام، يتطور قدر الفرد على التفكير والتصور والتخيل والإبداع.

**النمو الحركي:** يتعلق النمو الحركي بأداء الحركات الرياضية بأقل جهد ممكن وببراعة وورشاقة وكفاءة عالية. يعتمد ذلك على التناغم والتنسيق الدقيق بين الجهاز العصبي

## الفصل الأول: الأنشطة البدنية والرياضية المعدلة

والعضلي للفرد. هدفه هو مساعدة الشخص على أداء وظائفه اليومية بكفاءة وقوة، ويعمل على مساعدته في السيطرة على مستوى أدائه للمهارات الحركية. ولذلك، ينبغي للفرد المشاركة في الأنشطة الرياضية والتمارين البدنية لكي يكتسب التناغم اللازم لأداء الحركات بكفاءة.

**النمو النفسي والاجتماعي:** ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة تسهم في تنمية الثقة بالنفس والتعاون والشجاعة في الفرد، بالإضافة إلى إحساسه باللذة والسرور عند تحقيق النجاح والفوز. كما تساهم في تعزيز الانتماء إلى المجتمع وروح الحياة الرياضية، مما يشجع الفرد على أن يصبح عضواً فاعلاً يعمل على دعم المجتمع والبيئة والأسرة والأصدقاء. يلعب هذا التأثير الكبير للألعاب الرياضية والنشاطات البدنية دوراً هاماً في نفسية الفرد، لذا يجب أن تولي المجتمعات اهتماماً كبيراً لهذه الأهداف والممارسات (ابراهيم عباس الزهيري، 2003، ص 108-110)

### 5 . النظريات المفسرة للنشاط البدني والرياضي المعدل:

**نظرية الطاقة الفائضة:** المعروفة أيضاً بنظرية سينسر وشيلر، تقترح أن الأطفال يتمتعون بكميات كبيرة من الطاقة العضلية والعصبية التي تفوق حاجاتهم الفورية. يعني ذلك أن الأطفال يمتلكون طاقة إضافية لا تستخدم في الوقت الحالي، وهذه الطاقة الفائضة قد تتراكم مع مرور الوقت. تشير النظرية إلى أن الأطفال يمتلكون قدرات عديدة ومتنوعة، لكنهم لا يستخدمونها جميعاً في نفس الوقت. وبما أنهم غالباً ما يجدون أنفسهم في حالة من عدم الاستخدام الكامل لقدراتهم، يتراكم لديهم فائض من الطاقة والوقت. ويمكن أن يكون هذا الفائض من الطاقة والوقت مفيداً، حيث يمكن استخدامه في تلبية احتياجات مستقبلية أو في التعبير عن النشاط البدني والعقلي. ومع ذلك، إذا لم يتم استخدام هذا الفائض بشكل مناسب، فإنه قد يتراكم في مراكز الأعصاب النشطة، وبالتالي يمكن أن يؤدي إلى زيادة الضغط العصبي. ( عادل خطاب ، 1990 ، ص 56 )

**نظرية الإعداد للحياة:** أطلقها كارل جروس، تشير إلى أن اللعب والدوافع الأساسية التي يمكنها تمكين الفرد للبقاء والازدهار في حياته البالغة. يعتبر جروس اللعب وسيلة للتمرين على الغرائز الأساسية الضرورية للبقاء في الحياة. يقترح جروس أن اللعب يعد استعداداً للحياة المستقبلية، حيث يتعلم الأطفال مهارات وقيمًا تستخدم في الحياة اليومية. على سبيل المثال، عندما تلعب البنت بدميتها، فإنها تتدرب على الأمومة، بينما عندما يلعب الولد بمسدسه، فإنه يتدرب على مهارات الصيد كمظهر للرجولة. جدير بالذكر أن جروس ارتبطت نظريته بشكل خاص بالمجتمعات غير الصناعية، حيث كان يرى أن اللعب يلعب دورًا حاسمًا في تنمية المهارات والقيم الضرورية للبقاء في تلك المجتمعات. أما في المجتمعات الصناعية، فإن رايت ميلز يؤمن بأن اللعب يعوض الفرد عن ما لم يستطع تحقيقه في بيئة العمل، كما يشجع على استكشاف الاهتمامات المختلفة بما في ذلك الرياضية والفنية والعلمية.

**نظرية الإعادة والتخليص:** والتي وضعها ستانلي هول، ترى اللعب كما يشبه تكرارًا لتجارب وتطور الإنسان منذ الوحشية إلى الحضارة. تقول النظرية إن اللعب يعتبر استمرارًا لعملية التطور التي مر بها الإنسان على مر العصور، حيث يعيد الأطفال مراحل تطور الجنس البشري.

من وجهة نظر هذه النظرية، يقترح هول أن الأطفال يستعيدون مراحل تطور الإنسان، على سبيل المثال، عندما يلعب الأطفال ويتسلقون الأشجار، فإنهم في الواقع يقومون بتكرار مراحل تطور الإنسان من الجوانب الأولية للتطور. هذه النظرية تختلف بشكل كبير عن وجهة نظر كارول جروس، التي ترى اللعب كما هو موجود في النظرية السابقة، حيث تعتبر جروس أن اللعب هو استعداد لمهام الحياة المستقبلية، مثل الأمومة أو الصيد. (كمال درويش ، أمين الخولي ، 1990 ، ص2)

## الفصل الأول: الأنشطة البدنية والرياضية المعدلة

**نظرية الترويح:** التي يؤكدّها "جيسي مونز"، تركز على القيمة الترويحية للعب كوسيلة لاستعادة حيوية الجسم والعقل بعد فترات طويلة من العمل. تقترح هذه النظرية أن اللعب يعتبر وسيلة لتنشيط الجسم والعقل بعد ساعات طويلة من العمل المرهق.

تفسر الراحة في هذه النظرية كإزالة الإجهاد البدني والعقلي، وتتمثل في عملية الاسترخاء والاستجمام، سواء كان ذلك في المنزل، أو في الحديقة، أو في الأماكن الطبيعية مثل الحدائق والشواطئ.

### خلاصة:

تؤكد الأنشطة البدنية والرياضية المعدلة أهميتها الكبيرة في تحسين جودة الحياة للأفراد، وخاصة ذوي الاحتياجات الخاصة والمنتسبين حديثاً للأمن الوطني. يتمثل مفهوم هذه الأنشطة في تعديل القواعد، المعدات، وبيئة النشاط لتكون ملائمة لكافة المشاركين، مما يضمن شمولية وفعالية أكبر. تشمل أنواع الأنشطة البدنية المعدلة مختلف الرياضات التي تم تكييفها لتلبية احتياجات متنوعة، سواء كانت بدنية أو نفسية.

تهدف هذه الأنشطة إلى تعزيز اللياقة البدنية، تحسين الصحة النفسية، وزيادة الثقة بالنفس. كما تهدف إلى تعزيز العلاقات الاجتماعية وتقليل العزلة، مما يسهم في اندماج الأفراد بشكل أفضل في المجتمع. وتتنوع أغراض هذه الأنشطة بين الأهداف العلاجية، التعليمية، والترفيهية، مما يجعلها وسيلة شاملة لتعزيز رفاهية الأفراد.

الفصل الثاني:  
الصحة النفسية  
(القلق، النوم)

### تمهيد:

تعد الصحة النفسية جزءًا أساسيًا من الصحة العامة تؤثر بشكل كبير على كيفية تفكير الشخص وشعوره وسلوكه. تعكس الصحة النفسية القدرة على التكيف مع ضغوط الحياة اليومية، والعمل بفعالية، والإسهام في المجتمع. تشمل مشكلات الصحة النفسية مجموعة متنوعة من الحالات مثل الاكتئاب والقلق واضطرابات الشخصية والذهان. يمكن أن تتأثر الصحة النفسية بعوامل عديدة بما في ذلك الوراثة، والتجارب الحياتية، والبيئة الاجتماعية. يشكل الاعتراف بأهمية الصحة النفسية وتوفير الدعم المناسب للأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية خطوة مهمة نحو بناء مجتمع صحي ومستدام. تعزيز الوعي بالصحة النفسية وتقديم الدعم النفسي يمكن أن يسهم في تحسين جودة الحياة والحد من وصمة العار المرتبطة بالاضطرابات النفسية.

### 1 . مفهوم الصحة النفسية:

يتمثل في حالة عقلية وإنفعالية مركبة، حيث يشمل الشعور بالرضا والسعادة مع الذات ومع الآخرين، إلى جانب الشعور بالطمأنينة والأمان وسلامة العقل. يُصاحب هذه الحالة الشعور بالنشاط والقوة والعافية. وفي هذه الحالة، يتحقق درجة مرتفعة نسبياً من التوافق النفسي والاجتماعي. الشخص ذو الصحة النفسية الجيدة يتميز بعدة سمات، منها الكفاءة والسلوك القوي، والتحكم العاطفي، والاستقرار النفسي، كما يتمتع بتكامل الشخصية والقدرة على التعامل مع متطلبات الحياة وضغوطها، والتغلب على الأزمات، ومن بين المؤشرات الأساسية لصحة الفرد النفسية هي التحرر النسبي من الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية، وعدم وجود التأخر العقلي، إضافة إلى السلوكيات الإيجابية والتوازن العاطفي. (الخالدي أديب، 2002، ص31)

وتعرف الصحة النفسية أيضاً بأنها التوافق النفسي الذي ينطوي على انسجام شخصية الفرد ووحدها، إلى جانب قبول الفرد لذاته وتقبله للآخرين. ومن خلال هذا التوافق يتجسد شعور الفرد بالسعادة والراحة النفسية. يشير هذا التعريف إلى أهمية توازن الشخصية وتوافقها مع الذات ومع الآخرين في تحقيق حالة صحية نفسية متوازنة. (عبد الغني صلاح الدين، 2000، ص33)

ويرى "كيلاندر" أن الصحة النفسية للفرد تُقاس بدرجة قدرته على التأثير في بيئته وقدرته على التكيف مع الحياة، حيث يُفترض أن الصحة النفسية تتجلى في قدر من الإشباع الشخصي والكفاءة والسعادة. وما يُلاحظ أن هذا التعريف يتشابه مع التعريف السابق حيث يؤكد على التوافق الشخصي والاجتماعي كمظاهر للصحة النفسية، إذ يُعتبر الفرد ذو الصحة النفسية السليمة هو من يستطيع أن يصل إلى ما يرغب فيه من إشباع عبر تأثيره في المجتمع وتكيفه معه. بالإضافة إلى ذلك، يُشير "شوين" إلى مفهوم التكيف الداخلي المتكامل الذي يشمل القدرة على ضبط النفس والشعور بالمسؤولية الشخصية

والاجتماعية، والالتزام بالقيم المختلفة، بما في ذلك القيم الديمقراطية. يعتبر الفرد ذو الصحة النفسية السليمة هو الذي يمتلك القدرة على التعلم والتطور في مواجهة التحديات ويسعى إلى إشباع حاجاته بطرق تعكس الاستقرار والنضوج الشخصي، مفضلاً النتائج ذات القيمة البعيدة عن الإشباع الفوري .

### 2 . مستويات الصحة النفسية

**1 . المستوى الدفاعي:** هو أحد المستويات التي يمكن تحديدها في الصحة النفسية، وهو المستوى الذي يتصف فيه الفرد بتبنيه لمظاهر الحياة دون التفكير في تغييرها، ويظل الفرد يدافع عن نفسه وبقائه وقيمه الاجتماعية بشكل ثابت دون أن يسعى لمعرفة طبيعتها أو تحسينها. يتمتع معظم الأفراد بمستوى دفاعي من هذا النوع، خاصة في المجتمعات البدائية والتقليدية. ويعتبر التوازن النفسي عند هذا المستوى من الأمور الطبيعية، وهو ما أشار إليه لامبو في مناقشته للصحة النفسية في المجتمعات النامية بأن مفهوم التقبل والتأقلم الاجتماعي يعتبران علامة لتوازن الصحة النفسية في هذه المجتمعات.

**2 . المستوى المعرفي:** في هذا المستوى يقوم الإنسان بتوظيف قدراته العقلية بشكل أكبر في استيعاب دوافعه وغرائزه، وفهم القيم الاجتماعية من حوله، وقبول هذا وذاك. يتميز هذا المستوى برؤية واضحة، وقد لا يحتاج الفرد إلى استخدام الحيل الدفاعية بشكل كبير، حيث يعتبر الاستجابة بالمعرفة في بعض الأحيان دفاعاً ضد البساطة الأعمق. يصل الفرد في هذا المستوى إلى درجة من الراحة والتألق، حيث يكون الدافع الأساسي له في هذه الرحلة هو الراحة واللذة والهدوء، وقد يكون النقاش العقلي أو القراءة جزءاً أساسياً من هذه الرحلة. يصل الفرد إلى هذا المستوى من التوازن بالمعرفة والاستبصار الذاتي من خلال معلم أو كتاب أو صديق أو لزميل أو طبيب.

## الفصل الثاني: الصحة النفسية

على الرغم من أن هذا المستوى يُعتبر أرقى وأقرب إلى الصفات الإنسانية، إلا أنه من الصعب التصور أو الاعتقاد بأن الفرد يشعر بالراحة بشكل كامل. ومن الصعب أيضاً اعتبار هذا المستوى هو الهدف النهائي لتطور الإنسان، إذ يحتاج الفرد إلى إرادة التطور والتغيير بدلاً من الاكتفاء بدائرة المعرفة الإنسانية. يمكن وصف الإنسان في هذا المستوى بأنه يتمتع بالراحة، ويعرف كيف يرضي نفسه ويستمتع بما حوله، ولكن هذا لا يعتبر كافياً للحفاظ على التوازن النفسي. (محمد عودة، آمال إبراهيم، 2002، ص 96 . 97)

**3 . المستوى الإنساني:** يُوصف الإنسان كما ينبغي أن يكون، ولكن هذا المستوى لا ينطبق إلا على ندرة من الناس في الدرجة الحالية لتطور الإنسان. يُعتبر هذا المستوى هو غاية تطور الإنسان كنوع والإنسان كفرد، حيث امتد التكيف إلى إدراك الإنسان بوجوده زمانياً كمرحلة من النوع البشري تصل الماضي بالمستقبل، ومكانياً كفرد من البشر في كل مكان.

أصبحت راحته وصحته لا تتحقق إلا بأفضل طريقة في التطور والتغيير والعمل، وبالتالي يحقق الإنسانية وتوازنه على أرقى مستوى، وهذا هو المستوى المعروف للصحة النفسية والحياة. (عبد الحميد أدلي، 1999، ص 11)

### 3 . أهداف الصحة النفسية:

تركز الصحة النفسية على مساعدة الأفراد الناضجين في التكيف والتعديل من خلال تجاربهم السابقة والنجاحات التي حققوها، ومواجهة تحديات الحياة والمواقف الجديدة. تتمثل أهداف الصحة النفسية في عدة نقاط:

1. مكافحة الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكيات الضارة التي تهدد الإنسانية.
2. نشر مفاهيم الصحة النفسية وزيادة الوعي العام والوعي النفسي بين الأفراد للوقاية من الأمراض النفسية والتحديات السلوكية.

## الفصل الثاني: الصحة النفسية

3. معالجة العوامل الاجتماعية التي تؤثر سلباً على التوافق الشخصي في المجتمع، سواء في العمل أو المدرسة أو الأسرة وغيرها.
4. تعزيز التنمية الشخصية والاجتماعية للشباب لتمكينهم من التكيف مع المجتمع وحل المشكلات.
5. استخدام أساليب متنوعة وملائمة للتعامل مع الأفراد بغض النظر عن حالتهم الصحية أو الاجتماعية.
6. فهم الشخصية الفردية والعوامل المؤثرة في سلوك الفرد وتطوير استراتيجيات لحل المشكلات الناشئة عن اضطرابات الشخصية.
7. تعزيز الاستقلالية الشخصية والشعور بالمسؤولية والوعي بالمشاعر وفهم تأثير تصرفاتهم على الآخرين والمجتمع بشكل عام ( Horton, B., & Hunkl , 1982 , p168 )

### 4. مظاهر الصحة النفسية

1. **الاتزان الانفعالي وحالة الاستقرار النفسي:** يعتبر القدرة على الاستجابة للمواقف المختلفة مظهراً رئيسياً من مظاهر الصحة النفسية. ففي نظرية التحليل النفسي، يعمل الجهاز النفسي دائماً على تحقيق حالة الاتزان، أو ما يعرف بحالة الهدوء والاستقرار العاطفي. يعبر هذا الاتزان عن شعور الإنسان بالراحة النفسية والثقة بالنفس، مما يمكنه من القيام بأنشطته بكفاءة وتحقيق احتياجاته في الحياة.
2. **الدافع للإنجاز:** يعتبر الدافع لتحقيق النجاح من الدوافع الأساسية في الحياة الإنسانية، وهو جزء أساسي من مظاهر الصحة النفسية. فالرغبة والاستعداد لإكمال الأعمال بأفضل جودة وبأسرع وقت ممكن تعكس الرغبة في التطور والنمو الشخصي.
3. **التفوق العقلي:** يؤكد الباحثون عن الصحة النفسية على أهمية الطاقة العقلية للإنسان كمظهر من مظاهر الصحة النفسية. هذه الطاقة تساعد الإنسان على تطوير الذات

وتحقيق احتياجاته، وتمكنه من التفكير بشكل منظم للتعامل مع الأحداث والتحديات والأشخاص في حياته. يُعتبر التفوق العقلي أحد أساسيات بناء شخصية سليمة ومتكاملة، والتي تسهم في تقدم المجتمعات وتطويرها. (أديب الخالدي، 2002، ص61-62)

### 5. معايير الصحة النفسية:

#### 1.5. المعيار الإحصائي:

يستند إلى تحديد درجة تكرار السلوك في فراد الجماعة الواحدة، حيث يُفهم السلوك المنتشر بين الناس على نطاق واسع كسلوك سوي، بينما يُعتبر السلوك الذي يندر وجوده في هذه الجماعة سلوكًا غير سوي (عطا الله فؤاد الخالدي، 2009، ص103)

يستخدم المعيار الإحصائي القاعدة الإحصائية المعروفة بالتوزيع الاعتدالي، والذي يعتمد على شكل منحنى الجرس. في هذا التوزيع، يكون طرفا المنحنى متناظرين، حيث يتم قسمه عند الوسط، مما ينتج عنه نصفين متكافئين. يقع حوالي 68% من فراد الجماعة في المستوى المتوسط من السمة المقاسة، في حين يشمل كل طرف من الطرفين (الطرف الموجب والسالب) حوالي 16% من التوزيع.

المتوسط العام لمجموعة الخصائص وفرادها يُعرف بالسواء، بينما يشير الانحراف على طرفي المنحنى إلى عدم المساواة. (أشرف محمد عبد الغني شريت، 2003، ص149) "انتشار السلوك عند غالبية الناس يُعتبر دليلاً على السوية للفرد، بينما عدم انتشاره عند الغالبية يشير إلى انحرافه وشذوذه.

فإذا كان الفرد الذي يعاني من القلق يقع في نطاق المستوى الوسط، فإن قلقه يُعتبر طبيعياً، أما الفرد الذي يتجاوز مستوى القلق المعتاد فيعتبر شاذاً.

## الفصل الثاني: الصحة النفسية

كذلك، الفرد الذي لا يشعر بالندم والحسرة يُعتبر شاذًا أيضًا. وبالنسبة لهذا المنحنى، يُعتبر الفردان من الفئة المتطرفة سواء كان التطرف إيجابيًا أو سلبيًا. (مروان أبو حويج، عصام الصفدي، 2001، ص 87).

يُعاب على هذا المعيار عدم التفريق بين الشذوذ السلبي والإيجابي، حيث أن العبقرية والإبداع والمواهب المميزة تُعتبر صفات حميدة ولا ينبغي اعتبارها شذوذًا، إلا أنها تُعتبر إيجابية (ماجدة بهاء الدين السيد، 2008، ص 144).

هذا المعيار قد يصلح للحديث عن الصفات الجسمية للأفراد كالطول والوزن، ولكنه لا يصلح في قياس السمات النفسية إذا لم يتم مراعاته بشكل صحيح. فعند عدم مراعاة العوامل النفسية، يصبح الرقم الذي نحصل عليه مجرد رقم لا معنى له، ويُعتبر نسبيًا بالنسبة للوسط على مستوى المنحنى.

بالإضافة إلى ذلك، يجب أخذ شخصية الفرد وتقديرها كمجموعة دينامية متفاعلة لا يمكن تفكيكها إلى وحدات رقمية، ولا يمكن حساب هذا التقدير بشكل كمي.

### المعيار المثالي:

يُعتبر هدفًا يسعى الجميع إليه، ويتمثل في تحقيق التوازن والاستقرار العاطفي والنفسي. ومن الصعب بلوغ هذا المعيار بشكل كامل، حيث يختلف تقدم الأفراد نحوه بناءً على الظروف الشخصية والثقافية التي يعيشون فيها. يُطلق على الشخص "سويًا" كلما تماشى سلوكه مع هذا المعيار، ويُعتبر "شاذًا" كلما اختلف سلوكه عن المثالية. (رمضان محمد القذافي، 1998، ص 51).

## الفصل الثاني: الصحة النفسية

من الجدير بالذكر أن هذا المعيار قد يختلف من ثقافة إلى أخرى، وقد يكون تطبيقه متطرفاً جماعياً. ومن الناحية العملية، يمكن أن يؤدي تمسك الثقافة بمثل هذا المعيار إلى استبعاد الأفراد غير المتماشين معه، مما يؤدي إلى نتائج سلبية على صحتهم النفسية<sup>2</sup>.

يقصد بالسواء في هذا المعيار التقارب نحو الكمال، أو التماثل مع الصورة المثالية المراد تحقيقها. ومن الجهة الأخرى، فإن ما يبعد عن هذا المعيار يُعتبر بعيداً جداً عن الواقع، أي أن الفرد يظل بعيداً عن تحقيق المثل الذي يسعى إليه.

فعلى سبيل المثال، يُمكن وصف الصحة النفسية المثالية بأنها مفهوم مجرد نسعى إليه ونحاول الوصول إليه في حياتنا، رغم أن الحياة مليئة بالتحديات والمشاكل التي تعيقنا عن تحقيق هذا الهدف. لكن الصراعات والمشاكل التي نواجهها هي جزء لا يتجزأ من الحياة، والتي قد تعوقنا عن تحقيق الكمال المثالي في الصحة النفسية.

### المعيار الثقافي والاجتماعي:

في كل ثقافة، توجد معايير للسواء والصحة، بالإضافة إلى المعايير المتعلقة بالسواء والمرض. هذه المعايير قابلة للتغيير مع تطور الثقافة وتحولاتها. في بعض الأحيان، ما كان يُعتبر سواء قد يتحول إلى عكسه، وما كان في السواء في فترة من الزمن قد يتغير في اتجاه مختلف بناءً على تغيرات التاريخ والظروف الاجتماعية. (محمود السيد أبو النيل، 2014، ص36)

مثلاً، يمكننا النظر إلى ظاهرة تعدد الزوجات في بعض المجتمعات البدائية التي درستها عالمة الأنثروبولوجيا "مارغريت ميد". في هذه المجتمعات، تُعتبر هذه الظاهرة جزءاً من السواء والصحة، وهي متماشية مع القيم والتقاليد المحلية. ومع ذلك، يُرفض تعدد

<sup>2</sup> - محمود السيد أبو النيل، الصحة النفسية، جامعة عين شمس، القاهرة، 2014، ص36

## الفصل الثاني: الصحة النفسية

الزوجات في الكثير من المجتمعات الأخرى، ويُعتبر سلوكًا شاذًا يُعاقب عليه القانون أو يُنكره الدين. (كامل محمد محمد عويضة، 1996، ص34)

حتى داخل نطاق الثقافة الواحدة، يمكن أن تتغير المعايير والقيم مع مرور الوقت نتيجة للتطورات والتغيرات في البيئة والمجتمع. ما كان يُعتبر "شاذًا" أو غير مقبول في يومٍ ما قد يصبح جزءًا من السواء في وقت لاحق. على سبيل المثال، في المجتمع الجزائري، كان من غير المقبول سابقًا للمرأة الخروج للعمل والسفر بمفردها. ومع ذلك، في أواخر القرن الحالي، أصبحت العمل والسفر للمرأة سلوكًا مرغوبًا ومقبولًا في المجتمع، مما يظهر تغيرًا في المعايير والقيم المجتمعية.

هذا المعيار الاجتماعي يركز على التوافق والانسجام داخل المجتمع، ويعتبر الفرد الذي يتفق مع المعايير الاجتماعية السائدة "متوافقًا اجتماعيًا". يُستخدم مفهوم السواء لوصف مدى تطابق سلوك الفرد مع القيم السائدة في المجتمع، وكيفية قبول هذا السلوك. فالفرد السوي هو الذي يلتزم بالقيم والمعايير الاجتماعية، بينما يُعتبر الفرد "غير السوي" هو الذي لا يتماشى معها. (أشرف محمد عبد الغني شريت، 2003، ص150)

ومع ذلك، يُعتبر هذا المعيار نسبيًا، حيث يمكن أن يتغير تقييم السلوك بناءً على التغيرات في المجتمع والثقافة. الفرد الذي قد يُعتبر "متوافقًا اجتماعيًا" في مجتمع معين قد لا يكون كذلك في مجتمع آخر. هذا يظهر أن المعايير الاجتماعية قد تختلف بين الثقافات والمجتمعات.

المعيار الاجتماعي يعتبر مرئيًا وقابلًا للتغيير، ولكن ينبغي مراعاة أنه يمكن أن يؤدي إلى التحكم الاجتماعي، حيث يمكن استخدامه لتقييم وتحكيم سلوك الأفراد بناءً على معايير محددة قد لا تتناسب مع تنوع الثقافات والقيم الفردية. (عطا الله فؤاد الخالدي، دلال سعد الدين العلمي، 2009، ص103)

### المعيار السيكولوجي:

في المعيار السيكولوجي، يُحدد مفهوم الصحة النفسية من خلال معايير محددة تتعلق بالاعراض المرضية. يُستخدم الاكلينيكية النفسية لتشخيص الاضطرابات النفسية بالاعتماد على وجود أو عدم وجود الأعراض السريرية والخلو من علامات المرض (أحمد عزت راجح، 1986، ص 486 .488).

في المعيار السيكولوجي، يعتبر الفرد متوافقاً عندما يتمكن من توظيف هدافه وطاقاته بشكل فعّال في مواجهة التحديات المختلفة في الحياة. ليس من الضروري أن يخلو الفرد من الاعراض المرضية حتى يُعتبر متوافقاً، بل يتعلق الأمر بقدرته على استخدام مواهبه ومهاراته بشكل إيجابي وبناء. عندما يتمكن الفرد من تحقيق ذاته بشكل مثمر وتطوير القدرات التي يمتلكها، يُعتبر متوافقاً من الناحية النفسية.

يعتمد هذا المعيار على فهم حقيقة شخصية الإنسان، والتي يمكن أن تتبع من خبراته الشعورية واللاشعورية. بمعنى آخر، يتم قياس التوافق النفسي للفرد بناءً على قدرته على التكيف مع التحديات الحياتية وتحقيق النجاح الشخصي والمهني، بدلاً من انتظار خلوه من الاعراض المرضية. (أشرف محمد عبد الغني شريت، محمد السيد حلاوة، 2003، ص 154..)

وفقاً لهذا المعيار، تتألف شخصية الفرد من جزئين رئيسيين: الواعي واللاواعي. الجزء الواعي يتمثل في الشعورات والأفكار التي ندركها بوضوح، بينما يتمثل الجزء اللاواعي في الأفكار والمشاعر التي قد لا نكون على دراية بها بوضوح.

الجزء الأكبر من شخصيتنا يتحكم فيه اللاواعي، حيث يحتوي على مواد مكبوتة تؤثر في إنفعالاتنا وسلوكياتنا بشكل لاواعي. هذه المواد قد تتبع من تجارب الطفولة وتشكل نمط شخصيتنا لاحقاً.

## الفصل الثاني: الصحة النفسية

تأثر الصحة النفسية للفرد بشكل كبير بما يحدث خلال فترة الطفولة المبكرة، حيث تولد التجارب السلبية خلال هذه الفترة حساسية نفسية تفضي في بعض الأحيان إلى ظهور الاضطرابات النفسية فيما بعد. على سبيل المثال، يمكن أن يؤدي الإحباط الناتج عن عدم قدرة الشخص على تحقيق رغباته ومصالحه إلى شعور باليأس، ويمكن أن يكون هذا اليأس سبباً في ظهور الاضطرابات النفسية. (لطي الشربيني، 2001، ص46).

خبرات الطفولة المبكرة تُشكل حساسية نفسية للفرد تلاحقه حتى سن الرشد، وتلعب دوراً كبيراً في هشاشة نمو شخصيته، حيث تُجعله أكثر عرضة لتأثيرات الحياة. إضافةً إلى ذلك، فإن فقدان آليات الدفاع النفسي الفعالة التي يستخدمها الفرد للتعامل مع اللاشعور يمكن أن يؤدي إلى انقلابها على عكسها، مما يهدد التوازن النفسي للفرد. عندما يفقد الفرد السيطرة على هذه الآليات، قد تؤدي مواد القلق المكبوتة إلى تكوين مقاومة تجاه المواقف المزعجة، مما يستلزم بذل طاقة نفسية إضافية ويضعف القدرة على التفاعل الشعوري مع الآخرين بشكل تدريجي.

### المعيار الطبيعي:

بعض الباحثين يطلقون اسم "معيار السلوك الجنسي" على المعيار الطبيعي، نظراً لتوافقه واتفاقه مع مضمون هذا المعيار. وفقاً لهذا المعيار، يُعتبر الشخص متوافقاً عندما يقوم بالدور المناسب لجنسه، حيث يُعتبر الولد الذكر مبادراً والبنث الأنثى خاضعة، ويمارس الجنس الذي يتناسب مع هويته الجنسية بطريقة مقبولة اجتماعياً.

وبالتالي، يُعتبر السلوك الجنسي الهيتروسكسيوالي (Hétérosexualité) كالمعيار السلوكي المثالي للحياة الجنسية، حيث يتمثل في ممارسة الجنس بين فردين من أجناس مختلفة. بينما يُعتبر السلوك الجنسي المثلي (Homosexualité)، والذي يشمل ممارسة الجنس مع شخص من نفس الجنس، كسلوك شاذ يمكن أن يُعاقب عليه قانونياً ويعتبر مختلفاً عن المعيار المجتمعي المقبول محمود السيد أبو النيل، ص37).

## الفصل الثاني: الصحة النفسية

من وجهة نظر المعتمدين على هذا المعيار، يكون السواء في العمل وفق ما تقتضيه الطبيعة، حيث يقوم الفرد بأداء الأدوار والواجبات التي تناسب طبيعته الأصلية. أما الشذوذ فيكون انحرافاً بالغاً عن الطبيعة الأصلية للإنسان في العمل، حيث يقوم الفرد بأداء سلوك يتعارض مع طبيعته البيولوجية.

هذا الاتجاه البيولوجي في دراسة الشخصية يركز على مجموعة متنوعة من العوامل، بما في ذلك الوراثة، والتكوين البيوكيميائي، والغدد الصماء، لفهم تأثيراتها على سلوك الإنسان وتوجيهاته في الحياة. (عبد الحميد محمد الشاذلي، د. س ، ص 28).

### المعيار الطبي:

من وجهة نظر المعيار الطبي، تعني الصحة النفسية الخلو من العراض العضوية والعقلية، حيث يُعتبر ظهور الأعراض المرضية علامة على عدم الصحة النفسية. يمكن توضيح وجهة النظر الطبية في هذا الموضوع من خلال ثلاث نقاط:

- 1. العوامل المرتبطة بالجسم:** يمكن أن يرتبط اعتلال الصحة النفسية بإصابة الجسم بالعدوى عن طريق المكروبات، مما يؤدي إلى اضطرابات حيوية مثل الحمى التي قد تؤثر على السلوك وتسبب الهذيان.
- 2. العوامل الوراثية:** يمكن أن يؤدي خلل في وظيفة عضو من الأعضاء إلى توقف جهاز مسؤول عن سلوك الفرد، ويحدث ذلك في بعض الحالات الوراثية مثل التخلف الذهني.
- 3. العوامل البيئية:** قد تتسبب العوامل الخارجية مثل الحوادث والإصابات، مثل التسمم وحوادث المرور، ونقص بعض العناصر الغذائية والأكسجين، والضغط البيئية والصدمات النفسية في اضطرابات الصحة النفسية.

## الفصل الثاني: الصحة النفسية

في مواجهة العوامل الخارجية التي تؤثر على الصحة النفسية للفرد، يمكن أن يتعرض شخص لحادث مروري يسبب له إصابة جسدية وعقلية، مما يؤدي إلى اضطرابات نفسية. على سبيل المثال، إذا كان الفرد يعاني من إصابة تسبب في إعاقة حركية، فقد يشعر بالعجز والإحباط ويدخل في حالة من الاكتئاب. وبالتالي، يمكن اعتبار خلو الصحة الجسدية وفق هذا المعيار يؤدي إلى خلو الصحة النفسية، حيث يعتبر الفرد غير متوافق مع السلوك المألوف ويعاني من اضطرابات نفسية.

وعادةً ما يُنظر إلى الاضطرابات النفسية بنفس النظرة المستخدمة في تقدير الأمراض العضوية، حيث تعتبر ظروف الحياة والتحديات النفسية جزءاً من العوامل التي قد تسبب اضطرابات نفسية. ومن خلال هذه المعايير، يظهر أنه لا يوجد فصل حاسم بين الصحة النفسية والمرض، بل هما متداخلان ومترابطان. ويعتبر المعيار الديني مرجعاً إضافياً يمكن أن يساعد في توجيه الفرد وتقديم الإرشاد والدعم في حياته.

### المعيار الديني والخلقي:

هذا المعيار يستند إلى توجيهات القرآن والسنة، وفقاً للتفسيرات الدينية المعتمدة. يتم تطبيقه وتقييمه من خلال التربية الدينية التي يتلقاها الفرد في مرحلة الطفولة، ومدى انسجامه مع مبادئ وقيم الدين في حياته الشخصية.

تقوم السرية والتعاليم الدينية بتوجيه الفرد في اتخاذ القرارات والسلوكيات، وتحكم في تقدير مدى قبولها أو رفضها. عند مواجهة الفرد للمواقف الحياتية، يسأل نفسه إذا كان السلوك المتوقع مقبولاً خلقياً وفقاً لتعاليم الدين أم لا، وهل يتماشى مع الحلال والحرام.

لذا، يتم قياس قبول السلوك بشكل خلقي وفقاً للمعايير الدينية، ومن ثم يتم تحديد ما إذا كان مقبولاً أو لا، وهذا يعتمد على انسجامه مع تعاليم الدين وقواعده الأخلاقية/رشاد علي

عبد العزيز موسى، 2000، ص25).

## الفصل الثاني: الصحة النفسية

المعيار الديني يعتبر من الأسس القوية لتقييم السواء والشذوذ في السلوك. يشمل ذلك الإيمان بالقدر وقبول الله كرب، وهذا يساهم في تقليل الخوف المستقبلي والتوتر لدى الأفراد. من الناحية النفسية والدينية، يهدف المنهج الإسلامي إلى تحقيق السعادة في الدنيا والآخرة، ويعتبر الإيمان بالله والتزام الشرائع الدينية أساسياً لتحقيق الصحة النفسية والروحية.

من المعروف أن الأحكام الخلقية تتبع من الشرائع الدينية، وتلتزم بها. ولا يتعارض ذلك مع المعايير الأخرى، بل يكملها، ويعتبر التداخل بين هذه المعايير متناقضاً ومعقداً في بعض الأحيان، حيث يتطلب تحديد معنى السواء والشذوذ جهداً كبيراً ودراسة متعمقة للحالات النفسية.

### 6 . النظريات المفسرة للصحة النفسية

#### المدرسة التحليلية:

فرويد" يرى أن الفرد القادر على تحقيق الصحة النفسية هو الشخص الذي يمكنه الحب والعمل الإنتاجي بشكل عام. يُعتبر الصحة النفسية في ضوء قدرة الأنا على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية والتحكم فيها وفقاً لمتطلبات الواقع الاجتماعي. يؤكد "فرويد" أيضاً أن الإنسان لا يمكنه الوصول إلى صحة نفسية إلا من خلال التوازن بين مطالب الذات ومتطلبات الواقع، ويركز على دور العوامل الاجتماعية في تحقيق الصحة النفسية. من جهته، "هورني" تشدد على أهمية الشخصية القادرة على منح الحب والعمل الإنتاجي. تُعتبر الصحة النفسية في قدرة الأنا على التوفيق بين مطالب الذات والمتطلبات الاجتماعية، وترى دور المجتمع التسلطي في بناء شخصية منتجة وقادرة على الحب والتوظيف الفعّال لإمكاناتها.

## الفصل الثاني: الصحة النفسية

"أدلر" يعزز الفكرة بأن الإنسان لا يمكنه الوصول إلى الصحة النفسية إلا من خلال التوازن بين مطالب الذات ومتطلبات الواقع، مع التركيز على العدالة والحقوق. يرى دور المجتمع التسلطي في بناء الشخصية القادرة على الحب والعمل الإنتاجي والتعامل بالعدالة (حنان عبد الحميد العناني ، 2000 ، ص14 )

فرويد" يلخص الصحة النفسية من منظور وظيفي في ثلاثة تتألف من الإلزام، والإنجاب، والترويح. الإلزام يأتي من توظيف الطاقات والإمكانات في مواجهة التحديات الحياتية بناءً، يليه الإنجاب الذي يستند إلى القدرة على الحب والارتباط العاطفي والنضج النفسي الضروري للقيام بالأدوار الزوجية والوالدية. ويتمها الترويح والاستمتاع بنجاحات الحياة واستثمار الطاقات الحيوية.

"أدلر" يرى أن الإنسان يمكنه التغلب على الشعور بالنقص وتحقيق الصحة النفسية عبر التعايش الاجتماعي والعمل على بناء العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وذلك من خلال التنشئة الاجتماعية الصحيحة وتحديد أهداف الحياة والعمل على تحقيقها.

أما "إريكسون" فهو يركز على أهمية التنمية الشخصية التي تُسهم في تكوين شخصية متماسكة وقادرة على مواجهة التحديات. وبالنسبة للنظرية النفسية الاجتماعية في النمو، فإن "الصحة النفسية" تعني قدرة الفرد على التكيف مع مشاكل مرحلة النمو بنجاح، وتقديم الدعم في المراحل العمرية المختلفة للتكيف النفسي.

### المدرسة الإنسانية:

تتبنى المدرسة الإنسانية في علم النفس منظورًا يركز على مدى ارتقاء الفرد لإنسانيته بشكل كامل وتباين الأفراد في مستوياتهم من حيث الإنسانية الكاملة، وأيضًا تباين مستويات صحتهم النفسية. يعتبر "أبراهام ماسلو" و"كارل روجرز" من رواد هذه المدرسة.

## الفصل الثاني: الصحة النفسية

يعتقد "ماسلو" أن للإنسان حاجات متنوعة، تتنوع بين الحاجات الفسيولوجية وحاجة الأمن والسلامة والحاجات الاجتماعية، وتشمل الصداقة والعطف والحنان والتحصيل وتحقيق الذات. يرى "ماسلو" أن الصحة النفسية تتحقق عندما يتمكن الفرد من تحقيق هذه الحاجات بشكل سليم ويصل إلى إنسانيته الكاملة.

من جانبه، يعتقد "روجرز"، وهو واضع نظرية الذات في علم النفس، أن كل فرد قادر على تحديد ذاته وتكوين فكرة عنها، وينمو مفهوم الذات نتيجة التفاعل الاجتماعي والدوافع الداخلية لتحقيق الذات. لكي يحقق الفرد ذاته يجب أن يكون مفهومه عنها إيجابياً وحقيقياً. فالشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الشخص القادر على تكوين فكرة إيجابية عن نفسه ويتفق سلوكه مع التوقعات الاجتماعية ومفهومه عن ذاته ( مصطفى حجازي، 2004، ص 41 )

### المدرسة السلوكية:

تفتح المدرسة السلوكية نافذة على وجهة نظر تفسر السلوك كنتاج مباشر للتفاعل مع البيئة. تعتبر عملية التعلم والتصرف ناتجة عن وجود دوافع ومحفزات واستجابات، حيث يحدث السلوك عندما يكون هناك دافع ومحفز ويتم الاستجابة له. ولتعزيز الارتباط بين المحفزات والاستجابات، يتم استخدام التعزيز. وفي حالة تكرار عملية التعزيز بشكل كافٍ، يقلل ذلك من قوة الربط بينهما ومن التعلم.

تشير هذه المدرسة إلى أن الناس يتعلمون سلوكاً معيناً لأنهم يتعلمون كيفية التصرف بهذا الشكل نتيجة للتعزيز. وبالتالي، يتم تحديد صحة النفس لدى الأفراد من خلال استجاباتهم الملائمة للمحفزات المختلفة، حيث تنطوي هذه الاستجابات على مستويات منخفضة من القلق والتوتر. وتتلخص صحة النفس وفقاً لهذا النهج في القدرة على اكتساب عادات تتوافق مع البيئة التي يعيش فيها الفرد ومتطلباتها.

هذه المدرسة ترتبط بالعلمية من خلال تحليل السلوك والتعلم وتأثير البيئة عليه، وتستخدم المنهج العلمي لفهم وتفسير هذه العمليات. (حنان عبد الحميد العناني ، 2000 ، ص 14)

### المدرسة المعرفية:

تسلط المدرسة المعرفية الضوء على فهم الصحة النفسية من خلال قدرة الفرد على تفسير الخبرات بطريقة منطقية وسليمة، مما يساعده على الحفاظ على الأمل واستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمات والتحديات. يعتبر الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية قادرًا على استخدام استراتيجيات معرفية مناسبة للتعامل مع الضغوط النفسية والبقاء متفائلًا دون السماح لليأس بالتسلل إلى نفسه. إذا وقع الشخص ضحية للضغوط والاضطرابات، فقد يكون ذلك نتيجة لخلل في نظام الاعتقادات الخاص به. بالمقابل، يتمتع الشخص الصحي نفسيًا بنظام اعتقادات واقعي فيما يتعلق بالذات والآخرين والعالم، مما يسمح له باتخاذ قرارات عقلانية في مختلف مواقف الحياة.

مثلا، حتى في ظل التحديات والاختلافات التي قد يواجهها الشخص، يتمكن من البقاء متماسكًا وثابتًا بذاته، وذلك بفضل ترسيخ مفهوم للصحة النفسية يعتمد على قدرته على استخدام استراتيجيات تفكير إيجابية تساعده في التغلب على التحديات والصعوبات.

### خلاصة

ما يمكن استخلاصه من هذا الفصل أنه يعكس أهمية فهم الصحة النفسية كجزء لا يتجزأ من الصحة الشاملة، حيث تم تقديم تعريف شامل للصحة النفسية مع استعراض مختلف مستوياتها وأهدافها، مع التركيز على مظاهرها الشخصية والاجتماعية، تم أيضًا استعراض المعايير المستخدمة لتقييم الصحة النفسية والنظريات المختلفة التي تفسرها، وذلك بهدف فهم تأثير العوامل النفسية على السلوك والعملية العلاجية. كما يتضح أن

## الفصل الثاني: الصحة النفسية

---

الصحة النفسية تعد عنصرًا أساسيًا في جودة الحياة وسلامة الفرد، مما يبرز أهمية الاهتمام بها والعمل على تعزيزها بشكل مستمر وفق المعايير العلمية والممارسات الصحية الموثوقة.

الفصل الثالث:

مهنة الشرطة

والضغوط المهنية

### تمهيد

في ساحة الأمن والحفاظ على النظام، تعتبر مؤسسة الأمن الوطني العمود الفقري لضمان سلامة المجتمعات واستقرارها. إلا أن هذا الدور الحيوي يأتي بثمن باهظ يتمثل في مواجهة العديد من الضغوط المهنية. فضلاً عن تحمل المسؤوليات الضخمة لضمان الأمن العام ومكافحة الجريمة، يتعين على منتسبي الأمن الوطني التعامل مع ضغوط العمل الشاق والوقت المحدود، إلى جانب التحديات الأخلاقية التي قد تطرأ في سبيل تنفيذ واجباتهم. هذه الضغوط المهنية تشكل تحدياً جسيماً يتطلب الاستعداد النفسي والمهني لتحقيق الأهداف الرئيسية للشرطة بكفاءة وفعالية.

### 1. تعريف الشرطة:

أصل مصطلح "الشرطة"، الذي يستخدم اليوم في اللغات العالمية للدلالة على المؤسسة أو الهيئة المكلفة بحفظ النظام العام وحماية الأشخاص والأموال، يعود إلى كلمة لاتينية تعني "POLITA" تأتي جذور هذه الكلمة من لغة اليونان القديمة "POLITEA"، التي تعني فن إدارة المدينة، وتستخدم للإشارة إلى مجموعة القواعد المفروضة على المواطنين لضمان النظام والسلام والأمن داخل المجتمع. بعد ذلك، تطورت هذه الكلمة لتُطلق على القوة العمومية التي تُكلف بضمان تنفيذ هذه القواعد والحفاظ على النظام المجتمعي. وبمرور الوقت، أصبح مصطلح "الشرطة" يُستخدم للإشارة إلى المؤسسة أو الهيئة المكلفة بتنفيذ القوانين وضمان الأمن والنظام العام في المجتمع. (عادل بن عبد الله، 2002/2003، ص 39)

إن فكرة النظام العام الذي تحميه الشرطة تشمل عناصر ثلاثة هي:

1. **الأمن العام:** يقصد به اتخاذ الإجراءات اللازمة لتوقي الأخطار التي يمكن أن تستهدف الأفراد والمجتمع أو الأموال أو الأشياء كالمنشآت والمرافق العامة وذلك أيا كان

## الفصل الثالث: مهنة الشرطة والضغوط المهنية

مصدر هذه الأخطار: الإنسان ( مثل ارتكاب الجرائم المختلفة، المظاهرات والتجمعات الخطرة والمؤامرات، الحروب)، الحيوان (مثل الحوادث الناشئة عن الحيوانات الضارة والمفترسة)، الأشياء مثل ( الحرائق، انهيار المباني)، الطبيعية (مثل الزلازل ، الفيضانات) .

2 . **الصحة العامة:** يقصد بها وقاية صحة الأفراد من أخطار الأمراض، وذلك باتخاذ ما يلزم من إجراءات لمنع انتشار الأوبئة وكفالة نظافة مواد الغذاء ومياه الشرب والمحافظة على نظافة البيئة والأماكن العامة...إلخ

3 . **السكينة العامة:** يقصد بها المحافظة على الهدوء والسكون في الطرق والأماكن العامة عن طريق الإجراءات الوقائية من مختلف أسباب الإزعاج والمضايقات التي قد يتعرض لها أفراد الجمهور في حالة تجاوزها لما هو مألوف عادة في حياة الجماعة وذلك مثل الضوضاء والأصوات المزعجة الناشئة عن آلات التنبيه في السيارات ومكبرات الصوت وسوء استخدام أجهزة الراديو والتلفزيون وأصوات الباعة المتجولين في الطرق العامة ... إلخ .

4 . **الأخلاق العامة:** يراد بها حماية الآداب العامة وقيم المجتمع وذلك: مثلاً: بخطر عرض المطبوعات والأفلام الفاضحة وارتكاب الأفعال المخلة بالحياء والآداب في الطرق والأماكن العامة وغير ذلك مما يتنافى مع تقاليد المجتمع وأعرافه وآدابه... عبر عن هذه الافكار بايجاز شديد (محمد فؤاد عبد الباسط،، 2000، ص161 . 163..)

### 2 . اختصاصات الشرطة:

تملك هيئة الشرطة مجموعة من الاختصاصات كهيئة ضبط إداري وقضائي هي مجموعة من التدخلات والموانع من اجل المحافظة على النظام العام بوضوح حدود للحريات الفردية

ا- اختصاصات الشرطة كسلطة ضبط إداري:

تملك هيئة الشرطة في سبيل تحقيق أغراض الضبط الإداري عدة وسائل أهمها:

## الفصل الثالث: مهنة الشرطة والضغوط المهنية

**أولاً: سلطة إصدار أوامر ونواهي فردية:** يلزم الأفراد بتنفيذها وهذه هي الأوامر والقرارات التي تصدرها هيئة الشرطة لشخص أو أشخاص معينين بذواتهم وتكون مرتكزة في إصدارها على نص قانوني أو لائحي . والأمر الفردي إما أن يكون أمر بعمل شيء معين كالأمر الذي يصدر بغلق مقهى إدارياً، أو أن يكون بالامتناع عن عمل شيء كالأمر بمنع اجتماع عام أو تنظيم خاص أو بفض مظاهرة أو تفرق متجمهرين أو بمنع المرور في شارع من الشوارع أو إيقاف عرض فيلم أو مسرحية لاحتمال إخلال ذلك بالنظام والأمن العام .

**ثانياً: سلطة منح أو منع التراخيص:** ومن قبيل الأوامر الفردية التي تصدرها هيئة الشرطة منح أو منع التراخيص التي تنص القوانين أو اللوائح على اختصاص وزارة الداخلية بإصدارها، كما في قانون الأسلحة والذخائر التي ينص على حق الوزير الداخلية أو مدير الأمن في إلغاء الترخيص بحمل السلاح في أثناء سريان مفعوله بداع من دواعي الأمن العام، وما ورد الاجتماعات العامة والمظاهرات عندما نص على "حق السلطة الشرطة بالمركز في منح الاجتماعات إذا رأت أن من شأنها أن يترتب عليه اضطراب في النظام أو الأمن العام بسبب الغاية منه، أو بسبب ظروف الزمان أو المكان الملازمة له، أو لأي سبب خطير غير ذلك. (تاج الدين محمد تاج الدين ، ص25)

### ثالثاً: إصدار اللوائح الشرطية (لوائح الضبط) :

إن لوائح الضبط هي في حقيقتها تشريع ثانوي يصدر أصلاً عن الإدارة بقصد المحافظة على الأمن العام، وتتطوي على تنفيذ لحيات الأفراد، وتتضمن في الغالب عقوبات على مخالفة أحكامها، والأمثلة عليها كثيرة منها : اللوائح المنظمة للمرور، المحال العمومية ومحلات الخطرة والمضرة بالصحة أو المقلقة للراحة

### رابعاً: حق التنفيذ المباشر أو العمل المادي البحت :

## الفصل الثالث: مهنة الشرطة والضغوط المهنية

ونقصد به حق هيئة الشرطة في استخدام القوة المادية لإجبار الأفراد على تنفيذ القوانين واللوائح وأوامر الإدارة ونواهيها ويقصد بالقوة المادية هنا تلك القوة التي تستخدم لمنع وقوع أي إخلال بالنظام العام، وليست تلك القوة التي تستخدم لمجازاة الأفراد على أفعال إجرامية ارتكبوها. والرأي السائد أنه لا يجوز لهيئة الضبط الإداري الالتجاء إلى القوة المادية إلا في حالة الضرورة، أو حالة وجود نص خال من الجزاء وكذلك تلك الحالات التي بينها القانون. (تاج الدين محمد تاج الدين ، ص 27)

- اختصاصات مرفق الشرطة كسلطة ضبط قضائي:

أولاً: الاختصاصات العادية للضبطية القضائية

لقد حدد المشرع في قانون الإجراءات الجزائية مهمة ضباط الشرطة القضائية وواجباته المكلف بها أثناء تأديته وظيفته في الأحوال العادية و يتضح ذلك جليا من خلال نص 17 من قانون الإجراءات الجزائية التي تنص على "أنه يباشر ضباط الشرطة القضائية السلطات الموضحة في المادتين 12 و 13 و يتلقون الشكاوى و البلاغات و يقومون بجمع الاستدلالات و إجراء التحقيقات الابتدائية و يمكن لضباط الشرطة القضائية بناء على رخصة من النائب العام لدى المجلس القضائي المختص إقليميا أن يطلبوا من أي عنوان أو لسان أو سند إعلامي نشر إشعارات أو أوصاف أو صور تخص أشخاصا يجري البحث عنهم أو متابعتهم لارتكابهم جرائم موصوفة بأفعال إرهابية أو تخريبية"

وهذه السلطات العادية يقوم بتنفيذها ضباط الشرطة القضائية و تحت إشرافه عون الشرطة القضائية , و كذلك من لهم صفة الضبط القضائي - ذو الاختصاص الخاص - و الواردة ذكرهم في المادة 27 من قانون الإجراءات الجزائية بالإضافة إلى ما نص عليه من سلوكات واختصاصات أخرى في القوانين التي منحتهم هذه الصفة و من المهام العادية لضباط الشرطة القضائية: (الأمر رقم 02/11 المؤرخ في 23 فبراير سنة 2011

## الفصل الثالث: مهنة الشرطة والضغوط المهنية

المتضمن قانون الإجراءات الجزائية يتم الأمر 155/66 مؤرخ في 8 يونيو 1966،  
ص 4 .7).

1. البحث و التحري عن الجرائم .

2. جمع الأدلة

3- تلقي البلاغات و الشكاوي

4- تحرير محضر بإجراءات الاستدلال

5- ضبط المنقولات المختلفة بعيدا عن المنازل و عن لحيازة أصحابها.

6. ندب الخبراء

### ثانيا: الاختصاصات الاستثنائية للضبطية القضائية:

القاعدة العامة أن اختصاصات الضبطية القضائية تنحصر في جمع الاستدلالات و لا تمتد إلى التحقيق ذلك أن التحقيق هو تحريك للدعوى العمومية إذا تبدأ بأول إجراء من إجراءاته و عليه كان طبيعيا أن يكون الاختصاص بالتحقيق هو فقط للسلطة التي تملك الدعوى العمومية وهي النيابة العامة.

غير أن المشرع راعى أن الضبطية القضائية هي جهاز يعاون النيابة العامة في تحقيق مهمتها بغية الوصول الى الحقيقة ، فزود رجالها بجانب من سلطة التحقيق يباشرونها على سبيل الاستثناء في أحوال معينة ، ووجه الاستثناء أن المهمة الأساسية لسلطة الضبط القضائي هي جمع الاستدلالات لا جراء التحقيق و كان الأصل أن يقتصر نشاط على عملهم الأساسي ، وأن يحال بينهم وبين مباشرة أي عمل من أعمال التحقيق لذلك راعى المشرع في اختيار أفرادها شروطا معينة تتناسب مع خطورة دورهم ، أهمها الحيطة

## الفصل الثالث: مهنة الشرطة والضغوط المهنية

والقدرة الفنية على إدارة التحقيق كما حرص على حصر هذا الاستثناء أضيق الحدود و أحاطه بعدد من الضمانات .

و كل هذا الحرص يرجع لما في إجراءات من معنى الاعتداء على حرمة شخص المتهم أو حرمة مسكن. ( نصر الدين هنوني ، دارين يقده ، 2009، ص ص 50 . 51.)  
و يستمد رجال الضبط القضائي سلطتهم في مجال التحقيق أما بنص القانون مباشرة أو بقرار يصدره القائم أصلا بالتحقيق و الاختصاصات الاستثنائية لضبطية القضائية المستمدة من القانون تتمثل في حالة التلبس ، أما التي تكون بقرار يصدر ه القائم أصلا بالتحقيق فهي حالة النذب (حسين طاهري، ص 15 . )

### 3 . تعريف الضغط المهني لدى الشرطي ومصادره:

#### 3 . 1 . تعريف الضغوط المهنية

##### 3 . 1 . 1 . التعريف اللغوي: الضغط (stress) مشتق من الفعل اللاتيني "stringere"

الذي يعني: ضيق، شدة، ومنه أخذ الفعل الفرنسي "Étreindre" بمعنى: طوق ذراعيه وجسمه مؤدياً إلى الاختناق الذي يسبب القلق<sup>(1)</sup> شحاتة حسن، زينب النجار، 2003 ، ص 208.)

##### 3 . 1 . 2 . التعريف الاصطلاحي: "الضغوط المهنية" تشير إلى مجموعة من التفاعلات

بين الفرد والبيئة العملية التي تسبب حالة عاطفية أو وجدانية غير مريحة مثل التوتر والقلق<sup>(2)</sup> (عبد الرحمان الوافي، ص 72.)

. وتُعرف أيضاً بأنها حالة انفعالية تنشأ عند الفرد نتيجة لعدم توافقه مع بيئة العمل، سواء بسبب مواقف ومشكلات بيئية أو بسبب مختلف المثبرات الداخلية والخارجية التي تتجاوز قدرته على التكيف. وتنتج هذه الضغوط مجموعة من الآثار النفسية والسلوكية والعاطفية والاجتماعية والمهنية، وما إلى ذلك<sup>(3)</sup> (أحمد عبد الخالق، ص 183.)

## الفصل الثالث: مهنة الشرطة والضغوط المهنية

**3 . 1 . 2 . التعريف الاجرائي للضغط المهني :** هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد عند قياس أعراض الضغوط المهنية، حيث تشير هذه الدرجات إلى وجود ضغوط مهنية يتعرض لها الأفراد في سياق عملهم، والتي تتجاوز متطلبات الوظيفة أو العمل الذي يقومون به، مما يؤدي إلى تجاوز قدراتهم أو إمكانياتهم. هذا الوضع يهدد استقرارهم ويجعلهم غير قادرين على التكيف مع بيئة عملهم بشكل فعال.

### 3 . 2 . الضغط المهني لدى الشرطة ومصادره:

ينتج الضغط المهني عن مجموع متفاعلة من العوامل التي تعرف بما يسمى مصادر الضغط stressors وتتمثل في العوامل الموجودة بالمحيط التي ترتبط بسيرورة الضغط واستجابات الفرد لهذه الضغوطات تعني الاجهاد وقد اتفقت الدراسات المهمة بمصادر الضغط لدى رجال الشرطة امثال كوب وآخرون 1999، وبراون وكامبل 1990، وفورنهام 1995، أنها تنحصر في المصادر التنظيمية والادارية والمصادر العملية.

تشير كل من دراسة بودرعان (2004) وفتيحه مزياني (2007) إلى أن رجال الشرطة يعرفون مساويات عالية من الضغوط المهنية خاصة فيما يتعلق بالعوامل التنظيمية الادارية السائدة في محيطهم المهني ومن اهم هذه المصادر:

➤ غموض في العمل او الدور والواجبات

➤ نقص الاتصالات

➤ العمل لساعات طويلة مع الاستقادة من اوقات مخصصة للراحة بصورة لا تتكافأ

مع ما يضمن الصحة النفسية والعقلية والجسدية للشرطي ويحدث هذا دوما تحت

مبررات هذا ما تقتضيه متطلبات الدور الوظيفي

➤ العمل الزائد: إن العامل الزائد قد يأخذ شكلا كميا او كيفيا العمل الزائد الكمي

يعني ان الفرد قد يكون لديه اشياء كثيرة يجب عملها ولا يوجد لديه الوقت الكافي

## الفصل الثالث: مهنة الشرطة والضغط المهنية

لأداء الوظيفة اما العمل الزائد النوعي حينما يشعر بعدم قدره على اتمام الوظائف او الوصول لمستويات عالية من الأداء المهني (عبد الله واخرون، 2006 ، ص4)

➤ **نظام التسيير الاستبدادي:** يرى العالم أرجريس أن الأفراد الناجحين يتطلعون إلى المواقف التي تمنحهم الاستقلالية والمساواة في المعاملة، والفرصة للتألق وإظهار قدراتهم في التعامل مع التحديات. ومع ذلك، يشير أرجريس إلى أن المشكلة تكمن في أن معظم المؤسسات تتعامل مع موظفيها كما لو كانوا غير ناضجين، مما يجعلهم أكثر اعتماداً على رؤسائهم ويحيطهم بقيود كثيرة. (الطويل 2007 ، ص175)

➤ **التحويلات الإجبارية، والتكليف بالمهمات (الانتداب)،** يترتب عنهما تغيير مكان العمل وابتعاد عن الزملاء، مما يؤدي إلى انفصال عن المحيط العائلي. هذه التحويلات والتغييرات في مكان العمل لا يتم تقبلها دائماً من قبل رجال الشرطة بسبب الافتقار للسند العائلي، الذي يعتبر أكثر من ضرورة بالنسبة للشرطي، خاصة على الصعيد النفسي. يتعرضون لما يُعرف بضغط العلاقة (بيت - عمل) بدرجة أكبر، ويعانون من عدة مشاكل أسرية جراء ساعات الغياب المطولة عن بيت الزوجية. هناك مؤشرات إحصائية تشير إلى أن رجال الشرطة أكثر عرضة للمشاكل الزوجية من أرباب المهن الأخرى في العلاقات الزوجية.(العيساوي، 2005، ص47)

➤ **العقوبات الإدارية الصارمة والمسلطة في حالة ارتكاب الخطأ** قد تصل إلى درجة الطرد من الوظيفة، مع المتابعة القضائية وما يترتب عنها. يستجيب المتعرضون لمثل هذه العقوبات بمشاعر الاحباط والقلق والتوتر والغضب. المنتسبون إلى جهاز الشرطة يعيشون حالة من الخوف المستمر من مغبة الوقوع في خانة

## الفصل الثالث: مهنة الشرطة والضغوط المهنية

المخطئين، حيث يعتبر الخطأ يساوي العقوبة. ومن هذا المنطلق، يبرز الخوف أيضاً كمصدر هام في توليد الضغوط عند الشرطي. يندرج كل من التحويلات الاجبارية والعقوبات الإدارية تحت ما يعرف بضغط الجهاز.

➤ انتقادات المسؤول الاعلى

➤ الافتقاد للسند والدعم، سواء مادياً أو معنوياً، خاصة من طرف المسؤولين، ويرى كل من سبيلبرجر وروسي في عام 1994 أن العامل المسؤول عن الآثار المعنوية والنفسية التي تحدث عند المرؤوسين في محيطه المهني هو ذلك الافتقاد للسند المتوقع من قبل المسؤولين، وعدم تقدير المجهودات المبذولة من قبلهم في العمل .

(Boudaarene, 2005, p17)

وحسب كارزك، توجد علاقة ارتباط بين متطلبات العمل الشديدة وغياب الدعم الاجتماعي وضغوط العمل، مما يؤدي إلى ظهور مجموعة من الأمراض التي تهدد صحة الفرد العامل، مثل انسداد الشرايين القلبية، والاكتئاب، واستهلاك الأدوية، خاصة المهدئة، بشكل مفرط، وضعف الحميمية والمودة في التعامل، خاصة من جانب المسؤول المباشر، وصعوبات التعامل مع الزملاء.

### 4 . الانعكاسات السلبية لاستمرارية الضغوط المهنية داخل مؤسسة الشرطة:

في الدول التي تهتم بإنتاجية الفرد العامل أو مردودية الموظف في أي وظيفة، سواء كانت في الشرطة أو غيرها، ينبغي علينا أن ننظر إلى آثار أو تكاليف عدم التعامل الفعال مع مصادر الضغوط المهنية من جانبين:

➤ **تكلفة مباشرة:** التكلفة المباشرة لعدم التعامل الفعال مع مصادر الضغوط المهنية تتعلق بالخسائر المالية المباشرة التي تتحملها المؤسسة، وتعود هذه التكلفة إلى عدم

## الفصل الثالث: مهنة الشرطة والضغوط المهنية

الاستفادة الكاملة من الفرد العامل في المؤسسة، والتي قد تظهر على النحو التالي في سياق مؤسسة الشرطة:

- التغيب والانقطاع عن العمل: قد يتسبب عدم التعامل الفعّال مع مصادر الضغوط في تزايد معدلات التغيب عن العمل لدى رجال الشرطة. وبمجرد تأثير هذا الغياب على القدرة التشغيلية للمؤسسة، سيتعين على المؤسسة تكبد تكاليف إضافية لتعويض هذا الغياب، سواءً من خلال دفع ساعات إضافية للعاملين البديلين أو استخدام الموظفين الإضافيين.

- تراجع الأداء الوظيفي: قد يؤدي عدم التعامل الفعّال مع مصادر الضغوط إلى تراجع الأداء الوظيفي لدى رجال الشرطة، مما يتسبب في تقليل كفاءة تنفيذ الأنشطة والمهام المطلوبة منهم. هذا التراجع في الأداء قد يؤدي إلى زيادة الأخطاء والسلوكيات غير اللائقة، مما يترتب عليه تكاليف مباشرة تتمثل في تصحيح الأخطاء والتعويض عن الخسائر الناجمة عن هذا التراجع.

- التكاليف التشغيلية الإضافية: قد يتطلب التعامل مع الأداء المتدني لبعض رجال الشرطة تخصيص موارد إضافية، مثل التدريب المكثف أو توفير الدعم الفني الإضافي، مما يتسبب في تكاليف إضافية للمؤسسة لتحسين أداء العاملين.

بشكل عام، يمكن أن تؤدي هذه التكاليف المباشرة إلى تكبد المؤسسة تكاليف مالية كبيرة، بالإضافة إلى التأثير السلبي على سمعة المؤسسة وقدرتها على تحقيق أهدافها الأساسية في خدمة المجتمع وتحقيق الأمن والسلامة العامة.

➤ تكلفة غير مباشرة التكلفة غير المباشرة لعدم التعامل الفعّال مع مصادر الضغوط المهنية تتعلق بالآثار السلبية على البيئة العامة في مكان العمل، وقد تكون هذه التكاليف أكثر تعقيدًا وتأثيرًا على المدى الطويل. يمكن أن تشمل هذه التكاليف:

## الفصل الثالث: مهنة الشرطة والضغوط المهنية

- قنوات الاتصال السلبية: عدم التعامل الفعال مع مصادر الضغوط المهنية يمكن أن يؤدي إلى زيادة الصدمات والتوترات بين أفراد الفريق أو بين الإدارة والموظفين. ينجم ذلك عن تقدير الذات المنخفض وحالة عدم التوازن والمعنويات المنخفضة للذين يعانون من الضغوط. هذه الصدمات قد تؤثر سلبًا على جودة العمل وتعزز الانقسامات داخل الفريق وتضعف التعاون والتنسيق بين أفراد المؤسسة.
- تدهور الأجواء العملية: قد تؤدي حالة عدم التوازن والتوتر المتزايد في مكان العمل إلى تدهور الأجواء العملية وانخفاض مستوى رضا العاملين عن بيئتهم العملية. هذا التدهور قد يؤثر على المشاركة والالتزام والإبداع في العمل، مما يقلل من كفاءة الفريق ويؤثر سلبًا على أدائه.
- زيادة معدلات التسرب الوظيفي: قد يؤدي الضغط النفسي والتوتر المتزايد في مكان العمل إلى زيادة معدلات التسرب الوظيفي، حيث يبحث العاملون عن بيئات عمل أكثر استقرارًا وتحفيزًا. هذا يمكن أن يتسبب في تكاليف إضافية للمؤسسة لتعويض فقدان الموظفين وتدريب العناصر البديلة.
- تأثير على سمعة المؤسسة: يمكن أن يؤدي التدهور في الأجواء العملية وزيادة معدلات التسرب الوظيفي إلى تأثير سلبي على سمعة المؤسسة ككل. فقد يؤدي هذا التأثير إلى صعوبة في جذب المواهب الجديدة والحفاظ على الموظفين الحاليين. (عسكر، 2003، ص163)

بشكل عام، يمكن أن تكون هذه التكاليف غير المباشرة أكثر تعقيدًا وصعوبة في التعامل معها من التكاليف المباشرة، ولكنها تعكس على المدى الطويل الآثار السلبية لعدم التعامل الفعال مع مصادر الضغوط المهنية في مؤسسة الشرطة أو غيرها.

ومن بين عواقب استمرارية الضغوط المهنية بالخصوص على الفرد العامل، وبالنسبة لمهنة الشرطة الصعبة التي تتضمن درجة عالية من الضغوط، فإن البعض يستطيع

## الفصل الثالث: مهنة الشرطة والضغوط المهنية

مواجهتها والتغلب عليها ويظل مستمرًا في أداء وظيفته، بينما قد لا يستطيع البعض الآخر التعامل معها بنفس الكفاءة. وهذا ما يترتب عنه تراجع في أدائه الوظيفي. ومع مرور الوقت، قد يؤدي ذلك إلى المعاناة من ما يُسمى بالاحتراق النفسي، الذي يعتبر مشكلة مصاحبة للضغوط، ويحدث نتيجة استنزاف القدرات في مواجهة العوامل المسببة للضغوط. يظهر هذا في سلوك رجال الشرطة وتصرفاتهم، حيث يعانون من ضغوط مستمرة داخل بيئة العمل وخارجها أيضًا.

في هذا السياق، يمكن أن تسفر التوترات المهنية عن آثار سلبية على الصحة العامة للفرد، بما في ذلك تأثيرات نفسية وبيولوجية، مما يجعل الاهتمام بتحسين بيئة العمل والتعامل مع مصادر الضغوط المهنية أمرًا بالغ الأهمية.

**5 . علاقة الضغوط المهنية بالصحة النفسية واستراتيجيات مؤسسة الشرطة في الحفاظ على صحة العاملين بها**

### 5 . 1 . علاقة الضغوط المهنية بالصحة النفسية:

وفقًا لتقرير قدمته منظمة الصحة العالمية عام 2005، فإن الاعتلالات النفسية والسلوكية قد مثلت 11% من العبء الإجمالي للمرض في عام 1990. كما أشار التقرير إلى أن المشاكل الصحية النفسية تسببت في تكاليف إضافية متفاوتة في المجتمعات. ومن الملاحظ أن الاكتئاب كان المساهم الرابع في عبء المرض، ومن المتوقع أن يصبح السبب الثاني بعد مرض القلب الإقفاري بحلول عام 2020 وفقًا لتقديرات منظمة الصحة العالمية عام 2005 (منظمة الصحة العالمية، 2005، ص

(18)

## الفصل الثالث: مهنة الشرطة والضغوط المهنية

هذه المعلومات تسلط الضوء على أهمية التفكير في العواقب الصحية النفسية والسلوكية للضغوط المهنية، حيث يمكن أن تؤدي تلك الضغوط إلى زيادة انتشار الاكتئاب وغيره من الاضطرابات النفسية، مما يؤثر على العملية الإنتاجية والصحة العامة للمجتمع.

ترتبط الاضطرابات النفسية عادة بطريقة حياة الفرد وقدرته على التكيف وتحقيق التوافق، وذلك من خلال تعامله الجيد مع المواقف الضاغطة. في العصر الحالي، أصبح الفرد معرضاً للعديد من المصادر المحتملة للتوتر في مختلف الميادين، مثل العمل، والدراسة، والعلاقات الاجتماعية، والأمور المالية، وغيرها، وتزداد الضغوطات في الحياة الحديثة نتيجة للتقلبات الاجتماعية والاقتصادية، وتطور التكنولوجيا، وتوجهات المجتمع، ومتطلبات الحياة اليومية. يضاف إلى ذلك التوتر النفسي الذي ينتج عن تناقضات الأهداف الشخصية والمهنية، وعدم القدرة على إدارة الوقت بشكل فعال، وتحقيق التوازن بين الحياة العملية والحياة الشخصية.

يتفق العلماء على أن العمل يعد أحد العوامل التي يُقاس عليها الصحة النفسية. فقد يأخذ هذا الأخير بعداً إيجابياً برضا العامل عن عمله وارتياحه لمن يعمل معهم، وبذلك يحقق كفايته وتوافقه المهني. كما قد يكون العمل مصدراً للضغوط والتوتر، مما ينتج عنه آثاراً سلبية تؤثر على الفرد والمنظمة

توجّه الاهتمام نحو جوانب الصحة النفسية للعمال جاء نتيجة لتأثيرها على أدائهم في العمل، بعد أن كان الاهتمام سابقاً يركز بشكل أساسي على مصلحة العمل دون مراعاة العوامل النفسية والمعنوية للعاملين. وقد تغيّر هذا التوجه بعد أن أثبتت الدراسات الأهمية الكبيرة للصحة النفسية للعاملين، حيث أظهرت أن الضغوط النفسية المستمرة لها تأثير سلبي على صحة الفرد الجسدية والنفسية، مما يؤدي إلى تراجع في الأداء وارتفاع في معدلات الغياب، ويعرض سلامة الآخرين للخطر.

## الفصل الثالث: مهنة الشرطة والضغوط المهنية

وتشير الإحصائيات في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن جملة متطلبات التعويض التي تصدرها المجلس الوطني الأمريكي للتعويض والتأمين في العمل، يعود سببها في أكثر من 13% من الحالات إلى الضغوط المهنية، وهي نسبة تفوق تلك المتعلقة بالتعويضات الناتجة عن الإصابات المرتبطة بالعمل.

كما أنه في عام 1988 وجد أن 46% من الموظفين لديهم مستويات مرتفعة من الضغوط المتعلقة بوظائفهم وأن 70% من الموظفين قد عانوا من أمراض نفسية وبدنية (مصطفى، 2001، ص14)

من الواضح أن العامل النفسي يلعب دورًا هامًا في نشوء الأمراض الجسدية، حيث يضعف مقاومة الغدد لمهاجمة الأمراض. ومن ناحية أخرى، فإن ظهور الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب، وحتى الإدمان، يرتبط ارتباطًا وثيقًا بأنماط الضغوط الانفعالية والاجتماعية التي يتعرض لها الفرد. فعادةً، يتزامن بداية ظهور هذه الاضطرابات وتطورها مع التعرض لمواقف صعبة في الحياة، أو ما يُعرف بالأحداث الضاغطة.

ويرى لاندي (1998) Landy أن هناك علاقة وثيقة بين الصحة النفسية والعمل حيث لاحظ المعالجون النفسيون وجود اضطرابات تظهر نتيجة لقضايا مرتبطة بالعمل (مصطفى عمر، 2001، ص34) ومن بين العوامل التي من شأنها خلق التوتر وغياب مؤشرات دالة على صحة النفسية لدى العاملين، نجد الرقابة المتشددة في العمل وكثرة ساعات العمل دون أخذ فترات بالراحة، كذلك كثرة أعباء العمل وتوتر العلاقات، إلى غير ذلك من العوامل التي من شأنها أن تهدد صحة النفسية للعامل. ويتميز العامل ذو الصحة النفسية المهنية الجيدة بـ

- التوافق مع بيئة العمل بعناصرها المادية والمعنوية
- الطموح والتطلع لغد افضل

## الفصل الثالث: مهنة الشرطة والضغوط المهنية

- الثقة بالنفس
  - الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين
  - الكفاية الانتاجية والخدمية
  - الخلو قدر الامكان من المرض النفسي أو المرض النفسي الجسمي
- وتتمثل مظاهر الصحة النفسية في المجال المهني في هذه المظاهر:
- زيادة معدل الانتاج قلة الأخطاء في العمل عدم التأخر في العمل قلة الاجازات المرضية انخفاض حوادث العمل.
  - قلة الشكاوي والتظلمات وغيرها من تلك المظاهر.

### 5 . 2 . الاستراتيجيات المتبعة من قبل مؤسسة الامن الوطني في الحفاظ على الصحة النفسية للعاملين بها ومحاربة الضغوط المهنية:

نقصد بالاستراتيجيات تلك الجهود المبذولة والإجراءات المتخذة من قبل مؤسسة الأمن الوطني في الحفاظ على الصحة النفسية لموظفيها، وضمن هذا المضمون نسجل ما يلي:

تم في إطار التكفل وبرامج الرعاية النفسية لموظفي الأمن الوطني توظيف 164 اختصاصي نفسي مع بداية سنة 2000. لقد سجّل هذا الرقم اليوم ارتفاعاً جديداً، وهناك إحصائيات على لسان جهات مختصة تفيد بأن نسبة التغطية للاختصاصيين النفسيين عبر التراب الوطني في صفوف الشرطة سنة 2015 قد بلغت 98%

تم اقتراح إنشاء خلايا استماع ومتابعة نفسية في إدارات الأمن بالولايات للتعامل مع أزمات الصحة النفسية، حيث يتم تقديم الدعم بشكل فردي ومتكامل من قبل الاختصاصيين النفسيين والطبيب المساعد الاجتماعي ورئيس الأمن الوطني. تشمل الجهود الوقائية جلسات الحوار والإرشادات لموظفي الشرطة وأسره، مع التركيز على التدريب والتكوين للتعامل مع التحديات النفسية المرتبطة بالعمل الشرطي والصدمات النفسية.

## الفصل الثالث: مهنة الشرطة والضغوط المهنية

ومن الاستراتيجيات التي تتبعها مؤسسة الامن الوطني في الحفاظ على الصحة النفسية للعاملين بها التمارين الرياضية، حيث تعد من الوسائل التي تساعد على تنظيم الفسيولوجي لأعضاء الجسم، كما أنها تزيد من حيوية الجسم والطاقة والنشاط، وتساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات والمعادن المختلفة وتحسن وظيفة الجهاز الهضمي وتكمن أهمية الرياضة في إحراق مرادة الأدرينالين والمواد الكيميائية الأخرى، التي يفرزها الجسم في الردم خلال تعرضه للإجهاد المستمر. والتمارين الرياضية تختلف حسب المجهود الذي يبذله الجسم وبالتالي تختلف في عدد السرعات التي تحرق، فكلما زاد عدد السرعات المحروقة كلما كان ذلك أفضل، كما تعتبر الرياضة وسيلة ممتازة للمكافحة ضد انقطاع النفس الناتج عن مختلف الضغوطات ويجرب أن تكون مبرمجة بانتظام لتصبح نافعة ومهدئة للأعصاب ومزيلة للقلق، وإلا أصبحت مرهقة للعضلات ومضايقة للأعصاب حيث إذا سردت فيها المنافسات الفوضوية والمواجهات بين الأشخاص، إنما يكفي بشيء من الحركات يومياً دون منافسات أو إجهاد كالمشي العادي أو السباحة وهذه الرياضات زيادة على أنها خالية من الضغوطات لها تأثير قوي على تقوية الكتلة العضلية للجسم، ومفيدة مضادة لتصلب الشرايين وحفظ القلب وبراقي الأعضاء الجسمية وخاصة الدورة الدموية للمريض حيث يصبح أكثر حمرة للأكسجين والجلوكوز الرازحين يعتبران مصدر غذائي وعمران للأعصاب والخلايا. ولذلك نجد الرياضيين يمتازون بقوة تحمل الأعباء، وقلة الانفعال النفسي الجسدي أثناء الضغط. (حمدي ياسين وآخرون، علم النفس الصناعي والتنظيمي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1982، ص187)

# الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

الإجراءات

المنهجية للدراسة.

### تمهيد:

تُعَدّ الدراسة الميدانية وسيلة فعّالة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة عن طريق الميدان، حيث تمكّننا من جمع البيانات وتحليلها، وذلك لتعزيز الجانب النظري وتأكيدِه. حيث يسعى لتقديم نظرة عامة على الإجراءات المنهجية التي اتبعناها، من خلال شرح طبيعة الدراسة الميدانية ومنهجها وحدودها الزمانية والمكانية والبشرية ، بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستخدمة في جمع البيانات.

وكما هو معروف، يُعتبر الهدف من الدراسة الميدانية تقديم البرهان على صحة الفرضيات أو خطأها. لذلك، نسعى إلى توضيح جميع الإجراءات الميدانية والتي ستسفر بدها عن مجموعة من النتائج.

### 1 . منهج الدراسة:

في هذه الدراسة، تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي بناءً على ملاءمته وتناسبه مع طبيعة البحث. حيث أردنا وصف الحالة كما هي في صفوف أفراد الشرطة، خاصة المنتسبين حديثاً الى جهاز الأمن الوطني، وتبيان العلاقة الارتباطية بين النشاط البدني والرياضي المعدل والصحة النفسية السليمة. طبيعة البحث تتمثل في التعرف على تأثير النشاطات البدنية الرياضية الترويحية والترفيهية على الصحة النفسية لدى هذه الفئة على أمن ولاية مستغانم

وبناءً على ما تتطلبه طبيعة الدراسة من الإشكالية المطروحة وهدف الدراسة، فإن الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي يعتبر الأنسب. حيث يعتبر هذا المنهج استقصاءً ينصب على ظاهرة معينة في الحاضر بهدف تحديدها، وتشخيصها، وتحليل جوانبها، والربط بين عناصرها. (رابح تركي، 1984، ص23)

تم اعتماد المنهج الوصفي المقارن في هذا البحث لتحليل وتفسير البيانات والمعطيات بشكل موضوعي وعلمي حول الظاهرة التي تم دراستها، ثم تعميم النتائج. يهدف هذا المنهج إلى التعرف على الفوارق المختلفة بين فئتين أو مجموعة وإيجاد علاقتهما بالظاهرة المدروسة.

### 2. الدراسة الاستطلاعية:

إن إجراء الدراسات الاستطلاعية أصبح أمراً ضرورياً يلجأ إليها كثيراً من الباحثين، وذلك لأنهم قد يجدون صعوبة في صياغة مشكلة البحث بشكل علمي دقيق، أو في تحديد الفروض التي تساعد على التوجه مباشرة نحو الحقائق العلمية والبيانات التي يجب أن يبحثوا عنها. (محمد زيان عمر، 1983، ص130 . 131)

تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى تعميق فهم الباحث لموضوع بحثه، سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية، وتساعده على جمع الملاحظات والمشاهدات حول طبيعة الظواهر الخاصة بالبحث، وتعزز الدراسة الاستطلاعية أيضاً فهم الباحث للمجتمع المدروس وتساعد في تطبيق أدوات الدراسة واختيار العينة، ومن المهم أن نذكر أن الدراسة الاستطلاعية تُعدُّ خطوة مهمة في تحضيرات البحث، حيث تساعد على تحديد أهمية البحث ووضع الفروض التي سيتم اختبارها، وتساعد في وضع الأهداف والإطار اللازم للبحث وتحديد ظروفه. (فضيل دليو، 1995، ص46 . 47)

بالإضافة إلى ذلك، تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة في تحديد ملاءمة الموضوع للدراسة وتطبيق أدوات البحث، ومن هذا المنطلق، قمنا بإجراء دراسة استطلاعية في دائرة الأمن الوطني لولاية مستغانم، بهدف التحقق من تطابق موضوع البحث مع الواقع، وصياغة مشكلة البحث بطريقة دقيقة، وتحديد الفروض التي سيتم اختبارها في البحث العلمي، وجمع البيانات حول الإمكانيات العملية لإجراء البحث في الواقع. كما تم تقديم

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

أداة البحث (الاستبيان) بصورتها الأولية، وتم اختيار أربعة (04) أفراد من المنتسبين إلى سلك الأمن الوطني حديثاً، اثنين (02) منهم ممارسين للنشاطات البدنية والرياضية المعدلة ، والآخرين غير ممارسين، من أجل لتقييم ملاءمة الأداة وصلاحياتها لقياس ما هو مقصود بها، وكذلك لتحديد مدى ملاءمتها لخصائص عينة البحث.

### 3 . ضبط متغيرات الدراسة:

استناداً إلى فرضية الدراسة، هناك متغيران، أحدهما مستقل والآخر تابع.

**المتغير المستقل:** النشاط البدني والرياضي المعدل

**المتغيرات التابعة:** وتشمل

الصحة النفسية

القلق كسمة وحالة

النوم كسمة وحالة

### 4 . مجالات الدراسة:

**المجال المكاني:** يتمثل المجال الجغرافي لإنجاز الدراسة في دائرة أمن ولاية مستغانم

**المجال الزمني:** استمرت فترة الدراسة الميدانية من أكتوبر 2024 م حتى ماي 2024م

### 5 . مجتمع وعينة الدراسة:

يُشترط في العينة الجيدة أن تكون ممثلة لجميع صفات المجتمع الأصلي الذي استُخدمت منه، حتى يصبح الاستنتاج صحيحاً ولا نخطئ في تقدير الصفات الخاصة بذلك المجتمع.(البهي فؤاد السيد، 1987، ص519)

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

ومن هذا المنطلق، تم اختيار عينة البحث من المجتمع الأصلي باستخدام الطريقة القصدية، وذلك نظراً لطبيعة العينة التي ترتبط فقط بالمنتسبين حديثاً للأمن الوطني، وقد تمثلت عينة الدراسة في منتسبي الأمن الوطني حديثاً العاملين في إقليم ولاية مستغانم،

### عينة الدراسة:

تم اختيار عدد العينة المبحوثة ليكون عشرين (20) فرداً من المنتسبين للشرطة حديثاً بولاية مستغانم، وتنشطر العينة بدورها إلى شطرين: عشرة (10) أفراد من الممارسين للنشاط البدني الرياضي المعدل، وعشرة (10) أفراد تم اختيارهم من غير الممارسين لمختلف أوجه النشاط البدني الرياضي المعدل العاملين.

وقد تم اختيار هذه العينة وفقاً لمعايير محددة، بما في ذلك متطلبات العمل التي وضعها الدكتور محمد حسن علاوي، حيث أكد أن المقاييس لا تكون صالحة للقياس إلا إذا كانت العينة لديها على الأقل سنة عمل في الوظيفة المختارة. وهذا الاختيار يهدف إلى فحص مدى تأثير ضغوطات العمل والقلق على المجتمع المبحوث

طبقت الدراسة على عينة مقصودة قوامها 20 فرداً من المنتسبين للشرطة حديثاً بولاية مستغانم، وتنشطر العينة بدورها إلى شطرين: عشرة (10) أفراد من الممارسين للنشاط البدني الرياضي المعدل، وعشرة (10) أفراد تم اختيارهم من غير الممارسين لمختلف أوجه النشاط البدني الرياضي المعدل العاملين، وتتمثل خصائص العينة فيما يلي:

### خصائص العينة تبعا لمتغير الجنس:

### جدول رقم (1) يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس

الجنس	العدد	النسبة
-------	-------	--------

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

ذكور	20	%100
اناث	0	0
المجموع	20	%100

يشير الجدول أعلاه إلى أن جميع أفراد العينة (20 فرداً) هم من الذكور، مما يشكل 100% من العينة، في حين لا توجد أي مشاركة للإناث في العينة، حيث تمثل النسبة 0%.

### جدول رقم (02) يوضح توزيع العينة حسب متغير ممارسة الرياضة

النسبة	العدد	
%50	10	ممارس للرياضة
%50	10	غير ممارس للرياضة
%100	20	المجموع

### 6 . أدوات الدراسة:

استخدمت الدراسة مقياسين: مقياس القلق ومقياس اضطراب النوم

#### 1 . وصف مقياس القلق لسبيبلرجر:

تعريفه: مقياس القلق لسبيبلرجر هو عبارة عن مجموعة من البنود تعمل على قياس حالة القلق و قاشمة اعدھا كل من (HUSHEENE gorsuush Spielberg) و تم تطويره من قبل العالم تشارلز سبيبلرجر بالتعاون مع كل من غورسوتش ولوشين، ويستخدم هذا المقياس على نطاق واسع في الكثير من الأبحاث و الدراسات عند الأسوياء أو المصابين باضطراب القلق لتشخيص الإصابة بالقلق. تمت ترجمة هذا المقياس لعدة لغات، حيث اعتمدنا على النسخة المترجمة من طرف الدكتور محمد سعد الدسن سنة 1985 (سبيبلرجر، جورمنتش، 04، 1985).

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

وصف المقياس: يهدف الى جمع الصفات الانفعالية العقلية و الصفات الحسية الحركية للفرد، و يسمح بتحديد وضعية الأفراد بالنسبة للجماعة التي ينتمون اليها، كما يهدف إلى معرفة حالة و سمة القلق لدى الفرد، ويساعد على التقرير السريع و الصادق لدرجة القلق. (نفس المرجع السابق، 1985، 22).

يتصف الاختبار بجميع الخصائص السيكومترية للمقياس الجيد، وتتكون القائمة من صورتين و كل صورة تحتوي على عبارات حيث اعتمدنا الصورة الأولى منه التي تقيس حالة القلق

### الصورة الاولى: مقياس حالة القلق

تقيس حال القلق التي يعيشها المفحوص في الوضعية الانية للمفحوص و التي تعبر عن حالة الشعور المؤقت بالقلق، أي المشاعر التي تكون نتيجة لتأثير الوضع الراهن عليه، ويتكون هذا الجزء من 20 سؤالاً يجيب عليها بحسب درجة الشعور الحالي بها، حيث تتكون الإجابة من 4 خيارات حسب الترتيب الاتي "مطلقاً، قليلاً، احياناً، كثيراً"، تحدد درجة القلق وتسلسل من 01 الى 04 بخصوص الموجبة، أما السالبة تسلسل من 04 الى 01 (مقدم عبد الحفيظ، 1993، 78)

### جدول رقم 03 يوضح الصورة الأولى لقياس حالة القلق

العبارات	ارقامها	مجموعها	تتقيطها و ترتيبها			
			مطلقاً	قليلاً	احياناً	كثيراً
السالبة	2-3-4-5-8-9-12 14-15-17-18 20	12	1	2	3	4
الموجبة	1-6-7-10-11-13 16-19	8	4	3	2	1

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

المجموع	20
---------	----

**طريقة تصحيحه:** نقوم بجمع العبارات الموجبة و السالبة حسب التقيط المذكور سابقا  
لنتحصل على مجموع 80 درجة كحد اقصى بينما 20 درجة هي حد اقصى لصورة  
المقياس و تكون وصف حلة القلق لدى الفرد . وفق الجدول التالي:

### جدول رقم 04 يوضح درجات شدة القلق

الفئة	الدرجة	مستوى القلق
1	20	خال من القلق
2	40-20	قلق طبيعي
3	60-40	قلق فوق المتوسط
4	80-60	قلق شديد

صدق و ثبات مقياس سبيلبرجر:

استخدمت قائمة القلق على نطاق واسع منذ تقديمها عام 1966 في جميع انحاء العالم  
،ولها ثبات و صدق مرتفعين،بعد أن طبقت في كلا من: مصر، السعودية، الكويت،  
اليمن، لبنان، الو.م.أ.

### تعليمية الصورة الأولى ( الخاصة بحالة القلق ) :

إليك مجموعة من العبارات التي يمكن أن تصف ذاتك، إقرء كل عبارة ثم ضع علامة  
(X) في الدائرة المناسبة التي تبين ما تشعر به حقيقة لأن هذا الوقت بالذات ليس هناك  
أجوبة صحيحة أو خاطئة،  
لا تضيع وقتا طويلا أمام كل عبارة بل قدم الجواب الذي يصف مشاعرك الحالية بشكلها  
الأفضل.

## 2 . مقياس اضطرابات النوم لأنور حموده البنا 2007

### 1 . وصف مقياس اضطرابات النوم في صورته الأولى

بعد الاطلاع على الأدب التربوي والنفسي والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلات الدراسة، تم استطلاع رأي عينة من المفحوصين عن طريق المقابلات الشخصية ذات الطابع غير الرسمي. وبعد الاطلاع على اختبار سلوكيات النوم، قام الباحث ببناء المقياس وفقاً للخطوات التالية:

- تحديد المجالات الرئيسية التي شملها المقياس.
- صياغة الفقرات التي تقع تحت كل مجال.
- إعداد المقياس في صورته الأولى والتي شملت 41 فقرة

تمت تعديلات على المقياس بناءً على توصيات المحكمين، حيث تم حذف فقرتين وتعديل صياغة بعض الفقرات. بعد ذلك، تم عرض المقياس على مجموعة متنوعة من المحكمين والنفسانيين والتربويين، وبعد الاعتماد على توصياتهم، تم إعداد المقياس في صورته النهائية التي تضمنت 39 فقرة موزعة على 6 مجالات.

تم منح كل فقرة وزناً محدداً وفقاً لسلم متدرج ثلاثي (تطبق بدرجة محدودة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة عالية)، لتحديد درجات اضطرابات النوم. وبهذا، تتراوح درجات أفراد عينة الدراسة بين 0 و 117 درجة. (أنور حموده البنا، 2007، ص 608)، وهي موزعة في الجدول التالي:

**جدول رقم (05) :** يوضح توزيع عبارات مقياس اضطرابات النوم على مجالاته وأبعاده:

المجال	البعد	الفقرات
اضطرابات	اضطرابات الارق	10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

16-15-10-13-12-11	اضطراب فرط النوم	صعوبات النوم
23-22-21-20-1819-17	اضطرابات جدول النوم واليقظة	
-30-29-28-27-26-24-25	اضطرابات احلام النوم	اضطرابات مصاحبات للنوم
33-32-31	المزعجة والكوابيس	
36-35-34	اضطرابات التحول اثناء النوم	
39-38-37	اضطرابات الكلام اثناء النوم	

### طريقة الإجابة

تتم عن طريق اختيار المبحوث احد البدائل الثلاث تنطبق بدرجة محدودة (1)

تنطبق بدرجة متوسطة (2) تنطبق بدرجة عالية (3) اقصى درجة يمكن ان يتحصل عليها الفرد (3) وادنى درجة (1) .

### 6-2-2- تقدير استجابة عينة الدراسة على مقياس النوم اضطرابات

جدول رقم (06) يوضح تحديد درجات الموافقة على كل بند من المقياس .

تقدير الاستجابة	القيمة الوزن	المتوسط الحسابي
منخفضة	1	1
متوسطة	2	1.6
مرتفعة	3	2.2

2 . اعادة حساب صدق وثبات مقياس اضطرابات النوم في البيئة المحلية

### 2 . 1 . حساب صدق مقياس المشكلات النفسية

1- حساب صدق الاتساق الداخلي

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

هو معرفة مدى ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية لكل بعد من ابعاد المقياس وتستخدم هذه الوسيلة الاحصائية كمحك داخلي لمقياس مدى صلاحية العبارات ومعرفة ما يقيسه الاحتبار او معنى اخر صدق المضمون. (ابراهيم 2004.ص 145)

لقد تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس اضطرابات النوم في الدراسة الحالية باستخدام معامل الارتباط بيرسون من خلال استخراج معامل الارتباط كل عبارة بالدرجة البعد الذي تنتمي اليه كما ظهر في الجداول التالية :

### • بعد اضطراب الأرق

جدول رقم (07) يوضح علاقة العبارات بالدرجة الكلية لبعد اضطراب الأرق

رقم العبارة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
1	**0.74	0.001
2	**0.72	0.01
3	**0.60	0.01
4	**0.70	0.01
5	**0.69	0.01
6	**0.69	0.01
7	**0.52	0.01
8	**0.69	0.01
9	**0.58	0.01
10	**0.53	0.01
بعد اضطراب الارق	1	-

(\*\*) تعني ان البند دال احصائيا عند مستوى (0.01)

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

من خلال الجدول يتضح ان كل العبارات التي تنتمي الى بعد احصائيا في حين اضطراب الارق دال احصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) اي لها علاقة بالدرجة الكلية للبعد وتراوحت معاملات الارتباط فيها بين (0.52) و (0.74) .

### • بعد اضطراب فرط النوم

جدول رقم (08) يوضح علاقة عبارات بعد اضطرابات فرط النوم

رقم البند	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
11	*0.33	0.05
12	**0.59	0.01
13	**0.70	0.01
14	**0.83	0.01
15	**0.45	0.01
16	**0.61	0.01
اضطراب جدول النوم	1	-

(\*\*) تعني ان العبارة دالة احصائيا عند مستوى (0.01)

(\*) تعني أن العبارة دالة إحصائيا عند مستوى (0.05)

من خلال الجدول يتضح أن كل عبارات هذا البعد دلالة إحصائية مع الدرجة الكلية لبعده اضطراب الأرق عند مستويي الدلالة (0.01) و(0.05). تراوحت معاملات الارتباط بين (0.33) و(0.83).

### • بعد اضطراب النوم :

جدول رقم (09): يوضح علاقة العبارات بالدرجة الكلية لبعده اضطراب جدول النوم.

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

رقم البند	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
17	**0.60	0.01
18	** 0.68	0.01
19	**0.77	0.01
20	**0.51	0.01
21	**0.75	0.01
22	**0.72	0.01
23	**0.61	0.01
اضطراب جدول النوم	1	-

(\*\*) تعني أن العبارة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)

من خلال الجدول يتضح أن كل العبارات هذا البعد دالة إحصائياً مع الدرجة الكلية للبعد عند مستوى الدلالة (0.01)، تراوحت معاملات الارتباط بين (0.51) و(0.77).

### • بعد اضطراب الأحلام المزعجة والكوابيس:

جدول رقم (10): يوضح علاقة العبارات بالدرجة الكلية لبعد اضطراب الأحلام المزعجة والكوابيس.

رقم البند	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
24	**0.49	0.01
25	** 0.74	0.01
26	0.30	0.06
27	0.30	0.06
28	0.23	0.14

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

0.01	**0.58	29
0.01	**0.52	30
0.01	**0.53	31
0.01	**0.49	32
0.01	**0.43	33
-	1	اضطراب الاحلام المزعجة والكوابيس

(\*\*) تعني أن العبارة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)

(\*) تعني أن العبارة دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)

من خلال الجدول، يتضح أن العبارات التي تحمل الأرقام 26، 27، و28 غير دالة إحصائياً ويجب حذفها. في حين باقي البنود لبعده اضطراب الأحلام المزعجة والكوابيس، لها دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01. تراوحت معاملات الارتباط بين 0.23 و 0.74

**جدول رقم 11:** يوضح العلاقة بين العبارات والدرجة الكلية لبعده اضطراب التجول أثناء النوم.

رقم البند	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
34	**0.80	0.01
35	** 0.88	0.01
36	**0.77	0.01
	1	-
		اضطراب التجول أثناء النوم

(\*\*) يشير إلى أن العبارة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01.

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

من خلال الجدول، يتبين أن العبارات الثلاثة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين 0.77 و 0.88.

### • بعد اضطراب الكلام أثناء النوم

**جدول رقم 12:** يوضح علاقة العبارات ببعد اضطراب الكلام أثناء النوم والدرجة الكلية للبعد.

رقم البند	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
37	**0.85	0.01
38	** 0.93	0.01
39	**0.89	0.01
مشكلات مفهوم الذات	1	-

الرمز (\*\* ) يشير إلى أن العبارة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01.

يتضح أن كل العبارات لها علاقة بالدرجة الكلية للبعد عند مستوى الدلالة 0.01، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين 0.85 و 0.93. كما تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والمجالات التي تنتمي إليها

### • مجال اضطرابات صعوبة النوم.

**جدول رقم 13:** يوضح علاقة كل بعد بالدرجة الكلية لمجال اضطرابات صعوبات النوم.

مجال اضطرابات صعوبات النوم	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
اضطراب الأرق	**0.87	0.01
اضطراب فرط النوم	** 0.69	0.01
اضطراب جدول النوم	**0.75	0.01

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

	1	الدرجة الكلية للمجال
-		

الرمز (\*\*) يعني أن العبارة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01.

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات الارتباط بين الأبعاد التي تنتمي إلى مجال اضطرابات صعوبات النوم والدرجة الكلية للمجال دالة إحصائياً عند المستوى 0.01. تراوحت معاملات الارتباط بين 0.69 و 0.87، مما يؤكد صدق اتساق محتوى الأبعاد والدرجة الكلية لمجال اضطرابات صعوبات النوم.

### • اضطرابات مصاحبات النوم

جدول 14 : يوضح علاقة كل بعد لمجال اضطرابات مصاحبات النوم

مستوى الدلالة	معامل الارتباط بيرسون	مجال اضطرابات صعوبات النوم
0.01	**0.93	اضطراب الأحلام المزعجة والكوابيس
0.01	** 0.68	اضطراب جدول النوم
0.01	**0.57	اضطراب الكلام أثناء النوم
-	1	الدرجة الكلية للمجال

(\*\*) تعني ان العبارة دالة احصائيا عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول أعلاه كل معاملات الارتباط بين أبعاد التي تنتمي الى مجال اضطرابات مصاحبات النوم والدرجة الكلية للمجال دالة احصائيا عند المستوى 0.01 في حين تراوحت معاملات الارتباط بين 0.57 و 0.93 وذلك ما اكد صدق اتساق محتوى الأبعاد والدرجة الكلية لمجال اضطرابات مصاحبات النوم، وفي الأخير تم احتساب معاملات الارتباط بين مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

جدول رقم 15: يوضح علاقة كل بعد لمجال اضطرابات مصاحبات النوم

مستوى الدلالة	معامل الارتباط بيرسون	مجال اضطرابات صعوبات النوم
0.01	**0.93	اضطراب الأحلام المزعجة والكوابيس
0.01	** 0.68	اضطراب جدول النوم
0.01	**0.57	اضطراب الكلام أثناء النوم
-	1	الدرجة الكلية للمجال

(\*\*) تعني أن العبارة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول أعلاه كل معاملات الارتباط بين المجالات التي تنتمي إلى المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند المستوى 0.01 كما أكد صدق اتساق محتوى المجالات والدرجة الكلية لمقياس اضطرابات النوم.

من خلال التحليلات السابقة نستنتج ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق ويمكن الاحتفاظ بأغلب عباراته ما عدا العبارات 26 . 27 . 28 التي كانت تنتمي الى بعد اضطراب الأحلام المزعجة والكوابيس.

ب . حساب الصدق الذاتي

الصدق الذاتي =  $\sqrt{\text{الثبات}}$

الصدق الذاتي = 0.88

يتضح من هذه القيمة ان المقياس يتمتع بصدق ظاهري عالي، أي انه يقيس ما وضع لأجله.

3 . إعادة حساب ثبات مقياس اضطرابات النوم في البيئة المحلية.

الثبات بمعامل الثبات ألفا كرونباخ

جدول رقم 16: يمثل قيمة معامل ثبات مقياس المشكلات النفسية بتطبيق معادلة ألفا كرومباخ.

معامل الثبات ألفا كرونباخ	مقياس المشكلات النفسية
0.78	

من خلال الجدول يتضح أن معامل الارتباط الذي قيمته 0.78 عالي جداً، بمعنى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية وبالمقارنة بمعامل الثبات للمقياس الأصلي الذي قيمته 0.81 وهي قيمة متقاربة أي يمكن تطبيقه على البيئة الحالية للدراسة.

6 . 2 . 5 . مقياس افتراضات النوم في صورته المعدلة

بعد فحص صدق وثبات مقياس مشكلات اضطرابات النوم لأنور حموده 2007 ، وحذف بعض العبارات غير الصادقة في بعد اضطراب الأحلام المزعجة للكوابيس أصبح عدد العبارات 36 عبارة تمت اعادة ترتيب عباراته واعادة توزيعها حسب الأبعاد من جديد مثل ما هو موضح في الجدول رقم 18.

جدول رقم 17: يوضح توزيع عبارات المقياس اضطرابات النوم في صورته المعدلة حسب ابعاده والمجالات التي تنتمي اليها.

المجال	البعد	الفقرات
اضطرابات	اضطرابات الارق	10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
صعوبات النوم	اضطراب فرط النوم	16-15-10-13-12-11
	اضطرابات جدول النوم واليقظة	23-22-21-20-19-18-17
اضطرابات	اضطرابات احلام النوم	-30-29-28-27-26-24-25

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

	المزعجة والكوابيس	مصاحبات للنوم
33-32-31	اضطرابات التحول اثناء النوم	
36-35-34	اضطرابات الكلام اثناء النوم	

### 7 . المعالجة الإحصائية:

إن أي دراسة يجب أن تشتمل على الجانب الإحصائي، حيث يعد أحد ركائز البحث العلمي، وذلك بالنظر إلى إسهامات علم الإحصاء في تحليل النتائج بدقة متناهية. الأهداف المنشودة تم الاعتماد في هذه الدراسة على مجموعة من الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات، وذلك باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية النسخة رقم 20 في تطبيق الأساليب التالية:

- الإحصاء الوصفي باستخدام التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد خصائص العينة ومعرفة المستويات والدرجات.
- معامل الارتباط بيرسون لمعرفة معاملات الارتباط في الصدق والثبات، بالإضافة إلى معرفة العلاقة بين المتغيرين.
- معامل الفا كرونباخ لحساب الثبات.
- اختبار الدلالة الإحصائية (ت) لفحص الفروق.

### خلاصة:

من خلال ما تم استعراضه في هذا الفصل، نكون قد وضحنا أهم الإجراءات المنهجية التي اتبعتها الباحثة في الدراسة الاستطلاعية والميدانية لتسهيل عملية جمع وتحليل البيانات، بحيث يمكن الاعتماد على نتائجها.

# الفصل الخامس: عرض و مناقشة النتائج

تمهيد:

من خلال إجراءات المعالجة الإحصائية، باستخدام أدوات الدراسة، سوف يتم عرض ومناقشة نتائج الدراسة وفقاً لفرضيات الدراسة ومتغيراتها

1 - عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين من منتسبي الأمن الوطني حديثاً وغير الممارسين للنشاطات البدنية والرياضية في درجة القلق

جدول رقم 18 يوضح نتائج اختبار القلق لأفراد العينة ( ممارسين و غير ممارسين للرياضة)

الدرجات	مستويات القلق	ممارس للرياضة		غير ممارس للرياضة	
		العدد	النسبة	العدد	النسبة
20	خال من القلق	0	0	0	0
40-20	قلق طبيعي	3	30%	0	0
60-40	قلق فوق المتوسط	7	70%	10	100%
80-60	قلق شديد	0	0	0	0
المجموع		10	/	10	/

الجدول رقم (19) يبين نتائج اختبارات للعينتين المستقلتين الممارسين و غير الممارسين للنشاطات البدنية والرياضية في درجة القلق

المتغير	المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية	قيمة "p"	"ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
درجة القلق	ممارس للرياضة	10	3.64	45.80	0.003	3.37	0.05	دالة

## خاتمة

احصائيا				40.30	3.65	10	غير ممارس للرياضة	
0.05								

يتضح لنا من الجدول رقم (19) والذي يمثل نتائج الفروق بين ممارس وغير الممارس في درجة القلق، ان المتوسط الحسابي للممارسين كان يساوي 45.80 بانحراف معياري قدره 3.64، بينما بلغ المتوسط الحسابي غير ممارسين 40.30 وبانحراف معياري قدره 3.65، أما قيمة "ت" المحسوبة فقد بلغت 3.37 عند درجة حرية قدرت بـ 18 وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق تعزى للمتغير الممارسة (ممارس، غير ممارس) في درجة القلق.

بناءً على النتائج، يمكن تقديم استنتاج بأن الممارسة المنتظمة للنشاطات البدنية والرياضية قد تقلل من مستويات القلق بين منتسبي الأمن الوطني الحديثين، وهذا قد يكون مفيداً في تصميم برامج للرعاية الصحية النفسية أو التدريب لهؤلاء الأفراد.

### 1 . عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين من منتسبي الأمن حديثا وغير الممارسين للنشاطات البدنية والرياضية في درجة اضطراب النوم  
الجدول رقم (20) يبين نتائج اختبارات للعينتين المستقلتين الممارسين و غير الممارسين للنشاطات البدنية والرياضية في درجة اضطراب النوم

المتغير	المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	درجة الحرية	قيمة p	القرار
درجة	ممارس للرياضة	10	46.60	5.01	0.000	9.05	0.05	دالة

## خاتمة

اضطراب النوم	غير ممارس للرياضة	10	26.60	2.45	احصائيا 0.05
--------------	-------------------	----	-------	------	-----------------

يتضح لنا من الجدول رقم (20) والذي يمثل نتائج الفروق بين ممارس وغير الممارس في درجة اضطراب النوم، ان المتوسط الحسابي لممارس كان يساوي 46.60 بانحراف معياري قدره 5.01، بينما بلغ المتوسط الحسابي غير ممارس 40.30 وبانحراف معياري قدره 2.45، أما قيمة "ت" المحسوبة فقد بلغت 9.05 عند درجة حرية قدرت بـ 18 وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح الممارسين وهذا ما يدل على وجود فروق تعزى للمتغير الممارسة (ممارس، غير ممارس) في درجة اضطراب النوم.

### الاستنتاج العام:

بناءً على نتائج الدراسة، يمكننا استخلاص الاستنتاجات العامة التالية:

- تؤكد الدراسة وجود دور هام لممارسة النشاطات البدنية والرياضية في تعزيز الصحة النفسية لمنتسبي الأمن الوطني الحديثين في ولاية مستغانم.
- يظهر التحليل الإحصائي للبيانات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاطات البدنية والرياضية لصالح الممارسين في درجة اضطراب النوم، مما يدعم فعالية هذه النشاطات كوسيلة لتحسين هذه الجوانب الصحية.
- بناءً على التحليل الإحصائي، وجدنا أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة لصالح الممارسين في مستوى القلق. حيث كانت مستويات القلق أقل بشكل ملحوظ بين الممارسين للنشاطات الرياضية والبدنية المعدلة مقارنة بالأفراد الذين لا يمارسونها.

• يشير الاستنتاج العام إلى أن تشجيع منتسبي الأمن الوطني على ممارسة النشاطات البدنية والرياضية قد يكون له تأثير إيجابي على صحتهم النفسية وجودة نومهم.

يمكن أن تكون هذه النتائج ذات أهمية كبيرة في توجيه السياسات الصحية وتطوير البرامج التثقيفية والتوعوية الموجهة لمنتسبي الأمن الوطني الجدد، بهدف تعزيز صحتهم النفسية والجسدية وتحسين أدائهم المهني وجودة حياتهم الشخصية.

**خلاصة:** من خلال ما تم استعراضه في هذا الفصل من نتائج ومناقشتها على ضوء الفرضيات، نكون قد توصلنا إلى النتائج النهائية للدراسة، وتم تفسيرها بالاعتماد على ما تم استعراضه سابقاً

خاتمة

### خاتمة:

نستنتج في ختام هذه الدراسة أن ممارسة النشاطات الرياضية تلعب دوراً حيوياً في تعزيز الصحة النفسية لأفراد الأمن الوطني المنتسبين الجدد إلى سلك الأمن الوطني، إذ توضح النتائج بأن الأفراد الذين يمارسون الرياضة بانتظام يظهرون مستويات أقل من القلق وأقل من اضطراب النوم مقارنة بالأفراد الذين لا يمارسونها، و يعتبر هذا الاكتشاف محورياً في فهم أهمية النشاطات البدنية في سياق الصحة النفسية لمنتسبي الأمن الوطني الجدد.

من خلال هذه الدراسة، تأكدت أهمية دمج النشاطات الرياضية في برامج الرعاية الصحية الموجهة لهؤلاء الأفراد، فضلاً عن ضرورة تشجيعهم على ممارسة النشاط البدني بانتظام كجزء من أسلوب حياة صحي. وفي النهاية، يشير هذا البحث إلى أهمية مواصلة البحث والتحليل لفهم أكبر للآليات التي تحكم العلاقة بين ممارسة الرياضة والصحة النفسية، بهدف تحسين جودة الحياة ورفاهية هؤلاء الأفراد ودعمهم في أداء مهامهم المهنية بكفاءة وفعالية أكبر.

### اقتراحات وآفاق بحثية :

- استكشاف العلاقة السببية بين ممارسة النشاط البدني وتقليل مستويات التوتر النفسي وتحسين استجابات الاستجابة للضغط النفسي.

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم عباس الزهيري (2003)، تربية المعاقين والموهوبين ونظم تعليمهم، ط1، دار الفكر العربي.
2. إبراهيم مروان عبد المجيد (1997)، "الألعاب الرياضية للمعوقين"، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
3. أحمد عبد الخالق (1986)، محاضرات في علم النفس الفيزيولوجي، ص 183
4. أحمد عزت راجح (1986)، أصول علم النفس، ط7، دار الكتاب العربي للطباعة والنشر، القاهرة
5. أشرف محمد عبد الغني شريت (2003)، محمد السيد حلاوة، الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية
6. الأمر رقم 02/11 المؤرخ في 23 فبراير سنة 2011 المتضمن قانون الإجراءات الجزائية يتم الأمر 155/66 مؤرخ في 8 يونيو 1966
7. البطاينة أسامة محمد، وذياب عبد الناصر، وغوانمة مأمون محمود (2007)، علم نفس الطفل غير العادي، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن
8. بطرس حافظ بطرس (2008)، التكيف والصحة النفسية، الأردن، دار المسيرة
9. تقرير منظمة الصحة العالمية (2005)، تعزيز الصحة النفسية، القاهرة، المكتب الاقليمي للشرق الأوسط
10. تاج الدين محمد تاج الدين، الضبط إداريا وقضائيا، دار الوفاء لدنيا، الاسكندرية
11. حسين طاهري، الوجيز في شرح قانون الإجراءات الجزائية، ط3، دار الخلدونية، الجزائر

12. حلمي إبراهيم، ليلي السيد فرحات (2000)، التربية الرياضية و الترويح للمعوقين، دار الفكر العربي ط 1، القاهرة
13. حنان عبد الحميد العناني (2000)، الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، القاهرة
14. الخالدي أديب (2002)، المرجع في الصحة النفسية، الدار العربية للنشر والتوزيع، المكتبة الجامعية، غريان ليبيا
15. رشاد علي عبد العزيز موسى (2000)، الصحة النفسية، ط1، دار النهضة العربية، القاهرة
16. رمضان محمد القذافي (1998)، الصحة النفسية والتوافق، ط3، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية
17. شحاتة حسن، زينب النجار (2003)، معجم المصطلحات التربوية والنفسية، الدار المصرية اللبنانية، لبنان
18. الطويل هاني عبد الرحمن صالح (2007)، سلوك الأفراد في الجماعات وفي النظم، الأردن، دار وائل للنشر
19. عادل بن عبد الله (2003/2002)، مسؤولية الدولة عن أعمال مرفق الشرطة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، جامعة محمد خيضر، كلية الحقوق والعلوم السياسية، بسكرة
20. عادل خطاب (1990)، النشاط الترويحي وبرامجه، ط1، مكتبة الأنجلو مصرية
21. عبد الحميد محمد الشاذلي (غير محدد)، التوافق النفسي للمسنين، المكتبة الجامعية، الاسكندرية، القاهرة
22. عبد الرحمان الوافي (غير محدد)، مدخل إلى علم النفس، دار هومة للنشر والتوزيع، الجزائر

23. عبد الغني صلاح الدين (2000)، في الصحة النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة
24. عبد الله حسن صادق، فوزي شعبان مذكور، أحمد سيد مصطفى (2006)، ضغوط العمل مسبباتها ومصادرها ونتائجها وآثارها، ضغوط وصراعات العمل، القاهرة، منشورات المنظمة العربية للتنمية
25. عسكر علي (2002)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الكويت، دار الكتاب الحديث
26. عطا الله فؤاد الخالدي، دلال سعد الدين العلمي (2009)، الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان
27. العيسوي عبد الرحمان (2005)، علم النفس الشرطي، الاسكندرية، منشأة المعارف
28. كامل محمد محمد عويضة (1996)، الصحة في منظور علم النفس، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان
29. كمال درويش، أمين الخولي (1990)، اصول الترويح واوقات الفراغ مدخل العلوم الانسانية، دار الفكر العربي، القاهرة
30. لطفي الشربيني (2001)، الإكتئاب الأسباب...والمرض....والعلاج، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان
31. ماجدة بهاء الدين السيد (2008)، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن
32. محصول حمزة (غير محدد)، مديرية الأمن تعزز استراتيجية التكفل النفسي بموظفي الشرطة
33. مدم عودة، آمال إبراهيم (2002)، الصحة النفسية في ضوء علم النفس، دار القلم، الكويت

34. محمد فؤاد عبد الباسط (2000)، القانون الإداري تنظيم الإدارة- وسائل الإدارة - الجزء الأول، دار الفكر الجامعي الإسكندرية
35. محمود السيد أبو النيل (2014)، الصحة النفسية، جامعة عين شمس، القاهرة
36. مروان أبو حويج، عصام الصفدي (2001)، المدخل إلى الصحة النفسية، ط1، دار المسيرة، عمان، الأردن
37. مصطفى حجازي (2000)، الصحة النفسية منظور ديناميكي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة، ط1، المركز الثقافي العربي، بيروت، لبنان
38. مصطفى خليل الشرقاوي (2004)، علم الصحة النفسية، دار النهضة العربية، بيروت
39. مصطفى عمر (2008)، الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية، ردمك: منشورات جامعة أكتوبر
40. نصر الدين هونوي، دارين يقده (غير محدد)، الضبطية القضائية في القانون الجزائري، دار هومة، الجزائر
- المراجع باللغة الأجنبية:
41. adaptées pour personne handicapes mentale :print . marketing sprl : belgique :1993.
42. . A.stor:U.C.L:ET Outer activité physique et sportives 1998
43. Boudarene.M. les stress entre le bien etre et souffrance, (Alger ; Berti Edition 2005)

الملاحق

الملحق رقم 01: رائز القلق لسبيلبرجر

- تعليمة الصورة الأولى ( الخاصة بحالة القلق ) :

إليك مجموعة من العبارات التي يمكن أن تصف ذاتك، إقرأ كل عبارة ثم ضع علامة (X) في الدائرة المناسبة التي تبين ما تشعر به حقيقة لأن هذا الوقت بالذات ليس هناك أجوبة صحيحة أو خاطئة، لا تضيع وقتا طويلا أمام كل عبارة بل قدم الجواب الذي يصف مشاعرك الحالية بشكلها الأفضل.

تاريخ و مكان الازدياد:

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر بالهدوء.				
2	أشعر بالأمان				
3	أشعر بالتوتر				
4	أشعر بالأسف				
5	أشعر بالإطمئنان				
6	أشعر بالإضطراب				
7	أشعر بالإنزعاج لإحتمال وقوع كارثة				
8	أشعر بالراحة				
9	أشعر بالقلق				
10	أشعر بالسرور				
11	أشعر بالثقة بالنفس				
12	أشعر بالنرفزة				

## الملاحق

				أشعر بالثوران	13
				أشعر بتوتر زائد	14
				أشعر بالاسترخاء	15
				أشعر بارضى	16
				أشعر بالضيق	17
				أشعر بانني مستشار جدا ( لدرجة الغليان ) .	18
				أشعر بالسعادة العميقة	19
				أشعر أنني أدخل السرور على الآخرين	20

### الملحق رقم: 02 مقياس اضطرابات النوم

الرقم	الفقرة	تتطبق	تتطبق	تتطبق
		بدرجة	بدرجة	تماما
		محدودة	محدودة	
01	أعاني من صعوبة الدخول في النوم.			
02	أعاني من حدوث تقطع متكرر في النوم.			
03	أشعر بعدم الراحة بعد الاستيقاظ من النوم.			
04	أشكو من الاستيقاظ المبكر.			
05	أشعر بالتوتر عندما يحين وقت النوم.			
06	أعاني من عدم القدرة على النوم المدة التي ينبغي نومها.			
07	أشكو من الاستمرار في النوم.			
08	أرغب في النوم وأتقلب عدة مرات قبل الدخول في النوم.			

## الملاحق

			أشكو من الاستيقاظ مبكرًا وعدم القدرة على العودة في النوم.	09
			أشعر بالتعب الجسدي أو العقلي عند الاستيقاظ من النوم.	10
			أنام أكثر من عشر ساعات في اليوم الواحد.	11
			أعاني من النوم بصورة مفاجئة دون إرادة خلال النهار.	12
			أشعر بالرغبة في النوم حتى في النهار.	13
			استغرق فترة طويلة للانتقال إلى حالة اليقظة الكاملة عند الاستيقاظ من النوم.	14
			استيقظ قليلاً من الوقت أثناء النهار أو الليل.	15
			أعاني من النعاس الشديد خلال النهار.	16
			استيقظ عدة مرات أثناء النوم.	17
			انتقل بصعوبة من حالة النوم إلى حالة اليقظة.	18
			انتقل بصعوبة من حالة اليقظة إلى حالة النوم.	19
			أعاني من النوم في الأوقات الطبيعية المتعود عليها.	20
			أشعر أنني لا أنام بقدر كاف.	21
			أنام لساعات كافية لكنني لا أشعر بالنشاط عند الاستيقاظ.	22
			أعاني من فرط النوم أثناء الاستيقاظ	23
			استيقظ أثناء النوم صارخًا مدعورًا.	24

## الملاحق

			انهض من نومي متصيباً عرفاً مرتجعاً.	25
			أحاول الهروب من الحجرة من شدة الفزع أثناء النوم.	26
			استيقظ مرتبكاً خائفاً وجلاً أثناء النوم.	27
			أعاني من الأحلام المزعجة أثناء النوم.	28
			انهض من نومي شاكياً من محتوى حلمي المرعب.	29
			أرى حلماً مخيفاً مرعباً أثناء نومي يؤدي الى انقطاع استمرار النوم مستجداً طالباً النوم.	30
			أعاني من المشي أثناء النوم.	31
			أتجول في أركان البيت أثناء النوم ويكون وجهي محدقاً دون تعبير.	32
			غالباً ما أقوم من السرير أثناء الثلث الأول من النوم أسير متجولاً لعدة دقائق دون تذكر أي شيء عن الحدث.	33
			أعاني من التكلم أثناء النوم.	34
			أتكلم ببعض الكلمات أو الجمل بصوت مسموع أثناء النوم	35
			استيقظ أثناء النوم وأنا أردد مجموعة من الكلمات أو الجمل.	36